Ejercicio 1

Del corazón a la boca:
Palabras que honren a Dios

Esto es un Reto Semanal que consiste en monitorear el poder que tiene cada palabra que sale de nuestra boca, por 7 días consecutivos.

RECOMENDACIONES:
Lee y aplica cada día todos estos consejos y versos biblicos. Verás cómo Dios continuará perfeccionando su buena obra en ti y los tuyos.

DÍA 1	AYUNO DE QUEJAS No te quejes de nada. Si algo te incomoda, ora primero. De ser necesario, apártate y medita en eso. Luego de orar, gestiona tu emoción. Pregúntate ¿qué sientes? ¿es necesario decir eso? ¿qué gano con decirlo?
DÍA 2	HABLA VIDA Declara una palabra de bendición sobre ti misma y sobre alguien más. Estamos tan acostumbradas a lo cotidiano, rutinas y estrés que se nos olvida expresar palabras positivas o esos "piropos" tanto a nuestros seres amados como a nosotras mismas.
DÍA 3	FILTRA LO QUE CONSUMES Hoy sólo escucha música, podcast o contenidos que edifiquen tu fe. Recuerda, lo que consumes influye en tus sentimientos y pensamientos. Que lo que escuches, veas y hagas sea de edificación para tu vida.
DÍA 4	EDIFICA CON TUS PALABRAS Envía un mensaje de aliento a 2 personas que Dios ponga en tu corazón. Suena tonto, pero si lo hacemos un hábito, el otro será bendecido por ti, al igual que tu serás edificado por esta acción.
DÍA 5	LEE LA BIBLIA EN VOZ ALTA Toma 10 minutos y proclama un Salmo o promesa bíblica en voz alta. Esto tiene un impacto en tu mente, en los tuyos y sobre todo en el mundo espiritual.
DÍA 6	GUARDA SILENCIO SABIO Cuando sientas ganas de respondeer impulsivamente...GUARDA SILENCIO y ORA. También el apartarte, reflexionar sobre ello transforma TODO.
DÍA 7	GRATITUD AUDIBLE Expresa en voz alta 5 cosas por las que estás agradecida HOY. Esto lo puedes hacer estilo dinámica en casa. Entabla una conversación con alguien y convercen de ello. Honren este tiempo juntos.

Versículos para enfatizar:

- Proverbios 18:21 "La lengua tiene poder para dar vida y para quitarla; los que no paran de hablar sufren las consecuencias"
- Efesios 4:29 "No digan malas palabras. Al contrario, digan siempre cosas buenas, que ayuden a los demás a crecer espiritualmente, pues eso es muy necesario."
- Colosenses 4:6 "Hablen siempre de cosas buenas, díganlas de manera agradable, y piensen bien cómo se debe contestar a cada uno"

©2025 Natach M. López

Ejercicio 2

Del corazón a la boca:
Palabras que se convierten en ARMAS

1. Piensa en las conversaciones en tu vida cotidiana (casa, trabajo, iglesia...) Cosas que te dices a ti misma, lo que dices a tu familia y amistades. Palabras en persona, por teléfono. Lo que escribes en correos electrónicos o publicas en las redes.
¿Cuáles de estas "armas" observas que usas con mayor frecuencia?

- [ ] Consejos NO solicitados (y que a menudo no son bíblicos).
- [ ] Críticas no tan constructivas
- [ ] Verdad no expresada en amor
- [ ] "Humor" que se te va de las manos
- [ ] Chismes
- [ ] Echar en cara el pasado
- [ ] El tratamiento del silencio

2. Lee Efesios 4. Marca esas palabras o frases que significan mucho para ti. Luego responde en tu libreta de devocional:
   - ¿Qué clase de palabras deberían describirnos como seguidoras de Cristo? (Clave en versos 2, 13, 22-24, 32)
   - ¿Qué clase de palabras no deberían salir de nuestra boca? (Clave versos 25, 29, 31; ver tambiém Efesios 5:4)
   - ¿Qué clase de palabras deberían salir de nuestra boca? (Clave en versos 15, 25, 29, 32; ver también Efesios 5:4)

3. Pide al Espíritu Santo que te muestre si hay alguna persona a quien has lastimado con tus palabras, alguien a quien necesitas pedirle perdón. Tal vez lo sepas de inmediato o descubras que Dios te trae alguien a la mente más adelante. Cuando suceda, decide que harás algo con lo que Dios te ha revelado. Ora por sabiduría sobre si debes llamar, escribir o hablar en persona. considera si le debes una disculpa privada o pública. (Generalmente, si un pecado se cometió en privado, la disculpa debe ser privada; si se cometió en público, la disculpa debe ser pública). Por muy dolorosa que sea la idea de humillarnos y confesar nuestro pecado, no es ni remotamente tan doloroso como llevar el peso de la culpa y la vergüenza. Más allá de cómo sea recibida nuestra disculpa, podemos estar en paz, sabiendo que ahora nuestra concienia está tranquila. Hemos hecho lo que podíamos hacer por arreglar las cosas. Hemos sido obedientes a la Palabra de Dios. Tenemos su perdón, su misericordia y su gracia.

4. Lee Mateo 6:15-15. ¿Hay alguien a quien necesites perdonar? Ya sea que sepan que te hirieron o no, que la herida haya sido intencional o no, o que te pidan disculpas alguna vez o no, haz un compromiso (y refuérzalo tan a menudo como sea necesario) de que soltarás la herida y el dolor: y decide perdonar. Escribe una afirmación que exprese ese compromiso.

©2025 Natach M. López

Ejercicio 2
continuación

Del corazón a la boca:
Palabras que se convierten en ARMAS

5 Considera en oración, en ciertas circustancias, las Escrituras afirman que tenemos una responsabilidad de acercarnos a las demás personas y hacerles saber que nos han lastimado, para que tengan la oportunidad de disculparse y para que pueda haber sanidad y reconciliación (ver Mt. 18:15-17). Asegúrate de que tu corazón esté en el lugar correcto, que tu meta no sea sencillamente descargarte o tomar revancha, sino ofrecer perdón y restauración.

6 Elige uno de los siguientes versículos (o alguno de los antes mencionados en el estudio) para memorizarlo y meditar sobre él durante esta semana. Cópialo en una tarjeta o nota y pégalo en un lugar que lo veas visible con frecuencia como el espejo, la nevera, en el carro, en la computadora, al lado de tu cama...:

- [ ] Salmos 15:1-3
- [ ] Salmos 141:3
- [ ] Proverbios 10:19
- [ ] Proverbios 13:3
- [ ] Proverbios 15:1
- [ ] Proverbios 15:28
- [ ] Proverbios 18:21
- [ ] Efesios 4:29
- [ ] Filipenses 2:14-15
- [ ] 2 Timoteo 2:23-25
- [ ] 1 Pedro 2:21-23
- [ ] 2 Pedro 3:15-16

©2025 Natach M. López