


Escrituras para Meditar Cuando la Ansiedad Aumenta

Un compañero bíblico

Escrito por: Pluma Fiel

Sus Palabras Dan Vida | HisWordsMinistry.com

Este recurso imprimible es parte del devocional **¿Por Qué Alabamos a Dios?** por Pluma Fiel.
Todos los derechos reservados.



Una Nota de Mi Corazón al Tuyo

Ha habido temporadas en mi vida en las que la ansiedad se sentía abrumadora—cuando mis pensamientos corrían sin descanso y la paz parecía distante. En esos momentos, no necesitaba oraciones complicadas ni largas explicaciones. Necesitaba algo firme. Algo verdadero.

Dios me encontró a través de Su Palabra—despacio, con suavidad y fidelidad.

Este compañero de Escrituras nació de ese lugar.

Estos versículos no están pensados para leerse con prisa ni memorizarse como una tarea. Están pensados para descansar en ellos, una respiración a la vez.

Dondequiera que te encuentres hoy, eres bienvenido(a) aquí.

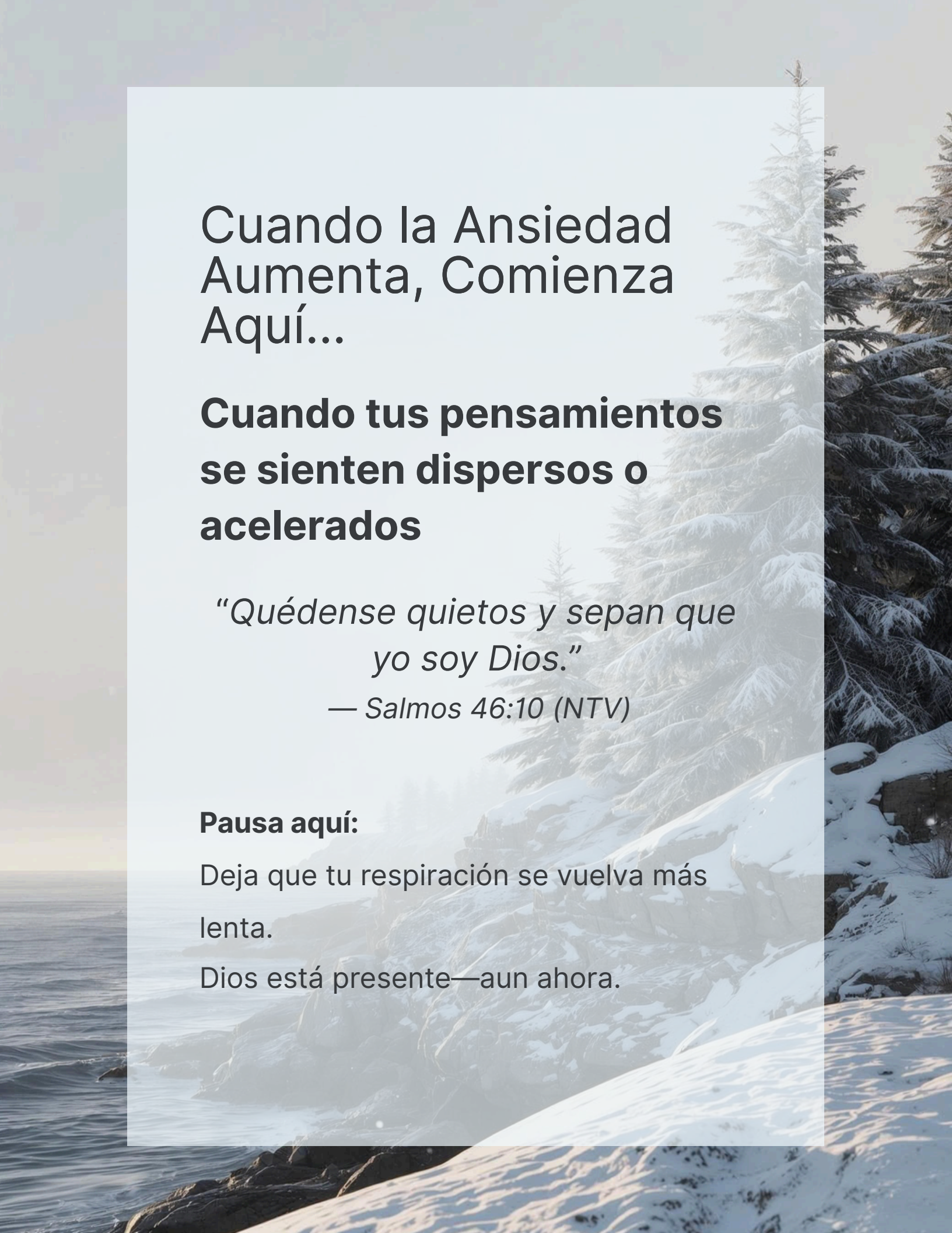
Cómo Usar Este Compañero de Escrituras

No necesitas un lugar especial, una postura específica ni una cantidad determinada de tiempo.

Si te ayuda:

- Coloca una mano sobre tu corazón
- Toma una respiración lenta
- Exhala despacio
- Lee la Escritura con suavidad—en voz alta o en tu mente

Deja que las palabras se asienten.
Deja que la verdad reemplace el temor.
Permite que Dios te encuentre justo donde estás.



Cuando la Ansiedad
Aumenta, Comienza
Aquí...

**Cuando tus pensamientos
se sienten dispersos o
acelerados**

*“Quédense quietos y sepan que
yo soy Dios.”*

— Salmos 46:10 (NTV)

Pausa aquí:

Deja que tu respiración se vuelva más
lenta.

Dios está presente—aun ahora.

Cuando la Preocupación se Siente Pesada o Constante

“Pongan todas sus preocupaciones y ansiedades en las manos de Dios, porque él cuida de ustedes.”

— 1 Pedro 5:7 (NTV)

Pausa aquí:

No tienes que cargar todo tú solo(a).
Estás invitado(a) a soltar lo que pesa sobre ti.

Cuando el Miedo se Siente Más Fuerte que la Fe


*“El Señor es mi luz y mi
salvación, ¿entonces por qué
habría de temer?”*

— Salmos 27:1 (NTV)

Pausa aquí:

El miedo no tiene la última palabra.

Dios sí.




Cuando tu Corazón se Siente Cansado o Emocionalmente Agotado

*“Él renueva mis fuerzas.”
— Salmos 23:3 (NTV)*

Pausa aquí:

Permite que tu atención descanse en
Dios por un momento.



Cuando Necesitas Consuelo y Seguridad

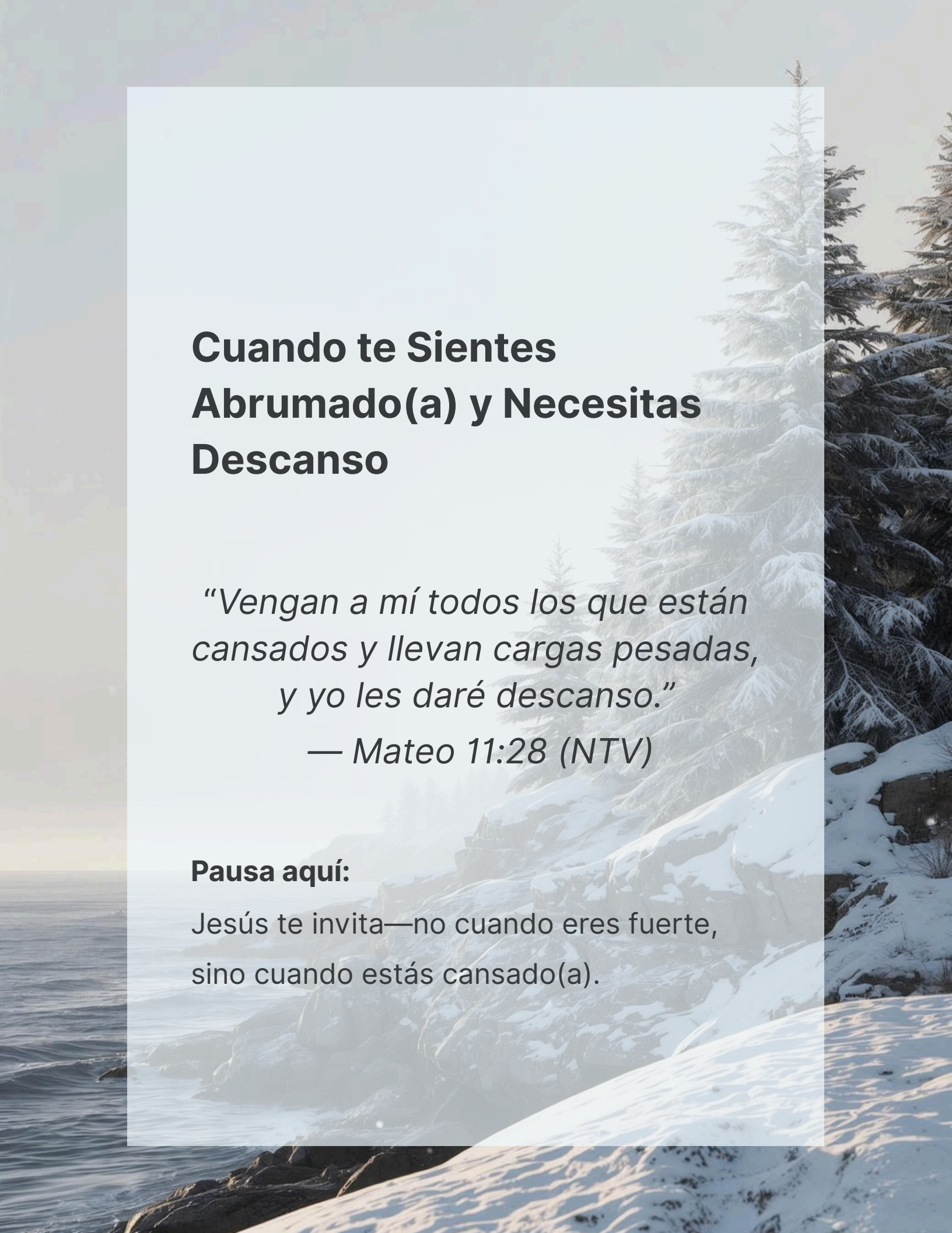
*“El Señor está cerca de los que
tienen quebrantado el corazón.”*

— Salmos 34:18 (NTV)

Pausa aquí:

No has sido olvidado(a).

No estás solo(a).



Cuando te Sientes Abrumado(a) y Necesitas Descanso

*“Vengan a mí todos los que están
cansados y llevan cargas pesadas,
y yo les daré descanso.”*

— Mateo 11:28 (NTV)

Pausa aquí:

Jesús te invita—no cuando eres fuerte,
sino cuando estás cansado(a).

Un Recordatorio Suave

La meditación bíblica no es vaciar la mente.

Es llenar el corazón con la verdad.

No necesitas leer todos los versículos a la vez.

Regresa a una Escritura.

Una respiración.

Un momento tranquilo con Dios.

Eso es suficiente.

Bendición Final

Que la Palabra de Dios afirme tus pensamientos y calme tu corazón.

Que Su presencia te encuentre en los momentos ordinarios— en la cocina, en el auto o en las pausas silenciosas de tu día.

Y que siempre recuerdes que volver a la Escritura no se trata de esfuerzo, sino de descansar en la verdad de quién es Dios.

Sus Palabras Dan Vida
Pluma Fiel

HisWordsMinistry.com

