

10

declaraciones para los días en que la mente no para

Diez verdades de la Palabra para volver a la calma cuando los pensamientos se aceleran.

ANTES DE EMPEZAR

Estas no son frases para leer una vez y guardar. Son para usarlas el día que la cabeza no te dé tregua.

Las escribí pensando en esas noches en que la mente no se apaga. Cuando el “¿y si...?” se vuelve más fuerte que la paz. Tenlas a la mano —en tu celular, en tu buró— y vuelve a ellas cuando las necesites.

1

Respira.

Antes de leer, suelta el aire despacio. Una vez.

2

Léela en voz alta.

Despacio. No para sentir algo de inmediato, sino para entregarlo.

3

Repítela.

Las verdades, como las mentiras, se aprenden a fuerza de repetirlas.

01 No temeré, porque Dios está conmigo.

ISAÍAS 41:10

02 Me dirijo a Jesús, porque Él ofrece una paz que este mundo no puede dar.

JUAN 14:27

03 No seré esclava del miedo.

ROMANOS 8:15

04 La paz de Dios guardará mi corazón y mi mente.

FILIPENSES 4:7

05 Dios es mi refugio y mi escondite.

SALMO 32:7

06 Tomo mis pensamientos cautivos y los alineo con la verdad de Dios.

2 CORINTIOS 10:5

07 Cuando no hay esperanza, Jesús me llena de esperanza.

ROMANOS 15:13

08 Mayor es el que vive en mí.

1 JUAN 4:4

09 Estoy a salvo en Cristo; Él es mi defensa.

SALMO 91

10 Aunque camine por el valle más oscuro, no temeré.

SALMO 23:4



Por hoy, quédate con estas diez.

Esto es solo un comienzo. En la *Guía para Vivir Libre de Ansiedad* te llevo por el proceso completo —identificar lo que sientes, encontrar la mentira detrás y reemplazarla con la verdad— paso a paso, con Dios.

Pero por hoy, vuelve a estas declaraciones cuando la mente no te dé tregua. Una verdad a la vez.

con cariño, Layla

NOTAS CON DIOS

Este es un recurso de fe y acompañamiento; no sustituye la atención de un profesional de la salud.

Buscar ayuda también es un acto de valentía.