

HAZLO POR UN DIA

DIA 9 – CAMBIA TU HISTORIA

*Todo lo puedo en Cristo que me fortalece.
Filipenses 4:13*

Beamonesco.

Está calificada como una de mis palabras favoritas. Sí, ¡esta palabra existe! Es un superlativo. **Es un superlativo que significa excelencia inesperada** y su etimología se remonta a un icónico momento durante los Juegos Olímpicos de 1968. La génesis de la palabra es un logro tan asombroso que se conoció como “**el salto**”. La revista Sports Illustrated lo clasificó como **uno de los cinco mejores momentos deportivos del siglo XX**.

La competencia de salto largo incluía a los medallistas de oro de los Juegos Olímpicos anteriores: Ralph Boston de Estados Unidos y Lynn Davies de Gran Bretaña. El favorito para ganar el oro era el ruso Igor Ter-Ovanesyan, poseedor del récord mundial. **Pero un atleta de salto largo llamado Bob Beamon aparecería de la nada y saltaría a los libros de historia.”**

“Lo voy a decir otra vez por si acaso: casi todos pueden lograr casi todo si trabajan de forma dura, constante e inteligente. La forma en que utilizas el potencial que Dios te ha dado es contándote a ti mismo una historia mejor. En ese sentido, aquí va el resto de la historia.

Bob Beamon ganó el oro, ganó el día. Pero hay mucho más en su historia que el esfuerzo individual. Siempre lo hay, ¿no es así? Beamon casi no logra llegar a la final al obtener un puntaje nulo en los dos primeros saltos. Fue su compañero de equipo, Ralph Boston, quien lo calmó y lo entrenó. Justo antes de su tercer y último intento, Boston le susurró estas palabras al oído:

Despega pronto. Tienes espacio de sobra. Dales dos pulgadas en el frente. Alcanzarás los dos pies cuando aterrices. Tus piernas nunca han sido tan fuertes como lo son ahora. En este momento tu cuerpo no pesa nada. Tu mente tiene alas. Úsalas. Vuela. Vuela alto.

¿Cómo hizo Bob Beamon para establecer un nuevo récord mundial? Con una nueva historia: “tu mente tiene alas”. Con un relato mejor: “tu cuerpo no pesa nada”.

Bob Beamon hizo “el salto”, pero Ralph Boston le entregó el guion:

“Dales dos pulgadas en el frente. Alcanzarás los dos pies cuando aterrices”.

Todos necesitamos alguien que crea en nosotros más que nosotros mismos.

“¿Cuál es la voz más fuerte en tu vida?”

La respuesta a esa pregunta determinará tu destino, y hay un montón de voces para elegir. Para algunos, **la voz del conformismo.** Si la oyes, la cultura intentará identificarte y domesticarte. **Las redes sociales** tienen algoritmos diseñados para mantenernos dentro de nuestras cámaras de resonancia, sin mencionar el ruido de fondo de **los noticieros** y las noticias falsas. Hasta quizá haya **personas** que te provocan, avergüencen y te hostiguen.

Para otros, es **la voz de la condenación.** El acusador es como un disco rayado que nos recuerda una y otra vez todo lo que hicimos mal. También se lo llama el padre de mentiras, que es donde se originan la mayoría de nuestras falsas suposiciones, falsos relatos y falsas identidades.

Finalmente, está **la voz de la crítica.** Si le das el micrófono a tu crítica interior, buena suerte. ¡No podrás decir ni una sola palabra! En las infames palabras del personaje de la tira de cómics Pogo: “¡Hemos encontrado al enemigo y somos nosotros!”. ¡Y no es un chiste!

Hay otra voz; una suave y pequeña voz. Al igual que Ralph Boston, **el Espíritu Santo nos susurra palabras de aliento.** ¿Qué palabras? ¡Las mismas que inspiró hace miles de años! No solo las leemos; ellas nos leen a nosotros. ¿Por qué? ¡Porque están vivas y activas!

Si Dios está de nuestra parte, ¿quién puede estar en contra nuestra?4

Porque mayor es el que está en vosotros, que el que está en el mundo.5

A los que aman a Dios, todas las cosas les ayudan a bien.6

Todo lo puedo en Cristo que me fortalece.7

¿Recuerdas el ciclo del hábito? Si quieres crear o romper un hábito, tienes que identificar el impulso. Si quieres cambiar tu vida, tienes que cambiar tu relato. ¿Cómo? La clave es el empujón. **Reescribes tu historia al permitir que las Escrituras sobrescriban tus falsos relatos.** Nada provoca mayor fe“ que las promesas de Dios. ¡Por supuesto, tienes que practicarlas una y otra vez! La sobreescritura no sucede de la noche a la mañana.

“El primer hábito es cambiar el guion, y la clave es cambiarlo con la Biblia abierta. La Biblia es tu trasfondo, y tú eres el resto de la historia. Si quieres recibir una palabra de parte de Dios, tienes que meterte en la Palabra de Dios. Cuando abres la Biblia, Dios te abre la boca. Cuánto más la lees, más alta se vuelve la voz de Dios. Las Escrituras se convierten en el código fuente que reescribe la historia de tu vida.

¿CÓMO LO TRANSFORMAS EN UN HÁBITO?

Quedándote quieto

Durante los últimos treinta y tantos años, un ecólogo acústico llamado Gordon Hempton ha estado compilando lo que él denomina “la lista de los lugares más tranquilos del mundo”. Son los lugares con al menos quince minutos de quietud ininterrumpida durante las horas de luz. ¡En el último recuento había solamente doce lugares tranquilos en todos los Estados Unidos!¹¹ Y después nos preguntamos por qué el alma sufre.

Por definición, el ruido de fondo es un sonido que contiene cada una de las frecuencias que puede escuchar el humano. Debido a que contiene todas las frecuencias, es muy difícil distinguir alguna, en especial la suave y pequeña voz de Dios. El ruido crónico podría ser el mayor impedimento para nuestro crecimiento espiritual, y no solo sufre la espiritualidad. ¡El ruido afecta todo, desde la creatividad hasta la productividad!

En un estudio realizado con estudiantes en un grado de primaria en Manhattan, el psicólogo Arline Bronzaft descubrió que los niños ubicados en la parte de la escuela frente a las vías elevadas del tren se encontraban once meses retrasados en comparación a sus pares ubicados en la parte más silenciosa del edificio.¹² Después de que el departamento de tránsito de la ciudad de Nueva York instalara un equipo de reducción del ruido en las vías, un estudio complementario descubrió que no había diferencia entre los grupos.

¿Puedo correr el riesgo? Tu vida está muy alta y tu agenda, muy ocupada. Por eso resulta tan fácil olvidar que Dios es Dios. “Quédense quietos”, dijo Dios, “reconozcan que yo soy Dios”

“¿Un próximo y simple paso? Descárgate un plan de lectura bíblica diario. Mientras lo haces, revisa mi plan de lectura de cinco días basado en mi libro Susurro [Whisper].¹⁵ Si eres de los que aprenden escuchando, descarga una versión en audio. Si comienzas a tomar los impulsos de las Escrituras, esos empujones se convertirán en convicciones

que funcionarán como una brújula moral. Con el tiempo, esa voz suave y pequeña del Espíritu Santo se convertirá en la voz más fuerte de tu vida. Sus impulsos re-escribirán y re-dirigirán tu vida de”

“sobrenatural. Antes de que te des cuenta, Dios estará escribiendo su historia en ti y a través de tu vida.

¡Cambia tu relato!”

Excerpt From

Hazlo por un día: Cómo crear o romper cualquier hábito en 30 días / Do It For A Day:

How to Make or Break Any Habit in 30 Days

Mark Batterson