

Rev. Jenny Guerra, EFM COLLEGE, CALIFORNIA

REGLA DE VIDA

MI PROPIA REGLA DE VIDA

Contenido

INTRODUCCION	1
MI REGLA DE VIDA	2
SALUD FISICA.....	3
1. Ejercicio:	3
2. Alimentación saludable.....	3
3. Visitas periódicas a medico.....	4
4. Hora fija de dormir:	4
METAS ESPIRITUALES.....	4
1. Oración.....	4
2. Lectura	4
3. Meditación de la palabra.....	5
4. Compartir el evangelio.....	5
SALUD EMOCIONAL	5
1. Control de la ira	5
2. Aprender a escuchar.....	6
CONCLUSION.....	6

INTRODUCCION

Durante mucho tiempo llevé una vida como yo pensé que era correcto, nunca me detuve a pensar en sí “esto” o “aquello” estaba bien o mal y para ser honesto no me importaba.

Mi forma de ver la vida comenzó a cambiar cuando me convertí en padre, desde ese día algo hizo clic en mi interior y comencé a entender que debía realizar un cambio, pues había una personita que iba a necesitar ser instruido, que iba necesitar amor, ser escuchado y sobre todo comprendido.

Claro que este no fue un cambio tan radical, pero fue el principio de los cambios que después vendrían. Al momento de mi reencuentro con nuestro señor y salvador entendí definitivamente que ya no podía seguir siendo el mismo, y que necesitaba realizar cambios importantes en mi vida, pues como dice 2 Corintios 5:17 *De modo que si alguno está en Cristo, nueva criatura es; las cosas viejas pasaron; he aquí todas son hechas nuevas.* Aunque durante mucho tiempo no supe como realizarlos, todo cambio cuando comencé a estudiar en el EFM COLLEGE, para ser más específico en la clase de la Rev. Jenny Guerra (LID 303-SALUD ESPIRITUAL DEL LIDER) la lectura y comprensión de libros específicos seleccionados para su clase fueron de mucha ayuda en mi proceso de cambio, me brindaron las pautas necesarias para comenzar a realizar un viaje interior y ver que era lo que realmente necesitaba cambiar en mi interior.

Con el proyecto “Regla de Vida” describo y resumo lo que he descubierto que necesito mejorar día tras día, y sé que, con la ayuda de Dios, y con mi esfuerzo podre culminarlo y comenzar uno nuevo.

MI REGLA DE VIDA

Nuestro mundo está gobernando por normas, reglas y leyes, de igual manera nuestra vida debe estar gobernada por una “regla de vida” donde incluyamos la salud física, la salud emocional y la salud espiritual; teniendo siempre como base central a Dios. El siguiente cuadro será únicamente una representación grafica de mi regla de vida, la cual he desarrollado poco a poco en el transcurso de estos meses que llevamos recibiendo la clase «Salud Personal del Líder» como cualquier cambio importante que se hace, lo primordial es tomar acción sobre el plan que se quiere ejecutar. La regla de vida es precisamente eso, un plan desarrollado para ser ejecutado y aplicado en nuestro diario vivir. Sin más preámbulo pasemos al cuadro:

Regla de vida	Meta diaria	Meta semanal	Meta mensual	Meta anual
Salud Física 1. Ejercicio 2. Alimentación saludable 3. Visitas periódicas al medico 4. Hora fija para dormir	1. 25 minutos diarios 2. 1 vez al día. 3. N/A 4. 11:30 PM	1. 40 minutos diarios 2. 1 vez al día. 3. N/A 4. 11:30 PM	1. 1 hora diaria. 2. 2 veces al día. 3. Programar una cita. 4. 11:00 PM	1. 2 horas diarias. 2. 2/3 veces por día 3. 2 veces por año. 4. 9:00 PM
Metas Espirituales 1. Oración 2. Lectura 3. Meditación de la palabra 4. Compartir el evangelio	1. 30 minutos 2. 1 hora 3. 1 hora 4. 1 persona	1. 30 minutos 2. 1.5 horas 3. 2 horas 4. 1 persona	1. 1 hora 2. 2 horas 3. 2 horas 4. 1 persona	1. 2 horas 2. 2 horas 3. 2 horas 4. 2 personas
Salud Emocional 1. Control de la ira 2. Aprender a escuchar	1. Platicar con alguien 2. Estar abierto a ideas diferentes	1. Platicar con alguien al respecto. 2. Escuchar puntos de vista.	1. Buscar libros sobre auto control. + oración. 2. Todos pensamos diferentes.	1. Buscar ayuda profesional de ser necesario. 2. Haber aprendido a escuchar.

A continuación, daré una breve explicación de como he ido desarrollando mi regla de vida, cuales puntos he trabajado, cuales me faltan y cuáles son los que se me han complicado más.

Cabe aclarar que actualmente me encuentro en la meta mensual en todos los puntos, y espero poder continuar hasta mi meta anual, la cual después de haberla cumplido, pienso elaborar otra regla de vida que me ayude a seguir mejorando y creciendo en todas las esferas de la vida.

SALUD FISICA

Este es el punto con el que comienzo mi tabla, y lo divido en cuatro secciones que considere de suma importancia para mi salud física:

1. Ejercicio: La actividad física debe formar parte de nuestra vida diaria, es de vital importancia para mantener nuestro organismo en perfecto estado físico, sumado a una buena alimentación. En lo personal tome como ejercicio todas las actividades que realizo en mi trabajo, ya que requiere mucha caminata y el uso de fuerza física.

Esta sección no se me complico mucho por el tipo de trabajo que realizo, por eso continuaremos a la próxima.

2. Alimentación saludable: Como personas «somos lo que comemos» y eso se ve reflejado en nuestro cuerpo ya sea externamente (obesidad) o internamente (enfermedades). A medida transcurre el día a día, el mundo se ahoga en las comidas “rápidas” sin saber el daño que estas ocasionan a nuestro cuerpo, así como las sodas de cola.

Por mi parte me di a la tarea de comenzar a realizar una alimentación mas saludable y balanceada. La primera semana fue difícil, comencé regulando lo que comía para cenar,

eliminé de mi cena las harinas. El primer mes elimine el arroz, y como meta anual quiero eliminar los azúcares en un 95% incluyendo las dos anteriores.

3. Visitas periódicas a medico: Creo que la mayoría de los hombres por alguna extraña razón, evitamos a toda costa asistir al médico. Por ese motivo para este año mi meta es haber asistido a una cita médica para una revisión general.
4. Hora fija de dormir: Esta pienso es de las que mas se me ha complicado, pues desde pequeño me acostumbre a dormir hasta altas horas de la noche.

Y aunque aun me encuentro en la meta diaria, espero poder seguir avanzando hasta culminar mi meta anual.

METAS ESPIRITUALES

1. Oración: Esta es la práctica que todo cristiano debería aprender a realizar y proponerse como una regla permanente de vida. Esta es la que nutre nuestro alma, espíritu y mente; es la que nos da esa conexión con Dios.

Siempre supe la importancia de la oración, pues es algo base como creyentes, pero nunca me había puesto a meditar en el tiempo que me tomaba orar. Actualmente me encuentro en la meta mensual, dividiendo el tiempo de oración en treinta minutos por la mañana y otros treinta minutos antes de dormir.

2. Lectura: La lectura es tan importante como la oración, y no hablo únicamente de lectura Bíblica, sino también de libros que edifiquen, este punto ha sido para mi el mas fácil, pues así como desde pequeño me he desvelado, también desde pequeño me acostumbre a leer libros y a decir verdad “me gusta” en ese sentido debo decir que ya sobrepase mi

- meta anual, pues anteriormente leía únicamente la biblia por aproximadamente dos horas diarias, y ahora con las clases que estamos recibiendo el numero de horas de lectura a incrementado a mas de cuatro horas diarias. Esto sin incluir los audiolibros que escucho mientras manejo o estoy en el trabajo.
3. Meditación de la palabra: Meditar en la palabra de Dios (La Biblia) es de suma importancia, pues no es lo mismo hacer una lectura, a tomarse el tiempo y pensar que me quiere decir el texto o como lo aplico a mi vida. En ese sentido puedo decir que estoy en mi meta semanal, y que estoy cerca de alcanzar mi meta mensual y anual, la cual quiero sobrepasar antes de finalizar mis estudios.
 4. Compartir el evangelio: Este punto es un mandato de Dios, y muchos no lo hacemos, por eso mi meta es compartirle el mensaje de salvacion a mínimo una persona, y no solo compartirlo sino, discipular para que él también pueda compartirlo con alguien más y de ese modo seguirmos reproduciendo como cristianos con convicciones, fe inquebrantable y palabra de verdad y salvacion. Mi meta anual es una persona, y ya estoy trabajando con alguien para poderlo hacer un discípulo de Cristo, esto no es algo fácil, pero tengo la certeza de que el Espíritu Santo me guía y me da palabra para hacer tan ardua labor.

SALUD EMOCIONAL

1. Control de la ira: Este si es un problema con el que realmente he tenido dificultades, he mejorado mucho, pero aún no logro avanzar de mi meta semanal, debo seguir trabajando arduamente para poder sobrellevar este punto.

2. Aprender a escuchar: Por lo general la mayoría d las personas tenemos un ego tan alto que nos hace pensar que somos los únicos que tenemos la razón. No importa lo que los demás digan, las cosas siempre serán como nosotros creemos que son. En ese sentido observamos que esto no es así, debemos aprender a escuchar los puntos de vista de otras personas y respetarlos, aunque no estemos de acuerdo con ellos.

Aunque al principio se me complico un poquito, actualmente me encuentro en la meta mensual, y siento que estoy muy próximo a la meta anual.

CONCLUSION

Los cambios verdaderos y permanentes cuestan, no es algo que se realice de la noche a la mañana o de un día para otro. Es un proceso que cada persona debe entender y vivir a su propio ritmo, buscando siempre la ayuda de Dios y el consejo de lideres y pastores. La “Regla de vida” es una herramienta muy útil que nos invita a una introspección de nosotros mismos y poder ver en que ámbitos de nuestras vidas estamos fallando y cuales necesitamos mejorar.

El tiempo avanza y el momento es ahora, ¿Por qué dejarlo para mañana? Mejor apresuremos y tomemos acción sobre nuestra conducta y forma de actuar, buscando en todo momento la ayuda de Dios, y vivamos una vida con propósito.