

El plan de Dios para lidiar con los hábitos

 www.buscadedios.org/el-plan-de-dios-para-lidiar-con-los-habitos/

Vida y Relaciones

[\[Ir a las preguntas\]](#)

Ver también la [Edición Infantil](#) y la [Edición Juvenil](#) de esta serie.

DEJA DE CREER LAS MENTIRAS

Los malos hábitos se arraigan a menudo en el pensamiento defectuoso. Estamos en busca de la satisfacción o la emoción o ser libre del estrés y hemos sido engañados en pensar que nuestro hábito nos lo dará. Mientras seguimos creyendo estas mentiras, nos quedamos atascados en los hábitos no saludables. Cuando la Biblia describe patrones de comportamiento pecaminosos, nos recuerda que estos empiezan en la mente.

[\[Tema relacionado: Aprende a identificar las mentiras que crees\]](#)

Efesios 4:17-22 *Con la autoridad del Señor digo lo siguiente: ya no vivan como los que no conocen a Dios, porque ellos están irremediablemente confundidos. Tienen la mente llena de oscuridad; vagan lejos de la vida que Dios ofrece, porque cerraron la mente y endurecieron el corazón hacia él. Han perdido la vergüenza. Viven para los placeres sensuales y practican con gusto toda clase de impureza. Pero eso no es lo que ustedes aprendieron acerca de Cristo. Ya que han oído sobre Jesús y han conocido la verdad que procede de él, desháganse de su vieja naturaleza pecaminosa y de su antigua manera de vivir, que está corrompida por la sensualidad y el engaño.*

La Escritura enseña que la razón por la que los gentiles, o no creyentes, estaban llenos de pecado era porque sus mentes estaban confundidas, llenas de oscuridad y engaño. Su pensamiento defectuoso les llevó a malos hábitos. Así que el primer paso para combatir los hábitos malos es empezar a dejar de creer las mentiras de Satanás y en vez de eso, llenar nuestra mente con la verdad de Dios. Esto sucede a medida que habitualmente nos saturamos de la Palabra de Dios y la hablamos con los demás.

ACEPTA LA REALIDAD DE TU NUEVA VIDA

Después de muchos intentos fallidos de romper un mal hábito, es fácil empezar a creer que simplemente no se puede. Podemos asumir una actitud derrotada, perdedora, como si no hubiera esperanza. Pero para aquellos que están en Cristo, ¡nada podría estar más lejos de la verdad! Cuando confiaste en Jesús, te hizo una nueva persona y parte de esa nueva identidad es que tienes el poder de Dios viviendo en ti y que puede romper cualquier fortaleza de pecado en tu vida.

[\[Tema relacionado: Tu identidad en Cristo\]](#)

[\[Tema relacionado: El poder de la unión con Cristo\]](#)

Efesios 4:23-24 *En cambio, dejen que el Espíritu les renueve los pensamientos y las actitudes. Pónganse la nueva naturaleza, creada para ser a la semejanza de Dios, quien es verdaderamente justo y santo.*

La verdad es que tenemos una naturaleza nueva, que fue creada para ser justa y santa, ahora sólo tenemos que vivir lo que realmente somos. Tenemos que asumir una actitud victoriosa que cree en la realidad de nuestra novedad y comienza a vivir como tal.

REEMPLAZA LOS MALOS HÁBITOS CON BUENOS HÁBITOS

Aquí es donde nos movemos de la actitud a la acción. Si deseas dejar un mal hábito, reemplázalo con algo bueno. Cuando sientas ese detonante que por lo general te lleva a una mala elección, no sólo trata de ignorarlo sí no que intencionadamente haz una elección diferente que realmente te traerá la satisfacción que estás buscando. Así es exactamente como Dios nos da instrucciones para cambiar nuestras vidas.

[Tema relacionado: La respuesta correcta al pecado]

[Tema relacionado: Pecado y santificación]

Efesios 4:25-29 *Así que dejen de decir mentiras. Digamos siempre la verdad a todos porque nosotros somos miembros de un mismo cuerpo. Además, “no pequen al dejar que el enojo los controle”. No permitan que el sol se ponga mientras siguen enojados, porque el enojo da lugar al diablo. Si eres ladrón, deja de robar. En cambio, usa tus manos en un buen trabajo digno y luego comparte generosamente con los que tienen necesidad. No empleen un lenguaje grosero ni ofensivo. Que todo lo que digan sea bueno y útil, a fin de que sus palabras resulten de estímulo para quienes las oigan.*

A medida que reemplazamos activamente a nuestros malos hábitos con los buenos, empezamos a experimentar el verdadero gozo que Dios quiere para nuestras vidas. Mientras te embarcas en el plan de Dios, recuerda que debes estar motivado por amor y por tener una relación con Dios, no por miedo y vergüenza.

Efesios 4:30 *No entristezcan al Espíritu Santo de Dios con la forma en que viven. Recuerden que él los identificó como suyos, y así les ha garantizado que serán salvos el día de la redención.*

Como cristianos, estamos seguros en nuestra relación con Dios y Él nunca nos abandonará. Deja que este amor y la misericordia de Dios te guíen a honrarlo cada vez más con tu vida.

Preguntas de discusión:

1. **Preparación:** Ver el video juntos o invita a alguien para [resumir el tema](#).
2. Da un ejemplo de algo chistoso que hayas intentado, o escuchado a alguien más hacer para romper un mal hábito.

3. ¿Cuáles son algunos de los malos hábitos más comunes, y cuáles son las mentiras que la gente cree acerca de ellos?
4. Lee [Juan 17:17](#). ¿Cómo podemos prácticamente llenar nuestro corazón y mente con la verdad en lugar de mentiras?
5. ¿Por qué es tan importante tener una actitud que cree que realmente se puede cambiar?
6. Lee [2 Corintios 5:17](#). ¿Qué quiere decir prácticamente que en Cristo somos una “nueva creación”?
7. Piensa en algunos de esos hábitos comunes de la pregunta 2. ¿Cuáles son algunos ejemplos prácticos de hábitos positivos que podrían sustituir a estos malos?
8. ¿Cómo puede el amor de Dios prácticamente motivarnos a cambiar?
9. **Llévatelo:** Escribe una [medida de acción personal](#) basada en esta conversación.