MI INVENTARIO MORAL DIARIO

NEGATIVO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	POSITIVO
														<u> </u>						-												<u> </u>
														<u> </u>						-												<u> </u>
																		-		-											-	<u> </u>
																		-													-	
																				-												
																																-
																				-												
																																+
																																+
																		1		1											1	+
																																+
																				1												1
																																1
																																1

Examíname, oh Dios, y conoce mi corazón; Pruébame y conoce mis pensamientos; Y ve si hay en mí camino de perversidad, y guíame en el camino eterno. Salmo 139:23,24 Crea en mí, oh Dios, un corazón limpio, y renueva un espíritu recto dentro de mí... Restitúyeme el gozo de tu salvación, y sostenme con un espíritu de poder. Salmo 51:10,12

NEGATIVO MI INVENTARIO MORAL DIARIO POSITIVO

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

Auto-lástima/Auto-condenación	Sentido de valor propio
Control/Manipulación	Confiar en el Señor
Buscando anestésicos/Huir	Enfrentar/Resolver
Resentimiento/Falta de perdón	Perdón
Proyección	Aceptar responsabilidad
Justicia Propia/Orgullo	Humildad
Negación	Aceptación
Hablar mucho/Chisme	Pronto para oír/No hablar de nadie
Mentira/Engaño	Honestidad/Confesión
Vergüenza/Culpa	Aceptar el perdón de Dios
Queja/Ingratitud	Gratitud/Agradecimiento
Represalias/Venganza	Responder/No reaccionar
Falsedad/Agradar a otros	Ser real/Agradar a Dios
Temor/Preocupación	Paz/Serenidad
Olvidar a Dios/Autosuficiencia	Reconocer a Dios
Orientación al desempeño	Buscando la aceptación de Dios
Postergar/Retrasar	Hacer las cosas a tiempo
Duro con los demás	Animar a otros/Edificar
Prepotencia/Sabelotodo	Renunciar a tener la razón
Ser un tomador/Egoísta	Ser un dador/Altruista
Pensamientos negativos	Pensamientos positivos

NEGATIVO

MI INVENTARIO MORAL DIARIO - CONTINUACIÓN

POSITIVO

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

Impaciencia	Paciencia
Rebeldía	Sumisión
Pensamiento vulgar, inmoral	Pensamiento espiritual, limpio
Glotonería	Templanza/Moderación
Enfermedad cabeza/trasero	Concentración/Enfoque
Rescate codependiente	Desprendimiento
Permisividad	Límites sanos
Codicia	Satisfacción
Falsas expectativas	Esperar en Dios
Cinismo/Sarcasmo	Palabras amables, veraces
Autodesprecio	Amor propio
Autoanulación	Darme mi lugar
Caprichoso/Pataletas	Estabilidad
Irresponsabilidad	Cumplir compromisos
Irrespeto	Valorar a los demás
Actitud de víctima	Decido pelear por mi vida
Autoprotección	Tomar riesgos
Envidia	Nobleza/Desear bien a otros



COMO LLEVAR MI INVENTARIO MORAL DIARIO (IMD)

Cada mañana debes reservar un tiempo y dedicarlo a meditar y orar. Esta es probablemente una de las disciplinas más importantes que aprenderás en Canaán ya que determinarán el rumbo del día que vas a tener. Si comienzas cada día teniendo comunión con el Señor, podrás caminar durante todo el día con la confianza de Su presencia.

Para hacer de este tiempo lo más significativo posible, te sugerimos que elijas un lugar en donde haya silencio, apartado, donde puedas estar completamente a solas. Es prácticamente imposible concentrarse si estás en una habitación con alguien más. Jesús frecuentemente se apartó de las multitudes para refrescarse espiritualmente, así que nosotros, si queremos crecer en Su imagen, debemos retirarnos de manera similar. Necesitamos elegir un sitio que se convierta "nuestro closet" de oración, en donde podamos apartarnos del mundo y tener un tiempo de intimidad con Él.

Te sugerimos seguir la siguiente estructura para hacer de tu tiempo de oración lo más efectivo posible y evitar quedarte soñando despierto.

1. LLEVA TU INVENTARIO MORAL DIARIO

El I.M.D. está diseñado para ayudarte a identificar actitudes posibles, negativas y positivas, que pudieras haber expresado por medio de tus pensamientos y acciones durante el día anterior. Es un espejo que te ayuda a entrar en contacto con tu propia alma; y, si lo haces honestamente, te proporcionará una reflexión invaluable con referencia a las actitudes que motivan tus acciones. La Biblia

dice "pues como el hombre piensa dentro de sí, así es." (Proverbios 23:7)

El I.M.D. te ayudará a salir de la "contaminación mental" y de las "emociones dañadas" que son consecuencia de haber vivido toda una vida alejado de Dios. Además, te ayudará a combatir la NEGACIÓN (mecanismo de defensa que te protege de enfrentar la realidad bloqueándola de tu conciencia) y la PROYECCIÓN (culpar a otras personas de tus problemas y actitudes).

Hoy es el primer día del resto de tu vida, así que no dañes este día permitiendo que los problemas de ayer invadan tu serenidad hoy. Dale un vistazo ÚNICAMENTE a tus acciones y actitudes de las últimas 24 horas; no trates de ir más atrás. No puedes cambiar el pasado, pero puedes impedir que contamine tu presente y futuro. Ten cuidado de sólo enfocarte en TUS PROPIAS ACTITUDES Y REACCIONES en lugar de enfocarte en las fallas y problemas de otros.

RECUERDA ADEMÁS:

- "NO PUEDO CAMBIAR A OTRA PERSONA A TRAVÉS DE LA ACCIÓN DIRECTA
- SOLO PUEDO CAMBIARME A MÍ MISMO, POR LA GRACIA DE DIOS
- OTROS TENDERÁN A CAMBIAR COMO REACCIÓN A MI CAMBIO."

Comienza tu I.M.D. marcando la columna 1, de arriba hacia abajo, con una [X] para indicar una actitud negativa, o con un [/] para identificar una actitud positiva. Los números en las columnas pueden representar días calendario o simplemente la secuencia de tu inventario. Puedes referirte al COMENTARIO

SOBRE EL INVENTARIO MORAL DIARIO en EL VIAJE INTERIOR – GUIA DE ESTUDIO.

2. ORA Y MEDITA SOBRE TU I.M.D.

Muchas de nuestras oraciones son inefectivas porque "oramos con malos propósitos" (Santiago 4:3); ora específicamente para que el Espíritu Santo lidie directamente con las actitudes negativas que el I.M.D. ha revelado.

a. RELÁJATE Y SEPÁRATE

Solo puedes iniciar la travesía interna de la oración al separar tu atención de las distracciones externas. Esto no es fácil ya que estamos muy condicionados al estímulo de afuera, así que tenemos que disciplinarnos en "apagar" los ruidos de afuera y "sintonizar" la voz del Espíritu Santo. Ayuda muchísimo sentarse de manera cómoda y relajar de manera consciente tu cuerpo.

b. ENFOCA TU ATENCIÓN EN EL VIAJE INTERIOR

Imagínate bajando lentamente las escaleras que te llevan a un santuario en donde Jesús te está esperando. Él está siempre presente en el corazón de un creyente nacido de nuevo; somos nosotros los que no siempre estamos "presentes" para Él. Nuestra atención tiende a estar dirigida hacia "las cosas temporales que se ven y no en las eternas que no se ven" (2 Corintios 4:18). Pide al Espíritu Santo que te guíe hacia Su "presencia". Imagínate sentado en una silla hablando cara a cara con Jesús. "Fe es la certeza de lo que espera, la convicción de lo que no se ve." (Hebreos 11:1). "Porque es necesario que el que se acerca a Dios crea que Él existe, y que es remunerador de los que le buscan." (Hebreos 11:6)

c. ORA – CONVERSA CON JESÚS

Él no es únicamente nuestro Salvador, sino nuestro Consejero y Guía quien se deleita en darle dirección a sus hijos y perdón a aquellos que confiesan sus pecados. "Si alguno de vosotros se ve falto de sabiduría, que la pida a Dios, el cual da a todos abundantemente y sin reproche, y le será dada." (Santiago 1:5) "Si se humilla mi pueblo sobre el cual es invocado mi nombre, y oran, buscan mi rostro y se vuelven de sus malos caminos, entonces yo oiré desde los cielos, perdonaré su pecado y sanaré su tierra." (2 Crónicas 7:14)

d. LLEVA UN DIARIO

Reserva un cuaderno para llevar un diario que registre las reflexiones obtenidas durante el tiempo de oración. Pon la fecha cada día. Este no es un diario que registra los eventos del día anterior, sino para que no olvides todo aquello que el Señor te revele acerca de ti mismo acerca del desarrollo de tu carácter. Se tan específico como puedas al registrar las impresiones que el Espíritu Santo ponga en tu corazón.

Este diario no es información pública. Estás escribiendo sólo para ti con el propósito de registrar tu peregrinaje espiritual. Si tomas el tiempo de hacer este ejercicio, se convertirá en una herramienta poderosa que te ayudará a articular el trabajo del Señor en tu vida interior, y de esta manera tu diario se convertirá en una posesión muy preciada.

Revisa con cuidado toda la columna en la que estás trabajando y medita sobre las X's que representen las actitudes negativas del día anterior. Observa la manera como se interrelacionan estas actitudes reacción presentan una vívida multifacética de los eventos de ayer. Mira más allá de los problemas causados por otras personas y enfócate en las actitudes expresadas en tu respuesta comportamiento de otros. ¿Cuáles actitudes "raíces" fueron manifestadas en tus relaciones del día de aver?

Registra tus "reflexiones" de la manera como ves tu propio crecimiento y tu vida desarrollándose por medio de todo lo que te ocurrió durante el día de ayer.