

Ser feliz es una decisión

Actitud Idea central: El corazón alegre, embellece el rostro.

Introducción: Robert Holden es un médico británico, fundador de la primera clínica de la risa en el Reino Unido. Explica el Dr. Holden que, al reírnos, nuestro organismo produce la hormona llamada Endorfina que tiene las propiedades de regenerar las células del cuerpo, curar, dar alegría, bienestar y longevidad. Por ello, es recomendable reír a menudo. Hacerlo no cuesta nada y produce muchos beneficios para todos.

Presentación: El diccionario define la actitud como “disposición general de una persona hacia un pensamiento o una acción”. Se refiere a la apertura para aprender, servir, escuchar, hacer cambios, reconocer errores, etc. Después de muchas investigaciones y estudios, la conclusión con respecto a las personas felices es que lo son precisamente porque tienen una mentalidad adecuada. Ven la vida y el mundo de una forma distinta al promedio, por ello, tienden a ser estables, saludables, racionales y optimistas. La actitud positiva es consecuencia de la disciplina. Se requiere coraje y constancia para alcanzar una buena disposición. Se trata de apreciar las oportunidades para crecer en los obstáculos y adversidades que se enfrentan. A veces lo que aprendemos en los procesos difíciles es más valioso que el resultado. Al cultivar una actitud correcta, minimizamos el miedo a los problemas.

- 1. Hazte cargo de tu mente *Isaías 55:8-9*** La mente es igual a un músculo, puede ejercitarse. Puede entrenarse para pensar lo que debemos y dejar la mala actitud. Las señales del negativismo son el pesimismo, derrotismo y desánimo. Peor si tienes una visión clara de tu vida, disciplinas y edificas tu mente con constancia, pronto aprenderá a evitar aquello que se interpone entre tu esfuerzo y lo que Dios desea para ti. ¡Decídete y cambia de mentalidad hoy!

2. Aplica la fórmula “sí se puede” *Filipenses 4:12-13* La bendición y los buenos resultados son consecuencia de hacer lo correcto, no de la casualidad. En medio de la angustia y la adversidad, podemos tomar la decisión de ser felices y actuar con rectitud. Justificar tu comportamiento negativo te llevará a una crisis. Lo mejor es decir como Pablo: “Todo lo puedo en Cristo”, sin importar las consecuencias. Tomémonos de la mano de Dios y Él cambiara tu lamento en risa.

3. Ve más allá *Colosenses 3:1-2* Debes tomar el control de tu actitud y aprender a ser visionario, concentrándote en el futuro. El pasado sirve para examinar los errores, pero no es un consejo atinado para lanzarse hacia adelante. Si no vemos nuestra vista en el futuro, culparemos al pasado, hallaremos falsas y defectos en el presente. Una actitud correcta implica tener bases sólidas, creyendo en la palabra de Dios y poniendo la mirada en Jesús, tu mejor ejemplo.

Conclusión: En la vida nos encontraremos con circunstancias desagradables y otras adversas. Decide ser feliz en medio de los problemas. Tal vez lo que sucede en tu hogar no sea agradable, pero tu buena actitud te ayudará a sobreponerte y ser bendición para otros. Tu actitud enfocada te llevará a tener mejores resultados, a crecer y vencer obstáculos en tu trabajo.

Intercesión: *Filipenses 4:6-8* Oremos por quienes están afanados y angustiados para que asuman la actitud correcta y la paz de Dios llegue a sus corazones.

Ofrendas: *2 Corintios 9:7* Incluso para dar nuestras ofrendas debemos tener la mejor actitud, pues Dios lo nota. Él ama al dador alegre que ofrenda contento y satisfecho.