

La Alegría

Descubre la felicidad
en tu vida cotidiana



De los escritos del Dr. Norman Vincent Peale

Guideposts es una organización sin fines de lucro donde creemos que todo es posible con fe, esperanza y oración. La fe empodera nuestra labor para ayudar a crear un mundo optimista unido en comprensión, compasión y simpatía. En todo lo que creamos, somos la voz reconfortante de un amigo de confianza—un amigo que te demuestra el valor de la oración y te llena de esperanza y confianza.

En Guideposts estamos preparados y listos para ayudarte,
listos para escuchar con corazones abiertos,
listos para consolar y confortar,
listos para inspirar y energizar,
listos para orar y fortalecer,
listos para brindar risa y alegría.

Este librito fue editado por la división de Outreach de Guideposts. Nuestros numerosos programas y servicios gratuitos nos permiten lograr conexiones con muchas personas y así ayudarlas cuando necesitan asistencia. Para obtener más información en inglés, por favor visita guideposts.org/outreach.

Copyright © 2021 Guideposts. Se prohíbe la reproducción, de cualquier forma. Impreso en EE. UU.

Las citas bíblicas se han extraído de *Santa Biblia, Nueva Versión Internacional*,[®] NVI[®] copyright © 1999, 2015 por Biblica, Inc.[®] Usado con permiso de Biblica, Inc.[®] Reservados todos los derechos en todo el mundo.

Título del original en inglés: *Joy*

Traducción: Daniel A. González y Asociados

Fotografías de portada: Shutterstock; Fotografías de interiores: Unsplash

Introducción	2
Alégrate en el Señor	3
Descubre tu alegría interior	6
Elévate por encima de los problemas	9
Déjale a Dios tus preocupaciones	12
Mira hacia el futuro	15
Ama y sirve a los demás	18
Libérate del pecado	21
Sé optimista	24
Sé agradecido	27
Entrégale tu vida a Dios	30



Introducción

¿TE GUSTARÍA transformarte en una persona feliz y llena de alegría? Entonces, ¿por qué no comienzas la transformación hoy mismo? Hay una tendencia humana a siempre pensar que seremos felices en el futuro. Pero el momento apropiado para ser feliz no es en el futuro, el momento apropiado es ahora mismo.

Puedes vivir feliz y con alegría, sin importar tu situación en la vida. Sin duda, ese es el tipo de vida que Dios ha planeado para ti. Tal vez tu mente recurra de inmediato a todas las razones por las que no puedes ser feliz, a todos los problemas que te abruma. Pero Jesús afirmó: “¡Anídense! Yo he vencido al mundo” (Juan 16:33). Lo que no puedes hacer por ti mismo, puedes hacerlo con la ayuda de Cristo. “Les he dicho esto para que tengan Mi alegría y así su alegría sea completa” (Juan 15:11). Por lo tanto, ¡permite que la alegría de Jesús resida en tu mente y en tu corazón!

Eres un hijo de Dios, y puedes aprovechar el poder espiritual del todopoderoso. Este librito te mostrará 10 pasos para transformarte en una persona feliz y llena de alegría. Te ayudará a darte cuenta de que todos estamos en unión espiritual con Dios, sin importar lo que esté sucediendo en nuestras vidas. Por lo tanto, léelo. Y vuelve a leerlo. Confía en las promesas de Dios y reclama Su don para ti: *¡La Alegría!*

Guideposts Outreach



Alégrate en el Señor

Alégrense siempre en el Señor. Insisto: ¡Alégrense!

Filipenses 4:4

DIOS TE creó para que seas feliz y vivas con vitalidad y alegría. El don que Dios todopoderoso nos concede es la felicidad . . . la felicidad en abundancia. Estamos hechos de tal manera que deberíamos ser entusiastas, vitales, dinámicos, apasionados . . . ¡felices! Estas afirmaciones no significan que podemos evitar el dolor, la tristeza, el sufrimiento o las dificultades de la vida, ya que son



La Alegría

parte de nuestra esencia humana. Tenemos que vivir y lidiar con esa realidad. Nunca se supuso que la vida fuese fácil, pero no fuimos creados para ser derrotados por la vida. Fuimos creados para elevarnos por encima de las circunstancias y vivir con alegría y vitalidad.

Con la ayuda de Dios, puedes elegir ser feliz, a pesar de lo que suceda en tu vida. ¿Recuerdas la historia de Hechos 16 cuando Pablo y Silas fueron encarcelados? Habían sido humillados y golpeados con brutalidad, castigados injustamente. ¿Y qué estaban haciendo a medianoche? ¡Regocijándose! ¡Cantando himnos a Dios! Se fortalecían en el Señor debido a su alegría.

La alegría no resulta de una vida fácil, sino de enfrentar y superar los desafíos de la vida. La felicidad profunda (y esa es la única clase de felicidad que resiste las tempestades de la vida) se logra mediante la lucha, la adversidad, el dolor, el sufrimiento, la dificultad. Es un júbilo que proviene de confiar—y alabar— a Dios en todas las situaciones.

No asocio la felicidad con una actitud despreocupada e irresponsable hacia la vida o el mundo u otras personas. Las personas realmente felices son realistas y



La Alegría

responsables, plenamente conscientes del sufrimiento y las dificultades de la vida humana. Pero a pesar de todo, tienen un espíritu fuerte, una actitud positiva y una convicción de que al final el bien siempre triunfa sobre el mal. ¡Saben que tienen motivo para regocijarse! Las personas realmente felices son quienes se esfuerzan por desarrollar la grandeza dentro de sí. Enfrentan luchas, peligros y dolor sabiendo que esas cosas pueden conducir al crecimiento personal y espiritual. Lo que importa no es lo que la vida te da; es lo que tú haces con lo que la vida te da—ese es el reto.

En este mundo de sufrimiento y dificultades, a las personas desesperadas, a las personas que luchan batallas terribles, Jesús viene y les da la victoria sobre todo. Y ellas se llenan de alegría.



La Alegría



Descubre tu alegría interior

La actitud de ustedes debe ser como la de Cristo Jesús.

Filipenses 2:5

NO PIERDAS tiempo esperando el momento perfecto para ser feliz. El momento para ser feliz es ahora. Si pospones la felicidad hasta que se den las condiciones que te satisfagan, nunca la experimentarás, ya que la felicidad es algo que se crea, con la ayuda de Dios, dentro de ti mismo. La alegría les llega a quienes tienen poder sobre sí mismos, a quienes no son engreídos ni

egocéntricos, a quienes no juzgan todo según cómo se relaciona con ellos. Una de las peores cosas que te puede suceder es convertirte en una víctima del egoísmo o la autocompasión. Si practicas el egoísmo, tu vida estará llena de dolores y penurias; si careces de vitalidad, las relaciones saludables te resultarán difíciles.

La felicidad se encuentra en cosas básicas y simples, no en algo artificial como la última tecnología o las vacaciones exóticas. La persona que solamente atiende a sus propios intereses nunca conocerá la alegría ni la felicidad. La persona que halla algo útil para hacer más allá de sí misma, que se ofrece a sí misma, esa es la persona que conoce la alegría, la alegría auténtica y plena. Y es Jesús quien estimula a las personas a tener una vida feliz, que tenga sentido. Si quieres ser feliz, espera poco de los demás y sé muy generoso.

Otra forma de cultivar la felicidad interna es dominar las emociones. La felicidad elude a las personas muy susceptibles o irascibles. No te alteres tanto por las cosas que no son importantes; desarrolla una actitud filosófica. Toma la vida con calma.

Confía en que Dios puede controlar cualquier



La Alegría

situación. Esta fe te brindará gran serenidad interior. Sé exitoso si puedes, pero cuando experimentes el fracaso, no permitas que te desconcierte. Y no dejes que el éxito se te suba a la cabeza. Mantén la calma y la serenidad en la vida cotidiana. Las personas tensas y perfeccionistas no son felices.

Para ser feliz debes tener tranquilidad interna, no tomarte tus padecimientos y problemas muy seriamente, no tomarte nada muy seriamente, salvo a Dios y la virtud. Haz lo mejor que puedas, y luego deja los detalles de tu vida en las manos de Dios.

Descansa en el Señor. Espéralo pacientemente. Cultiva una rica vida interior de comunión con Cristo. Y poseerás uno de los mayores secretos del mundo, es decir, cómo ser feliz.



Elévate por encima de los problemas

Pero los que confían en el SEÑOR renovarán sus fuerzas; volarán como las águilas.

Isaías 40:31

TAL VEZ tu vida parezca cubierta de nubes negras; tal vez te sientas abrumado por la tristeza y las adversidades, por el dolor y el sufrimiento. ¿Qué puedes hacer al respecto? ¡Elévate por encima de esas nubes de



La Alegría

tormenta!

Los pilotos a veces hablan del “techo bajo”. Desde el suelo, todo parece nublado y gris. Pero allá arriba de las nubes, ¡siempre brilla el sol! Aquí abajo en la superficie de la tierra, andando a tientas entre las sombras bajo un techo bajo, una persona puede sentirse desanimada y triste. Pero puedes disipar esas nubes con el poder de la fe y la esperanza. Lanza hacia las nubes negras que te rodean pensamientos positivos, afirmaciones de la enorme bondad de Dios y la maravillosa grandeza de la vida, de las posibilidades del futuro.

Dios todopoderoso nunca quiso que nos arrastremos por la vida. Él quiere que estemos llenos de vitalidad y alegría. Por lo tanto, ahora mismo puedes estar en armonía con el poder vivificante del universo. Sin importar tu edad o estado físico, si te rindes a este poder, si lo aceptas de inmediato y dejas que fluya a través de ti, puedes renacer; puedes renovarte; puedes revitalizarte; puedes vivir con poder. ¡Puedes elevarte por encima de lo que sea que te abrume!

Abraham Lincoln dijo que “la mayoría de las personas son tan felices como deciden serlo”. Permite que te



La Alegría

inunde el espíritu de alegría de Jesucristo y te llenarás de vitalidad jubilosa.

Piensa en Dios en lugar de pensar en tus problemas. Cuando los problemas te llegan de todas partes y te desconciertan, aplica esta regla. No es de extrañar que sientas cansancio y no tengas entusiasmo si solo piensas en el lado oscuro de la vida. Piensa en Dios y presta servicio a los demás. Entonces tu mente se tranquilizará y calmará. Funcionará con eficacia mientras enfrentas tus problemas.

Así que deshazte de tu tristeza, deshazte de tu desaliento, deshazte de tus debilidades, deshazte de tu sensación de fracaso. Únete a Jesús de manera verdadera y personal. Ve hacia Él, dirige tus oraciones a Él, dile que quieres vivir con Él, dile que deseas que Él te guíe. Y el sol brillará en tu vida.

Si padeces de depresión, busca la ayuda de un profesional de la salud calificado.



La Alegría



Déjale a Dios tus preocupaciones

Depositen en Él toda ansiedad, porque Él cuida de ustedes.

1 Pedro 5:7

LAS PERSONAS felices no se dejan dominar por las preocupaciones, los temores o la inseguridad. Pensar obsesivamente en las dificultades y las circunstancias hipotéticas de la vida te quita la alegría y la serenidad,

y empeora tu salud. Nunca serás feliz si te abruman las ansiedades y las preocupaciones, si sientes un temor persistente y siniestro de que algo terrible va a suceder.

¿Qué nos dice Dios acerca de todo esto? Él dice, en efecto, que aligeres tu carga en el Señor y confíes en Él. Sigue adelante y haz tus trabajos, cumple con tus responsabilidades. Y simplemente confía en Él con la entera confianza de un niño. Deja todos tus problemas en las manos de Dios.

¿Te parece que esto es demasiado sencillo? Ten en cuenta que solamente hallarás la serenidad interna en unión con Jesús, quien es sabio y sencillo. Es más sabio simplemente confiar en Él que luchar con problemas complicados. Pon tus problemas en las manos de Dios, pídele que te libere de las tensiones, haz lo mejor que puedas y luego confía en su providencia.

Dios te ama tanto que está profundamente interesado en ti y en todas tus preocupaciones. Así que, cuando estés afligido, preocupado o atemorizado, habla con Él. Él siempre escucha, siempre está dispuesto a ayudar. Dirígele oraciones sinceras y esperanzadas . . . y confía en que recibirás una respuesta y la ayuda que necesitas. Ora



La Alegría

con fe profunda y genuina, incluso cuando tu problema parezca pequeño y rutinario. ¡El Señor es muy generoso!

No importa cuán devastadores puedan ser los problemas, nunca dejes que dominen tus pensamientos y determinen tus actitudes. Afirmar siempre lo mejor, cree en lo mejor, imagina lo mejor, ora por lo mejor . . . ¡y habrá una tendencia firme a que te llegue lo mejor! La persona que tiene fe en la providencia de Dios cuenta con una reserva de serenidad en lo profundo de su interior incluso cuando las situaciones son muy difíciles.

Así que no seas ansioso. No te preocupes tanto. No luches tan duro. Haz lo mejor que puedas en todo; luego de haber hecho lo mejor, no vuelvas a hacerlo nuevamente con ansiedad. Déjale los resultados al Señor. Él es infinitamente sabio, omnisciente, todopoderoso. Y te ama mucho.



Mira hacia el futuro

Olvidando lo que queda atrás y esforzándome por alcanzar lo que está delante, sigo avanzando hacia la meta para ganar el premio que Dios ofrece mediante su llamamiento celestial en Cristo Jesús.

Filipenses 3:13–14

LA ALEGRÍA la reciben las personas que pueden aprender del pasado . . . y después pueden olvidar el pasado y mirar hacia el futuro. La obsesión con las viejas decepciones o penas te alejará de la felicidad.



La Alegría

Todo lo que hay en la tierra ha sido puesto aquí a disposición de los seres humanos. La intención de Dios es que disfrutes de la vida. Él quiere que aproveches todas las cosas que ha puesto aquí y que las uses como recursos y oportunidades. Él no quiere que te sientas limitado por errores o decisiones del pasado.

Si las cosas no han salido bien, entonces estudia por qué no salieron bien y planea para que te salgan bien la próxima vez. Si no has hecho las cosas bien, averigua por qué, pídele perdón a Dios por cualquier mal que hayas cometido, pídele que te guíe y aspira a que te vaya mejor la próxima vez. Si has cometido un error—y recuerda que todos cometemos errores— aprende algo del mismo, adquiere la sabiduría que puedas y luego sigue adelante para que te vaya mejor la próxima vez. No te culpes pensando en lo que podrías haber hecho.

Existe un tipo de olvido victorioso cuando logras olvidarte de las cosas que pasaron y tratas de poner la mira en las cosas que vienen. Tienes que tener este tipo de sentido común para poder ser feliz.

Quizá todos los días puedan ser días tristes para ti y cada noche pueda estar llena de remordimiento



La Alegría

y pena. Debes entender que tú mismo produces esos sentimientos al grabar ideas erróneas en tu mente en forma constante. Todos desarrollamos nuestro carácter según nuestros pensamientos habituales. Si tu vida no ha sido feliz hasta ahora, este es el momento apropiado para cambiar de ideas y comenzar a practicar un cristianismo que irradie alegría en tus experiencias.

Jesús sabe todo sobre la vida, sabe todo sobre la felicidad y la alegría. Y quiere que tú, como hijo de Dios, compartas esa alegría y seas feliz con Él ahora mismo. Puedes ser feliz si olvidas y perdonas el pasado, si aprendes a vivir día a día, con la fe y la esperanza de que tendrás un futuro brillante.

El día de ayer terminó anoche. Concéntrate en el día de hoy.



La Alegría



Ama y sirve a los demás

Y éste es mi mandamiento: que se amen los unos a los otros, como yo los he amado.

Juan 15:12

¿QUIERES SER feliz y vivir con alegría?

¡Simplemente regala alegría! Uno de los principios básicos de la vida feliz es el amor y la bondad. Es asombrosa la felicidad que provocará una expresión sincera de compasión y cariño. Llena tu corazón de amor. Esparce rayos de sol. Olvídate de ti mismo y piensa en

los demás. Haz lo que te gustaría que hicieran contigo. Al levantarte por la mañana, toma la resolución de hacer que el día sea feliz para otra persona.

¡Inténtalo durante una semana y te sorprenderás por la alegría que generará en tu propia vida! El rencor, el odio, los pensamientos malhumorados acerca de otras personas—todas estas cosas pueden quitarte la alegría. Elimina todo resentimiento y llena de amor tu corazón. El amor es la mayor fuerza curativa del mundo. Jesús nos enseñó a amarnos y ayudarnos entre nosotros. Olvida tus tristezas, dolores, problemas y dificultades, y ama a los demás. Así conocerás la verdadera felicidad.

¿Alguna vez viste una persona llena de amor que no fuese feliz? Y la persona más feliz de todas es la que ama no solo a su familia y a sus amistades sino a personas de todo tipo, de todas las religiones y clases. Si demuestras el amor de Jesucristo a los demás y no eres cínico acerca de ellos, por una ley fundamental del universo, tú mismo serás feliz.

La psicología moderna nos dice que la manera de envejecer antes de tiempo y ser infeliz es sentir antipatía hacia los demás y siempre estar frustrado, exasperado



La Alegría

y enojado. Nos dice lo importante que es para el propio bienestar de una persona ser cariñoso y compasivo, y dominar las emociones. Por eso, las personas que aceptan a Jesucristo, que viven con Él, que condicionan sus vidas por Él, que lo llevan en la esencia de su propia naturaleza, se transforman en personas felices y llenas de alegría.

Por una ley extraña de la vida humana, al tratar de lograr la felicidad la pierdes, pero si la das, la recibes. Tenemos que cultivar el amor redentor, el tipo de amor que intenta mejorar la vida de las personas y mejorar el mundo. La persona que practica el amor redentor lo halla para sí y lo brinda a todos los demás.

La alegría y el odio no pueden coexistir en el mismo corazón. Tu propia alegría aumenta cuando la das a los demás. Al proporcionarla, acumulas un depósito de alegría mayor del que puedas haber creído posible. La persona que da alegría a los demás recibirá alegría en abundancia.



Libérate del pecado

Despojémonos del lastre que nos estorba, en especial del pecado que nos asedia, y corramos con perseverancia la carrera que tenemos por delante.

Hebreos 12:1

EL PECADO, en cualquiera de sus formas, elimina la alegría y amarga la vida. La maldad produce un virus de culpa, el cual a su vez penetra la mente con la infección de pensamientos dañinos e impide lograr la felicidad verdadera. Por eso la gente se enferma físicamente o



La Alegría

disminuye en su vida las posibilidades de alcanzar el poder, la eficacia y la felicidad.

Esfuézate por hacer lo que es correcto, pero ten en cuenta que fracasarás en este intento si dependes solo de tus propias fuerzas. Dios purificará tu alma de cualquier pecado que te envenene. Cuando estés libre de la carga del pecado, podrás evitar la creación de tu propia infelicidad. Jesús te ayudará si lo aceptas como socio.

Una razón por la que las personas son felices es que sus temores han sido eliminados y sus pecados han sido perdonados. Ya no están en conflicto, ya no están apenadas. Sin duda, las palabras y los pensamientos de Jesús ahuyentarán y destruirán todos los pensamientos de desesperanza, odio o envidia. Y a su debido tiempo tu vida estará colmada de alegría y felicidad. Llevas una carga pesada cuando el pecado está en tu mente y en tu vida. Y como el pecado conduce a más pecado, la carga se vuelve más insoportable cada día. Muchas personas viven vidas infelices e ineficaces innecesariamente porque no se deshacen de la carga del pecado. No te olvides que 1 Juan 1:9 nos promete: “Si confesamos nuestros pecados, Dios, que es fiel y justo, nos los



La Alegría

perdonará y nos limpiará de toda maldad”.

¿Cómo puedes despertarte feliz por la mañana? Una manera consiste en vivir de modo que no tengas culpa, que no tengas miedo, que no tengas una sensación de derrota en tu mente y en tu corazón. Las personas que se van a dormir por la noche obsesionadas por esos males se llevan al sueño una sensación de profunda infelicidad, y lo primero que les llega a la conciencia por la mañana es esa misma infelicidad. Al contrario, cuando tu mente está libre de culpa, libre de temor anormal, entonces tienes una sensación de victoria. Y eso te hará feliz.

Jesús libera a los seres humanos del pecado y la muerte. Hoy en día, hay personas en todo el mundo que carecen de vitalidad. Y podría ser que algunos estén, como dice la Biblia, “muertos en sus transgresiones y pecados” (Efesios 2:1). Pero uno no tiene que permanecer así. Cualquier persona—y eso significa tú y significa yo—puede renovarse con la ayuda de Jesús.



La Alegría



Sé optimista

Yo he venido para que tengan vida,
y la tengan en abundancia.

Juan 10:10

SI MANTIENES sinceramente y por largo tiempo una actitud positiva, feliz y entusiasta, producirás resultados felices, entusiastas y positivos en tu vida.

El optimismo es una filosofía basada en la creencia de que, básicamente, la vida es maravillosa, y que ha sido creada y es mantenida por un Dios bondadoso.

Los optimistas creen que, a la larga, lo bueno supera lo malo en la vida. Los optimistas confían en que en todas las dificultades y en todos los sufrimientos hay algo intrínsecamente bueno—y se esfuerzan por descubrir todo lo que es bueno.

Muchos de nosotros creamos nuestra propia infelicidad. Claro que no toda la infelicidad es creada por uno mismo. A diario nos vemos agredidos por condiciones y desafíos que contribuyen a nuestras aflicciones. Sin embargo, en gran medida, nosotros mismos, por medio de nuestros pensamientos y actitudes, determinamos los ingredientes de la vida que nos hacen felices o infelices.

Cualquier persona puede ser feliz si lo desea, si se dedica al intento, si aprende y aplica la fórmula correcta. Mañana cuando te levantes, di esta oración tres veces en voz alta: “Éste es el día en que el SEÑOR actuó; regocijémonos y alegrémonos en él” (Salmo 118:24). Repítelo en voz alta y clara y con un tono y un énfasis positivos.

Luego, di: “Confío en que puedo enfrentar con éxito todos los problemas que surgirán hoy. Me siento bien



La Alegría

física, mental y emocionalmente. Es maravilloso estar vivo. Me siento agradecido por todo lo que he tenido, por todo lo que tengo ahora y por todo lo que tendré en el futuro. Las cosas van a salir bien. Dios está aquí y Él está conmigo. Él me ayudará. Le agradezco a Dios por todo lo bueno”.

Debes pensar en la alegría para tener alegría y ser feliz. Las personas alegres no albergan pensamientos que los aparten de los demás o que frustren sus propias ambiciones. No tienen pensamientos negativos; esperan lo mejor. Deberíamos tener una reevaluación de nosotros mismos que fuese buena, honesta y objetiva, pidiendo liberarnos de todo lo que en nuestra mente nos separa de los demás, de lo que frustra nuestras esperanzas y ambiciones.

¿Están tus pensamientos obstruyendo la realización de tus sueños? ¿Están impidiendo que tengas serenidad y tranquilidad? Entonces, acude a quien puede curarte al darte pensamientos saludables, felices, creativos y cristianos. Dios quiere que seas una persona alegre y eficaz. Y una vez que estés libre de pensamientos infelices, tendrás poder, energía y alegría. ¡Serás feliz!



Sé agradecido

Den gracias a Dios en toda situación, porque esta es su voluntad para ustedes en Cristo Jesús.

1 Tesalonicenses 5:18

¿TE GUSTARÍA que tu vida fuese más alegre, más valiosa, más resiliente? Entonces, ¡practica el arte del agradecimiento! Cuando aprendemos a decir, desde el corazón, “gracias por todo”, estamos en el camino a ser personas saludables y felices.

Las personas alegres agradecen a Dios todas las cosas



La Alegría

maravillosas que tienen—ya sean grandes o pequeñas. Aprovechan al máximo lo que se les presenta. Comienza cada día diciendo en voz alta: “Estoy feliz por todo lo que Dios me ha dado . . . y por todo lo que me dará”. Afirma tu felicidad y al hacerlo estarás afirmando tu fe. Usa la visualización para imaginar las bendiciones maravillosas de Dios. La gratitud crea lugar en el corazón para el amor de Dios.

Tanto espiritual como mentalmente, la gratitud, que es en realidad una afirmación de la bondad de Dios, trabaja en nuestro beneficio y tiende a brindar bendiciones incalculables en nuestras vidas. Si hacemos hincapié y confiamos en lo que es posible mediante Jesucristo, en lugar de obsesionarnos con las dificultades, suelen suceder cosas buenas. Esto no implica que debamos estar ciegos ante las dificultades, la injusticia o el dolor de la existencia humana. Pero siempre debemos agradecerle a Dios que mediante su gracia y poder podremos disfrutar de mejores días.

Y nunca debemos olvidar agradecerle a Dios quien es y lo que hace por nosotros. “Gracias, Señor, por ser tan maravilloso. Agradecemos que nos ames y que en medio



La Alegría

de nuestros dolores, nuestras dificultades, nuestras privaciones, tenemos a Alguien que nos ama mucho con quien contar; tenemos Tus brazos grandes y amorosos a nuestro alrededor”. Una de las mayores razones de estar agradecidos es que no estamos solos en este mundo conflictivo. Tenemos a Alguien que nos ama.

Busca cosas por las que estar agradecido . . . ¡y las encontrarás! Si te levantas cada mañana y te acuestas cada noche agradeciéndole a Dios todas las cosas maravillosas que tienes, tendrás la mente más sana, serás físicamente más fuerte, serás feliz. El poder del agradecimiento está en su perspectiva; quienes aprecian más tienen más.



La Alegría



Entrégale tu vida a Dios

**Crea en mí, oh Dios, un corazón limpio,
y renueva la firmeza de mi espíritu.**

Salmo 51:10

¿CÓMO TE conviertes en una persona feliz? La respuesta es simple: debes entregar todo tu ser a Dios por medio de Jesucristo.

La vida se descarrila cuando nosotros nos descarrilamos. Confía en que el Dios que te creó puede recrear en ti un corazón puro y un espíritu justo. Él

anhela hacerlo ahora mismo. La Biblia dice que “si alguno está en Cristo, es una nueva creación. ¡Lo viejo ha pasado, ha llegado ya lo nuevo!” (2 Corintios 5:17). Cuando decides entrar en una experiencia de compromiso e identificación con Jesucristo, te transformas en una “nueva creación”. Y te llenas de alegría.

Cuando vives de acuerdo con el Evangelio, te conviertes en una persona bien organizada y bien integrada. Sientes estima por ti mismo y por los demás seres humanos. Aspiras a formar parte no de los problemas del mundo, sino de sus soluciones. Logras una sensación de serenidad y de unión con Dios en el corazón. Esta es la receta para la felicidad.

Es sumamente maravilloso lo que Jesús ofrece a sus devotos. Les ofrece tranquilidad, victoria en lugar de derrota, una alegría profunda en lo más íntimo de sus almas y, finalmente, la inmortalidad del alma. Todo esto no se ofrece gratuitamente. ¿Y cuál es el precio? Eres tú. Si te entregas a Jesús, Él se entregará a ti, y la vida será tan maravillosa que no hay forma de describirla.

El tipo de felicidad que es auténtica y profunda es la



La Alegría

felicidad espiritual. Si no tienes felicidad espiritual, tu felicidad será superficial y sus raíces serán delgadas y débiles. Para ser feliz debes ir más allá del simple “creer” en Dios. Debes confiar en Él, seguir sus enseñanzas, y permitir que su providencia y su guía ilumine tu camino.

Confiar en Cristo es la única manera de vivir feliz en un mundo infeliz; es la manera de hacer feliz al mundo y resolver los problemas que no pueden solucionarse de ninguna otra manera. Jesús dijo: “Les he dicho esto para que tengan mi alegría y así su alegría sea completa” (Juan 15:11). La felicidad y la alegría se encuentran en nuestra unión con Dios. Nosotros somos de Dios. Él es nuestro origen. Él es nuestro fin. Él es nuestra vida. Las personas más felices son aquellas que conocen a Dios más íntimamente.





**Inspiramos al mundo a creer
que todo es posible con fe,
esperanza y oración.**

Para obtener más información
acerca de Outreach de Guideposts
en inglés, por favor visita
[Guideposts.org/Outreach](https://www.guideposts.org/outreach).