

Evaluación de la Salud Espiritual y Planificador de la Salud Espiritual.

Para mantener nuestra salud física necesitamos visitar regularmente al médico a fin de que evalúe nuestros signos vitales: presión sanguínea, temperatura, peso, etc.

Para cuidar nuestra salud espiritual debemos chequear regularmente cuán equilibrados están los cinco propósitos bíblicos en nuestras vidas cristianas.

- **Adoración:** Fuiste planeado para agradar a Dios.
- **Comunión:** Fuiste formado para la familia de Dios.
- **Discipulado:** Fuiste creado para ser como Cristo.
- **Ministerio:** Fuiste formado para servir a Dios.
- **Evangelismo:** Fuiste hecho para una misión.

Esta herramienta te proveerá de una fotografía de tu salud espiritual, localizará las áreas que puedan necesitar atención y te ayudará a desarrollar un plan que te posibilite equilibrar los cinco propósitos de Dios en tu vida.

La Evaluación de la Salud Espiritual y el Planificador de la Salud Espiritual incluyen:

- Una auto evaluación.
- Una *Evaluación por un Amigo*, para que complete tu compañero espiritual o mentor.
- Un formulario con el *Plan de Salud Espiritual*.
- Una tabla para cada propósito, que contiene los pasos recomendados: gatear, caminar, y correr; para cada una de las preguntas de evaluación.
- Páginas con recursos para cada propósito con libros recomendados, estudios para grupos pequeños y sugerencias prácticas.

Estás autorizado a imprimir todas las copias de la *Evaluación de la Salud Espiritual y Planificador de la Salud Espiritual* que necesites, tanto para tu iglesia, como para los miembros de tu grupo pequeño. Todos los archivos del CD están en formato Microsoft Word® y Adobe® PDF.

EVALUACIÓN DE LA SALUD ESPIRITUAL

	no me describe	me describe parcialmente	me describe generalmente		
Adoración: Fuiste planeado para agradar a Dios.....					
Mi vida manifiesta que Dios es mi mayor prioridad.....	1	2	3	4	5
Estoy dependiendo de Dios en cada aspecto de mi vida.....	1	2	3	4	5
No hay nada en mi vida que no haya rendido a Dios.....	1	2	3	4	5
Regularmente medito en la Palabra de Dios y le invito a participar en las actividades de mi vida cotidiana	1	2	3	4	5
Tengo un deseo profundo de pasar tiempo en la presencia de Dios	1	2	3	4	5
Soy la misma persona en público que en privado	1	2	3	4	5
Tengo un tremendo sentido de la gloria de Dios, aun cuando no sienta Su presencia	1	2	3	4	5
Total en Adoración_____					

Comunión: Fuiste formado para la familia de Dios.

Soy genuinamente franco y honesto acerca de quién soy	1	2	3	4	5
Regularmente uso mi tiempo y recursos para satisfacer las necesidades de otros	1	2	3	4	5
Tengo una conexión profunda y significativa con otros en la iglesia local	1	2	3	4	5
No me cuesta que me aconsejen, corrijan, o alienten	1	2	3	4	5
Me reúno regularmente con un grupo de cristianos a fin de tener comunión y rendir cuentas	1	2	3	4	5
Actualmente, no hay nada irresuelto en mis relaciones personales.	1	2	3	4	5
No hay nada en la manera que hablo o actúo respecto a otros que no estaría dispuesto a discutir con ellos en persona	1	2	3	4	5
Total en Comunión_____					

Discipulado: Fuiste creado para ser como Cristo.

Confieso rápidamente cualquier cosa en mi carácter que no refleje el carácter de Cristo	1	2	3	4	5
Un repaso de mis finanzas demuestra que pienso más en					

Dios y en los demás que en mí mismo	1	2	3	4	5
Permito que la Palabra de Dios dirija mis pensamientos y cambie mis acciones	1	2	3	4	5
Soy capaz de alabar a Dios en tiempos difíciles y los veo como una oportunidad para crecer	1	2	3	4	5
Soy capaz de tomar cada vez mejores y más correctas decisiones, siempre que soy tentado a hacer lo malo	1	2	3	4	5
La oración ha cambiado el modo en que veo e interactúo con el mundo.	1	2	3	4	5
Tengo la actitud constante de adquirir hábitos que me ayuden a parecerme más a Cristo.	1	2	3	4	5

Total en Discipulado_____

Ministerio: Fuiste formado para servir a Dios.

Regularmente uso mi tiempo para servir a Dios	1	2	3	4	5
Actualmente sirvo a Dios con los dones y pasiones que Él me ha dado.	1	2	3	4	5
Regularmente pienso en maneras de impactar en el Reino de Dios.	1	2	3	4	5
Con frecuencia, pienso en maneras de usar los dones y talentos que Dios me ha dado para agradecerle	1	2	3	4	5
Disfruto satisfaciendo las necesidades de otros sin esperar nada a cambio	1	2	3	4	5
La gente que esta cerca de mí dice que mi vida refleja el principio: es mejor dar que recibir	1	2	3	4	5
Considero mis experiencias dolorosas como oportunidades para servir a otros	1	2	3	4	5

Total en Discipulado_____

Evangelismo: Fuiste hecho para una visión.

Siento la responsabilidad de comunicar mi fe a aquellos que no conocen a Jesús	1	2	3	4	5
Busco oportunidades para edificar relaciones con quienes no conocen a Jesús	1	2	3	4	5
Oro regularmente por los que no conocen a Jesús	1	2	3	4	5

Tengo confianza en mi habilidad de hablar del evangelio	1	2	3	4	5
La pasión de mi corazón es hablar del evangelio con aquellos que nunca lo han escuchado	1	2	3	4	5
Mi relación con Cristo siempre sale a la luz en cualquier conversación que tengo con personas no creyentes	1	2	3	4	5
Estoy dispuesto a ir donde Dios me llame para hablar de mi fe	1	2	3	4	5

Total en Evangelismo_____

Transfiere tus resultados al Plan de Salud Espiritual en la parte interior de la contratapa de este fascículo.

EVALUACIÓN POR UN AMIGO

Adoración: Fuiste planeado para agradar a Dios.....	no me describe	me describe parcialmente	me describe generalmente		
La vida de esta persona manifiesta que Dios es su mayor.....	1	2	3	4	5
Esta persona depende de Dios en cada aspecto de su vida	1	2	3	4	5
No hay nada en su vida que no haya rendido a Dios	1	2	3	4	5
Esta persona medita regularmente en la Palabra de Dios y lo invita a participar en las actividades de su vida cotidiana	1	2	3	4	5
Esta persona tiene un deseo profundo de pasar tiempo en la presencia de Dios	1	2	3	4	5
Esta persona actúa igual en público que en privado	1	2	3	4	5
Esta persona tiene un tremendo sentido de la gloria de Dios, aun cuando no sienta Su presencia	1	2	3	4	5

Total en Adoración_____

Comunión: Fuiste formado para la familia de Dios.

Esta persona demuestra que es genuinamente franca y honesta acerca de sí misma	1	2	3	4	5
Esta persona usa regularmente su tiempo y recursos para satisfacer las necesidades de otros	1	2	3	4	5
Esta persona tiene una conexión profunda y significativa con otros en la iglesia local	1	2	3	4	5
No le cuesta que la aconsejen, corrijan, o alienten	1	2	3	4	5
Esta persona se reúne regularmente con un grupo de cristianos a fin de tener comunión y rendir cuentas	1	2	3	4	5
Actualmente, no hay nada irresuelto en sus relaciones Personales	1	2	3	4	5
No hay nada en la manera que habla o actúa respecto a otros que no estaría dispuesta a discutir con ellos en persona	1	2	3	4	5

Total en Comunión_____

Discipulado: Fuiste creado para ser como Cristo.

Esta persona confiesa rápidamente cualquier cosa en su

Carácter que no refleje el carácter de Cristo	1	2	3	4	5
Un repaso de las finanzas de esta persona demuestra que piensa más en Dios y en los demás que en sí mismo	1	2	3	4	5
Esta persona permite que la Palabra de Dios dirija sus pensamientos y cambie sus acciones	1	2	3	4	5
Esta persona es capaz de alabar a Dios en tiempos difíciles, Viendo éstos últimos como una oportunidad para crecer	1	2	3	4	5
Esta persona es capaz de tomar cada vez mejores y más Correctas decisiones, cada vez que es tentada a hacer lo malo	1	2	3	4	5
La oración ha cambiado el modo en que esta persona ve al mundo e interactúa con él	1	2	3	4	5
Esta persona tiene la actitud constante de adquirir hábitos que la ayudan a parecerse más a Cristo	1	2	3	4	5

Total en Discipulado_____

Ministerio: Fuiste formado para servir a Dios.

Esta persona, regularmente usa su tiempo para servir a Dios	1	2	3	4	5
Actualmente, sirve a Dios con los dones y pasiones que Él le ha dado.....	1	2	3	4	5
Esta persona piensa regularmente en maneras de impactar en el Reino de Dios	1	2	3	4	5
Con frecuencia, piensa en maneras de usar los dones y talentos que Dios le ha dado para agradecerle	1	2	3	4	5
Esta persona disfruta satisfaciendo las necesidades de otros sin esperar nada a cambio	1	2	3	4	5
La gente que está cerca de esta persona dice que su vida Refleja el principio: es mejor dar que recibir	1	2	3	4	5
Esta persona considera sus experiencias dolorosas como oportunidades para servir a otros	1	2	3	4	5

Total en Discipulado_____

Evangelismo: Fuiste hecho para una visión.

Esta persona siente la responsabilidad de comunicar su fe a

aqueellos que no conocen a Jesús	1	2	3	4	5
Esta persona busca oportunidades para edificar relaciones con quienes no conocen a Jesús	1	2	3	4	5
Esta persona ora regularmente por los que no conocen a Jesús	1	2	3	4	5
Esta persona tiene confianza en su habilidad de hablar del Evangelio	1	2	3	4	5
La pasión del corazón de esta persona es hablar del evangelio con aquellos que nunca lo han escuchado	1	2	3	4	5
La relación de esta persona con Cristo siempre sale a la luz en cualquier conversación que tiene con no creyentes	1	2	3	4	5
Esta persona está dispuesta a ir donde Dios la llame para hablar de su fe	1	2	3	4	5

Total en Evangelismo _____

Transfiere tus resultados al Plan de Salud Espiritual en la parte interior de la contratapa de este fascículo.

Evaluación de la Salud Espiritual de _____ (tu nombre) _____
 Hablaré de este plan con _____ quien será
 mi compañero/a espiritual y me ayudará a equilibrar los cinco propósitos
 bíblicos en mi vida.

PROPOSITO	PARTICA	COMPAÑERISMO	PROGRESO
¿Qué propósito esta desequilibrado?	¿Qué debo hacer?	¿Cómo me ayudará mi compañero espiritual en este propósito?	¿Que progresos he hecho?
Adoración Cómo me califico _____ Cómo me califica mi compañero espiritual _____			
Comunión Cómo me califico _____ Cómo me califica mi compañero espiritual _____			
Discipulado Cómo me califico _____ Cómo me califica mi compañero espiritual _____			
Ministerio Cómo me califico _____ Cómo me califica mi compañero espiritual _____			
Evangelismo Cómo me califico _____ Cómo me califica mi compañero espiritual _____			

Adoracion: Pasos a Tomar

Usa la tabla de abajo para elegir el paso que te gustaría dar; luego, transfíerelo al *Plan de Salud Espiritual* que se encuentra en la cara interior de la contratapa de este fascículo.

PREGUNTAS DE EVALUACION	GATEAR	CAMINAR	CORRER
Mi vida manifiesta que Dios es mi mayor prioridad	Pídele a tu esposa o un amigo, que te ayude a identificar tus prioridades más altas <i>¿Qué necesitas cambiar?</i>	Lee las historias sobre la vida de algunos personajes del A. T. Observa que características de sus vidas mostraban que Dios ocupaba el primer lugar <i>¿Qué principios podrías implementar en tu vida?</i>	Adquiere el hábito de reflexionar diariamente sobre las actividades de cada día. Ora pidiendo que sepas ver a Dios en tus actividades cotidianas. <i>¿De qué modo al reconocer la presencia de Dios está afectando tus prioridades?</i>
Estoy dependiendo de Dios en cada aspecto de mi vida	Despiértate cada mañana con una oración agradeciendo a Dios.	Lee los Salmos y observa cuantas veces se nota como el Salmista depende de Dios <i>¿Cómo describen estas palabras tu dependencia de Dios?</i>	Ayuna, ya sea absteniéndote de comer o de cualquier otra cosa de la que normalmente dependas. Al ayunar, enfócate en Dios y toma conciencia de cuanto dependes de EL. Hazlo regularmente
No hay nada en mi vida que no le haya rendido a Dios	Haz un inventario de tu vida y anota todo lo que aún no le has entregado a Dios. Habla de esto con un amigo,	Fija un plan para rendirle a Dios un área que todavía no le has entregado. Puede que para hacerlo necesites comprometerte a	Ayuna regularmente, absteniéndote de aquellas cosas que te cuesta rendirle a Dios.

	<i>¿Cómo puedes someter estas cosas a Dios?</i>	rendirle cuentas a tu cónyuge o tu amigo.	La sección “Sugerencias”, de la página siguiente, enumera varios consejos para el ayuno.
Regularmente medito en la Palabra de Dios y le invito a participar en las actividades de mi vida cotidiana.	Medita diariamente en un versículo de la Escritura. Toma notas de lo que Dios te ha enseñado.	Destina un tiempo para estudiar diariamente la Palabra de Dios. Ora, pidiéndole a Dios que te revele Su Palabra y te ayude a ponerla en práctica.	Memoriza la escritura. Elige un versículo de tu lectura diaria y memorízalo. Que atesorar la Palabra de Dios en tu corazón sea una prioridad.
Tengo un deseo profundo de pasar tiempo en la presencia de Dios	Diariamente, ora durante un minuto alabando a Dios.	Haz un retiro espiritual en donde puedas estar a solas con Dios	Escoge un lugar en el que puedas enfocarte en Dios y adorarlo. Adquiere el hábito de pasar tiempo regularmente en ese lugar
Soy la misma persona en público que en privado	Haz que tu cónyuge o un amigo complete la <i>Evaluación por un Amigo</i>	Haz que tu cónyuge o un amigo complete la <i>Evaluación por un Amigo</i>	Fija una cita regular con tu cónyuge, amigo o mentor, para hablar de cuán transparente es tu vida. Permite que esta persona te diga la verdad y ríndele cuentas.
Tengo la actitud constante de adquirir	Usando los salmos, estudia los nombres de Dios. Lleva un diario	Prepárate para celebrar un tiempo de adoración,	Ejercítate para percibir la presencia de Dios en tu vida diaria.

hábitos que me ayudan a parecerme más a Cristo	personal en donde anotar lo que Dios te enseña.	usando el método bosquejado en la sección “Sugerencias” de la página siguiente.	Usa los métodos mencionados en la sección “Sugerencias” de la página siguiente.
--	---	---	---

RECURSOS PARA LA ADORACIÓN

Libros

Una Vida con Propósito, por Rick Warren (específicamente, Días 8 al 14).

The Way of a Worshiper [El camino de un adorador], por Buddy Owens.

El Adorador Insaciable: renovando el corazón en la intimidad con Dios, por Matt Redman

The Air I Breathe [El Aire que Respiro], por Louie Giglio

Estudios para Grupos Pequeños (Estos recursos están disponibles en www.saddlebackresource.com) Recursos en Español

40 Semanas con Propósito (Fuiste Planeado para Agradar a Dios)

Purpose Driven Life Small Group Series [Una Vida con Propósito, serie para grupos pequeños] (Guía de estudio de seis semanas por Rick Warren)

Viviendo la Vida Juntos: Entregando tu Vida para el Gozo de Dios (guía de estudio en video de seis semanas) *Surrendering to Christ Together: Six Sessions on Worship* [Someterse Juntos a Cristo: Seis Sesiones sobre Adoración].

Sugerencias

Buscar la presencia de Dios significa ver a Dios en cada detalle de mi vida. Para hacer esto debes pensar que Dios está presente en cada situación y recordar que nunca estás solo. Considera todo lo que haces no como algo que haces por ti mismo, sino algo que haces junto con Dios. Habla con Jesús del mismo modo que si lo estuvieras viendo con tus ojos físicos. Toma un tiempo para pensar en Él cada hora del día.

El ayuno: El propósito de un ayuno tradicional es abstenernos de la comida a fin de enfocarnos más claramente en nuestra relación con Dios. También puedes ayunar de la televisión, los entretenimientos, la lectura, o cualquier otra cosa que te distraiga de tu relación con Dios. Las mujeres embarazadas, las personas diabéticas o que sufren de alguna enfermedad seria, deberían ayunar respecto a otras cosas que no les produzcan un daño en la salud. Recuerda que la meta es enfocarse mejor en Dios. Cuando te propongas ayunar, considera lo siguiente:

- ¿Qué propósito tiene este ayuno?
- Comienza con algo pequeño, como una comida o ayunando una parte del día.

- Durante el ayuno, emplea el tiempo que hubieras destinado a comer para: orar, leer y estudiar la Biblia, adorar, etc. Usa ese tiempo para enfocarte en Dios.

Escribir un diario: A veces, es bueno llevar un registro escrito con las cosas que Dios esta haciendo en nuestras vidas. Sería bueno que comenzaras a escribir un diario y registrar las luchas y las victorias que estás teniendo. Anota tus pensamientos y sentimientos, a medida que atraviesas el proceso de autoevaluación. Establece un momento en el año para revisar tu diario, a fin de comprobar cómo Dios ha obrado en tu vida durante ese año.

Adoración: Encuentra un lugar en donde puedas adorar a Dios en privado. Puede ser un espacio al aire libre, en la privacidad de tu dormitorio, o incluso en tu auto, mientras viajas diariamente al trabajo escuchando buena música de adoración. Donde sea que lo hagas, hazte el hábito de visitar ese lugar todos los días para adorar a Dios.

Medita en Dios: Piensa en quién es Dios y procura meditar en cuán grande y glorioso es Él. Puedes usar los Salmos como guía. Lee un Salmo y observa lo que el salmista dice acerca del carácter de Dios y de su experiencia con Él. Pasa un tiempo adorando a Dios por lo que Él es y por lo que ha hecho en tu vida.

La adoración como estilo de vida: Considera cada acción como un sacrificio a Dios. Al despertarte, agrádecele a Dios por ese día. Cuando vas al trabajo o a la escuela, cántale alabanzas y adórale por lo que es Él. A lo largo del día, trata de encomendarle cada palabra, pensamiento y acción, como un modo de adorarle y agradecerle, puesto que cada bocanada de aire que respiramos es un regalo que Él nos da. En casa, reconócelo en todo lo que haces. Habla con otros acerca de lo que Dios ha hecho en tu vida.

Preparación para la adoración en comunidad: Destina un tiempo con el fin de prepararte para el servicio de adoración del fin de semana. Mientras te acercas al templo o lugar de adoración, tómate un momento para agradecer a Dios por tu iglesia. Antes de que comience el servicio, ora agradeciendo a Dios. Dile que estás ansioso de encontrarte con Él para adorarlo. Pídele a Dios que prepare tu corazón para adorarle; además, ora por el pastor y por todo otro ministro involucrado en el servicio ese día. Observa a las personas que están entrando y ora por todos los que puedas; específicamente, pide que Dios use ese servicio para tocar sus almas y corazones. Durante el servicio, trata de visualizar a Cristo sentado en el trono (lee Isaías 6:1-8) y agrádecele por su sacrificio.

COMUNIÓN: PASOS A TOMAR

Usa la tabla de abajo para elegir el paso que te gustaría dar; luego, transfiérela al *Plan de Salud Espiritual*.

PREGUNTAS DE EVALUACION	GATEAR	CAMINAR	CORRER
Soy genuinamente franco y honesto acerca de quién soy	Haz que tu cónyuge o amigo complete la <i>Evaluación por un amigo</i> . Discute abiertamente las diferencias que hubiera entre cómo te ves tú mismo y cómo te ve tu cónyuge o amigo.	Habla honestamente acerca de tus luchas y tus faltas, con una persona que se comprometa a orar regularmente por ti.	Da tu testimonio en tu grupo o en tu iglesia acerca de cómo Dios te ayudó con tus luchas.
Regularmente uso mi tiempo y recursos para satisfacer las necesidades de otros	Ora por alguno que tenga una necesidad. Cuando lo veas, pregúntale acerca de su problema y ora por él en ese mismo momento.	Averigua una necesidad que tenga algún miembro de tu iglesia o grupo pequeño y satisfácela.	Trabaja con tu grupo a fin de satisfacer las necesidades que se presenten. Contacta a la iglesia por más información acerca de quienes en tu iglesia o comunidad tienen necesidades.
Tengo una conexión profunda y significativa	Asiste regularmente, tanto a los servicios de	Asiste a la Clase 101 o la clase de membresía de tu iglesia y hazte un miembro de ella.	Invita a otros a la iglesia

con otros en la iglesia local	adoración como a las clases.	.	
No me cuesta que me aconsejen, corrijan o alienten.	Establece una amistad y cuéntale algo de tu vida a esa persona.	Busca un compañero/a espiritual y reúnete con el/ella para hablar sobre algún tema específico en el te gustaría crecer.	Sé el compañero espiritual de alguno
Me reúno regularmente con un grupo de cristianos a fin de tener comunión y rendir cuentas	Asiste regularmente a un grupo pequeño.	Invita a otros a tu grupo pequeño	Lidera semanalmente un grupo pequeño.
Actualmente no hay nada irresuelto en mis relaciones personales	Ora por alguno con quien tengas un conflicto. Hazlo regularmente hasta que seas movido a restablecer la relación con esa persona.	Decide pedir perdón o perdonar a alguien con el que tienes un conflicto	Compone una relación rota en tu vida, buscando la reconciliación con esa persona
No hay nada en la manera que hablo o actúo respecto a otros que no estaría dispuesto a discutir con ellos en persona	No participes en el chisme	No participes en el chisme. Desafía a los que dicen chismes para que hablen directamente con la persona en cuestión.	Decide hablar directamente con quien tienes el conflicto, en vez de hablar a sus espaldas.

RECURSOS PARA LA COMUNIÓN

Libros

Un Vida Con Propósito, por Rick Warren (específicamente, Días 15 a 21)
Connecting, [Conectarse], por Larry Crabb. *Life Togheter: The Classic Exploration of Faith in Community* [Vida en Comunidad: La Clásica Exploración de la Fe en Comunidad]

Estudios para Grupos Pequeños (Estos recursos están disponibles en www.saddlebackresource.com) Recursos en Español *40 Days of Purpose* (campana de 6 semanas para toda la iglesia) *40 Semanas con Propósito* (Fuiste hecho para la familia de Dios) *Viviendo la Vida Juntos: Conectándonos con la Familia de Dios* (Guía de Estudio en video de 6 semanas) *Connecting in Christ Together: Six Sessions on Fellowship*. [Cómo Conectarnos Juntos con Cristo]

Clases

101: Introducción a la Familia de nuestra Iglesia. (o la clase de membresía que tenga tu iglesia)

Sugerencias

Compañeros Espirituales: Busca un compañero/a espiritual que se comprometa regularmente a reunirse contigo, ayudarte a madurar, y a que crezca tu relación con Cristo. Puede ser una persona mayor que tú o uno de tus pares. Establezcan un tiempo fijo para reunirse. Podría ser por e-mail o en persona. Lo importante es que sea una persona a quién puedas confiarle abiertamente tus luchas y pedirle que ore por ti; uno con quien puedas discutir qué comportamientos debes modificar, y ante quien te comprometes a rendir cuentas. Además, con tu compañero espiritual podrás hablar sobre lo que la Biblia te enseña, e incluso sobre los temas generales de la vida.

Oración en el Acto: La oración es una manera maravillosa de edificar nuestra comunión con otros. La próxima vez que una persona te comunique una necesidad o problema, párate allí mismo y pídele si le gustaría que oraran ahora mismo. Haz que esto se convierta en un hábito y comprueba cómo opera en el nivel de intimidad que tienes con las personas a tu alrededor.

Busca la reconciliación: Muchos de nosotros acumulamos ciertas tensiones en nuestras relaciones personales; las mismas, provienen de ciertas percepciones o heridas emocionales que hemos decidido albergar, en vez de sanar. Mira en tu propia vida: ¿existen tensiones en tus relaciones personales? ¿Estás enojado con alguno? ¿Estás guardando algún resentimiento? ¿Estás enojado con Dios porque Él no ha hecho algo como querías? ¿Estás siempre criticándote a ti mismo y a otros?

Mientras reflexionas en las respuestas a estas preguntas (tal vez hasta puedas pensar en otras preguntas adicionales), busca la reconciliación con aquella gente con la que tienes esta clase de asuntos pendientes. Tal vez sea conveniente que hables con un consejero o pastor, antes de buscar la reconciliación.

¿Cómo te relacionas con los demás? ¿Qué problemas relacionales son inmanejables para ti? ¿Hay patrones en tus relaciones personales que se repiten continuamente una y otra vez? ¿Qué malos hábitos muestras en tus relaciones personales? Muchos de nuestros problemas personales se deben a nuestra forma de relacionarnos con otros. Decide estudiar estos asuntos con la ayuda de un pastor, consejero, o compañero espiritual.

DISCIPULADO: Pasos a Tomar

Usa la tabla de abajo para elegir el paso que te gustaría dar; luego, transfiérela al *Plan de Salud Espiritual* que se encuentra en la cara interior de la contratapa de este fascículo.

PREGUNTAS DE EVALUACION	GATEAR	CAMINAR	CORRER
Confieso rápidamente cualquier cosa en mi carácter que no refleje el carácter de Cristo	Evalúa tu carácter.	Haz que un amigo tuyo realice la <i>Evaluación por un amigo</i> y estudia sus resultados.	Busca un compañero espiritual y establece una relación de rendición de cuentas con él.
Un repaso de mis finanzas demuestra que pienso más en Dios y en los demás que en mí mismo	Da algo a la iglesia o a alguna persona en necesidad.	Dale regularmente a tu iglesia local el 10% de tus ingresos	Da más, por encima del 10% que das regularmente a tu iglesia local.
Permito que la Palabra de Dios dirija mis pensamientos y cambie mis acciones.	Lee un versículo de la Biblia por día.	Lee la Biblia desde la primera a la última página. Estudia las “Sugerencias” para más información o para saber cómo hacerlo.	Desarrolla el hábito de estudiar la Biblia con detenimiento. Tal vez, necesites adquirir algunas herramientas o asistir a una clase en tu iglesia.
Soy capaz de alabar a Dios en tiempos difíciles, los que considero,	Agradécele a Dios, durante una crisis, por todo lo que Él ha hecho por ti por cómo te	Lleva un diario y anota todo lo que Dios hace en tu vida. Pasa tiempo	Usa tus experiencias dolorosas para ministrar a otros, uniéndote a los

son una oportunidad para crecer.	ayudará a crecer a través de esa prueba. Habla con tu amigo o mentor acerca de lo que has aprendido	recordándote a ti mismo lo que Él ha hecho y relee regularmente lo que haz escrito	ministerios en tu iglesia que se ocupen de servir a quienes están sufriendo lo que tú has sufrido
Soy capaz de tomar cada vez mejores y más correctas decisiones, cada vez que soy tentado a hacer lo malo	Examina en qué áreas de tu vida estás luchando con la tentación. <i>¿Cuáles son esas áreas y qué deberías empezar a hacer para evitarlas?</i>	Desarrolla un plan para tratar con una tentación específica en tu vida. Busca un compañero espiritual en tu vida.	Haz de la confesión y el arrepentimiento una parte regular de tu tiempo diario con Dios. Nombra los pecados que has cometido y comprométete a tomar mejores decisiones en el futuro.
La oración ha cambiado el modo en que veo e interactúo con el mundo	De vez en cuando, haz una oración de una frase a fin de que Dios se haga presente en tus circunstancias.	Pasa un tiempo específico cada día, orando según un modelo predeterminado (ve el Modelo ACTO o “La Oración del Señor” en la sección “Sugerencias”).	Haz de las oraciones espontáneas un hábito regular en tu día (Ve las “Oraciones rápidas” en la sección Sugerencias”).
Tengo la actitud constante de adquirir hábitos que me ayuden a	Desarrolla el hábito espiritual de orar. Ora cada día al levantarte.	Asiste a la clase 201 o la clase similar de discipulado que haya en tu iglesia	Comprométete a practicar regularmente hábitos espirituales, tales como: tener un

parecerme más a Cristo			tiempo diario con Dios, orar, etc. Ten un compañero espiritual que te ayude a evaluar qué hábitos necesitas implementar.
------------------------	--	--	---

RECURSOS PARA EL DISCIPULADO

Libros

Una Vida con Propósito, por Rick Warren (específicamente, Días 22 al 28)
Métodos de Estudio Bíblico Personal: 12 Formas de Estudiar la Biblia tú solo, por Rick Warren.
The Way of a Worshiper [El camino de un adorador], por Buddy Owens.

Knowing God, [Conocer a Dios] por J. I. Parker.

Attributes of God, [Los Atributos de Dios] por Arthur W. Pink.

Knowledge of the Holy, [El Conocimiento del Santo] por John Ortberg.

The Pursuit of God, [La Búsqueda de Dios] por A. W. Tozer.

What's So Amazing About Grace? [¿Qué es tan Asombroso en la Gracia?] por Phillip Yancey.

Estudios para Grupos Pequeños (Estos recursos están disponibles en www.saddlebackresource.com) Recursos en Español

40 Días con Propósito (campana de 6 semanas para toda la iglesia)

40 Semanas con Propósito (Fuiste creado para ser como Cristo)

Viviendo la Vida Juntos: Creciendo para ser como Jesús (Guía de Estudio en video de 6 semanas)

Growing in Christ Together: Six Sessions of Discipleship (Estudio en video de 6 semanas)

1 Thessalonians 1: A Spiritual Road Map in a Mixed Up World [1 Tesalonicenses 1: Un Mapa Espiritual en un Mundo Ambiguo] (Estudio en video de 6 semanas)

1 Thessalonians 2: A Spiritual Road Map in a Mixed Up World [1 Tesalonicenses 2: Un Mapa Espiritual en un Mundo Ambiguo] (Estudio en video de 6 semanas)

Inside Out Living: Small Group Study on The Sermon on the Mount [La Vida que se Expresa: Estudios para Grupos Pequeños sobre el Sermón del Monte] (Estudio en video de 6 semanas)

Clases

201 Introducción a la Madurez Espiritual (o la clase similar de discipulado que haya en tu iglesia local) *Crown Financial Ministries* [Ministerios Corona Financiera]

Examine the Evidence: Reasons to Believe for Skeptics and Believers. [Examina la Evidencia: Razones para Creer para Escépticos y Creyentes]

Fundamentos: 11 verdades sobre la que construir tu vida, por Tom Holladay y Kay Warren (Disponible en www.saddlebackresource.com)

Recursos en Español

Sugerencias

Estudia un libro: Escoge un libro de la Biblia y estúdialo con detenimiento. Lee el libro entero dos o tres veces. Al hacerlo, empieza a comprender cómo está estructurado, cuál es el mensaje del autor, a quiénes está hablando, el propósito del libro, etc. Luego, comienza a estudiarlo capítulo por capítulo, haciéndote las mismas preguntas. Puedes usar, a modo de ayuda, un comentario exegético que enseñe versículo por versículo.

El modelo ACTO: Este es un modelo de oración que consiste en dividir el enfoque de la oración en diferentes fases.

La **A** significa “adoración”. La primera parte de nuestras oraciones debería enfocarse en adorar a Dios por lo que Él es, dándole honor y gloria.

La **C** significa “confesión”. Una parte básica de nuestra oración debe consistir en auto examinarnos y arreglar nuestras cuentas con Dios, si hemos pecado. Esto significa: confesión y arrepentimiento.

La **T** significa: “Te doy gracias”. Esto significa: agradecer a Dios por lo que Él es y ha hecho.

La **O** significa: “Oye mi súplica”. En esta parte, llevas todas tus peticiones delante de Dios. Este modelo nos ayudará a tener una vida de oración equilibrada y en sintonía con la voluntad de Dios.

Ayuno: El propósito de un ayuno tradicional es abstenernos de la comida a fin de enfocarnos más claramente en nuestra relación con Dios. También puedes ayunar respecto a la televisión, los entretenimientos, la lectura, o cualquier otra cosa que te distraiga de tu relación con Dios. Las mujeres embarazadas, las personas diabéticas o que sufren de alguna enfermedad seria, deberían ayunar de otras cosas que no les produzcan un daño en la salud. Recuerda que la meta es enfocarse mejor en Dios. Cuando te propongas ayunar, considera lo siguiente:

- ¿Qué propósito tiene este ayuno?

- Comienza con algo pequeño, como una comida o ayunando una parte del día.
- Durante el ayuno, emplea el tiempo que hubieras destinado a comer para: orar, leer y estudiar la Biblia, adorar, etc. Usa ese tiempo para enfocarte en Dios.

Escribir un diario: A veces, es útil escribir un diario personal para anotar lo que Dios está haciendo en nuestras vidas. Deberíamos registrar en él todas las luchas y victorias de nuestro peregrinaje espiritual. Escribe los pensamientos y sentimientos que tienes a medida que atraviesas el proceso de auto examen. Decide repasar el diario anualmente, a fin de ver cómo Dios ha obrado en tu vida a lo largo del último año.

El modelo del Padrenuestro: Cuando sus discípulos le pidieron que les enseñara a orar, Jesús les enseñó la oración que conocemos como el Padrenuestro. El Padrenuestro es un modelo de oración que puede dividirse en seis partes.

Las primeras tres tienen que ver directamente con nuestra relación con Dios:

- 1) Recuerda que Dios está cerca. (Padre nuestro que estás en los cielos. Mateo 6:9)
- 2) Reflexiona sobre quién es Dios (Santificado sea tu Nombre. Mateo 6:9)
- 3) Enfocamos nuestras vidas en Su Reino y Su voluntad (Venga tu Reino, hágase tu voluntad en la tierra, así como en el cielo. Mateo 6:10)

Las últimas tres atañen a nuestras necesidades:

- 4) Pide por tus necesidades del día (El pan nuestro de cada día dánoslo hoy. Mateo 6:11)
- 5) Arrepiéntete de los pecados que has cometido (perdónanos nuestras deudas, así como nosotros perdonamos a nuestros deudores. Mateo 6:12)
- 6) Descansa en la presencia y la liberación de Dios en tiempos de tentación (No nos dejes caer en la tentación, sino líbranos del mal. Mateo 6:13)

Oraciones Relámpago: Frank Laubach llama “oraciones relámpago” a aquellas oraciones rápidas por cualquier persona que conocemos. Él explica de qué manera oraba por todas las personas que conocía o con las que entraba en contacto, pidiendo que Dios tocara sus vidas. Él haría estas oraciones relámpago por cada persona que veía; en el autobús, en las calles, en un avión, etc. Invierte tiempo en experimentar este tipo de oración. También puedes hacer oraciones “relámpago por aquellos que encuentras o conoces en la iglesia. En todas las ocasiones pídele a Dios que derrame sobre Su gozo y Su presencia sobre la gente. Luego, espera que Dios responda. ¿Notas una diferencia en ellos?

La Biblia como una Historia: A muchas personas la Biblia les resulta árida y aburrida, puesto que la leen como si fuera una enciclopedia. Lee la Biblia como si fuera una novela. Comienza desde el principio y sigue derecho hasta el final. En vez de buscar una lección práctica para ese día, busca temas globales, descripciones del carácter de Dios, y cómo Él se relaciona con las personas.

Administración del Dinero: Invierte un tiempo revisando cómo gastas tu dinero. Si no tienes un presupuesto deberías elaborar uno. Pregúntale a Dios que quiere que hagas con el dinero que te ha dado. Esto te ayudará a presupuestar tus recursos teniendo en mente las prioridades de Dios. Si necesitas ayuda en ésta área, pídesela a un consejero financiero cristiano.

EVANGELISMO: Pasos a Tomar

Usa la tabla de abajo para elegir el paso que te gustaría dar; luego, transfiérela al *Plan de Salud Espiritual* que se encuentra en la cara interior de la contratapa de este fascículo.

PREGUNTAS DE EVALUACION	GATEAR	CAMINAR	CORRER
Siento la responsabilidad de comunicar mi fe a aquellos que no conocen a Jesús	Asiste la Clase 401 o a la clase similar de evangelismo que ofrezca tu iglesia	Haz que tu grupo pequeño estudie una serie sobre evangelismo	Forma un grupo pequeño para personas con inquietudes espirituales
Busco oportunidades para edificar relaciones con quienes no conocen a Jesús.	Invita a cenar a tu casa a un vecino no creyente	Celebra una fiesta en tu casa con tu grupo pequeño e invita a vecinos y amigos no salvos a cenar, o a un tiempo de diversión y entretenimiento.	Lidera un grupo pequeño para personas con inquietudes espirituales, usando la guía de estudio: “La Pasión”.
Oro regularmente por los que no conocen a Jesús	Identifica los nombres de personas no salvos y ora diariamente para que se salven	Pídele a tu grupo pequeño que haga una lista de amigos no salvos y háganse mutuamente responsables de rendir cuentas por testificarles a ellos.	Haz una caminata de oración por tu vecindario, pidiendo por cada vecino y por cualquier necesidad específica que puedan tener.
Tengo confianza en mi habilidad de hablar del	Escribe tu testimonio y cuéntaselo a un amigo tuyo	Haz que tu grupo pequeño estudie una serie sobre evangelismo.	Participa como voluntario en un proyecto misionero

evangelio			multicultural.
La pasión de mi corazón es hablar del evangelio con aquellos que nunca lo han escuchado.	Haz una caminata de oración por tu barrio.	Forma un grupo pequeño para evangelizar, usando la guía de estudio “La Pasión”.	Participa como voluntario en un proyecto misionero multicultural.
Mi relación con Cristo siempre sale a la luz en cualquier conversación que tengo con personas no creyentes.	Escribe tu testimonio y cuéntaselo a un amigo tuyo.	Haz que tu grupo pequeño estudie una serie sobre evangelismo.	Lidera un grupo pequeño para personas con inquietudes espirituales en tu trabajo o vecindario.
Estoy dispuesto a ir donde Dios me llame para hablar de mi fe.	Ora por un grupo o comunidad no salva.	Participa como voluntario en un proyecto misionero multicultural.	Evalúa la posibilidad de servir en un viaje misionero de corto plazo.

RECURSOS SOBRE EVANGELISMO

Libros

Una Vida con Propósito, por Rick Warren (específicamente Días 36 a 40)

Conviértase en un Cristiano Contagioso, por Mark Mittelberg y Lee Strobel

Estudios para Grupos Pequeños (Estos recursos están disponibles en www.saddlebackresource.com) Recursos en Español

40 Días con Propósito (campana de 6 semanas para toda la iglesia)

40 Semanas con Propósito (Fuiste hecho para una misión)

Viviendo la Vida Juntos: compartiendo tu misión en la vida todos los días

Sharing Christ Together: Six Sessions on Evangelism [Hablemos juntos de Cristo: seis sesiones sobre evangelismo]

Share Jesus without Fear (small group study) [Habla de Cristo sin temor (estudio para grupos pequeños)]

La Pasión, el propósito y la persona de Jesucristo [guía de estudio de tres semanas para grupos pequeños]

Clases

401: Cómo descubrir la misión de mi vida (o la clase sobre evangelismo que se imparta en tu iglesia).

Sugerencias

Debes estar listo para demostrar amor: tanto por el hambriento como por el necesitado, dondequiera que vayas. Lleva siempre contigo tarjetas para adquirir mercancía de distintas tiendas, tales como Wal Mart, Target, etc. Estas tarjetas pueden ser obsequiadas de inmediato a personas que tengan una necesidad urgente, sin tener que preocuparse por el manejo de dinero en efectivo. Lleva contigo los teléfonos y direcciones de los hogares, albergues y servicios de comida locales, a fin de dar esta información a la gente que vive en las calles. Compra una hamburguesa o rosquilla extra para dar a alguno que la necesite.

Compasión por la comunidad: Busca oportunidades de satisfacer las necesidades de tu comunidad. Hay muchos programas comunitarios que pueden ser un vehículo que te ayude a transmitir la fe en Jesucristo a través de la satisfacción de las necesidades de otros. Busca maneras de llevar tu fe fuera de las paredes de tu iglesia.

Entrega comida: Destina un tiempo con tu familia o grupo pequeño para servir como voluntarios en un servicio local para repartir comida. Transfórmalo en una ocasión especial; salgan luego a cenar o almorzar juntos y hablen sobre cómo se sintieron sirviendo a otros. ¿Pudimos hacer que los demás vieran a Cristo a través de nuestras acciones?

¿Cuál es tu estilo? Cuando llega el momento de hablar de Jesucristo, tal vez te sientes presionado porque tienes la sensación de que estás vendiéndole a la gente el Evangelio de Jesucristo. Evangelizar es algo que puede suceder de diferentes maneras. Descubre tu estilo. Podrías leer *Becoming a Contagious Christian*, [Cómo ser un cristiano contagioso], por Mark Mittelberg y Lee Strobel, o asistir a una clase en la iglesia. Puede que te sientas más cómodo hablando de Jesús directamente y sin rodeos; o tal vez sea más fácil para ti dejar que el tema surja espontáneamente en una conversación. Averigua cuál es tu estilo y comienza a hablar de Cristo con otros.

Misiones de corto plazo: Participa en un viaje misionero de corto plazo. A través de estos viajes misioneros, entenderás mejor cómo es el corazón de Dios y cuán necesitada de Cristo está la gente. Revisa las oportunidades de viajes misioneros que ofrece tu iglesia local.

Cuenta conversaciones: A menudo, hacemos demasiado hincapié en que la gente se “convierta” o en tener todas las respuestas. El Espíritu Santo es quien convierte a las personas, no nosotros. Todo lo que tenemos que hacer es hablar del evangelio (lee Mateo 28:19-20). En vez de contar la cantidad de gente que llevas a Cristo, comienza contando la cantidad de conversaciones que has tenido acerca de Jesucristo con otras personas. Te sorprenderás muchísimo al comprobar qué fácil es hablar de Jesús cuando no sientes la presión de que la gente se convierta.

Ora por tus amigos: Decide orar específicamente por toda la gente que conoces y que no conoce a Jesús. Tal vez quieras escribir sus nombres en un marcador dentro de tu Biblia o en un diario de oración. Ora todos los días por ellos.

MINISTERIO: Pasos a Tomar

Usa la tabla de abajo para elegir el paso que te gustaría dar; luego, transfiérela al *Plan de Salud Espiritual* que se encuentra en la cara interior de la contratapa de este fascículo.

PREGUNTAS DE EVALUACION	GATEAR	CAMINAR	CORRER
Regularmente, uso mi tiempo para servir a Dios.	Considera a tu familia y a tu trabajo como a ministerios.	Da una hora el domingo a la mañana para servir en tu iglesia.	Comprométete a servir en un ministerio de la iglesia que requiera más tiempo.
Actualmente, sirvo a Dios con los dones y pasiones que Él me ha dado.	Sirve como voluntario en tu iglesia.	Comprométete a servir en un ministerio	Lidera un ministerio.
Regularmente, pienso en maneras de impactar en el Reino de Dios	Enumera cinco maneras en que puedes causar un impacto en el Reino: Pídele ayuda al pastor, si la necesitas.	Asiste a la Clase 301 o la clase de ministerio que imparta tu iglesia. Descubre tu FORMA para el ministerio.	Comprométete a servir por una año en el ministerio que exprese mejor tu FORMA.
Con frecuencia, pienso en maneras de usar los dones y talentos que Dios me ha dado, para agradecerle	Haz una prueba para descubrir tus dones espirituales y tus fortalezas.	Reúnete con tu pastor a fin de descubrir en qué área del ministerio tus dones pueden utilizarse mejor.	Comienza un ministerio en o a través de tu iglesia, para servir a otros, basado en los dones y pasiones que Dios te ha dado.

Disfruto satisfaciendo las necesidades de otros, sin esperar nada a cambio	Discute con un amigo cinco maneras prácticas de satisfacer necesidades que estén a tu alrededor	Satisface una necesidad concreta de una persona	Sirve semanalmente en la iglesia, ayudando al personal.
La gente que está cerca de mí dice que mi vida refleja el principio: es mejor dar que recibir	Sirve en tu iglesia durante la semana ayudando al personal	Comprométete a participar de un proyecto de servicio voluntario en tu iglesia	Asume un rol de liderazgo dentro del ministerio que exprese mejor tu FORMA
Considero mis experiencias dolorosas como oportunidades para servir a otros	Escribe cómo Cristo te ha sanado, o ha usado tus experiencias dolorosas para Su Gloria.	Dile a un amigo o a tu grupo pequeño, cómo Dios te ha sanado o ha usado esta experiencia dolorosa para Su Gloria.	Cuéntale a tu pastor tu experiencia dolorosa, a fin de averiguar si puedes usarla para ayudar a otros en tu iglesia.

RECURSOS PARA EL MINISTERIO

Libros

Una Vida con Propósito, por Rick Warren (específicamente, Días 29 al 35)

The Call [El Llamado] por Os Guinness

Improving Your Serve, [Mejora tu Servicio] por Chuck Swindoll

Estudios para Grupos Pequeños (Estos recursos están disponibles en www.saddlebackresource.com) Recursos en Español

40 Días con Propósito (campana de 6 semanas para toda la iglesia)

40 Semanas con Propósito (Fuiste formado para servir a otros)

Viviendo la Vida Juntos: Desarrollando tú FORMA para servir a otros (Guía de Estudio en video de 6 semanas)

Serving Like Christ Together: Six Sessions on Ministry [Servir juntos como Cristo: seis sesiones sobre el Ministerio]

Clases

301 Cómo descubrir tu FORMA para el ministerio (o la clase sobre ministerio que se dé en tu iglesia)

Sugerencias

Únete a un ministerio: de tu iglesia que mejor se adapte a tus dones espirituales, intereses, pasiones, talentos, personalidad y experiencia.

Prueba en cualquier ministerio: descubres tus dones cuando te involucras en un ministerio. Si todavía no conoces tus dones y habilidades, busca un ministerio que te parezca interesante e involúcrate. Nunca sabrás si eres bueno en algo hasta que no comiences a hacerlo. Si no funciona, llámalo “un experimento” e intenta otra cosa. La Biblia dice: “Si esperas condiciones perfectas, nunca realizarás nada”. Eclesiastés 11:4 (NLT).

Comienza un nuevo ministerio: Puede que tengas la idea de un ministerio que actualmente no existe en tu iglesia. Ora durante un tiempo, buscando saber si ese ministerio podría ser para ti. Si es así, contáctate con tu pastor o líder a cargo de los ministerios de tu iglesia local.