

SERIE: ¿CÓMO SER UN CRISTIANO ALEGRE?

TEMA 11



Dr. Walter Heidenreich
© Derechos reservados por el autor

VIERNES 12 DE SEPTIEMBRE 2025



IGLESIA NAZARET CENTRAL

Avenida Bolívar 33-00 zona 3 | PBX: 22101313 | info@nazaret.org.gt | www.nazaret.org.gt
Descarga la APP disponible Android y Apple

IGLESIA
Nazaret
Central

Tema 11

“LA CLAVE PARA PREOCUPARSE MENOS”

Filipenses 4:1-8

¿Cuántos de nosotros nos hemos preocupado alguna vez? TODOS

¿Cuántos quieren preocuparse menos? TODOS

Si alguna vez usted se ha preocupado de verdad, sabe cómo la preocupación puede estrangular a una persona. De hecho, la preocupación produce consecuencias físicas: jaquecas, dolores de cuello, úlceras, y aun dolores de espalda. La preocupación también afecta nuestros pensamientos, nuestra digestión e incluso nuestra coordinación.

Hubo un doctor que estudió acerca de las preocupaciones, se llamaba Walter Cavert, y descubrió que:

- 40% de nuestras preocupaciones nunca suceden
- 30% de nuestras preocupaciones son del pasado
- 12% de nuestras preocupaciones innecesarias son acerca de nuestra salud
- 10% de nuestras preocupaciones son insignificantes
- 8% de nuestras preocupaciones son realmente legítimas o importantes
- Sólo el 8% de las cosas que preocupaban a la gente eran verdaderos motivos de preocupación.
- El 92% restante eran o cosas imaginarias que nunca pasaron o nunca sucederán, o cosas sobre las cuales la gente no tenía ningún control.

Filipenses 4:1;

“Por lo tanto, queridos hermanos míos, a quienes amo y extraño mucho, ustedes que son mi alegría y mi corona, manténganse así firmes en el Señor.”

Filipenses 4:4;

“Alégrense siempre en el Señor. Insisto: ¡Alégrense!”

Filipenses 4:6;

“No se preocupen por nada...”

Las preocupaciones tienen consecuencias terribles:

- Afecta nuestros pensamientos
- Afecta nuestra digestión, y nuestro físico, con dolor de cuello, úlceras, estrés, etcétera.
- Afecta nuestro testimonio
- Afecta nuestro estado de ánimo, es “el ladrón del gozo”.

Mateo 6:34;

“Por lo tanto, no se angustien por el mañana, el cual tendrá sus propios afanes. Cada día tiene ya sus problemas.”

ORAR POR TODO

Filipenses 4:6;

“No se preocupen por nada; más bien, en toda ocasión, con oración y ruego, presenten sus peticiones a Dios y denle gracias.”

Dios dice “no entre en pánico. Ore.” Si alguien dice: “No tengo tiempo para orar” debiera ocupar el tiempo para orar en vez de ocupar el tiempo para preocuparse, pues si ora tendría menos motivos para preocuparse.

1 Pedro 5:7;

“Depositen en Él toda ansiedad, porque Él cuida de ustedes.”

Esto significa llevar nuestros problemas a Dios. Orar en vez de preocuparnos.

1 Tesalonicenses 5:18;

“Den gracias a Dios en toda situación, porque esta es su voluntad para ustedes en Cristo Jesús.”

¿CUÁL ES EL RESULTADO?

Filipenses 4:7;

“Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, cuidará sus corazones y sus pensamientos en Cristo Jesús.”

Esto es una promesa garantizada; la paz en la mente. La gente hoy en día busca la paz mental, para ello toman pastillas, terapias, seminarios, leen libros, etcétera, pero no consiguen la paz mental. La paz de Dios es un regalo de Él. No se puede explicar, no se puede duplicar, fabricar o entender. Esa paz no tiene límites, puede ser recibida, pero no explicada o comprendida. Es un fruto del Espíritu según Gálatas 5. **Solamente Dios puede regalarla.**

Juan 14:27;

“La paz les dejo, mi paz les doy; yo no se las doy como el mundo la da. No se turbe vuestro corazón, ni tengan miedo.”

¿Qué le preocupa a usted más? ¿Su dinero? ¿Su salud? ¿Sus hijos? ¿Su Carrera?

¿Que lo pone ansioso o eleva el estrés? ¿Cómo va a responder?

Hay una alternativa dada por Dios.

***Aquel que llevó o cargó sus pecados en la cruz,
puede llevar su estrés el día de hoy. Déselo a Dios.***