

## **TEMA: TEN BUEN ÁNIMO Y PON TÚ MEJOR CARA** **HECHOS 27:22**

*Pero ahora os exhorto a tener buen ánimo, pues no habrá ninguna pérdida de vida entre vosotros, sino solamente de la nave. Hechos 27:22*

Actualmente vivimos tiempos donde la situación económica y social no nos favorecen. Por todas partes oímos malas noticias, en muchos lugares vemos cosas desastrosas y muy a menudo podemos percibir frustración y desánimo en el ambiente.

Por eso, es más que necesario mantener siempre un buen ánimo. No es lo mismo tener problemas y estar triste, a tener problemas y mantener una constante sonrisa en la boca y en el corazón.

Cuando mantenemos un buen ánimo no importan las situaciones o problemas ya que siempre vemos el lado positivo de las cosas. Un buen ánimo es necesario para realizar un trabajo efectivo, y también para tener energía, fuerza extras y rumbo en la vida.

### **DICEN LOS EXPERTOS**

Que mantener una actitud positiva ante la vida es la clave para realizar todo lo que nos proponemos, y es que el buen humor es la mejor energía que podemos tener, ya que sale de dentro de nosotros e incita nuestra voluntad para que llevemos a cabo una cosa u otra.

#### **1. El buen ánimo levanta al enfermo:**

No solo dolencias físicas, también se refiere a las cosas de nuestro interior en las cuales somos débiles.

*“En la enfermedad, el ánimo levanta al enfermo; ¿pero quién podrá levantar al abatido?”  
” Proverbios 18:14, NVI.*

#### **2. El buen ánimo abre la oportunidad de recibir algo:**

La fe está íntimamente ligada al ánimo. Mientras mejor sea mi ánimo, mejor será mi fe.  
*“Pero pida con fe, no dudando nada. Porque el que duda es semejante a una ola del mar movida por el viento y echada de un lado a otro. No piense tal hombre que recibirá cosa alguna del Señor. El hombre de doble ánimo es inestable en todos sus caminos.”  
Santiago 1:6-8*

#### **3. El buen ánimo me da constancia en mi vida:**

Al tener una estabilidad emocional, lograremos tener mejor resultados en nuestras vidas.

Hay veces que una situación golpea muy fuerte nuestras vidas, por ejemplo una enfermedad que lo cambie todo inesperada y radicalmente, una catástrofe repentina, una ruina fulminante... esos son momentos donde mantener buen ánimo pareciera un mal chiste. Pero la verdad es que nada es imposible.

No importa que tan grande sea el gigante, nuestro ánimo siempre podrá ser mayor si hacemos esto:

### **1. Oír a Dios:**

Él siempre nos dará buenas noticias y palabras de afirmación. En esos momentos duros lo que más queremos es tener una “pausa” si prestamos atención a lo que Dios nos dice, será como tomar Gatorade después de una agotadora carrera. Para salir de situaciones abatidas, debemos oír a Dios.

*Hazme oír gozo y alegría, y se regocijarán estos huesos que has quebrantado.” Salmos 51:8*

### **2. Oírme a mi mismo:**

Cada día que nos levantemos, mirémonos al espejo y hablemos a nosotros mismos. Viéndonos a los ojos, digamos palabras como “Hoy lograré mucho”, “Soy un ganador”, “Soy más que capaz”. “Soy un más que vencedor”.

*¿Por qué te abates, oh alma mía, Y por qué te turbas dentro de mí? Espera en Dios; porque aún he de alabarle, Salvación mía y Dios mío. Salmos 42:11*

### **3. Juntarme con gente animada:**

El ánimo es contagioso. Si nos juntamos con gente que tiene mal ánimo, seguramente se nos pegará. Por otro lado, si nos rodeamos de personas que proyectan su buen ánimo, seguramente lo absorberemos. Además, debemos recordar que nosotros tenemos que ser agentes de cambio y exteriorizar el buen ánimo para que otros lo absorban.

Jesús siempre les contagió el buen ánimo a las personas.

Muchas personas fueron sanas con solamente cambiar su estado de ánimo. En nuestra vida puede ser igual, podremos sanar nuestras áreas débiles en el momento que cambiemos nuestro ánimo.

El día de hoy yo te invito a que procures siempre ver el lado positivo de las cosas. Muchas veces es ridículo y sádico, pero por experiencia propia puedo asegurar que no hay nada más saludable y rico que hacerlo.

Recuerda que todos los problemas tienen solución y que nuestras actitudes ante la vida marcan una gran diferencia.

### **TERMINO CON ESTOS PENSAMIENTOS QUE NOS AYUDARAN EN LA VIDA.**

- El Sol sale también para ti, solo tienes que abrir tu ventana.
- Solo un héroe sonríe cuando el corazón llora.
- Si quieres triunfar, no te quedes mirando la escalera, empieza a subir, escalón por escalón, hasta que llegues arriba.
- Aunque sientas que todo perdió su sentido, siempre habrá un "te quiero" y siempre habrá un amigo en quien apoyarse.
- Ríe cuando estés triste, llorar es demasiado fácil.
- El que lucha siempre puede equivocarse, el que no ya está equivocado.
- Nadie puede hacer que te sientas inferior, si tú no se lo permites.
- Cuando pierdes, no te fijas en lo que has perdido, sino en lo que te queda por ganar.
- Ríe y el mundo reirá contigo, llora y sólo tú te mojarás la cara.
- Nunca destruyas tu vida por una alucinación o copia pirata del amor.
- Para triunfar en la vida, no es importante llegar primero, para triunfar simplemente hay que llegar, levantándose cada vez que se cae en el camino.
- Para empezar un gran proyecto, hace falta valentía, para terminar un gran proyecto,

hace falta perseverancia.

- No es verdaderamente grande aquel que nunca falla, si no el que nunca se da por vencido.
- Si no sueñas, nunca encontrarás lo que hay más allá de tus sueños.
- Es duro fracasar en algo, pero es mucho peor no haberlo intentado.
- Cuánto gozamos con lo poco que tenemos y cuanto sufrimos por lo mucho que anhelamos.
- Nunca cuentes los años cuenta los recuerdos!
- Solo tú tienes que luchar por lo que es tuyo, grita, llora y pelea si es preciso, pero nunca dejes que te maten las ilusiones.
- Utiliza tu imaginación, no para asustarte, sino para inspirarte a lograr lo inimaginable.
- Cuando el dolor es insoportable, nos destruye; cuando no nos destruye, es que es soportable.
- No merece la pena preocuparse por lo que piensan los demás de ti, porque están demasiado ocupados preguntándose qué piensas tú de ellos.
- Cada fracaso supone un capítulo más en la historia de nuestra vida y una lección que nos ayuda a crecer. No te dejes desanimar por los fracasos, aprende de ellos y sigue adelante.