

“¿Cómo saber si tengo un hábito destructivo o una adicción escondida que va contra la voluntad de Dios?”

Procure presentarse diariamente ante Dios para rendirle cuentas y analice sinceramente su vida. Pregúntese si tiene algún hábito o deseo que le haga contestar sí a las siguientes preguntas:⁸

La lista de comprobación para compulsivos:

- ☐ ¿Están mis pensamientos centrados en mi mal hábito?
- ☐ ¿Mi horario gira alrededor de él?
- ☐ ¿Está en riesgo mi salud por él?
- ☐ ¿Aumenta mi culpabilidad por ello?
- ☐ ¿Se han afectado mis finanzas por él?
- ☐ ¿Soy agresivo cuando me preguntan acerca de mi hábito?
- ☐ ¿Se están afectando mis relaciones por él?
- ☐ ¿Me enojo cuando no puedo practicarlo?

*“Exáminame, 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”.
(Salmos 139:23–24)*

Temas relacionados con los hábitos

- Exceso en el comer:
Libertad de la obsesión de comer
- Perfeccionismo:
La presión por lograr la perfección
- Procrastinación:
Cómo evitar la enfermedad de la procrastinación
- Propósito en la vida:
Cómo establecer sus prioridades
- La tentación:
Atraídos por la mentira

Si desea más información, llame al
1-800-488-HOPE (4673) o visite
www.hopefortheheart.org
www.esperanzaparaelcorazon.org

Nuestros representantes le atenderán con gusto.



HOPE
for the Heart

ESPERANZA PARA EL CORAZÓN

P.O. Box 7, Dallas, TX 75221

1. Lawrence J. Crabb, Jr., *The Sin in Self-Discipline*, “El pecado del dominio propio”, Discipleship Journal, 44 (1988).
2. William D. Backus, *Finding the Freedom of Self-Control*, “La libertad del dominio propio” (Minneapolis, MN: Bethany House, 1987), 153.
3. Backus, *Finding the Freedom of Self-Control*, “La libertad del dominio propio” 43–4; Erwin W. Lutzer, *How to Say “No” to a Stubborn Habit: Even When You Feel Like Saying “Yes”*, “Cómo decir no a los hábitos pecaminosos” (Wheaton, IL: Victor, 1986), 48–49.
4. Lutzer, *How to Say “No” to a Stubborn Habit*, “Cómo decir no a los hábitos pecaminosos” 52–3 and 100–8.
5. Neil T. Anderson, *A Way of Escape*, “Una salida de escape” (Eugene, OR: Harvest House, 1994), 117–33.
6. Lutzer, *How to Say “No” to a Stubborn Habit*, “Cómo decir no a los hábitos pecaminosos” 76–77.
7. Lutzer, *How to Say “No” to a Stubborn Habit*, “Cómo decir no a los hábitos pecaminosos” 98–108.
8. Lutzer, *How to Say “No” to a Stubborn Habit*, “Cómo decir no a los hábitos pecaminosos” 131–40.

TODAS LAS CITAS ESTÁN TOMADAS DE LA VERSIÓN REINA VALERA
REVISIÓN 1960. © 1988 SOCIEDADES BÍBLICAS UNIDAS
TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS.

© 2006 HOPE FOR THE HEART

Hábitos

REFERENCIAS RÁPIDAS
Tomadas de las
CLAVES BÍBLICAS PARA LA CONSEJERÍA



BIBLIOTECA
DE CONSEJERÍA
BÍBLICA



ESPERANZA
para el Corazón

El problema de los hábitos

Gracias a todos los libros que existen acerca de este tema, todos sabemos que un hábito puede hacernos o deshacernos. Los malos hábitos pueden provocar grandes males en su vida, mientras que los buenos pueden hacerlo más efectivo y exitoso. Pero como todos también sabemos, los malos hábitos son muy difíciles de dejar y los buenos difíciles de sostener. ¿Cómo los maneja usted?

*“Sino vestíos del Señor Jesucristo,
y no proveáis para los deseos de la carne”.
(Romanos 13:14)*

“Nadie nace con sus hábitos. Cada quien los teje en su vida y se los pone. Sus hábitos pueden ser los harapos de las adicciones egoístas o la vestidura del dominio propio Cristocéntrico”.

—June Hunt

La bella o la bestia

Un perro pastor alemán puede entrenarse como un feroz cómplice con fines malévolos. Pero el mismo inteligente canino también puede entrenarse para ser un fiel compañero de quienes han perdido la vista. Esto se llama comportamiento aprendido. De la misma manera, los hábitos son comportamientos aprendidos que se convierten en una poderosa fuerza en nuestra vida, ya sea para bien o para mal. Los hábitos pueden centrarse en Cristo o en nuestro egoísmo, pueden ser virtudes o vicios, una belleza o una bestia en potencia.

Todos los **hábitos** son...

Habituales —se hacen con regularidad

Automáticos—se hacen sin pensar

Basados en la conducta—reflejan lo que hay dentro de nosotros

Intensos—crecen y se profundizan más

Tenaces—persistentes y difíciles de cambiar

Ocasionan un cierto grado de placer, satisfacen

“Ningún siervo puede servir a dos señores; porque o aborrecerá al uno y amará al otro, o estimará al uno y menospreciará al otro. No podéis servir a Dios y a las riquezas”.
(Lucas 16:13)

Versículo clave para memorizar

“*Todo lo puedo en Cristo que me fortalece*”
(Filipenses 4:13)

Pasaje clave para leer y meditar

1 Corintios 6:9–20

Pasos para el dominio propio

- **Empiece** haciendo un compromiso con Dios.¹ (Deuteronomio 32:4)
- **Sepárese** del pecado.² (Romanos 6:1–2)
- **Ponga** nuevas metas.³ (2 Corintios 5:9–10)
- **Sosténgase** en la verdad.⁴ (Romanos 6:6)
- **Sustituya** sus pensamientos por los de Dios.⁵ (Romanos 12:1–2)
- **Someta** su voluntad a Dios.⁶ (Romanos 6:19)
- **Manténgase** en línea.⁷ (Romanos 5:1–2)

“Mas el fruto del Espíritu es amor, gozo, paz, paciencia, benignidad, bondad, fe, mansedumbre, templanza; contra tales cosas no hay ley. Pero los que son de Cristo han crucificado la carne con sus pasiones y deseos”.
(Gálatas 5:22-24)

Cómo cosechar buenos hábitos

- Siembre la semilla de la moralidad. (Salmos 119:11)
—Mida todo su comportamiento con la medida de las Escrituras.
- Siembre la semilla de rendir cuentas. (Proverbios 28:13)
—Diario o semanalmente, hable con un amigo que le ayude a dejar el mal hábito.
- Siembre la semilla de gratitud. (1 Tesalonicenses 5:16–18)
—Lleve un diario de oración y agradezca a Dios las oraciones contestadas.
- Siembre la semilla del perdón. (Mateo 6:14–15)
—Recuerde constantemente las muchas veces que Dios le ha perdonado.
- Siembre la semilla del desinterés. (Filipenses 2:3)
—Pida a Dios que le muestre cuando actúa egoístamente.
- Siembre la semilla de la comunión con Dios. (Salmos 104:34)
—Procure tener un tiempo diario a solas con Dios.
“Sembrad para vosotros en justicia, segad para vosotros en misericordia; haced para vosotros barbecho; porque es el tiempo de buscar a Jehová, hasta que venga y os enseñe justicia”.
(Oseas 10:12)

Dando en el blanco con la verdad

Blanco #1. El propósito de Dios es que refleje el carácter de Cristo. (Romanos 8:29)

- “Quiero ser el mejor representante de Cristo que pueda”.
- “Me rendiré a su control y haré lo que es mejor para mi cuerpo”.

Blanco #2. La prioridad de Dios para mi vida es cambiar mi forma de pensar. (Romanos 12:2)

- “No hay nada difícil para Dios. Yo puedo cambiar con su fortaleza”.
- “Reemplazaré mi forma de pensar equivocada con las promesas de victoria de Dios”.

Blanco #3. El plan de Dios para mí es que confíe en el poder de Cristo para cambiarme. (Filipenses 4:13)

- “Puedo dar mayor control de mi vida a Cristo para que gradualmente...
—lleve conmigo un número limitado de cigarrillos y vaya cambiando la frecuencia con que fumo
—permitiendo que otra persona me pida cuentas

Las Referencias Rápidas de la Biblioteca de Claves Bíblicas para Consejería de HOPE FOR THE HEART proveen verdades bíblicas concisas para los problemas actuales.



Para mayor información sobre este tema pida la *Clave Bíblica:*

“**Hábitos:**
Cómo practicar el dominio propio.”