

# Cómo enfrentarse a las inquietudes de la vida

## Jehová nos ayuda a enfrentarnos a las inquietudes (minuto 0)

*Ejemplo de la carreta.* Con la herramienta adecuada, las cargas se sienten mas ligeras.

Todos llevamos distintas cargas, Jehová lo sabe y se interesa por nosotros **Lea 1 Pedro 5:7**. El nos da herramientas que las hacen mas llevaderas.

Para cada punto que tratemos, analizaremos:

1. Como nos ayuda Jehová?
2. Como podemos sacarle provecho a su ayuda?

## La Oración (minuto 3)

*Como nos ayuda la oración?* Jehová responde con su espíritu santo. Que efecto tiene?

- **Lea Filipenses 4:6, 7.**
  - “La paz de Dios” [Imagen 1], es una sensación de tranquilidad y quietud que no depende de nuestras circunstancias, sino de nuestra relación con Jehová, y de la confianza en que el nos cuidará.
  - “Protegerá sus corazones y sus mentes”, lo que pensamos y sentimos, evita que nos abrumemos.
- **Lea Filipenses 4:13.** Jehová nos da las fuerzas necesarias.
- Puede que Jehová haga algo para cambiar la situación. Quizá no sea algo impresionante, pero sera lo que necesitamos.

*Como le sacamos provecho a la oración?*

- Dejando en manos de Jehová nuestros problemas. **Lea Salmo 55:22.**
  - La palabra hebrea “arroja” da a entender remover algo por completo y definitivamente.
- Centrémonos en cosas positivas. Teníamos que “dar gracias”, para ello tenemos que fijarnos en las cosas buenas, y en como Jehová ha contestado nuestras oraciones.

## La Biblia (minuto 11)

*Como nos ayuda la Biblia?*

- **Lea Salmo 94:19.** Nos consuela.
  - Ejemplo: Los israelitas en el exilio (Salmo 137). **Cite Jeremías 29:10, 11.**
  - Jehová esta atento a nosotros
  - Jehová nos da una esperanza y un futuro
  - Jehová cumple sus promesas
- Nos guía. Sus advertencias, instrucciones y principios nos ayudan a tomar decisiones sabias.

*Como le sacamos provecho a la Biblia?* Haciéndonos la costumbre de leer, meditar e investigar. Igual que un luchador entrena para que sus reacciones sean instintivas, nosotros entrenamos nuestra mente para que al enfrentarnos a problemas, instintivamente pensemos en los principios bíblicos.

## Lo Necesario (minuto 18, buffer)

**Lea Mateo 6:33.** Una promesa que Jesús nos hace por experiencia.

- Durante su ministerio, de que era dueño? No tenía ni donde recostar su cabeza (Mateo 8:20).
- Si Dios alimenta a las aves y viste a las flores, como no iba a cuidar de su hijo?

***Como nos ayuda saber que Jehová nos da lo necesario?*** Nos ayuda a no preocuparnos en exceso, **Lea Mateo 6:34.**

- Quienes se preocupan en exceso por problemas futuros, muchos que no suceden, son mas propensos a:
  - Trastornos de ansiedad.
  - Ataques de pánico
  - Agotamiento mental
  - Problemas cardiovasculares
  - Tienen problemas para tomar decisiones
  - Disfrutan menos del presente
- Tenemos que reconocer que hay una diferencia entre anticipar, y preocuparnos en exceso. Preocuparnos de esta manera no soluciona nada.

***Como le sacamos provecho a esta promesa?***

- No nos preocupemos por problemas futuros. Tomemos los problemas que tengamos ahora, pidámosle ayuda a Jehová, hagamos lo que este en nuestra mano, y dejemos el resto en manos de Jehová.
- Buscando primer el Reino (predicando), y su justicia (siguiendo sus normas).
- Estando contentos con lo que Jehová nos da.

## Nuestros Hermanos (minuto 24)

***Como nos ayudan nuestros hermanos?*** Lea Proverbios 17:17.

- Encontramos amigos verdaderos
  - Que se interesan sinceramente por nosotros
  - Que nos pueden ayudar de forma practica
  - En ocasiones, puede que solo necesitemos tener alguien de confianza con quien desahogarnos.
- Aunque no tengamos una amistad extremadamente cercana con todos los hermanos, el compañerismo que se siente dentro la congregación sigue siendo animador.

***Como le sacamos provecho a la ayuda de nuestros hermanos?***

- Esforcémonos por seguir asistiendo a las reuniones y por participar en el servicio.
- Esforcémonos por cultivar las cualidades para ser buenos amigos.

## Fortalezca su Fe en Jehová (minuto 28)

Resumen

Esforcémonos por fortalecer nuestra fe en Jehová, y por aprovechar las ayudas que el nos da (Salmo 37:5).