



Estudio Para Grupos de Crecimiento *Brisas*

ESTUDIO 1302

ALIMENTANDO LOS BUENOS HÁBITOS

En cierta ocasión un abuelo le enseñaba los principios a su nieto contándole un antiguo cuento. El abuelo le dijo: “Hijo, en el interior de toda persona se libra una batalla entre dos lobos. Uno de los lobos es malo, iracundo, celoso, no perdona, es orgulloso y holgazán. El otro es bueno. Está lleno de amor, benignidad, humildad y dominio propio”.

Estos dos lobos pelean todo el tiempo, continua el abuelo. El niño lo piensa y dice: Abuelo, ¿Cuál de los dos lobos ganará? Sonriendo el abuelo, contesta. Aquel al que alimentes.

Lo que sembramos segaremos

Si alimentamos la falta de perdón, la impaciencia, la baja autoestima u otras características negativas, solo estaremos haciendo que ganen fuerza. Por ejemplo, tal vez te quejes siempre con respecto a tu empleo. Siempre haces comentarios negativos sobre tu jefe, o sobre lo mal que te trata la compañía y lo insoportable que se te hace ir al trabajo. Irónicamente, al quejarnos sentimos alivio. Nos sentimos bien cuando alimentamos esos pensamientos negativos, pero lo que alimentamos dentro siempre querrá más.

La próxima vez que sientas la tentación de quejarte, pregúntate: “¿Realmente quiero seguir alimentando este hábito negativo?” “¿Realmente quiero seguir donde estoy?” o “¿Quiero matar de hambre a este espíritu de queja y llegar mas alto?”

Si quieres comenzar a alimentar la paz, la paciencia, verás que esas características comienzan a desarrollarse en tu vida y te traerán bendición. Es mucho mejor bendecir a tu jefe que estar quejándote de él, Dios desea que seas de bendición en todo lugar, no solo con los que te aman. Decide lo mejor y en lugar de quejarte por ir a trabajar, dí: “Señor, gracias por que tengo empleo y aunque la gente en ese lugar no me trate bien, no trabajo para los hombres lo hago para ti”. Cuando hagas eso, estarás alimentando lo bueno, la actitud correcta, y formarás un nuevo buen hábito.

¿Qué son los hábitos?

Los hábitos son un comportamiento adquirido o aprendido que luego realizamos sin siquiera pensarlo. Es algo casi involuntario. Hemos hecho lo mismo tantas veces que prácticamente forma parte de nuestra naturaleza. Si tenemos buenos hábitos, está bien. Pero a veces nuestros hábitos nos impiden alcanzar lo que Dios tiene para nosotros y ni siquiera nos damos cuenta.

Muchos de los hábitos que tenemos vienen de la cultura donde crecimos. Si creciste en un hogar con gente desorganizada, desordenada o siempre impuntual tal vez hayas adoptado estos hábitos negativos. Si en la mayor parte de tu vida tus compañías eran gente mal educada o sarcástica es posible que también hayas adoptado esas conductas.

Por otra parte, hay gente que creció en un entorno de hábitos como la dedicación, el orden, la limpieza. Muchos han establecido hábitos positivos en cuanto a la dieta y el ejercicio físico y otros se han habituado a levantarse a determinada hora y a acostarse también a una hora que permita que su cuerpo descanse y se renueve. Son hábitos positivos que se aprenden y adquieren.

Tus hábitos sean buenos o malos, determinaran en gran medida cómo será tu futuro. Un estudio indica que el noventa por ciento de nuestra conducta cotidiana ésta regida por nuestros hábitos. Piensa en eso: desde que te levantas por la mañana hasta que te vas a dormir por las noches, el noventa por ciento de lo que haces es el resultado de tus hábitos. Esto incluye el modo en que tratamos a los demás, como gastamos nuestro dinero, que vemos en televisión, que cosas elegimos escuchar. El noventa por ciento estamos en piloto automático. Hacemos lo que siempre hemos hecho. No es de extrañar, que si quieres cambiar tu vida, tendrás que comenzar por cambios conscientes en tus hábitos diarios. No puedes seguir haciendo lo de siempre y esperar resultados distintos.

Si quieres tener una vida mejor, tendrás que examinar tus hábitos. ¿Tienes a la negatividad en tus pensamientos y conversaciones? ¿Llegas siempre tarde al trabajo? ¿Vives preocupándote por todo? ¿Comes demasiado? ¿Tienes adicciones?

Debes entender que tu hábito quizá no sea ilegal, contrario a la ética o a la moral. Puede ser una acción o actitud que parezca algo pequeño, pero si no haces algo al respecto y sigues igual por un año, estarás malgastando tiempo y energía, sin producir ni dar fruto. Sin embargo eso no es lo que Dios tiene reservado para ti.

La buena noticia es que sí puedes cambiar, la Biblia nos dice en *Romanos 12:2* “...transformaos por medio de la renovación de vuestro entendimiento, para que comprobéis cuál sea la buena voluntad de Dios, agradable y perfecta”. El apóstol Pablo nos exhorta a permitir que nuestra mente sea transformada a la perfecta voluntad de Dios, no debemos moldearnos a los pensamientos de este mundo, por lo tanto debemos impulsarnos a cambiar, romper con los hábitos negativos que nos impiden crecer y caminar en la voluntad de Dios.

En otra de sus cartas el apóstol Pablo dijo: “*Todas las cosas me son lícitas, más no todas me convienen; todas las cosas me son lícitas, mas yo no me dejaré dominar de ninguna*”. *1 Corintios 6:12*. Observa que él esta diciendo “Me libraré de todo lo que no sea conveniente o productivo para mi vida”. No permitiré que me controlen los malos hábitos.

Hijos del Rey de Reyes

La gente exitosa desarrolla buenos hábitos en su vida, este tipo de gente forma los que le conducen al éxito. Tú como hijo del Rey de reyes debes cortar con aquellos malos hábitos desde los más pequeños hasta los más grandes, Dios quiere que lleguemos a otro nivel en nuestra vida, no quiere vernos atados a lo malo. Por lo tanto es importante que como sus hijos vivamos una vida completamente diferente, una vida excelente. Si tienes el mal hábito de nunca llegar temprano a tu trabajo, cámbialo. La gente que avanza suele ser puntual. Establece una nueva rutina de puntualidad.

¿Cómo cambiamos un hábito?

Es sencillo: Dejemos de alimentarlo. Tienes que matarlo de hambre para someterlo, al mismo tiempo nutrir tus hábitos buenos. Los malos hábitos se adoptan con toda facilidad, pero luego resulta difícil convivir con ellos.

No permitas que los malos hábitos controlen tu vida, a través de Su palabra te darás cuenta que Dios desea que vivamos en libertad, solo creándonos hábitos que nos ayuden a crecer y darle la gloria a Él.