

— LUZ Y GRACIA · BIBLIOTECA

HÁBITO

El primer café con Dios

Veintiún días para construir el hábito devocional

Johana Heredia Arévalo

Colección Vida Devocional

Creyentes que llevan años prometiendo tener un tiempo diario...

EDICIÓN DIGITAL
DISTRIBUCIÓN
GRATUITA

SOBRE ESTE LIBRO

AUTORA Johana Heredia Arévalo

COLECCIÓN Vida Devocional

LA VOZ Un entrenador práctico y cálido, que ha fallado el hábito muchas veces y por eso sabe exactamente dónde se rompe.

PARA QUIÉN Creyentes que llevan años prometiendo tener un tiempo diario con Dios y no logran sostenerlo más de una semana.

LA PROMESA DE ESTAS PÁGINAS

Terminar veintiún días con un hábito devocional pequeño, realista y funcionando, en tu horario real y no en uno ideal.

Distribución gratuita. Este libro se descarga sin costo en luzigracia.com y no está autorizada su venta por ningún medio. Puedes copiarlo, imprimirlo, enviarlo y usarlo en tu iglesia o tu grupo libremente, siempre que sea gratis y sin alterar su contenido. Si alguien te lo cobró, te estafaron: descárgalo tú mismo en luzigracia.com.

Índice

— **La taza que se enfría**

Introducción

01 Antes del día uno

Preparar la noche anterior lo que la mañana no va a improvisar

02 Días uno a tres

La dosis mínima honesta y por qué siete minutos ganan

03 Días cuatro a seis

El sueño, la alarma y la mentira de las cinco de la mañana

04 Días siete a nueve

El celular y el robo de los primeros nueve minutos

05 Días diez a doce

El día que fallas y la regla de nunca dos

06 Días trece a quince

Cuando no sientes nada y crees que no sirve

07 Días dieciséis a dieciocho

Qué hacer exactamente en esos diez minutos

08 Días diecinueve a veintiuno

La cabeza que se va y la libreta del ruido

09 El día veintiuno

Ni terminaste ni fracasaste: el hábito está de pie

10 Del día veintidós en adelante

Cómo sostener el hábito cuando cambia la vida



La taza que se enfría

Casi todos los que leen esto ya lo intentaron. Empezaste un lunes con una Biblia nueva, un cuaderno y buenas intenciones. Duraste cuatro días. Al quinto sonó la alarma, la apagaste, y esa noche apareció la culpa de siempre acompañada de una promesa: mañana sí.

El problema casi nunca es de amor a Dios. Es de diseño. Los hábitos no se sostienen con ganas: se sostienen con una hora fija, un lugar fijo, un tamaño pequeño y un plan claro para los días malos. Lo espiritual no anula lo humano, lo atraviesa.

Este plan dura veintiún días y está repartido en diez capítulos. No es una lista de citas bíblicas bonitas: es un entrenamiento con obstáculos reales. Vas a tener sueño, te va a llamar el celular, vas a fallar un día y te vas a sentir seco. Todo eso está previsto aquí.

Una advertencia: no se trata de volverse alguien que madruga a las cuatro de la mañana. Se trata de tener una cita corta y constante con Dios en tu vida real, con tu turno, tus hijos y tu cansancio. Empieza mañana. La taza no tiene que estar llena; tiene que estar servida.

Antes del día uno

01

Preparar la noche anterior lo que la mañana no va a improvisar

Nadie decide bien a las cinco y media de la mañana. A esa hora tu cerebro está en modo ahorro y va a elegir siempre lo más fácil, que es seguir durmiendo. Por eso el hábito devocional no se gana en la mañana: se gana la noche anterior, cuando todavía estás lúcido.

La preparación es física y ridículamente concreta. Deja la Biblia abierta en el pasaje del día, sobre la mesa, con el cuaderno y el lápiz encima. Deja la greca lista o el agua servida. Si tienes que buscar cosas mañana, el hábito ya perdió antes de empezar.

A esto lo llamo el disparador físico: un objeto puesto en tu camino que le dice a tu cuerpo qué sigue, sin que tengas que decidirlo. La motivación es un invitado que va y viene. Un objeto en la mesa está ahí todos los días.

He aquí, yo estoy a la puerta y llamo; si alguno oye mi voz y abre la puerta, entraré a él, y cenaré con él, y él conmigo.

APOCALIPSIS 3:20 (RVR1960)

Define la cita, no la meta

Una meta suena así: quiero acercarme más a Dios este año. Una cita suena así: de lunes a sábado, a las cinco y cuarenta, en la mesa de la cocina, diez minutos. La primera se evapora; la segunda se cumple o no se cumple, y eso ya es información útil.

Escribe tu cita con hora, lugar y duración, y dila en voz alta a alguien de tu casa. Que exista fuera de tu cabeza. Un compromiso que solo vive en la mente se negocia consigo mismo todas las mañanas y siempre pierde.

El pacto de la casa

Si vives con otros, avisa. No como una exigencia solemne, sino como un dato: voy a estar diez minutos en la cocina antes de que se levanten. La mayoría de las familias lo respeta cuando lo sabe, y lo interrumpe cuando lo desconoce.

Si tienes hijos pequeños, negocia con la realidad y no con el ideal. Un devocional de diez minutos con un niño encima es un devocional válido. Lo que no funciona es esperar una casa en silencio que no va a existir en varios años.

“

El hábito no se gana en la mañana. Se gana la noche anterior, cuando todavía piensas claro.

PARA REFLEXIONAR

- ¿A qué hora exacta y en qué lugar vas a tener tu cita?
- ¿Qué te falta preparar esta noche para no improvisar mañana?
- ¿Quién en tu casa necesita saberlo?

PRÁCTICA DE HOY

Esta noche deja sobre la mesa la Biblia abierta en Marcos 1, un cuaderno y un lápiz. Escribe en el cuaderno la hora, el lugar y los minutos de tu cita. Avísale a alguien de tu casa.

Días uno a tres

La dosis mínima honesta y por qué siete minutos ganan

El primer error de los que empiezan es el tamaño. Se proponen una hora diaria porque escucharon a alguien que lo hace. Duran tres días, no aguantan y concluyen que no sirven para esto. No es falta de espiritualidad: es sobredosis inicial.

La dosis mínima honesta es la cantidad más pequeña que todavía es de verdad un encuentro. Para la mayoría son entre siete y diez minutos: leer un pasaje corto, quedarse un momento en un versículo y hablar con Dios de una sola cosa. Nada más.

Suena a poco y por eso funciona. Un hábito que puedes cumplir aun en tu peor día es un hábito que sobrevive. Lo que se busca en estas tres semanas no es profundidad, es identidad: convertirte en alguien que se sienta ahí todos los días.

El que es fiel en lo muy poco, también en lo más es fiel.

LUCAS 16:10 (RVR1960)

La trampa del día bueno

El tercer día suele venir con entusiasmo y te vas a querer quedar cuarenta minutos. Hazlo si quieres, pero mañana vuelve al mínimo. La gente no abandona por los días malos: abandona porque después de un

día largo la meta subió y ya no se puede cumplir.

Mantén el piso bajo y el techo abierto. El compromiso es con los siete minutos; todo lo demás es ganancia. Esa distinción entre lo obligatorio y lo opcional es lo que sostiene un hábito por años.

Marca el cumplimiento

Pon una equis en un calendario cada día que cumplas. Suena infantil y es una de las herramientas más eficaces que existen, porque le da al cerebro una recompensa visible para algo cuyo fruto es invisible.

A los tres días vas a tener una cadenita de tres marcas. No es vanidad: es evidencia. Los días en que no sientas nada, esa cadena va a ser lo que te siente en la silla.

“

Un hábito que solo puedes cumplir en tus buenos días no es un hábito: es una temporada.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Cuántos minutos podrías cumplir incluso en tu peor día de esta semana?
- ¿Qué expectativa exagerada te ha hecho abandonar antes?
- ¿Dónde vas a poner el calendario donde lo veas todos los días?

PRÁCTICA DE HOY

Días uno, dos y tres: lee Marcos 1, 2 y 3, un capítulo por día. Sube el reloj a siete minutos. Al terminar, marca una equis en el calendario y no hagas nada más aunque tengas ganas.

Días cuatro a seis

03

El sueño, la alarma y la mentira de las cinco de la mañana

Aquí es donde se cae la mayoría. Al cuarto día el entusiasmo bajó, la alarma suena y el cuerpo pide otra cosa. Y entonces aparece la culpa de no ser como esa gente que madruga a las cuatro y media a orar.

Conviene decirlo claro: la Biblia registra que Jesús se levantaba muy de mañana a orar, pero no manda una hora para todos. La madrugada es una buena costumbre, no un mandamiento. Si trabajas en turno de noche, si tienes un bebé o si te duermes a la una, tu mañana es otra.

Llamemos a esto la mañana móvil. Tu momento devocional es tu primer espacio despierto y despejado del día, sea las cinco, las nueve, o las once de la noche si vives al revés. La palabra clave no es temprano: es primero, antes de que el día te ocupe entero.

Levantándose muy de mañana, siendo aún muy oscuro, salió y se fue a un lugar desierto, y allí oraba.

MARCOS 1:35 (RVR1960)

Arreglar la noche para arreglar la mañana

Nadie que se acueste a las doce y media viendo videos se va a levantar a las cinco con paz. El devocional de la mañana empieza a las diez de la noche, cuando decides apagar. Si quieres ganar media hora de mañana,

tienes que ceder media hora de noche.

Y si de plano no puedes dormir bien por una temporada de trabajo o de enfermedad, no fuerces la madrugada. Un devocional a mediodía en la buseta es infinitamente mejor que un heroísmo de tres días seguido de un mes de abandono.

Los tres minutos de despegue

El cuerpo despierto tarda en llegar. Dale tres minutos de despegue antes de leer: lávate la cara, sírvete el café, siéntate derecho, respira hondo tres veces. No es misticismo, es fisiología. Leer con los ojos cerrados no cuenta.

Si algún día te vas a dormir sobre la Biblia, cambia de postura o camina mientras oras. La oración de pie o caminando es igual de válida y a muchas personas les funciona mejor que la silla.

“

No es madrugar: es primero. Tu mañana empieza cuando abres los ojos, marque lo que marque el reloj.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Cuál es tu primer espacio despejado real en un día normal?
- ¿Qué tendrías que cambiar la noche anterior para llegar despierto?
- ¿Estás persiguiendo el horario de otra persona?

PRÁCTICA DE HOY

Días cuatro, cinco y seis: lee Marcos 4, 5 y 6. Ajusta la hora de tu cita a tu primer espacio real y adelanta veinte minutos la hora de acostarte. Usa los tres minutos de despegue antes de abrir la Biblia.

Días siete a nueve

04

El celular y el robo de los primeros nueve minutos

Hay un ladrón silencioso del hábito devocional y duerme en tu mesa de noche. Suena la alarma, apagas en el celular, ves una notificación y nueve minutos después estás viendo un video de algo que no te importa, con la cabeza ya invadida y el ánimo ya alterado.

El daño no es solo el tiempo. Es que la primera pantalla configura el estado mental del día. Si lo primero que entra son noticias, mensajes de trabajo o comparaciones, tu mente ya está en modo reacción, y desde ahí no se ora bien.

La solución no es fuerza de voluntad, es distancia física. El celular fuera del cuarto y un despertador barato. Suena drástico y es la medida más eficaz que conozco: no se resiste una tentación que no está al alcance de la mano.

Mas tú, cuando ores, entra en tu aposento, y cerrada la puerta, ora a tu Padre que está en secreto.

MATEO 6:6 (RVR1960)

Si el celular es tu Biblia

Mucha gente lee la Biblia en la aplicación del celular, y está bien, pero eso obliga a una precaución: activa el modo avión mientras dure el devocional. Sin señal no hay notificación, y sin notificación sí se puede leer diez minutos seguidos.

Si notas que aun así te desvías, considera una Biblia de papel solo para este momento. No es nostalgia: es que un libro no tiene otras aplicaciones adentro compitiendo por tu atención.

La primera frase del día

Antes de tocar cualquier pantalla, di una frase corta al despertar. Buenos días, Señor; este día es tuyo. Cinco segundos. Eso pone la primera piedra del día en el lugar correcto, incluso los días en que después todo se desordene.

Con el tiempo esa frase se vuelve automática. Muchas personas descubren que se les activa sola en momentos de tensión durante el día, mucho después de haber salido de la casa.

“

No se resiste una tentación que está a treinta centímetros de tu mano. Cámbiala de cuarto.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Cuánto tiempo pasa entre que abres los ojos y tocas el celular?
- ¿Qué es lo primero que entra a tu cabeza en la mañana?
- ¿Estás dispuesto a comprar un despertador de veinte mil pesos?

PRÁCTICA DE HOY

Días siete, ocho y nueve: lee el Salmo 1, el Salmo 23 y el Salmo 27. Deja el celular fuera del cuarto o en modo avión hasta terminar. Al despertar, di la frase corta antes de tocar nada.

Días diez a doce

El día que fallas y la regla de nunca dos

05

Vas a fallar. No es una posibilidad, es parte del diseño de cualquier hábito humano. Lo que decide el futuro no es el fallo: es lo que haces el día siguiente. Y ahí es donde la mayoría pierde, no por pereza sino por culpa.

El mecanismo es conocido. Fallaste el martes, el miércoles te sientes mal, sientes que ya rompiste la racha y que empezar de nuevo no tiene sentido, y decides retomar el lunes. El lunes llega con otra cosa. Un día perdido se convirtió en dos meses.

La regla es simple y salva hábitos: nunca dos días seguidos. Puedes fallar un día, pero no dos. Y el día siguiente al fallo no se recupera nada, no se lee doble ni se pide perdón con discurso. Se hacen los siete minutos normales y ya.

Porque siete veces cae el justo, y vuelve a levantarse.

PROVERBIOS 24:16 (RVR1960)

La culpa no es motivación

Mucha gente cree que sentirse mal por fallar le ayuda a cumplir. Ocurre lo contrario: la culpa asocia el devocional con un castigo, y nadie sostiene una cita diaria con algo que lo hace sentir mal. Dios no está

Cambia la frase interna. En vez de fallé otra vez, soy un desastre, di simplemente ayer no pude, hoy sí. El tono con que te hablas después de un fallo es, literalmente, lo que determina si el hábito sobrevive.

El plan de emergencia

Ten definido de antemano un devocional mínimo para los días imposibles: dos minutos, un salmo corto y una frase. Cuando la vida se atraviesa, no cancelas la cita, la reduces. Eso mantiene viva la cadena.

Un hábito con versión de emergencia casi no se rompe. Lo que rompe hábitos es el todo o nada, esa idea de que si no fue completo no valió. Sí valió: lo que cuenta es que te sentaste.

“

Un día perdido no rompe nada. Lo que rompe es la culpa que te convence de esperar hasta el lunes.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Qué te dices a ti mismo el día después de fallar?
- ¿Cómo sería tu versión de emergencia de dos minutos?
- ¿Cuántos intentos anteriores murieron por culpa y no por pereza?

PRÁCTICA DE HOY

Días diez, once y doce: lee Filipenses 1, 2 y 3. Escribe en la primera página del cuaderno la regla de nunca dos días seguidos y tu plan de emergencia de dos minutos. Si fallas un día, retoma al siguiente sin recuperar nada.

Días trece a quince

06

Cuando no sientes nada y crees que no sirve

A la mitad del camino aparece el desierto. Ya no hay novedad, no hay emoción, lees un capítulo y no te dice nada, oras y sientes que hablas contra el techo. Y llega la pregunta: si no siento nada, para qué sigo.

La respuesta está en una comparación de cocina. Uno no come solo cuando tiene hambre; a veces come porque le toca y porque el cuerpo lo necesita, y el alimento hace su trabajo aunque el paladar no lo celebre. La Palabra funciona parecido: nutre sin pedir permiso a la emoción.

El desierto no es señal de que estás mal. En la mayoría de los casos es la fase en que el hábito deja de depender del entusiasmo y empieza a depender de la fidelidad. Es incómodo y es exactamente el momento en que se vuelve tuyo.

Dios, Dios mío eres tú; de madrugada te buscaré; mi alma tiene sed de ti, mi carne te anhela, en tierra seca y árida donde no hay aguas.

SALMO 63:1 (RVR1960)

Revisa lo básico antes de espiritualizar

Antes de concluir que Dios se alejó, revisa lo evidente: cuánto dormiste, si estás enfermo, si estás en una temporada de mucho estrés, si estás leyendo un pasaje difícil sin ayuda. Muchas sequedades espirituales son en realidad agotamiento.

Y si la apatía viene con desánimo persistente, insomnio, pérdida de interés en todo y tristeza que no cede por semanas, consúltalo con un profesional de la salud mental. La depresión afecta la vida devocional y no se cura con más disciplina.

Cambia el plato, no la cita

Si el pasaje no te dice nada, cambia de libro por unos días. Pasa de una carta doctrinal a un salmo, de un salmo a un evangelio. También ayuda leer en voz alta o escuchar el capítulo en audio mientras caminas.

Lo que no se cambia es la cita. La hora y el lugar se mantienen aunque el contenido varíe. Esa constancia es la columna; todo lo demás son ajustes.

“

Uno no come solo cuando tiene hambre. La Palabra alimenta aunque el paladar no aplauda.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Estás midiendo tu vida espiritual por lo que sientes?
- ¿Qué de lo básico, sueño o descanso, tienes descuidado?
- ¿Qué tipo de lectura bíblica te alimenta más en esta temporada?

PRÁCTICA DE HOY

Días trece, catorce y quince: lee Filipenses 4, el Salmo 63 y el Salmo 103. Léelos en voz alta. Aunque no sientas nada, cumple los minutos y marca la equis igual.

Días dieciséis a dieciocho

Qué hacer exactamente en esos diez minutos

Una de las razones por las que la gente abandona es que no sabe qué hacer con el tiempo. Se sienta, lee un capítulo, se queda callada sin saber qué sigue y termina revisando el celular a los cuatro minutos. Sin método, el silencio se vuelve incómodo.

Aquí va uno sencillo, en cuatro pasos, que llamo los cuatro sorbos. Primero leer un pasaje corto. Segundo, responder: subrayar la frase que se te quedó y escribirla en el cuaderno. Tercero, pedir: una sola petición del día. Cuarto, callar un minuto sin hacer nada.

Ese cuarto sorbo es el que más cuesta y el que más cambia las cosas. Un minuto de silencio consciente le enseña al alma a estar delante de Dios sin producir nada. Es la parte que casi nadie hace y la que más se extraña cuando falta.

Lámpara es a mis pies tu palabra, y lumbrera a mi camino.

SALMO 119:105 (RVR1960)

Escribir cambia lo que se lee

Copiar a mano una sola frase del pasaje hace un trabajo que el ojo solo no hace: obliga a escoger. Escoger es interpretar, y al interpretar el texto deja de resbalar y se queda. Un renglón por día son veintidós frases en tres semanas.

No escribas reflexiones largas ni te obligues a producir una enseñanza profunda. La frase y, si acaso, una línea de por qué te llamó la atención. Los cuadernos exigentes se abandonan; los cuadernos livianos se llenan.

Orar con lo que acabas de leer

La forma más simple de que la oración no se vuelva una lista repetida es orar con el texto del día. Si leíste sobre el buen pastor, pídele que te pastoree en lo concreto de hoy. El pasaje te presta las palabras.

Eso resuelve además el problema de no saber qué decir. Nunca vas a quedarte sin tema, porque la Escritura pone el tema cada mañana y tú solo respondes.

“

Leer, responder, pedir y callar. El cuarto es el que casi nadie hace y el que más falta hace.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Qué haces exactamente cuando terminas de leer?
- ¿Cuánto silencio real hay en tu tiempo con Dios?
- ¿Tu oración diaria es una lista repetida o una respuesta a lo leído?

PRÁCTICA DE HOY

Días dieciséis, diecisiete y dieciocho: lee Juan 14, 15 y 16 con los cuatro sorbos. Copia una frase por día en el cuaderno, haz una sola petición y quédate un minuto en silencio con el reloj puesto.

Días diecinueve a veintiuno

La cabeza que se va y la libreta del ruido

Te sientas a orar y a los veinte segundos tu cabeza ya está en el recibo del gas, en el mensaje que no has respondido y en lo que vas a decir en la reunión de las diez. Esa distracción no es falta de espiritualidad: es una mente sana haciendo lo que hace cuando por fin se queda quieta.

Pelear con los pensamientos es perder tiempo. Funciona mucho mejor darles un lugar. Ten al lado una hoja aparte que llamo la libreta del ruido: cuando aparece un pendiente, lo anotas en tres palabras y vuelves. El pendiente queda guardado y la cabeza suelta la alarma.

Al final del devocional revisas esa hoja y la conviertes en dos cosas: lo que hay que hacer hoy y lo que hay que entregarle a Dios hoy. Esa segunda columna suele ser la más larga, y verla escrita cambia el peso con que uno sale de la casa.

Estad quietos, y conoced que yo soy Dios.

SALMO 46:10 (RVR1960)

Volver sin regañarte

Cada vez que te des cuenta de que te fuiste, vuelve sin comentarios. Sin reproches, sin empezar de nuevo. Ese acto repetido de volver es en sí mismo la disciplina; no es el fracaso del ejercicio, es el ejercicio.

Contar con volver cuarenta veces en diez minutos y no molestarse por eso es lo que separa a los que sostienen la oración de los que la abandonan diciendo que no pueden concentrarse.

El cuerpo ayuda a la mente

Si un día tu cabeza está imposible, cambia el formato: ora caminando por la casa, en voz baja pero audible, o escribe la oración en vez de pensarla. Poner el cuerpo a hacer algo le da a la mente un riel por donde correr.

Escribir las oraciones tiene además un efecto secundario valioso: en unos meses vas a poder releer lo que pediste y ver qué pasó. Es una de las formas más concretas de reconocer que Dios sí responde.

“

No pelees con los pensamientos. Dales una hoja y vuelve.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Qué pendiente concreto te asalta siempre a los dos minutos?
- ¿Cómo te hablas cuando te distraes orando?
- ¿Qué de lo que anotas es para hacer y qué es para entregar?

PRÁCTICA DE HOY

Días diecinueve, veinte y veintiuno: lee Romanos 8, Mateo 6 y el Salmo 139. Ten una hoja al lado y anota en tres palabras cada pensamiento que te asalte. Al final divídelos en dos columnas: hacer y entregar.

El día veintiuno

Ni terminaste ni fracasaste: el hábito está de pie

Legaste al final del plan. Ahora viene la parte que casi ningún libro cuenta: veintiún días no crean un hábito automático. Esa cifra se popularizó y se exageró. Lo que sí lograste en tres semanas es algo distinto y más valioso: dejaste de ser alguien que quiere y empezaste a ser alguien que hace.

Piensa en una muleta y un músculo. Durante estas semanas usaste muletas: el calendario, el disparador físico, la regla de nunca dos, el plan de emergencia. El músculo apenas está empezando. Quitar las muletas ahora sería tan absurdo como dejar de caminar.

Haz una evaluación honesta y sin drama. Cuántos días cumpliste, cuáles fallaste y por qué, qué hora funcionó de verdad y cuál era una fantasía. Ese diagnóstico vale más que cualquier propósito nuevo, porque está hecho con datos de tu propia vida.

No nos cansemos, pues, de hacer bien; porque a su tiempo segaremos, si no desmayamos.

GÁLATAS 6:9 (RVR1960)

Lo que sí cambió

Revisa el cuaderno de las frases. Veintiún renglones escritos a mano son un mapa de lo que Dios estuvo señalando estas semanas, y casi siempre hay un tema repetido que uno no había visto mientras ocurría.

Pregúntale también a alguien de tu casa si notó algo. A veces el cambio no se siente por dentro y se nota por fuera: menos afán en la mañana, más paciencia en la tarde, otro tono al hablar.

Si cumpliste menos de la mitad

No lo interpretes como fracaso espiritual. Interpretalo como un diseño mal calibrado: la hora no era realista, el tamaño era muy grande o el lugar no servía. Ajusta una sola de esas variables y vuelve a correr el plan.

Muchos logran el hábito en el segundo o tercer intento, con una hora distinta y cinco minutos menos. Nadie llega al final con la primera versión del plan, y eso no dice nada malo de tu fe.

“

Veintiún días no te dieron un hábito terminado. Te dieron un hábito de pie, que es lo que necesitabas.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Cuántos días cumpliste realmente y qué tienen en común los que fallaste?
- ¿Qué hora resultó ser la verdadera y cuál era la ideal imaginaria?
- ¿Qué tema se repite en las frases que copiaste?

PRÁCTICA DE HOY

Cuenta las equis del calendario y escribe tres líneas: qué funcionó, qué no y qué vas a ajustar. Relee las frases del cuaderno y subraya la que más se repite en tu vida hoy.

Del día veintidós en adelante

Cómo sostener el hábito cuando cambia la vida

La vida no va a respetar tu plan. Va a llegar un viaje, un turno nuevo, un hijo enfermo, una temporada de trabajo doble. El hábito que no tiene versiones alternas se rompe en la primera curva y casi nunca vuelve.

Por eso define desde ahora tres versiones de tu devocional: la normal de diez minutos, la de viaje o día caótico de tres minutos, y la de emergencia de un minuto con un salmo corto. Las tres son válidas. Lo que se protege no es la duración, es la continuidad.

Y cámbiale de forma sin culpa cuando haga falta. Hay temporadas de estudiar la Biblia con papel y lápiz, y temporadas de escucharla en audio en la buseta porque no da para más. Ambas son fidelidad. La rigidez no es santidad; muchas veces es solo orgullo con horario.

Yo soy la vid, vosotros los pámpanos; el que permanece en mí, y yo en él, éste lleva mucho fruto; porque separados de mí nada podéis hacer.

JUAN 15:5 (RVR1960)

Del hábito a la relación

El objetivo nunca fue el hábito. El objetivo es una relación, y los hábitos son solo los andenes por donde esa relación camina todos los días. Si en algún momento cumplir se vuelve más importante que encontrarte con

Dios, la herramienta se volvió amo.

La señal de que vas bien no es una racha perfecta. Es que a lo largo del día te descuenteras hablando con Dios en la fila del banco, en la cocina o antes de una reunión difícil. Ahí es donde se ve que el devocional se derramó al resto de la vida.

Alguien que camine contigo

El hábito se sostiene mucho mejor de a dos. Busca una persona con quien hacer un pacto sencillo: un mensaje una vez por semana diciendo cuántos días cumpliste. Nada de sermones ni de vigilancia, solo un número.

Y si puedes, invita a alguien a hacer estos veintiún días desde el principio. Acompañar a otro a empezar es una de las formas más seguras de no abandonar tú, y es de las cosas más útiles que puedes hacer con lo que aprendiste.

“

Un hábito sin versión de viaje se rompe en la primera curva. Ten tres tamaños listos.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Qué cambio en tu vida podría tumbar este hábito en los próximos meses?
- ¿Cómo sería tu versión de tres minutos y la de un minuto?
- ¿A quién le puedes mandar un número una vez por semana?

PRÁCTICA DE HOY

Escribe hoy tus tres versiones del devocional con su duración exacta. Mándale un mensaje a una persona proponiéndole el pacto semanal del número. Empieza mañana el segundo ciclo con un libro bíblico nuevo.

La segunda taza

Si llegaste hasta aquí cumpliendo, tienes algo que muy poca gente logra: tres semanas de constancia en lo que nadie ve. No hubo aplausos ni testigos. Solo tú, una taza, una Biblia abierta y unos minutos que decidiste no negociar.

Y si llegaste hasta aquí sin cumplir casi nada, también ganaste algo importante: ahora sabes exactamente dónde se te rompe. Esa información no la tenías hace tres semanas y vale más que la culpa acumulada de todos tus intentos anteriores.

El café no era el punto. El punto era descubrir que Dios ya estaba levantado antes que tú, esperando en la mesa, sin reclamos por los días que faltaste. Los hábitos se construyen con calendario y con equis; la relación se construye con ese regreso diario, cualquier día, a cualquier hora.



Que tus mañanas tengan un lugar reservado y que ese lugar te espere sin condenación. Que la Palabra te alimente incluso los días sin hambre, que el silencio deje de incomodarte y que, cuando falles, vuelvas al día siguiente sin castigarte. Que el que está a la puerta y llama encuentre siempre la mesa servida en tu casa.

Este libro es de **distribución gratuita**.

Tu aporte voluntario llevará comida, ropa y ayuda a muchos hogares de bajos recursos y a madres cabeza de hogar.

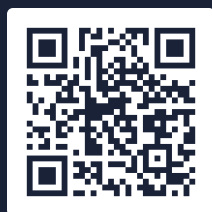
Contamos contigo.

APORTA DESDE TU CELULAR

312 629 5392

Nequi · Daviplata · Llave

El mismo número funciona como llave de Transfiya. Da lo que quieras: mil pesos también alimentan.



Escanea y aporta

Te lleva a la página de aportes, donde también puedes descargar los otros libros de la biblioteca.

Lo recaudado con este libro se entrega a **Fundación El Alfarero**, y el **10 % de las ganancias** de la tienda se destina a fundaciones cristianas que trabajan con niños.

Johana Heredia · luzygracia.com · Bogotá, Colombia