

¡Quiero ser feliz!

14 prácticas y principios que te llevarán a la verdadera felicidad

“este es un gozo que nadie recibe sino el que verdaderamente se arrepiente y humildemente busca la felicidad.” Alma 27:18

Lección 1: Centra tu vida en Cristo

Material sugerido para la lección

El gozo de vivir una vida centrada en Cristo,

<https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2015/10/the-joy-of-living-a-christ-centered-life?lang=spa>

Cómo hacer que Cristo sea el centro de nuestra vida,

<https://www.churchofjesuschrist.org/study/liahona/2016/10/youth/how-to-make-christ-the-center-of-our-lives?lang=spa>

Mirar hacia Jesucristo, <https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2019/04/33clark?lang=spa>

Es mejor mirar hacia arriba, <https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2011/10/it-is-better-to-look-up?lang=spa>

Doctrina, principios y conceptos clave

- Nuestra vida debe estar centrada en Cristo con exactitud si queremos hallar verdadero gozo y paz en esta vida.
- Si miramos hacia Jesucristo, Él nos ayudará a vivir nuestros convenios y magnificar nuestros llamamientos y por ende alcanzar la felicidad
- Si centramos nuestra vida en Cristo ejercemos nuestra fe en Él para recibir ayuda, no nos sentiremos agobiados con las cargas de la vida.

Lección 2: Se obediente a las leyes de Dios

Material sugerido para la lección

La obediencia trae bendiciones, <https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2013/04/obedience-brings-blessings?lang=spa>

La verdadera felicidad: Una decisión consciente,

<https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2005/10/true-happiness-a-conscious-decision?lang=spa>

Afrontar el futuro con fe, <https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2011/04/face-the-future-with-faith?lang=spa>

Doctrina, principios y conceptos clave

- El Señor ha proporcionado pautas y mandamientos para preservar nuestra seguridad espiritual a fin de que logremos exitosamente transitar por esta existencia mortal y regresar en su momento a nuestro Padre Celestial.
- La felicidad es un estado del alma. Y ese gozoso estado viene como el resultado del vivir con rectitud.
- Debemos desarrollar la fe para guardar *todos* los mandamientos de Dios, sabiendo que se dan para bendecirnos y brindarnos gozo

Lección 3: Sigue al Profeta de Dios

Material sugerido para la lección

Catorce razones para seguir al profeta, <https://discursosud.com/2016/03/07/catorce-razones-para-seguir-al-profeta/>

Del lado de los líderes de la Iglesia, <https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2016/04/standing-with-the-leaders-of-the-church?lang=spa>

¡Permanezcan en el bote y sujétense!, <https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2014/10/stay-in-the-boat-and-hold-on?lang=spa>

Doctrina, principios y conceptos clave

- Seguid al Profeta y a la Primera Presidencia y seréis bendecidos; rechazad su consejo y sufriréis.
- Si nos mantenemos centrados en el Señor (y en sus líderes escogidos), se nos promete una bendición incomparable.
- Debemos estar del lado de los líderes de la Iglesia, en este mundo cada vez más oscuro, a fin de propagar la Luz de Cristo y tener verdadera felicidad.

Lección 4: Se agradecido

Material sugerido para la lección

Gratitud: Un sendero hacia la felicidad, <https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2007/04/gratitude-a-path-to-happiness?lang=spa>

La gratitud: Un principio salvador, <https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/1990/04/gratitude-as-a-saving-principle?lang=spa>

El divino don de la gratitud, <https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2010/10/the-divine-gift-of-gratitude?lang=spa>

Doctrina, principios y conceptos clave

- La gratitud inspira felicidad y conlleva la influencia divina.
- Un corazón agradecido es el principio de la grandeza. Es una expresión de humildad. Es el fundamento para que se desarrollen virtudes como la oración, la fe, la valentía, la alegría, la felicidad, el amor y el bienestar.
- Un corazón agradecido se logra al expresar gratitud a nuestro Padre Celestial por Sus bendiciones y a aquellos que nos rodean por todo lo que aportan a nuestra vida.

Lección 5: Fortalece tus lazos familiares

Material sugerido para la lección

La felicidad se hace en casa, <https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/1990/10/happiness-is-homemade?lang=spa>

La familia: La fuente de la felicidad, <https://www.churchofjesuschrist.org/study/liahona/2018/03/family-the-fountain-of-happiness?lang=spa>

El Fortalecimiento De Las Familias: Nuestro Deber Sagrado, <https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/1999/04/strengthening-families-our-sacred-duty?lang=spa>

Doctrina, principios y conceptos clave

- Es posible hacer del hogar un pedacito de cielo
- Después de estudiar la doctrina de la familia y establecer una visión para su felicidad, deben tomarse en serio la tarea de implementar dicha visión
- La clave para fortalecer nuestras familias es hacer que el Espíritu del Señor more en nuestros hogares. La meta de nuestras familias es estar en el camino estrecho y angosto.

Lección 6: Se un amigo

Material sugerido para la lección

Las amistades, <https://www.churchofjesuschrist.org/study/manual/for-the-strength-of-youth/friends?lang=spa>

La Amistad: Un Principio Del Evangelio, <https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/1999/04/friendship-a-gospel-principle?lang=spa>

El ejemplo del Salvador de cómo entablar amistades, <https://www.churchofjesuschrist.org/study/liahona/2019/12/young-adults/the-saviors-example-of-making-friends?lang=spa>

Quienes nos brindan su amor, <https://www.churchofjesuschrist.org/music/library/hymns/each-life-that-touches-ours-for-good?lang=spa>

Doctrina, principios y conceptos clave

- Todos necesitamos buenos y verdaderos amigos, quienes serán una gran fortaleza y bendición para nosotros.
- El principio de la amistad se debe manifestar en forma muy natural a medida que vivimos el Evangelio
- Todos pasamos por épocas en las que nos sentimos solos, pero el ejemplo del Salvador nos enseña algunas cosas acerca de cómo hacer amigos.

Lección 7: Presta servicio

Material sugerido para la lección

El servicio desinteresado,

<https://www.churchofjesuschrist.org/study/liahona/2009/05/unselfish-service?lang=spa>

El Servicio Y La Felicidad, <https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/1993/10/service-and-happiness?lang=spa>

Encontrar gozo al servir con amor, <https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2011/04/finding-joy-through-loving-service?lang=spa>

Doctrina, principios y conceptos clave

- Nuestro Salvador nos enseña a seguirlo al hacer los sacrificios necesarios para perder nuestra vida en el servicio desinteresado a los demás. Si lo hacemos, Él nos promete la vida eterna, “el mayor de todos los dones de Dios” (D. y C. 14:7)
- Esta es una Iglesia de trabajadores y no un museo de santos. Aquellos que no piensen de esta manera no han llegado a comprender la verdadera finalidad de la divina organización a la cual pertenecen
- Nuestros actos de bondad y de servicio pequeños y sencillos se acumularán para crear una vida llena de amor hacia nuestro Padre Celestial, de devoción a la obra del Señor Jesucristo, y de un sentido de paz y alegría cada vez que nos acerquemos con amor el uno al otro.

Lección 8: Se autosuficiente

Material sugerido para la lección

Para ser autosuficientes, <https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/1991/10/becoming-self-reliant?lang=spa>

Seamos proveedores providentes temporal y espiritualmente,

<https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2009/04/becoming-provident-providers-temporally-and-spiritually?lang=spa>

Enseñar la autosuficiencia a los niños y los jóvenes, <https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2022/04/46martinez?lang=spa>

Doctrina, principios y conceptos clave

- El principio de la autosuficiencia es tanto espiritual como temporal. No es un plan para el fin del mundo; es un plan que debemos practicar todos los días de la vida.

- Si vivimos de manera providente, podemos proveer para nosotros mismos y para nuestra familia, y también seguir el ejemplo del Salvador de servir y bendecir a los demás.
- Nos volvemos autosuficientes en el transcurso de nuestra vida al crecer en fortaleza espiritual, mejorar la salud física y emocional, procurar nuestra educación y empleo, y al estar preparados temporalmente. Es un proceso de aprendizaje, crecimiento y trabajo para toda la vida. Nunca termina; es un proceso continuo y diario.

Lección 9: Establece metas y cúmplelas

Material sugerido para la lección

El equilibrio en las exigencias de la vida,

https://providentliving.churchofjesuschrist.org/resources/gc_keeping-lifes-demands-in-balance?lang=spa

El mejor momento para plantar un árbol,

<https://www.churchofjesuschrist.org/study/liahona/2014/01/the-best-time-to-plant-a-tree?lang=spa>

Establecer metas realistas que puedes lograr,

<https://www.churchofjesuschrist.org/study/liahona/2019/06/youth/setting-realistic-goals-you-can-accomplish?lang=spa>

Volver y recibir, <https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2017/04/return-and-receive?lang=spa>

El maratón de la vida, <https://discursosud.com/2015/04/05/el-maraton-de-la-vida/>

Doctrina, principios y conceptos clave

- Si nos concentramos en unos pocos objetivos fundamentales, es más probable que podamos enfrentar las muchas exigencias de la vida.
- Nuestras metas personales pueden motivar lo mejor en nosotros; sin embargo, una de las cosas que entorpece nuestro esfuerzo por hacer y mantener las resoluciones es la procrastinación.
- El establecer metas realistas es un arte y cumplirlas lleva a la felicidad verdadera
- Volver a la presencia de Dios y recibir las bendiciones eternas que se reciben al hacer y guardar convenios son las metas más importantes que podemos fijar.

Lección 10: Ten finanzas personales saludables

Material sugerido para la lección

La economía familiar, <https://www.churchofjesuschrist.org/manual/all-is-safely-gathered-in-family-finances/001?lang=spa>

Unidad en cuestiones de dinero, <https://manualessud.files.wordpress.com/2014/05/una-guia-para-la-economia-familiar.pdf>

One for the Money, <https://www.churchofjesuschrist.org/study/ensign/2007/09/one-for-the-money?lang=eng>

El punto de vista de la Iglesia sobre las deudas, <https://www.churchofjesuschrist.org/topics/debt?lang=spa>

Deudas terrenales y deudas celestiales, <https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2004/04/earthly-debts-heavenly-debts?lang=spa>

Doctrina, principios y conceptos clave

- Dondequiera que vivan en el mundo, les instamos a evaluar la condición de sus recursos económicos para prepararse para la adversidad. Les instamos a ser moderados en sus gastos y a ejercer la disciplina en sus compras a fin de evitar las deudas. Paguen sus deudas lo más pronto posible, y libérense de ese cautiverio. Ahorren con regularidad un poco de dinero a fin de establecer gradualmente una reserva económica.
- La paz mental, en lo que se refiere a asuntos económicos, no viene determinada por cuánto ganamos, sino que depende de cuánto gastamos.
- Desde los inicios de la Iglesia, los profetas del Señor nos han advertido en repetidas ocasiones que evitemos la esclavitud de las deudas. Uno de los grandes peligros de las deudas es el interés que las acompaña. Cuando sea necesario contraer una deuda, tal como una cantidad razonable para comprar una vivienda modesta o para finalizar nuestra educación, debemos esforzarnos por pagarla lo antes posible.
- Tenemos deudas terrenales y deudas celestiales. Seamos prudentes al manejar cada una de ellas.

Lección 11: Ten una vida saludable

Material sugerido para la lección

La Palabra De Sabiduría: El Principio Y Las Promesas, <https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/1996/04/the-word-of-wisdom-the-principle-and-the-promises?lang=spa>

Declaración sobre norma de salud conocida como "Palabra de Sabiduría", <https://noticias.laiglesiadejesucristo.org/articulo/declaraci%C3%B3n-sobre-norma-de-salud-conocida-como-palabra-de-sabidur%C3%ADa?country=chile>

DyC 88:124; DyC 89

Tratar sobre la salud mental, <https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2021/10/25kopischke?lang=spa>

14 maneras de recuperar tu salud mental y emocional, <https://www.churchofjesuschrist.org/study/liahona/2019/01/14-ways-to-get-your-emotional-health-back-on-track?lang=spa>

Como una vasija quebrada, <https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2013/10/like-a-broken-vessel?lang=spa>

Doctrina, principios y conceptos clave

- Si bien la Palabra de Sabiduría requiere estricta obediencia, a cambio de ello nos promete buena salud, grandes tesoros de conocimiento y la redención que nos es concedida mediante el Cordero de Dios.
- En publicaciones recientes para miembros de la Iglesia, los líderes de la Iglesia han aclarado que la Palabra de Sabiduría prohíbe varias sustancias, incluidos los cigarrillos electrónicos, el té verde y los productos a base de café. También han advertido que las sustancias como la marihuana y los opioides deben usarse solo con fines medicinales según lo prescrito por un médico competente.
- Debemos cuidar de nuestra salud emocional tanto como de nuestro cuerpo
- Podemos ser sanados mediante el poder sanador de la Expiación de Jesucristo

Lección 12: Quiérete a ti mismo

Material sugerido para la lección

El valor de la autoestima, <https://media.ldscdn.org/pdf/ces-firesides/2007-ces-firesides-for-young-adults/2007-05-0030-the-value-of-self-esteem-spa.pdf?download=true>

¿Soy lo suficientemente bueno? ¿Lo lograré?,
<https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2016/10/am-i-good-enough-will-i-make-it?lang=spa>

Cómo cultivar la confianza y la autoestima,
<https://www.churchofjesuschrist.org/study/liahona/2019/08/digital-only/how-to-build-confidence-and-self-esteem?lang=spa>

Cómo hallar gozo en ti mismo(a),
<https://www.churchofjesuschrist.org/study/liahona/2019/08/digital-only-young-adults/finding-joy-in-yourself?lang=spa>

Doctrina, principios y conceptos clave

- La autoestima se ubica en el centro mismo de nuestro progreso y logros personales; es como el pegamento que une nuestra autosuficiencia, autocontrol y nuestra aprobación o desaprobación propias y conserva seguros todos los mecanismos de autodefensa. Nos protege del engaño, de la desconfianza y del remordimiento propio, así como del viejo y trillado egoísmo.
- Debemos dejar de compararnos con los demás; nos torturamos inútilmente al competir y compararnos. Erróneamente juzgamos nuestra autoestima según las cosas que tenemos o no tenemos y por las opiniones de los demás.
- Además de edificar nuestra fe, debemos adquirir habilidades que nos ayuden a superar la falta de autoestima.

Lección 13: Se resiliente

Material sugerido para la lección

Ser probados, probarnos y ser pulidos, <https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2020/10/51eyring?lang=spa>

Seremos probados y tentados, pero recibiremos ayuda, <https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2015/10/tested-and-tempted-but-helped?lang=spa>

Con esto los probaremos (Abraham 3:25), <https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2020/10/12bednar?lang=spa>

Sé prudente... a tu alma gobernada, <https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2009/10/school-thy-feelings-o-my-brother?lang=spa>

Comprender el estrés, <https://www.churchofjesuschrist.org/study/manual/resource-booklet-adjusting-to-missionary-life/understanding-stress?lang=spa>

Seis maneras de ayudar a un amigo con ansiedad, <https://www.churchofjesuschrist.org/study/liahona/2017/digital/six-ways-to-help-a-friend-with-anxiety?lang=spa>

¿Cuál es la opinión de la Iglesia con respecto a la depresión y cómo debería tratarse?, <https://www.churchofjesuschrist.org/study/liahona/2017/01/youth/to-the-point/what-is-the-churchs-view-on-depression-and-how-should-i-deal-with-depression?lang=spa>

Finalmente admití que tenía depresión: Cristo me ayudó a salir de la oscuridad, <https://www.churchofjesuschrist.org/study/liahona/2020/09/digital-only-young-adults/i-finally-admitted-that-i-had-depression-jesus-christ-helped-me-out-of-the-darkness?lang=spa>

Doctrina, principios y conceptos clave

- La bendición más grande que recibiremos cuando hayamos probado ser fieles a nuestros convenios durante nuestras pruebas será un cambio en nuestra naturaleza.
- Podemos ayudarnos unos a otros como hijos de nuestro Padre Celestial en nuestras pruebas y tentaciones.
- Ahora es el momento de prepararnos y probarnos a nosotros mismos que estamos dispuestos y somos capaces de hacer todo lo que el Señor nuestro Dios nos mande.
- Si deseamos tener un buen espíritu en todo momento, debemos escoger no enojarnos.
- El estrés es parte normal de la vida, mediante la ayuda del Señor debemos aprender a manejarlo.
- El Evangelio nos enseña qué debemos hacer en casos de depresión personal y en la familia

Lección 14: Persevera hasta el fin con gozo.

Material sugerido para la lección

Perseverar y Ser Enaltecidos, <https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/1997/04/endure-and-be-lifted-up?lang=spa>

El que persevera hasta el fin, <https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/1990/04/endure-it-well?lang=spa>

El gozo y la supervivencia espiritual, <https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2016/10/joy-and-spiritual-survival?lang=spa>

Fortaleza para perseverar, <https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2013/10/the-strength-to-endure?lang=spa>

Doctrina, principios y conceptos clave

- La responsabilidad de perseverar descansa únicamente sobre nosotros. Pero nunca estamos solos.
- “La verdadera perseverancia no representa solamente el paso del tiempo, sino el peso del alma.”
- Cuando centramos nuestra vida en Jesucristo y en Su Evangelio, podemos sentir gozo independientemente de lo que esté sucediendo —o no esté sucediendo— en nuestra vida.
- Nuestra capacidad de perseverar hasta el fin en rectitud estará en relación directa con la fortaleza de nuestro testimonio y la profundidad de nuestra conversión.