

# NO MÁS MIEDO

**5**

decisiones  
que traen  
paz

# Introducción

En nuestro mundo actual, muchas personas se esfuerzan por encontrar paz en sus mentes. Tristemente, muchos de nosotros hemos aceptado la ansiedad y el miedo como algo normal, algo con lo que simplemente tenemos que vivir. Pero cuando el miedo no se controla y se le permite correr desenfrenado, puede llevarnos a lugares peligrosos.

Lo creas o no, hay esperanza para la paz mental. De hecho, hay una paz eterna que sobrepasa todo entendimiento. Es el tipo de paz que te mantiene firme incluso cuando la vida se vuelve caótica y los desafíos te presionan por todos lados.

Esta paz perfecta de Dios está disponible para cada creyente. En este libro electrónico descubrirás cinco opciones que te permitirán cambiar tu perspectiva sobre la paz. Te ayudarán a pasar de una mentalidad de miedo y ansiedad a una que esté establecida en las promesas de Dios y en Su paz.

# Capítulo 1: Decide enfocarte en las promesas de Dios

¿Alguna vez has utilizado frases como "Eso me pone enfermo" o "Me has dado un susto de muerte"? La mayoría de nosotros usamos esos dichos en broma, pero si lo piensas bien, esas palabras negativas están moldeando nuestra mentalidad. **Como creyentes, tenemos que tomar acción contra algo que se ha convertido en una plaga moderna—la enfermedad de la mente.**

**CUANDO TU MENTE ESTÁ EN PAZ, ESO SE TRADUCE EN SALUD Y BIENESTAR.**

Hoy en día, los médicos admiten que la mayoría de las enfermedades y dolencias provienen de una mente inquieta. La raíz de muchas adicciones, suicidios, depresiones, cáncer y problemas cardíacos se encuentra en una mente que experimenta algún tipo de "malestar". Las mentes estresadas, ansiosas o infelices se han vuelto tan comunes que no vemos el peligro.

*Por nada estéis afanosos; antes bien, en todo, mediante oración y súplica con acción de gracias, sean dadas a conocer vuestras peticiones delante de Dios. Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, guardará vuestros corazones y vuestras mentes en Cristo Jesús.*

**Filipenses 4:6-7 (LBLA)**

La Palabra de Dios ofrece respuestas claras. Te enseña a manejar tu mente, a superar la ansiedad y el estrés, a vencer los pensamientos negativos y a descubrir una paz y una alegría interiores que perduran en cualquier tipo de situación. Cuando tu mente está en paz, obtienes salud y bienestar, tu recuperación se acelera y estás protegido de las enfermedades. Una mente en paz es una vacuna excelente.

Si estás lidiando con el miedo, la ansiedad, la infelicidad o la enfermedad, **entra en quietud y pasa tiempo dejando que las promesas de Dios te inunden.** Te sorprenderás de los cambios que se producirán en tu corazón, mente y cuerpo.

## Capítulo 2: Elige meditar

Cuando tienes sed, no hay nada como una bebida grande, fría y refrescante. A tu cuerpo le apetece refrescarse, pero ¿sabías que tu mente también lo necesita?

Muchos de nosotros vivimos deshidratados todo el año. Vamos con el estómago vacío, apurados entre el trabajo, las obligaciones familiares y los compromisos con nuestros cónyuges, a un paso del colapso.

Aunque no podamos eliminar todos los factores de estrés, existe un método para alcanzar la paz incluso en medio del caos. **Hay una paz que sobrepasa todo entendimiento a la que podemos acceder cuando meditamos regularmente y llenamos nuestros corazones y mentes con la Palabra de Dios.**

**LA MEDITACIÓN  
BÍBLICA NO  
CONSISTE EN  
VACIAR TU  
MENTE, SINO  
EN ELEGIR CON  
QUÉ LLENARLA.**

*Hijo mío, presta atención a mis palabras, inclina tu oído a mis razones; que no se aparten de tus ojos, guárdalas en medio de tu corazón. Porque son vida para los que las hallan, y salud para todo su cuerpo.*

**Proverbios 4:20-22 (LBLA)**

La meditación es una palabra que la sociedad occidental rehúye. Piensan que se trata de misticismo y magia, pero en toda la Biblia hay una enseñanza clara sobre la meditación. **La meditación bíblica no consiste en vaciar tu mente, sino en elegir con qué llenarla.**

La meditación bíblica es sencilla. Sólo implica elegir conscientemente en qué te enfocas y en qué piensas. La Palabra de Dios tiene el poder de refrescar tu mente y tu espíritu de la misma manera que un vaso de agua refresca tu cuerpo. **Medita en la Palabra de Dios y elimina tu estrés y preocupación mientras bañas tu mente con paz y alegría.**

## Capítulo 3: Elige establecer una nueva normalidad

En la vida, cada uno tiene su propia idea y percepción de lo que es normal. Por ejemplo, alguien que crece en una situación de maltrato aprende a vivir con miedo cada día. Llega a aceptarlo como algo normal porque es lo único que ha conocido.

Aunque aprenden a vivir con miedo, eso no significa que se sientan cómodos. El miedo trae tormento. Es común ver la evidencia de ese tormento en alguien que está siendo maltratado por su cónyuge o en una persona que no puede salir de casa debido a una fobia paralizante. Sin embargo, **la vida de muchas personas está controlada por el miedo y no se dan cuenta de ello porque no es un tipo de miedo que reconozcan.** Que un miedo no te incapacite no significa que no sea destructivo.

**¿ACEPTAS LA ANSIEDAD, LA PREOCUPACIÓN Y EL ESTRÉS COMO ALGO NORMAL?**

¿Aceptas la ansiedad, la preocupación y el estrés como algo normal? Filipenses 4:6-8 dice que **no debemos inquietarnos por nada.** Y Lucas 8:14 nos dice que el temor y la preocupación ahogarán todo lo bueno que Dios quiere hacer en nuestras vidas.

*La semilla que cayó entre espinos representa a los que escuchan, pero poco a poco se dejan ahogar por las preocupaciones, las riquezas y los placeres de la vida, de modo que no llegan a dar fruto.*

**Lucas 8:14 (DHH)**

Nunca fuiste diseñado para vivir con miedo, y Filipenses 4:8 (MSG) te da la cura sencilla. ¿Son tus pensamientos "verdaderos, nobles, respetables, auténticos, convincentes, bondadosos; lo mejor, no lo peor; lo bello, no lo feo; para alabar, no para maldecir"?

Crearás en aquello en lo que te concentres continuamente. Recuerda Filipenses 4:8 y úsalo para examinar y redirigir tus pensamientos habituales. En lugar de miedo, preocupación y ansiedad, **la paz y la fe se convertirán en tu nueva normalidad.**

## Capítulo 4: Elige vencer el miedo

**Las personas suelen diagnosticar erróneamente los problemas que son causados por el miedo.**

Asumen que no tienen miedo porque no padecen una fobia o algún otro problema claramente relacionado con él.

Sin embargo, problemas comunes como la preocupación, la ansiedad, el mal humor y el enfado suelen ser síntomas del miedo. Las personas estresadas, agobiadas o con problemas de concentración también suelen relacionarlo con el miedo. Incluso las náuseas, los problemas digestivos, los dolores de cabeza, la tensión muscular y muchas enfermedades físicas suelen estar relacionadas con él.

**EL MIEDO TE  
MANTENDRÁ  
PARALIZADO  
HASTA QUE  
TOMES  
ACCIÓN.**

Debido a que el miedo es tan destructivo y es una lucha tan común, la Biblia tiene mucho que decir al respecto y relata muchas historias de hombres y mujeres que se enfrentaron al miedo y lo superaron. En cada historia, notarás una cosa: eligieron ser valientes a pesar de su miedo. **Superar el miedo es una elección.**

*Nadie te podrá hacer frente en todos los días de tu vida. Así como estuve con Moisés, estaré contigo. No te dejaré ni te abandonaré. »Sé fuerte y valiente.*

**Josué 1:5-6 (LBLA)**

Santiago 2:20 nos dice que la fe sin acción está muerta. **El valor es actuar de manera correcta en medio de una situación difícil.** Es sentir el miedo, pero entrar en acción de todos modos. El miedo te mantendrá paralizado *hasta* que actúes. Lo curioso del valor es que nunca te sientes valiente hasta que decides avanzar. Aunque el miedo continuará presionándote, **los sentimientos de fortaleza vendrán una vez que hayas dado el paso adelante—no antes.**

**Nunca olvides que no te enfrentas solo al miedo.** Dios te fortalece, te da sabiduría y te proporciona una paz abrumadora en cualquier circunstancia.

# Capítulo 5: Elige ser valiente

Cuando Moisés murió, Josué quedó a cargo de guiar al pueblo israelita desde el desierto hasta la tierra que Dios les había prometido. Dios no se limitó a entregarles su nueva tierra; se requería valor para luchar contra los gigantes que la habitaban. Varias veces, Dios le dijo a Josué que fuera fuerte y valiente. No le dio catorce pasos para desarrollar el coraje. Sólo le dijo que lo fuera.

*Yo soy quien te manda que tengas valor y firmeza.  
No tengas miedo ni te desanimes porque yo, tu  
Señor y Dios, estaré contigo dondequiera que vayas.*  
**Josué 1:9 (DHH)**

**PASAR TIEMPO  
CON DIOS  
FORTALECE  
TU CORAZÓN  
PARA  
QUE SEAS  
VALIENTE.**

**El valor no es un sentimiento o un estado de ánimo.** No es algo que te invade, y no es un rasgo con el que solo algunos nacen. Todos somos capaces de elegir ser valientes en tiempos de miedo.

En el rescate de emergencia, cuando los heridos gritan "¡Dame algo para el dolor!" y se les administran analgésicos, en pocos minutos se les puede ver visiblemente relajados. Esa sensación instantánea de alivio es también lo que ocurre cuando vas a la presencia de Dios. **Pasar tiempo con Dios fortalece tu corazón para que seas valiente.**

Cuando un miedo helado se apodera de ti y te hace sentir un nudo en el estómago, pasar tiempo con Dios hace que la paz te inunde. Su presencia alivia la presión y el estrés. Puedes encoger te de hombros y seguir adelante. Cuando el miedo te agobie, ora para que Él te dé fuerzas. Abre tu Biblia y empieza a disfrutar de Su paz, que sobrepasa todo entendimiento.

# Conclusión

No estás hecho para que el miedo, la ansiedad y el estrés te dominen. ¡La paz de Dios es tuya! Recapitulemos rápidamente las cinco opciones de las que hablamos en este libro electrónico para ayudarte a caminar en Su paz:

- **Capítulo 1:** *Escoge enfocarte en las promesas de Dios.* Cambia tu enfoque de la preocupación y la ansiedad de lo desconocido a la esperanza y alegría que Dios prometió para tu futuro.
- **Capítulo 2:** *Elige meditar.* Practica la meditación bíblica en versículos que prometen la paz de Dios.
- **Capítulo 3:** *Elige establecer una nueva normalidad.* No dejes que el miedo controle tu vida. Libérate de las cosas que te impiden vivir la vida plena que Dios tiene para ti.
- **Capítulo 4:** *Elige vencer el miedo.* Con Dios, el miedo no tiene control sobre ti. Mira más allá del miedo, lo que Dios tiene para ti al otro lado.
- **Capítulo 5:** *Elige ser valiente.* Sé fuerte y usa el valor para avanzar con coraje en la vida, superando distracciones y obstáculos.

Si en este momento, estás luchando por encontrar paz, oramos para que hayas encontrado esperanza en estos cinco capítulos. Lee este libro electrónico tantas veces como necesites, pon en práctica las cinco opciones en tu vida y comienza a caminar en la paz de Dios. ¡Con Su paz, puedes vencer lo que venga en tu contra y seguir adelante con valentía!