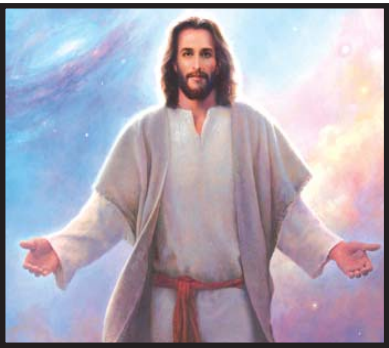


La Palabra de Dios es mi Promesa

Para Dios **TODO** es posible.

Filipenses 4:13. Todo lo puedo en Cristo que me fortalece.



Por Gabriela Núñez

Este pequeño y breve, pero poderoso versículo, nos revela la importancia de la dependencia de Dios en nuestra vida. Muchas veces vivimos angustiados y abrumados de nuestras actuales circunstancias y solemos

preguntarnos continuamente como salir y resolver nuestra situación. Es importantísimo reconocer y aceptar que hay un Dios que todo lo puede. En el libro de Lucas 18:27. Jesús les dijo a sus discípulos "Lo que es imposible para los hombres, es posible para Dios". Querido hermano y hermana que lees esto. Dios está ahí para ti. Él quiere que confíes en él. Que lo busques, que le entregues todas tus cargas y que sepas que para él no hay imposibles. Que sea cual sea tu carga, tus problemas, tus angustias, tu carencia o tu necesidad, él está ahí para ti. Que puedes confiar

plenamente en él y conseguir ese alivio a tantas cargas. Porque solo él tiene el poder absoluto para lograrlo. En el libro de Mateo 11:28. Jesús nos dice con un amor pleno "Venid a mi todos los que estáis trabajados y cargados, y yo os haré descansar". Querido hermano y hermana que lees esto, yo te invito a confiar plenamente en el Señor. Ábrele las puertas de tu corazón. Entrégale tus luchas y tus batallas para que así puedas lograr la victoria que tanto anhelas. Él quiere entrar en tu corazón y en tu vida, para sanar y restaurar todo aquello que quizás tu dabas por perdido, pero que para él no lo es. Solo debes pedirselo. Querido hermano y hermana, no es una casualidad que estés leyendo esto. Yo te invito a que pongas toda tu confianza en el Señor y le permitas obrar en tu vida de una manera especial. Entrégale todas tus cargas y aflicciones, créele y él obra en ti. No importa el tamaño de la circunstancia o situación que estés atravesando, porque te puedo asegurar que Dios es mas GRANDE que tu problema. Recuerda que **TODO** lo puedes en Cristo que te fortalece y que para Dios todo es posible. Que Dios te bendiga grandemente.

Instagram:

@lapalabradediosesmi promesa

Email:

lapalabradediosesmi promesa@gmail.com

ADMIRACIÓN
ALEGRIAS
DIVERSIÓN
SERENIDAD
AMOR
ESPERANZA
INTERÉS
ACTITUD
INSPIRACIÓN

Pensamos en la alimentación o en el ejercicio físico como una forma de mejorar nuestro bienestar. Pero la realidad es que podemos alcanzarlo de muchas otras maneras. Una de las más desconocidas tiene a las palabras como centro del cambio. Luis Castellanos y su equipo, expertos en neurociencia cognitiva, han estudiado el efecto de las palabras positivas en las personas. Una de sus investigaciones, publicada en la revista científica 'PLOS ONE', ha comprobado mediante encefalogramas que las palabras positivas activan el tiempo de reacción del cerebro frente a las negativas o las neutras. "Esto nos hace estar más atentos y más concentrados por lo que conseguimos ser más perseverantes y más creativos en nuestras tareas", cuenta Castellanos.

Su convicción de que los términos que empleamos cada día pueden determinar el rumbo de nuestro pensamiento y de nuestra actitud ante la vida le ha llevado a trabajar con deportistas de élite (como Sergio 'Chacho' Rodríguez, Marc Coma o Nani Roma), chefs (Andoni Luis Aduriz y Mario Sandoval), o directivos de diferentes empresas para incluir un lenguaje más positivo en su vida. Tras comprobar la mejora en el desarrollo personal y el rendimiento profesio-

¿Quieres ser más feliz?

Cambia tu lenguaje

nal de estos, decidió publicar La ciencia del lenguaje positivo (Editorial Paidós), donde recopila estudios, consejos y ejercicios y con el que busca que cualquiera se pueda beneficiar de ello.

RECONOCER LOS FALLOS

El libro propone un plan para aumentar nuestras palabras positivas en tres etapas. El primer paso consistiría en tomar conciencia de nuestras palabras una a una. Hay dos formas sencillas de lograrlo. La primera pasa por recopilar nuestros escritos o grabarnos en una conversación para después transcribirla y así reconocer nuestros fallos (como una gran utilización del 'no', la falta de nombres propios o de adjetivos positivos, las muletillas...). La segunda, en pedir a quienes más nos conocen -socios vitales- que nos hagan una pequeña valoración de nuestro lenguaje.

El siguiente escalón nos invita a optar por la elección. Es decir, decidir qué palabras no queremos utilizar más y cuáles queremos incorporar a nuestro día a día. Alegría, gratitud, serenidad, interés, esperanza, orgullo, diversión, inspiración, admiración y amor son 10 términos positivos que deberíamos integrar en nuestro lenguaje habitual para hacer frente a la tristeza, el desprecio, la deslealtad o el odio, según explica Luis Castellanos. "Aunque tenemos un lenguaje negativo por instinto de supervivencia, debemos elegir nuestras palabras. Sobre todo, en los momentos en que te das cuenta de que tu lenguaje te está provocando un sufrimiento. Incorporar a tu vida un lenguaje positivo te da co-

raje y valentía. Te das cuenta de que ser positivo favorece tu mundo y no quieres que venga otro a destrozártelo. Aprendes a pararte los pies".

CUIDAR EL LENGUAJE

La decena de vocablos anteriores son globales y podrían funcionar a cualquiera. Sin embargo, el investigador hace hincapié en que cada uno ha de localizar sus propias palabras positivas para lograr un éxito aún mayor. Nuevamente, nuestro mapa lingüístico y nuestros socios vitales son quienes nos darán las claves. Por ejemplo, podemos descubrir cuáles son fijándonos en las caras de los demás cuando las pronunciamos o meditando cuáles nos funcionan en el momento de darnos ánimos internamente.

Otro truco es coger un diccionario e ir leyendo términos hasta dar con los que nos producen energía. Una vez tengamos 15 palabras motivadoras, deberemos decir las en voz alta y escribirlas cuando necesitemos alentarnos. La última etapa consistiría en consolidar ese hábito de expresarnos en positivo.

"Todo se resume en que si cuidas tu lenguaje él cuidará de ti". "Siempre tengo en mente la frase de Daniel Kahneman que dice que 'deseamos que la historia de nuestra vida sea una buena historia'. Eso es "lo importante". Se trata de que cuando hagamos un recuento de la jornada, al terminar el día, podamos decir que tenemos una buena historia. "Que busquemos el lado positivo de los hechos y de las personas".

NO INICIAL  NO INICIAL

LA FITNESS

Te Puedes hacer miembro hoy sólo \$29.95 Mensual sin Inicial

Llamar a Tony Marin

561-215-1979

... Amigos el Latino Semanal

LA FITNESS

 BUFETE.COM

Kanner  Pintaluga

1-888-BUFETE-1
2 8 3 3 8 3 - 1

ACCIDENTE DE AUTO
RESBALONES Y CAÍDAS



Dramatización. Actor Pagado.



SI TIENE UN ACCIDENTE VISITE BUFETE.COM!

Oficinas de Abogados de Kanner & Pintaluga, P.A.
Sirviendo a toda la Florida, oficina principal en Boca Ratón