

A portrait of Joyce Meyer, a woman with short brown hair, smiling and resting her chin on her hand. She is wearing a black leather jacket and large hoop earrings. The background is a solid green color.

UN PLAN de
12
SEMANAS para
GANAR
LA BATALLA
de la MENTE

PENSAMIENTOS **PODEROSOS**

JOYCE MEYER

AUTORA DE ÉXITOS DE VENTA Nº1 DEL *NEW YORK TIMES*

PENSAMIENTOS **DE PODER**

12

ESTRATEGIAS para
GANAR
LA BATALLA
de la MENTE

JOYCE MEYER



New York Boston Nashville

PENSAMIENTOS DE PODER

Título en inglés: Power Thoughts

© 2010 por Joyce Meyer

Publicado por FaithWords

Hachette Book Group

237 Park Avenue

New York, NY 10017

Todos los derechos reservados. Ninguna porción de este libro podrá ser reproducida, almacenada en algún sistema de recuperación, o transmitida en cualquier forma o por cualquier medio —mecánicos, fotocopias, grabación u otro— excepto por citas breves en revistas impresas, sin la autorización previa por escrito de la editorial.

A menos que se indique lo contrario, todos los textos bíblicos han sido tomados de la Nueva Versión Internacional® NVI® © 1999 por la Sociedad Bíblica Internacional. Usada con permiso.

FaithWords es una división de Hachette Book Group, Inc.

El nombre y el logo de FaithWords son una marca registrada de Hachette Book Group, Inc.

ISBN: 978-0-446-57341-2

Visite nuestro sitio Web en www.faithwords.com

Impreso en Estados Unidos de América

Primera edición: Septiembre 2010

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

ÍNDICE

Parte I: Todo está en tu mente

Introducción	3
Capítulo 1: El poder de un yo positivo	15
Capítulo 2: Enseña a tu mente a trabajar por ti	29
Capítulo 3: Por tu propio bien	47
Capítulo 4: Pensar con propósito	64

Parte II: El programa de pensamientos de poder

Introducción	89
Pensamiento de Poder 1: Puedo hacer todo lo que necesite hacer en la vida por medio de Cristo	93
Pensamiento de Poder 2: ¡Dios me ama incondicionalmente!	113
Pensamiento de Poder 3: No viviré en temor	129
Pensamiento de Poder 4: Soy difícil de ofender	148
Pensamiento de Poder 5: Amo a la gente y me encanta ayudarla	167

Pensamiento de Poder 6: Confío en Dios por completo; ¡no hay necesidad de preocuparme!	184
Pensamiento de Poder 7: Estoy satisfecho y emocionalmente estable	205
Pensamiento de Poder 8: Dios suple todas mis necesidades abundantemente	225
Pensamiento de Poder 9: Busco la paz con Dios, conmigo mismo, y con otros	245
Pensamiento de Poder 10: Vivo en el presente y disfruto de cada momento	259
Pensamiento de Poder 11: Soy disciplinado y autocontrolado	279
Pensamiento de Poder 12: Pongo a Dios en primer lugar en todas las cosas	301
Armado y listo para la batalla	319
Notas	322

PENSAMIENTOS
DE PODER

CAPÍTULO

1

El poder de un yo positivo

El medallista de oro olímpico Scott Hamilton ha dicho: “La única discapacidad en la vida es una mala actitud”. Es cierto. Nada te obstaculizará o estorbará en tu vida más gravemente que una mala actitud. Cuando utilizo la palabra *actitud* me estoy refiriendo al sistema de pensamientos, la postura mental, la mentalidad, o la manera de pensar con la que una persona afronta la vida. Por ejemplo, si una persona tiene una mala actitud hacia el trabajo, pensará pensamientos como los siguientes:

- *Tengo el trabajo más aburrido de la tierra.*
- *Mi jefe es demasiado demandante.*
- *Esta empresa necesita pagarme más y tratarme mejor.*
- *Debería tener más tiempo de vacaciones.*
- *Siempre tengo que hacer el “trabajo reñido”.*
- *Nadie aquí me aprecia.*
- *Puede que tenga que trabajar con estas personas a mi alrededor, pero no tengo que ser agradable con ellas.*

Todos esos pensamientos se combinan para formar una

gran mala actitud. ¿Cómo podría una persona con esos pensamientos corriendo por su mente todo el día disfrutar alguna vez de su trabajo, convertirse en un empleado positivo, o realizar valiosas contribuciones a su empresa? No puede hacerlo; a menos que cambie sus pensamientos y desarrolle una mejor actitud. Aun si tu jefe definitivamente necesita realizar cambios y mejorar en varias áreas, debes entender que ser negativo en tu trabajo no cambia a tu jefe, pero sí transforma tu actitud en una que es “agotadora de poder”.

¿Crees que la persona que acabo de describir sería una buena candidata para un aumento de sueldo o una promoción? Claro que no. ¿Pero y un hombre cuya actitud esté edificada en pensamientos como los siguientes?

- *Estoy muy agradecido por tener un trabajo.*
- *Voy a hacer lo máximo que pueda cada día.*
- *Creo que Dios me da favor cada día con mi jefe.*
- *Estoy contento de ser parte de un equipo con mis compañeros de trabajo aunque ninguno de nosotros seamos perfectos.*
- *El ambiente de trabajo puede que no sea ideal, pero haré mi parte para hacerlo agradable para mí mismo y quienes me rodean.*
- *Estoy comprometido a ser enfocado y diligente mientras esté en tiempo de la empresa.*
- *Me gustaría un aumento, así que trabajaré duro para ganarlo.*

Sin duda, la actitud positiva de esta persona le pondrá en posición para ser ascendido en su empresa, y si tiene el mismo tipo de actitud en otras áreas, disfrutará de una vida feliz y satisfactoria. Aun si su jefe nunca reconoce sus atributos, Dios sí lo hace, y o bien cambiará el corazón del jefe o le

dará un empleo mejor. Dios siempre recompensa en público lo que hacemos en secreto para su honra y su gloria.

Te corresponde a ti

Todos nosotros tenemos el privilegio y la responsabilidad de escoger nuestras actitudes, sin importar en qué circunstancias o situaciones nos encontremos. La palabra clave aquí es *escoger*. Las actitudes no sólo se producen; son los productos de nuestras elecciones. Con el tiempo, los patrones de pensamiento establecidos en nuestra mente pueden ponernos en “piloto automático”, lo cual significa que cuando se producen cierto tipo de situaciones, estamos programados de antemano para pensar en ellas de ciertas maneras. Tenemos que interrumpir esta función de piloto automático y aprender a detener nuestra mente para que no vaya en la dirección en que ha ido durante años si esa dirección no está produciendo cosas buenas en nuestra vida. Por ejemplo:

- Puede que hayas pasado años aborreciendo estar con tu familia para las celebraciones de vacaciones, pero este año puedes escoger pensar: *Estar con mi familia puede que no sea mi actividad favorita, pero voy a buscar a propósito algo bueno en cada uno de mis familiares.*
- Puede que tengas el hábito de quejarte o sentirte abrumado cuando llegan facturas a tu buzón cada mes, pero puedes comenzar a pensar: *Voy a pagar todo lo posible de esta factura, y poco a poco iré saliendo de la deuda.*

Es vital que entiendas que puedes escoger tus propios pensamientos. Puede que tengas el hábito de sólo pensar en cualquier cosa que te llegue a la mente, pero ahora estás en el proceso de re-entrenar tu mente pensamiento a pensamiento. A medida que aprendes a pensar como Dios piensa,

le permite a Él colaborar contigo para lograr lo que necesites lograr.

Piensa en ello

¿Cuál crees que es el pensamiento o actitud más importante que necesitas cambiar en tu vida?

Un ajuste de actitud

Winston Churchill observó: “La actitud es una pequeña cosa que marca una gran diferencia”. No podría estar más de acuerdo. Todos necesitamos “ajustes de actitud” a veces, y un ajuste de actitud es el resultado de cambiar el modo en que pensamos.

Si mantenemos nuestras actitudes elevadas y positivas, continuaremos escalando cada vez más alto en la vida y podremos remontarnos. Pero si nuestras actitudes son bajas y negativas, caeremos y nos quedaremos en la tierra baja de la vida, sin poder hacer nunca los viajes que Dios quiere para nosotros ni llegar a los destinos que Él ha planeado para nosotros.

Puede que has oído el dicho: “Tu actitud determina tu altitud”. En otras palabras, una actitud positiva te hará “volar alto” en la vida, mientras que una actitud negativa te mantendrá abajo. Al igual que los pilotos tienen ciertas reglas a seguir para mantener los aviones orientados con las correctas actitudes y altitudes, quiero compartir contigo algunas reglas que puedes seguir en la vida para mantener tu actitud positiva para poder mantener tu “altitud” donde debería estar.

Regla #1: Mantener la actitud correcta cuando el viaje se pone difícil.

No importa lo que te suceda, decide pasar por ello con la actitud correcta. De hecho, decide *de antemano* que mantendrás una actitud positiva en medio de cada situación negativa que se te presente. Si tomas esta decisión y meditas en ello durante un tiempo bueno en tu vida, entonces cuando surja la dificultad ya estarás preparado para mantener una buena actitud. Por ejemplo, si se te presenta una factura inesperada o una reparación importante, decide en tu mente que no te quejarás porque tienes que apretarte el cinturón financiero por unos meses para compensarlo. En cambio, mira el desafío como una aventura y decide que encontrarás maneras creativas de recortar costos por un tiempo y buscarás maneras de disfrutar la vida sin gastar dinero. Yo he sido testigo una y otra vez de cómo Dios ayuda a las personas que mantienen una buena actitud en momentos desafiantes. Recientemente oí de una pareja que estaba batallando económicamente pero que también estaba decidida a mantener una actitud buena, positiva y agradecida. El hombre, al que llamaremos Juan, trabajaba en un restaurante y un día un cliente tuvo un ataque al corazón mientras comía allí. Juan tenía algo de formación médica por haber estado en las fuerzas armadas, y pudo aplicar reanimación cardiopulmonar para mantener al hombre respirando y su corazón latiendo hasta que llegasen los paramédicos. Resultó que el hombre cuya vida fue salvada era muy rico, y como agradecimiento le dio a Juan un cheque de cinco mil dólares como modo de decir: “Gracias por salvarme la vida”. La buena actitud que mantuvo la pareja en su batalla económica abrió la puerta para que Dios obrase de modo milagroso en sus vidas.

A lo largo de la Historia tenemos ejemplos de personas que han mantenido buenas actitudes al afrontar momentos

difíciles, y mediante ellas han convertido sus problemas en oportunidades. Concretamente, pienso en varios individuos que fueron encarcelados y escribieron algunos de los libros más influyentes que el mundo haya conocido nunca, como: Carta desde la cárcel de Birmingham por Martin Luther King Jr., *El Progreso del Peregrino* por Juan Bunyan, y *La Historia del Mundo* de Sir Walter Raleigh. Aunque el famoso compositor Ludwig van Beethoven no fue literalmente encarcelado, se quedó sordo casi por completo y sufrió una gran tristeza durante un periodo de su vida; y fue entonces cuando escribió sus mejores sinfonías. Sin duda, esas personas podrían haber tenido terribles actitudes cuando afrontaron los problemas, pero tomaron una decisión y mantuvieron la mejor de las actitudes durante los peores momentos, y realizaron contribuciones que siguen siendo leídas y oídas en el mundo actualmente.

No creo que ellas sencillamente nacieran siendo personas positivas; creo que tuvieron que hacer una elección y decidieron hacer la que les beneficiaría a ellos mismos y también al mundo. Uno de los peores errores que podemos cometer en nuestros pensamientos es creer que sencillamente no somos como *esas personas positivas* y que no podemos evitarlo. Si crees que no puedes hacer nada con respecto a tus pensamientos y tu actitud, entonces estás derrotado antes de ni siquiera intentarlo.

Sin importar con qué dificultad te encuentres, *mantener* la actitud correcta será mucho más fácil que *recuperar* la actitud correcta; por tanto, en cuanto sientas que tu actitud está perdiendo altitud, haz un ajuste. Recuerda resistir al diablo desde un principio (ver 1 Pedro 5:8, 9). En otras palabras, en cuanto el enemigo envíe pensamientos negativos a tu mente, deténlos. Decide que no estarás de acuerdo con ellos y determina que no escucharás más su voz. Disciplínate para permanecer firme con tu actitud positiva en

cada circunstancia. La desgracia siempre será una opción; siempre puedes escoger ser infeliz y pesimista, pero también puedes escoger ser optimista y feliz.

Piensa en ello

¿Cómo puedes comenzar a hacer ajustes de actitud ahora para ayudarte a mantener una buena actitud la próxima vez que te encuentres delante de un desafío? Puede ser tan fácil como decir: “Entiendo que la vida no es perfecta pero, con la ayuda de Dios, voy a ser estable aun durante las tormentas de la vida”.

Regla #2: Comprende que los momentos duros no durarán para siempre.

He oído a muchas personas que viven en partes del mundo donde hay cuatro estaciones diferenciadas hablar sobre lo mucho que disfrutan del invierno, primavera, verano y otoño. Les gusta la variedad y la belleza, cualidades y oportunidades únicas de cada estación. La Biblia nos dice que Dios mismo cambia los tiempos y las estaciones (ver Daniel 2:21). Las estaciones cambian; esto es cierto en el mundo natural y es cierto con respecto a las estaciones de nuestras vidas. Significa que los momentos difíciles no durarán para siempre. Puede que tengamos días “off”, semanas difíciles, meses malos, o hasta un año que parezca tener más que su parte correspondiente de problemas, pero cada experiencia negativa sí llega a su fin.

Algunas de las situaciones difíciles en que nos encontramos parecen continuar por demasiado tiempo. Cuando eso

sucede, normalmente somos tentados a quejarnos o a desalentarnos. En cambio, necesitamos ajustar enseguida nuestras actitudes y pedir a Dios que nos enseñe algo valioso a medida que proseguimos en la situación que afrontamos. Según Santiago 1:2-3, Dios utiliza las pruebas y la presión para producir buenos resultados en nuestras vidas. Él siempre quiere bendecirnos. A veces, sus bendiciones llegan mediante circunstancias inesperadas que podemos considerar negativas, pero si mantenemos actitudes positivas en medio de esas situaciones, experimentaremos los resultados positivos que Dios desea darnos.

Si estás atravesando un tiempo difícil en este momento, permite que te recuerde que este probablemente no sea el primer desafío que hayas afrontado jamás. Sobreviviste al último (y probablemente aprendiste algunas lecciones valiosas) y sobrevivirás también a este. Tus pruebas son temporales; no durarán para siempre. Mejores días vienen en camino. Solamente mantén tu actitud “arriba” en lugar de “abajo”, y recuerda que esta es sólo una estación y *pasará*.

Piensa en ello

Echa la vista atrás al curso de tu vida y recuerda algunas de las pruebas que has afrontado. ¿Cómo las ha usado Dios para aportar algo bueno a tu vida?

Ahora, recuérdate a ti mismo que Él también sacará bien de la actual situación, ¡y también de la siguiente!

Cuando David se enfrentó al gigante Goliat, recordó al león y al oso a los que él ya había derrotado y eso le dio valentía en su actual situación.

Regla #3: No tomes decisiones importantes durante una tormenta.

No hay nadie para quien toda su vida sea un largo y soleado día. En algún momento, todos afrontamos tormentas, vengan en forma de una enfermedad inesperada, la pérdida del empleo, crisis económica, dificultades matrimoniales, problemas con los hijos, o cualquier otro número de escenarios que sean estresantes, intensos e importantes. Yo he afrontado muchas tormentas en mi vida, algunas como las rápidas tormentas de la tarde que son comunes en el verano y otras que parecían como huracanes de categoría cuatro. Si he aprendido algo sobre capear las tormentas de la vida, ha sido que no duran para siempre, como mencioné en la Regla #2, y que si es posible, no necesito tomar decisiones importantes en medio de ellas.

Cuando surgen las tormentas en la vida, es mejor mantener los pensamientos y las emociones todo lo calmados posible. Los pensamientos y los sentimientos a menudo corren sin control en mitad de las crisis, pero esos son exactamente los momentos en que necesitamos ser cuidadosos a la hora de tomar decisiones. Debemos permanecer calmados y disciplinarnos para enfocarnos en hacer lo que podemos hacer y confiar en que Dios haga lo que nosotros no podemos hacer.

Al igual que la mala decisión de un piloto puede hacer que un avión sea desviado de su destino o hasta causar un peligroso aterrizaje de emergencia, una mala decisión puede desviarte o retrasarte para alcanzar tu destino. La próxima vez que afrontes una tormenta o una crisis en tu vida, espero que recuerdes estas palabras, que yo digo con frecuencia: “Deja que las emociones amainen antes de que decidas”. Haz todo lo posible para dejar que las cosas se aplaquen antes de tomar decisiones importantes. Puede que no siempre tengas esa elección, pero tanto como sea posible, pon en espera las

decisiones importantes hasta que pase tu tormenta. Al igual que el viento sopla muy fuerte durante una tormenta, nuestros pensamientos pueden volverse bastante frenéticos, y ese no es el mejor momento para tomar decisiones importantes.

Piensa en ello

¿Cuál consideras que es tu mayor desafío mental o emocional cuando surgen tormentas en tu vida? ¿Es temor, ansiedad, impaciencia, reaccionar en exceso, o alguna otra cosa?

Decide hoy esperar en la sabiduría y no responder emocionalmente por pánico y temor.

Regla #4: Estar en contacto con la “torre de control”.

Los controladores de tráfico aéreo son las únicas personas en la tierra que pueden ver el “cuadro completo” de lo que está sucediendo en el cielo y que tienen el conocimiento y la autoridad para decirles a los aviones que disminuyan la velocidad o la aumenten, que vuelen más alto o más bajo, que eviten o atraviesen tormentas, o tomen rutas alternativas hasta sus destino. Según la Asociación Nacional de Controladores de Tráfico Aéreo, los controladores de tráfico aéreo en los Estados Unidos manejan unos ochenta y siete mil vuelos cada día, y sesenta y cuatro millones de despegues y aterrizajes por año. Es interesante que los controladores de tráfico aéreo manejan no sólo vuelos comerciales, sino también aviación privada, militar y tráfico aéreo de mercancías, al igual que taxis aéreos. Si todos los vuelos monitorizados por controladores de tráfico aéreo hubieran de ser situados en monitores

en los aeropuertos, se necesitarían más de 460 monitores. Con tantos vuelos despegando y aterrizando cada día, los pilotos tienen que estar en contacto con las torres de control si quieres realizar vuelos seguros y puntuales.

Al igual que los pilotos de avión deben mantener contacto con las torres de control del tráfico aéreo, tú y yo debemos estar en contacto con Dios: quien ve el cuadro completo de nuestra vida y quien orquesta todo lo que nos implica. Él se asegura de que todo lo que tiene que suceder en nuestra vida suceda en el momento correcto, se mueva a la velocidad correcta, y nos haga llegar con seguridad a los “destinos” que Él ha planeado para nosotros.

Si queremos permanecer en curso con Dios y hacerlo con buenas actitudes, tenemos que hacer de la comunicación con Él una prioridad en nuestros horarios diarios. Él te ayudará a navegar por los altibajos de la vida, y a encontrar tu camino en los días “nublados” cuando parezca que no ves el siguiente paso que tienes que dar. No puedo instarte con la fuerza suficiente a que te comuniques con Él frecuentemente mediante la oración, la lectura de su Palabra, la adoración, y el sencillo reconocimiento de su presencia y guía a lo largo de cada día. Si quieres aprender más sobre cómo estar en contacto con Dios momento a momento y desarrollar una cercana relación de comunicación con Él, te recomiendo mis libros *El Poder de la Oración Sencilla* y *Conociendo a Dios Íntimamente*.

Piensa en ello

¿Cómo es tu relación personal con Dios? Si es menos satisfactoria de lo que te gustaría, ¿qué ajustes puedes hacer para mejorarla?

Regla #5: Intenta mantener las cosas en perspectiva.

Una de las definiciones de *perspectiva* en el diccionario Webster's es "la interrelación en la cual un sujeto o sus partes se perciben mentalmente". Interesante, ¿verdad? Esta definición hace una clara distinción. Da a entender que nuestras capacidades mentales pueden hacernos ver las cosas de maneras que pueden no ser precisas.

Cuando carecemos de la perspectiva adecuada, podemos considerar situaciones sin importancia como importantes crisis, o podemos hacer lo contrario y considerar situaciones importantes como "de poca monta". Cualquiera de las tendencias —exagerar las cosas o minimizarlas— puede conducir a problemas, así que necesitamos hacer todo lo posible por ver las cosas como realmente son y no permitir que estén fuera de proporciones.

Conozco a un joven que pasó muchos años de su vida intentando frecuentemente demostrar que tenía razón en cada desacuerdo. Habitualmente discutía y se enojaba, y de hecho eso sucedía tan a menudo que perdió a muchos amigos. Sencillamente no era agradable estar con él. Después de que eso continuara durante varios años, finalmente comencé a observar un gran cambio en él. No argumentaba si alguien tenía una opinión distinta a la suya o no quería hacer algo a la manera de él. Le pregunté qué le hizo cambiar, y él me dijo: "He descubierto que tener la razón se valora demasiado". Cuando él puso el tener la razón en la perspectiva adecuada y lo comparó con la confusión que experimentaba, finalmente entendió que sencillamente no valía la pena.

Trata de formar el hábito de mirar la vida en general en lugar de centrarte en una sola cosa que te pueda estar molestando. Pensar en exceso en los problemas que encontramos en la vida solamente los hace parecer mayores de lo

que realmente son. Cuando estés experimentando cualquier problema que te moleste, toma tiempo para recordar intencionadamente las cosas buenas de las que también disfrutas. El rey David hizo esto durante épocas de depresión y le ayudó a mantener las cosas en perspectiva (ver Salmo 42).

Piensa en ello

¿Eres bueno para mantener las cosas en perspectiva, o es esta un área en la cual necesitas mejorar?

Un yo positivo es un yo poderoso

Una organización una vez ofreció una recompensa de cinco mil dólares por pieza por lobos que fuesen capturados vivos. Seducidos por la idea de tal dinero, Sam y Jed ensiguuida partieron por los bosques y las montañas en busca de los animales que podían asegurarles su fortuna.

Una noche se quedaron dormidos bajo las estrellas, agotados después de días de entusiasta caza. Sam se despertó en mitad de la noche y vio a unos cincuenta lobos que los rodeaban a él y a Jed; lobos hambrientos enseñando sus dientes, con sus ojos relucientes ante el pensamiento de una fácil presa humana.

Al entender lo que estaba sucediendo, Sam despertó a su amigo y dijo: “Jed, ¡despierta! ¡Somos ricos!”.¹

Una actitud positiva te capacita para sacar lo mejor de cada situación, y eso te da poder sobre tus circunstancias en lugar de permitir que tus circunstancias tengan poder sobre ti. Esto fue, sin duda, cierto para Sam. Mientras la mayoría de personas estarían aterradas al estar rodeada de

una manada de lobos, Sam vio la oportunidad que había estado esperando.

Haz hoy el compromiso de ser una persona positiva. Cuanto más positivo seas, más poderoso serás.