

## Ayude a los demás a tener un corazón alegre

El ciclo de la ansiedad: Algo nos pone nerviosos -> Esos nervios se manifiestan -> Nos damos cuenta de que estamos nerviosos -> Nos ponemos mas nerviosos -> Repetir. Ese es un circulo vicioso.

Puede suceder a mayor escala con los problemas: Tenemos un problema -> Nos afecta negativamente -> El siguiente problema se ve magnificado por nuestros sentimientos.

Esto se ve reflejado también en **Proverbios 15:15**.

Como podemos ayudar a nuestros hermanos?

**Lea Proverbios 15:30a.** Cuando saludemos a un hermano, intensemos sonreírle, y mostrarle nuestro aprecio. Recordemos el ejemplo de Pablo, que estamos viendo recientemente en el libro, que efecto tenía en él cuando los hermanos lo recibían con cariño a donde iba?

Una muestra de amor sincero puede ayudar a reducir los sentimientos negativos.

Como indica la referencia, es posible que algún hermano no nos devuelva la sonrisa. Puede que ese hermano esté pasando por un problema y necesite hablar con alguien. En ese caso, si el hermano tiene esa confianza con nosotros, podemos ayudarlo al escucharlo, y permitirle desahogarse. Y eso en muchos casos puede llegar a ser suficiente.

**Lea Proverbios 15:23b.** Es un buen momento para reafirmarle verbalmente el amor que sentimos por nuestro hermano. Y si se nos viene algún principio bíblico a la mente que podría ayudarlo, es un buen momento para compartirlo.

Nos siempre tenemos la oportunidad en el salón o en el servicio, pero eso no debe detenernos, podemos crear nuestras propias oportunidades siendo hospitalarios.

**Lea Proverbios 15:17.** No hace falta que sea nada complicado, *vea la imagen*.

Tenemos la oportunidad de ser el medio que Jehová utiliza para animar a nuestros hermanos.