

EDEN FONTAINE-SHIMODA



LIBÉRATE

7 MANERAS DE ELEGIR LA FE SOBRE EL MIEDO



EDEN FONTAINE-SHIMODA

Eden es pastora y anfitriona de *All In*. Su pasión es ayudar a los creyentes a sumergirse en la Palabra de Dios y experimentar un cambio duradero en sus vidas.

Citas

Versos marcados con (DHH) son de Dios habla hoy ®, © Sociedades Bíblicas Unidas, 1966, 1970, 1979, 1983, 1996.

Versos marcados con (LBLA) son de La Biblia de las Américas. Copyright © 1986, 1995, 1997 by The Lockman Foundation

Versos marcados con (NBV) son de Nueva Biblia Viva, © 2006, 2008 por Biblica, Inc.® Usado con permiso de Biblica, Inc.® Reservados todos los derechos en todo el mundo.

Versos marcados con (NTV) son de La Santa Biblia, Nueva Traducción Viviente, © Tyndale House Foundation, 2010. Todos los derechos reservados.

Versos marcados con (NVI) son de Santa Biblia, NUEVA VERSIÓN INTERNACIONAL® NVI® © 1999, 2015, 2022 por Biblica, Inc.®, Inc.® Usado con permiso de Biblica, Inc.® Reservados todos los derechos en todo el mundo. Used by permission. All rights reserved worldwide.

Versos marcados con (RVR1960) Reina-Valera 1960 ® © Sociedades Bíblicas en América Latina, 1960. Renovado © Sociedades Bíblicas Unidas, 1988. Utilizado con permiso. Si desea más información visite americanbible.org, unitedbiblesocieties.org, vivelabiblia.com, unitedbiblesocieties.org/es/casa/, www.rvr60.bible

LIBÉRATE

7 MANERAS DE ELEGIR LA FE SOBRE EL MIEDO

INTRODUCCIÓN

El miedo puede retenerte de muchas maneras. Puede hacerte dudar de tu capacidad para alcanzar tus metas, nublar tu visión de un futuro mejor y dejarte sintiendo atrapado con problemas y luchas que parecen insuperables.

En este eBook, repasaremos siete formas en que puedes liberarte del miedo que podría estar capturando tu corazón y mente. No fuiste diseñado para rendirte ante el miedo y conformarte con lo "suficientemente bueno" en la vida. ¡Fuiste hecho para mucho más!

NO FUISTE DISEÑADO PARA
SER RETENIDO POR EL MIEDO.

CAPÍTULO 1

ROMPE LAS BARRERAS DEL MIEDO

Demasiadas personas están atrapadas en "la sala de espera de la vida." En otras palabras, están atrapadas por el miedo. El miedo puede mantenernos esperando ansiosamente que algo malo ocurra, o esperando pasivamente que algo bueno llegue a nosotros sin esfuerzo o riesgo de nuestra parte. Nos retiene de la buena vida que Dios ha planeado para nosotros.

Pero no fuiste diseñado para ser retenido por el miedo. ¡Puedes derribar esas barreras! ¿Cómo? Primero, necesitas reconocer que tienes el poder de decir no a ese miedo. Y segundo, **necesitas entender quién te hizo Dios para ser.**

***“Porque no nos ha dado Dios espíritu de cobardía,
sino de poder, de amor y de dominio propio.”***

- 2 Timoteo 1:7 (RVR1960)

En la Traducción Pasión, que a menudo toma en cuenta el arameo que Jesús hablaba en su tiempo, se dice “autodisciplina” en lugar de dominio propio. Tienes más poder del que te das crédito—poder para tomar control de tu carne y pensamientos.

Entonces, si Dios no te ha dado un espíritu de miedo, ¿por qué seguir viviendo controlado por él? ¿Por qué justificar el miedo y darle la bienvenida a su miseria en tu vida? El miedo se construye sobre las mentiras del enemigo, y Santiago 4:7 promete que cuando resistimos al diablo, él huirá.

Si hay un área de tu vida donde has estado atrapado esperando con miedo, hoy es el día para declarar: **“El miedo no tiene lugar en mi vida. Dios me ha dado un espíritu de amor, poder y dominio propio. ¡Elijo vivir en Su libertad!”**

PREGUNTAS DE REFLEXIÓN:

1. ¿Qué miedos específicos te han estado reteniendo, y cómo puedes empezar a resistirlos hoy?
2. ¿Cómo cambia la promesa de 2 Timoteo 1:7 la forma en que ves el miedo y el valor en tu vida?
3. ¿De qué manera has estado esperando pasivamente que las cosas cambien, y cómo puedes moverte hacia una confianza activa en el plan de Dios?

CUANDO RECIBES LA VERDAD Y
PERMANECES EN ELLA, TIENE EL PODER
DE TRANSFORMARTE DESDE ADENTRO
HACIA AFUERA.

CAPÍTULO 2

CONFIGURA EL SISTEMA DE SEGURIDAD DE TU MENTE

Si te preguntara dónde vives, probablemente me hablarías de tu vecindario o casa. Pero al igual que nuestros cuerpos viven en un lugar físico, nuestras mentes y corazones también viven en algún lugar. **En lo que habitualmente pensamos nos afecta más de lo que podríamos darnos cuenta.**

Por eso es tan importante estar conscientes de los mensajes que llegan a nosotros a través de las redes sociales, el entretenimiento y otras personas. **¿Qué imágenes están siendo pintadas en tu corazón? ¿Esas imágenes se alinean con la Palabra de Dios?** Gran parte de lo que vemos en el mundo está basado en el miedo. Pero si no dejarías que un ladrón entrara en tu casa, ¿por qué dejarías que el miedo entre en tu mente?

El mejor “sistema de seguridad para el hogar” para tu mente es hacer de la Palabra tu hogar. **Jesús dijo que cuando *permanecemos* en la Palabra—lo que significa vivir, habitar y hacer nuestro hogar en ella—entonces la verdad nos hará libres.**

“Dijo entonces Jesús a los judíos que habían creído en él: Si vosotros permaneciereis en mi palabra, seréis verdaderamente mis discípulos; y conoceréis la verdad, y la verdad os hará libres.”

- Juan 8:31-32 (RVR1960)

La Palabra de Dios es un regalo. Es una carta de amor de Él mostrándonos quién es y lo que Jesús logró por nosotros en la cruz. Y cuando recibes la verdad y permaneces en ella, tiene el poder de transformarte desde adentro hacia afuera. Te liberará del miedo, la adicción, los pensamientos negativos y toda mentira que te haya retenido.

¿Es hora de revisar tu sistema de seguridad espiritual? Mientras te sumerges en la Palabra hoy, comienza pidiendo a Dios que te ayude a recibir la verdad. ¡El Espíritu Santo siempre está ahí como tu ayudante siempre presente!

PREGUNTAS DE REFLEXIÓN:

1. ¿Cómo sueles responder cuando te enfrentas a giros inesperados en tu vida?
2. ¿Cómo es para ti caminar por terrenos desconocidos con Dios a tu lado?
3. ¿Qué puedes aprender de la historia de José sobre cómo mantener la fe en circunstancias difíciles?

¡CONSTANTEMENTE TE ESTÁS
ESCUCHANDO, ASÍ QUE DECLARA
LA PALABRA DE DIOS!

CAPÍTULO 3

ACTIVA TU FE CON TU VOZ

Con tantas cosas gritando por tu atención, ¿cómo mantienes tu mente en Jesús? Aquí hay algunas maneras que me ayudan.

Primero, quiero aclarar una cosa. La Biblia no dice que no puedes tener un mal pensamiento. Dios sabe que eres humano. **No puedes controlar los pensamientos que pasan por tu mente, pero puedes controlar en cuáles te quedas.** Y Él te ha dado la capacidad de tomar los pensamientos erróneos cautivos.

Una de las mejores maneras que he encontrado para lidiar con el miedo o los pensamientos equivocados es hablar la verdad en voz alta. **¡La fe se activa con la voz!** Constantemente te estás escuchando, así que cuando declaras la Palabra de Dios, detienes ese flujo de pensamientos negativos y los reemplazas con la verdad.

“Tú guardarás en completa paz a aquel cuyo pensamiento en ti persevera; porque en ti ha confiado.”

- Isaías 26:3 (RVR1960)

Incluso si no lo sientes, incluso si no entiendes cómo funcionará, comienza a hablar la Palabra. Es una forma poderosa de mantener tu mente en Jesús, y enfocarte en Él es la puerta a la paz. Cuando estoy luchando con mis pensamientos, empiezo a alabarlo. Diré algo como: “Gracias, Jesús, porque moriste en la cruz por mí. Destruiste el miedo, así que el miedo no tiene poder sobre mí. Gracias por mantener mi mente en perfecta paz mientras pongo mis pensamientos en Ti. Jesús, eres mi sanador y protector. ¡Ninguna arma forjada contra mí prospera!”

Tu boca tiene autoridad y poder (Proverbios 18:21), así que no te permitas quejarte o hablar con miedo. Eso solo magnifica el problema. **¡Necesitamos magnificar la solución, y Su nombre es Jesús!**

PREGUNTAS DE REFLEXIÓN:

1. ¿Cómo puedes hacer que la práctica de alabar a Dios y declarar Sus promesas sea una parte más regular de tu rutina?
2. Reflexiona sobre Proverbios 18:21. ¿Cómo impactan tus palabras en tu fe, tu mentalidad y tus circunstancias?
3. ¿En qué áreas de tu vida te has sentido tentado a quejarte o lamentarte? ¿Cómo puedes reemplazar esas palabras con declaraciones de fe?

FRASE DESTACADA: CUANDO
DIOS TE CORRIGE, NO HAY
VERGÜENZA EN ELLO.

CAPÍTULO 4

ACEPTA LA CORRECCIÓN

Solía odiar la corrección. Cada vez que alguien señalaba algo que hacía mal, me sentía mal conmigo mismo. Pero a medida que he crecido en la Palabra, he llegado a darme cuenta de que **la corrección de Dios es increíble.**

Proverbios 12:1 dice que quien odia la corrección es necio. ¡No te ofendas, lo dijo Dios, no yo! Pero, si lo piensas, una persona que resiste la corrección tiene dificultades para cambiar porque se aferra a la idea de que siempre tiene que tener la razón.

Cuando Dios te corrige, no hay vergüenza en ello (Romanos 8:1). Él es la persona perfecta con quien ser vulnerable. Puedes ser sincero con Él acerca de tus fallos porque Él ya lo sabe todo sobre ti y aun así te ama. De hecho, Su fuerza se perfecciona en tu debilidad (2 Corintios 12:9), y puedes hacer todas las cosas por medio de Su fuerza (Filipenses 4:13).

“El que ama la instrucción ama la sabiduría; mas el que aborrece la reprensión es ignorante.”

- Proverbios 12:1 (RVR1960)

Tú y yo necesitamos ser enseñables. Debemos estar dispuestos a admitir dónde nos equivocamos, no con autocompasión, sino con humildad y disposición para cambiar de dirección.

Si luchas con la condenación cuando eres corregido, recuerda que Dios es amor. Y, según la descripción del amor en 1 Corintios 13:7, **Él nunca se rinde contigo, nunca pierde la fe en ti, y siempre tiene esperanza mientras te anima.** Te ama tanto que quiere enseñarte Sus caminos y ayudarte a vivir al máximo. Así que aprendamos a dar la bienvenida a Su corrección con los brazos abiertos. ¡Vamos a Él con nuestras debilidades, y luego, fortalecidos por Su gracia, permitamos que la verdad transforme nuestros pensamientos y acciones!

PREGUNTAS DE REFLEXIÓN:

1. ¿Cómo respondes actualmente a la corrección de otros o de Dios? ¿Qué emociones surgen en ti?
2. ¿Qué áreas de tu vida necesitan corrección en este momento? ¿Cómo puedes acercarte a Dios con humildad y apertura en estas áreas?
3. ¿Cómo cambia tu perspectiva de la disciplina entender que "no hay vergüenza en la corrección de Dios"?

SI ENFRENTAS UN PROBLEMA
QUE PARECE INSUPERABLE,
NO TE RINDAS.

CAPÍTULO 5

NO ESPERES CONDICIONES PERFECTAS

Cuando se trata de la fe, con demasiada frecuencia nos quedamos esperando condiciones perfectas. Hoy quiero mostrarte dos personas que no esperaron para creer.

En Marcos 5, un hombre llamado Jairo le pidió a Jesús que fuera a sanar a su hija moribunda. Pero, de camino a su casa, Jesús fue detenido por una mujer que había estado sufriendo una enfermedad durante doce largos años. Estoy seguro de que Jairo estaba impaciente—e incluso desesperado—por seguir avanzando. De hecho, pronto recibió la noticia de que era demasiado tarde; su hija había muerto.

Quizás te sientas como Jairo, interrumpido. Quizás un sueño tuyo ha muerto. O tal vez te sientes como la mujer, atrapado con el mismo problema durante años. Lo que me impresiona es que tanto **Jairo como la mujer hablaron y actuaron con fe.** Ninguno de ellos esperó las condiciones perfectas.

Pues las Escrituras afirman que «los que creen en Cristo jamás serán defraudados».

- Romanos 10:11 (NBV)

Jairo podría haberse rendido, pero continuó llevando a Jesús a su casa, y su hija terminó sanada. La mujer podría haber dudado, pensando que Jesús estaba demasiado ocupado para ella o que su problema era irresoluble. Pero empujó entre la multitud para llegar a Él, ¡y por su fe, recibió un milagro!

Si enfrentas un problema que parece insuperable, no te rindas. Si has sido interrumpido, no esperes más para creer. Elige declarar la verdad de que, sin importar cómo se vea hoy, “Este es el día que hizo el Señor, y elijo regocijarme en él. Pongo mi confianza y fe en Jesús, **y sé que mi esperanza nunca será defraudada.**”

PREGUNTAS DE REFLEXIÓN:

1. ¿Cómo has permitido que “esperar condiciones perfectas” te impida actuar en fe?
2. ¿Cómo puedes adoptar la mentalidad de Jairo o la mujer con el flujo de sangre para actuar en fe sin esperar el momento perfecto??
3. ¿Cómo te da esperanza la promesa de Romanos 10:11 para actuar ahora, en lugar de esperar que las cosas mejoren?

CUANDO EL MIEDO TOCA A LA
PUERTA, DEBEMOS VOLVER DE
INMEDIATO A LA VERDAD.

CAPÍTULO 6

SOLO CREE

Cuando tu situación no se alinea con la Palabra de Dios, ¿qué crees: los hechos o la verdad? Jairo enfrentó esta pregunta. Su hija de doce años estaba enferma, así que corrió a pedirle a Jesús que la sanara. Pero, de camino a la casa de Jairo, recibieron la devastadora noticia de que ella había muerto.

Fíjate que en el instante en que los hechos aterradores se presentaron ante Jairo, Jesús le dijo: “No temas; cree solamente, y ella será salva.” Ahora, ¿era cierto que la hija estaba muerta? Sí. No estoy diciendo que debamos negar los hechos frente a nosotros, pero podemos negar su poder en presencia de la verdad suprema de la Palabra de Dios. **Su Palabra trae una nueva perspectiva a los hechos.**

***Pero cuando Jesús lo oyó, le respondió diciendo:
“No temas; cree solamente, y ella será salva.”***

- Lucas 8:50 (RVR1960)

Cuando llegaron a la casa, el funeral ya había comenzado. Para Jairo, ver a los dolientes llorando solo reforzaba la realidad física de que su hija se había ido. Pero nuevamente, Jesús dijo: “No lloren; no está muerta, sino dormida” (Lucas 8:52, RVR1960). Jesús vio los hechos, pero trajo una perspectiva sobrenatural.

Luego, Jesús expulsó a los dolientes para que no continuaran promoviendo la duda y el dolor. Entró, tomó a la niña de la mano y le dijo que se levantara. ¡Inmediatamente, ella se levantó y caminó, viva y sana!

Cuando el miedo toca a la puerta, debemos volver de inmediato a la verdad. ¿Qué dice la Palabra de Dios sobre tu situación? Sin importar cómo se vean las cosas en este momento, deja que la Palabra pinte una nueva imagen llena de esperanza sobre tu matrimonio, emociones, finanzas, salud y futuro.

PREGUNTAS DE REFLEXIÓN:

1. Cuando enfrentas hechos que contradicen las promesas de Dios, ¿cómo sueles responder? ¿Crees en los hechos o en la verdad de la Palabra de Dios?
2. ¿En qué área de tu vida necesitas “expulsar a los dolientes,” o eliminar fuentes de duda y negatividad, para confiar plenamente en Dios?
3. ¿Qué verdad de la Palabra de Dios puedes meditar hoy para pintar una nueva imagen llena de esperanza para tu futuro?

“¡SÍ, ESE ES MI PAPÁ. ASÍ ES ÉL
Y ESO ES LO QUE HACE!”

CAPÍTULO 7

¡YA ES TUYO!

Algunos creyentes están retenidos por la mentira de que tienen que orar para que un milagro baje del cielo o esperar a que Dios lo haga todo por ellos. **Pero la verdad es que el milagro ya es tuyo.**

En los Evangelios, las personas tenían que ir físicamente a buscar a Jesús para recibir un milagro. Pero como creyente del nuevo pacto, **el Espíritu Santo habita en ti** (Romanos 8:11), y tienes acceso a Su poder sobrenatural.

Sin embargo, tenemos una parte que jugar: tomar control de nuestros pensamientos y renovar nuestras creencias con la Palabra. Si estás lidiando con una enfermedad, puedes decirle a tu cuerpo que se conforme a la Palabra de Dios. Si luchas con pensamientos de ansiedad, habla las Escrituras en voz alta y comienza a alabar a Dios.

La presencia de Dios en ti significa que no hay lugar para el miedo. Tienes el poder de resistir al diablo, resistir el miedo, y elegir creer en Jesús.

***“Toda buena dádiva y todo don perfecto
descienden de lo alto, del Padre de las luces, en
quien no hay mudanza ni sombra de variación.”***

- Santiago 1:17 (RVR1960)

Y cuando ocurra el milagro, ¡no te sorprendas! Ahora, siempre debemos asombrarnos de nuestro Salvador y lo que Él hace en y a través de nosotros. Pero Él es tu Padre y tú eres Su hijo. A través de esa relación amorosa, debemos esperar experimentar Su bondad y bendiciones. Cuando veas la alegría, sanidad y victoria que Él trae, deberías poder asentir con la cabeza y decir: “¡Sí, ese es mi Papá. Así es Él y eso es lo que hace!”

Como Su hijo o hija, todo ya es tuyo (2 Pedro 1:3). ¿Lo creerás?

PREGUNTAS DE REFLEXIÓN:

1. ¿En qué áreas de tu vida has estado esperando un milagro en lugar de creer que ya es tuyo?
2. ¿Cómo cambia tu forma de enfrentar los desafíos entender que el Espíritu Santo habita en ti?
3. ¿Qué promesas de Dios necesitas declarar hoy sobre tu vida, sabiendo que ya te pertenecen?

CONCLUSIÓN

Puedes liberarte del miedo y vivir con todo tu potencial y propósito. Dios tiene mucho más para ti. Está listo para caminar contigo y ayudarte a lograrlo.

Aquí tienes un recordatorio de las siete maneras en que puedes liberarte del miedo y elegir la fe:

- **Capítulo 1:** *Rompe las barreras del miedo.* No fuiste diseñado para conformarte con lo “suficiente.” ¡Fuiste creado para mucho más!
- **Capítulo 2:** *Configura el sistema de seguridad de tu mente.* Guarda lo que entra en tu corazón y mente y reemplaza el pensamiento equivocado con la verdad de la Palabra de Dios.
- **Capítulo 3:** *Activa tu fe con tu voz.* Declara las promesas de Dios sobre tu vida y deja que ahoguen las dudas y temores.
- **Capítulo 4:** *Acepta la corrección.* La corrección de Dios siempre es en amor, para ayudarte a crecer.
- **Capítulo 5:** *No esperes condiciones perfectas.* Nunca habrá un momento perfecto para empezar a construir tu fe, ¡así que empieza hoy!
- **Capítulo 6:** *Solo cree.* Cuando el miedo te empuje, vuelve a la Palabra de Dios y declara Sus promesas sobre la situación.
- **Capítulo 7:** *¡Ya es tuyo!* No tienes que esforzarte para que Dios actúe en tu vida. Simplemente cree en tu corazón que Sus promesas ya te pertenecen.