Matutina para mujeres 02 de febrero de 2021

Descripción

Echa tu ansiedad sobre Él

> “Echad toda vuestra ansiedad sobre él, porque él tiene cuidado de vosotros” (1 Ped. 5:7, RVR 95).

La ansiedad, ese estado de inquietud constante, es un “monstruo” que acecha a muchas mujeres. Como medio de protección, la ansiedad puede ayudarnos a evitar peligros, pero si se vuelve patológica, nos paraliza. La preocupación constante por el futuro puede generar un estado de ansiedad tal que se instale en nuestra manera de vivir. El peaje es demasiado alto: la salud física y la emocional se deterioran por el constante torrente de cortisol que corre por nuestro organismo.

Han surgido muchos métodos de control de la ansiedad, como la relajación, la meditación trascendental o la respiración, que quizá sean buenos paliativos. Alguien dijo: “Puedes tener confianza en el mañana, si caminas con Dios hoy”. Creo firmemente que este consejo tiene un alcance mayor que aprender a respirar y relajarse.

Vivir el hoy con la seguridad de que Dios es quien sustenta nuestra vida día a día es lo que reduce la ansiedad. Pasar la mayor parte del tiempo pensando en lo que vendrá nubla nuestro juicio y nos adentra en un mundo de fantasías catastróficas acerca de cosas que quizá nunca sucederán. “No nos preocupemos; porque si lo hacemos llevaremos el yugo pesado y la gravosa carga. Hagamos todo lo que podamos sin preocuparnos, confiando en Cristo” (*Mente, carácter y personalidad*, t. 2, pp. 468, 469).

Haz tuya la promesa de Dios: “No se preocupen por lo que han de comer o beber para vivir, ni por la ropa que necesitan para el cuerpo. […] Miren las aves que vuelan por el aire: no siembran ni cosechan ni guardan la cosecha en graneros; sin embargo, el Padre de ustedes que está en el cielo les da de comer. ¡Y ustedes valen más que las aves!” (Mat. 6:25). Para vencer la ansiedad:

- **Refúgiate en Dios y ora:** “Todo lo que ustedes pidan en oración, crean que ya lo han conseguido, y lo recibirán” (Mar. 11:24).
- **Céntrate en lo que te toca hacer hoy:** “No se preocupen por el día de mañana, porque mañana habrá tiempo para preocuparse. Cada día tiene bastante con sus propios problemas” (Mat. 6:34).
- **Deposita tus cargas en Dios:** “Deja tus preocupaciones al Señor, y él te mantendrá firme; nunca dejará que caiga el hombre que le obedece” (Sal. 55:22).