

Matutina para Adolescentes | Miércoles 28 de Junio de 2023 | Buenos sueños

## Descripción



## Buenos sueños

¿Tendrás esperanza y podrás vivir confiado; bajo el cuidado de Dios dormirás tranquilo? • (Job 11:18).

¿Alguna vez algo te ha hecho perder el sueño? ¿Una prueba difícil sobre un tema complicado, una presentación de trabajo en grupo o una discusión con un amigo te han quitado la posibilidad de dormir? Después de un día ajetreado, todos necesitan una noche de descanso y tranquilidad. El versículo de hoy muestra la promesa de un sueño tranquilo. Pase lo que pase, Dios nos promete su paz.

¿Quieres experimentar la sensación de quedarte dormido en los brazos de Dios? Mientras te preparas para acostarte hoy, respira muy lentamente. Inhala por la nariz y suelta el aire lentamente por la boca. Haz esto unas cinco veces. Ahora, trata de recordar las cosas que sucedieron en tu día. Tómate tu tiempo. Piensa en cada una de ellas. Aprovecha para hablar con Dios sobre todo lo que has hecho. Puedes hacer esto de rodillas, antes de acostarte.

Cuando te acuestes, mantén los ojos cerrados. Olvdate de las cosas que te rodean. No pienses en tu celular, computadora o cualquier otra cosa que pueda llamar tu atención. Concéntrate en Dios y en su bondad.

**Cada vez que algún mal pensamiento quiera asustarte, acuérdate de Jesús y deja resonar en tu mente el mensaje del versículo de hoy: "Dios me protegerá, y dormiré en paz". Creer en esa promesa es la mejor manera de dormir bien.**