

Para toda mujer

Volumen 5, Número 1

Enero 1, 2010

Propósitos para el Año Nuevo

Por Yvona Fast

La mayoría vemos el nuevo año como una oportunidad de hacer cambios. Es el momento ideal para fijar metas, reflexionar en el pasado, y extendernos hacia el futuro. Considere estas ideas como guía para hacer que 2010 sea un año feliz y saludable para usted, su familia, y su comunidad.

Piense positivamente – Filipenses 4:8

En 2010, tendré una perspectiva más positiva.

¿Ha pasado usted un día con una persona verdaderamente negativa? ¿Conoce a alguien a quien nada le complace y que se queja de todo?

Concentrarse en lo negativo puede causar depresión y una desequilibrada perspectiva de la vida. Por otro lado, el cultivo de una actitud positiva nos ayuda a gozarnos aun de las cosas más pequeñas. Considere los problemas y las luchas de la vida como desafíos para producir crecimiento y cambios personales.

Diviértase – Eclesiastés 3

En 2010, estableceré equilibrio entre mi trabajo, mi tiempo libre, y mis actividades espirituales.

¿Llega usted a casa del trabajo y no ve la manera de interactuar con su familia? ¿Pasa la tarde mirando televisión en vez de jugar con sus hijos o conversar con su esposo?

Como adultos, muchas veces nos centramos tanto en el trabajo que perdemos de vista la importancia de las actividades de nuestro tiempo libre. El juego revitaliza el cuerpo y la mente, y nos ayuda a volver vigorizadas al trabajo y a ver la vida desde una nueva perspectiva. Hay tiempo de trabajar, pero también debe haber tiempo de jugar.

Haga ejercicio – 1 Corintios 3:16; 6:19

En 2010, iniciaré y mantendré un programa de ejercicios físicos.

¿Limita usted el deporte y la recreación a “mirar” los programas deportivos en televisión? Sabemos que el ejercicio físico sistemático es esencial para un estilo de vida saludable. El ejercicio también obra maravillas emocionalmente. Usted puede reducir estrés y tensión mediante el ejercicio físico.

No se preocupe – Filipenses 4:6

En 2010, dedicaré tiempo a disfrutar de las cosas sencillas de la vida.

En sus caminatas, ¿se detiene a disfrutar de la naturaleza? ¿O la consume la preocupación por su trabajo y la familia?

Aprenda a desconectar la tensión nerviosa que le roba la energía y que la deja exhausta. El estrés consume energía y componentes nutritivos del cuerpo y pone los nervios en punta.

Colabore – Gálatas 5:13

En 2010, colaboraré en algún ministerio en mi iglesia y también en proyectos de la comunidad.

Cada creyente debe participar en algún ministerio en su iglesia local. Si usted no colabora en algo, hable con sus líderes. Ellos gustosamente la ubicarán en un ministerio dentro del cuerpo de la iglesia. Todos necesitan un lugar de servicio, en vez que unos cuantos hagan todo.

Después que se ubique en algún ministerio dentro de la iglesia, sea una ciudadana responsable en medio de su comunidad.

Una vez que establezca un estilo de vida positivo y mejore la calidad de vida de su familia, será consciente de las necesidades del prójimo. Jesús, nuestro ejemplo, vino a este mundo para servir. Usted influirá poderosamente al colaborar en su iglesia, en la comunidad, en su país, y en el mundo. Use sus talentos para ayudar a los menos afortunados. Hay infinidad de oportunidades a diestra y a siniestra. ¡Descúbrelas y ponga manos a la obra!

Este artículo fue publicado en la revista Woman's Touch, enero/febrero 2003. Usado con permiso de la autora.