

Día 6 40 días con Jesús

Transformador
AJUSTE DE CUENTAS
1ª parte

El de grande ira llevará la pena;
Y si usa de violencias, añadirá nuevos males.

Pro 19:19



Hace poco fueron tomadas 1000 personas que habían sufrido paro cardiaco y estaban consideradas en riesgo de padecerlo nuevamente ya que eran de carácter fuerte. Los separaron en 2 grupos, uno de ellos recibió consejos sobre hábitos alimentarios y ejercicio físico, el otro grupo de igual manera recibió el mismo consejo pero se le adicionaron unas sesiones acerca de cómo reducir el enojo y el comportamiento hostil. El estudio reveló 4 años después un aumento de vida significativo del 45% para el segundo grupo. Una cifra bastante importante en la prevención médica.

El sentimiento de furia va en aumento cuando somos heridos, cuando somos víctimas de una terrible injusticia, y deseamos un ajuste de cuentas.

Uno de los grandes cambios que estoy seguro debemos afrontar es el manejo de nuestro enojo (queja repetida en los hogares). La ira puede acabar con nuestra salud, nuestras emociones, puede desalojar todos los pensamientos exceptuando la revancha, el ajuste de cuentas.

Hay en tu vida personas que te han herido? Tienes motivos para desear algún tipo de revancha?

Necesitas un severo ajuste de cuentas, pero con tu enojo; ese huésped indeseable puede estrangularnos y controlarnos, si es así, es tiempo de recuperar nuestras vidas.

Hasta cierto punto la ira es una reacción emocional natural, es normal sentirnos mal cuando estamos en el frente de un ataque, luego podemos pasar por un periodo de tristeza, de duelo; pero eso necesita llegar a un final. No podemos seguir contemplando el mundo desde el enojo.

El ajuste de cuentas significa enfrentarnos a ese inquilino molesto que se niega al desalojo.

3 pasos para hacer un ajuste de cuentas con el enojo:

1. Tenemos que enfrentar la ira directamente: aceptar que debemos ser transformados en esa área es un buen comienzo. La ira puede camuflarse y salir a flote en cualquier momento. Sé sincero contigo mismo. Acepta que tienes un problema con esto.
2. Entrégalo a Dios. Sé sincero con Dios. Reconoce que sin su ayuda será imposible intentar seguir controlando lo incontrolable.

En el devocional de mañana encontrarás el tercer consejo para hacer ajuste de cuentas con el enojo.

Desafío de transformación para hoy:

Evalúa durante este día cada reacción tuya que te lleva a acumular emociones que pueden desencadenar en un fuerte enojo. Respóndete a los siguientes interrogantes, ¿Los demás ven enojo prolongado en ti? ; de ser así, es un indicio de que debes continuar con el siguiente paso.

Oración:

Pide a Jesús transformador que te ayude a detectar esas circunstancias que mueven emociones negativas y que te llevan al límite de una ira prolongada.