

BILL ZECHMANN

¿Te pueden hacer

ENOJAR?



Principios para vivir

¿Te pueden hacer enojar?

BILL ZECHMANN



www.principiosparavivir.org

Impreso en México

Todos los derechos reservados bajo la ley de derechos
de autor internacional

Los contenidos no pueden ser publicados parcial o
totalmente sin consentimiento por escrito de
Principios para vivir A.C.

PRINCIPIOS PARA VIVIR

Derechos reservados

Principios para vivir A.C.

Tordo 19 Ciudad de México

Colonia Tacubaya Delegación Miguel Hidalgo Cp 11870

Teléfono: 01 (55) 7098 -7417 y 01(55) 7098 - 7398

¿Te pueden hacer enojar?

En la vida, se logra mucho manteniendo una actitud correcta.

La actitud, ha sido definida como un estado de la disposición nerviosa y mental, que se organiza a partir de las vivencias y que orienta o dirige la respuesta de un sujeto ante determinados acontecimientos.

Considéralo. El enojo es una actitud. Cuando pensamos en el enojo y en personas que muestran sus emociones negativas abiertamente, decimos, “Esa persona es bien enojona”. Y si le preguntáramos a esa persona sobre su actitud, comúnmente respondería, “No puedo controlarlo”. ¿Pero en verdad está fuera de nuestro control?

Yo digo que no es así, si me enojo, es porque me permití enojarme.

Haz notado que cuando las cosas salen como tú quieres, no te enojas. ¿Por qué es así?

Porque en la vida, común mente nos consideramos a nosotros mismos los más importantes y si las cosas no salen como queremos, nos irritamos.

Muchos cristianos con problemas de ira quieren justificarse pensando en la escena bíblica en la cual Jesús expulsó a los mercaderes del templo. (Mr. 11:15)

También comparan su enojo, con la ira de Dios. Si nuestro enojo es motivado por el amor de Dios, no veo nada malo en ello. Y no digo que en nuestras vidas no habrán motivos para irritarnos, sin embargo no debemos perder el control permitiéndonos arrebatos de ira.

Podemos ser capaces de controlar la ira, recordemos que el dominio propio es fruto del Espíritu y aún hoy está en vigencia para los seres humanos. Por supuesto, es más visible en los cristianos maduros.

***“El necio da rienda suelta a toda su ira,
mas el sabio al fin la sosiega.”***

***Entendamos que enojarnos es una
decisión.***

Proverbios 29:11

Notemos algo interesante sobre el momento en que Jesús echó fuera del templo a todos.

La Escritura dice en Juan 2:15 .

Él hizo un azote de cuerdas.

***Esto implica que Jesús pensó en lo que haría y no reaccionó sino respondió.
Jesús no estaba fuera de control.***

Si continuamos leyendo en el Evangelio de Juan 2:16-17

***“y dijo a los que vendían palomas:
Quitad de aquí esto, y no hagáis de la
casa de***

***mi Padre casa de mercado. Entonces se acordaron sus discípulos que está escrito:
El celo de tu casa me consume.”***

Jesús fue motivado por el amor de Dios y el respeto por la casa de Dios.

Efesios 4:26-27 dice

“Airaos, pero no pequéis; no se ponga el sol sobre nuestro enojo, ni deis lugar al diablo.”

¿Cómo es que damos lugar al diablo si dejamos que se ponga el sol sobre nuestro enojo? Simple, entre más tiempo dejamos que la ira tenga cabida en nosotros, más difícil y tardado será deshacernos de ella.

Si mantenemos la creencia que la ira es algo que simplemente no podemos controlar, perderemos la batalla antes de comenzar la pelea. Es necesario reconocer que la ira es una actitud que adoptamos.

Cuando estamos airados, estamos disgustados en gran manera. Ese malestar genera varias emociones dentro de nosotros. Llegamos a sentir el calor y rubor en nuestro rostro, nuestra presión sanguínea aumenta. Y porque tenemos estos síntomas, llegamos a creer que la ira es incontrolable, pero esto es mentira.

Debemos detenernos a pensar en la causa de todo esto. ¿Qué detona mi enojo, en verdad es un sentimiento o la sensación de pérdida de control?

Si tenemos una correcta actitud frente al enojo,

Entre más tiempo dejamos que la ira tenga cabida en nosotros, más difícil y tardado será deshacernos de ella.

nuestras reacciones negativas cambiarán. La próxima vez que las cosas no salgan como planeamos, sentiremos simplemente que las cosas salen de nuestro control, pero la ira quedará desactivada porque reconocemos la situación por lo que

es en verdad: un fuerte sentimiento derivado de la sensación de pérdida de control o un atentado contra nuestras expectativas, que muchas veces es lo mismo.

Paciencia en lugar de enojo.

Otro aspecto a considerar en el manejo de la ira es el hecho de que la persona que experimenta dichos sentimientos quiere encontrar una salida rápida.

En Santiago 1:19-20 dice lo siguiente.

***“Por esto, mis amados hermanos,
todo hombre sea pronto para oír,
tardo para***

***hablar, tardo para airarse; porque
la ira del hombre no obra la justicia
de Dios.”***

Este versículo insinúa que hablamos de más, cuando nos enojamos. ¡Y así es!

Si hay que reaccionar rápido en algo, es para ser personas que escuchan. Y para esto es necesario la paciencia. Y la paciencia es... (ya lo adivinaste) fruto del Espíritu.

Hemos hablado de un par de características del fruto del Espíritu que nos llevarán a superar la ira y ejercer dominio propio en nuestras vidas. Al dar cabida a estos aspectos del fruto del Espíritu, veremos también otros atributos como son: la benignidad y la paz.

El fruto del Espíritu nos ayuda a vivir en paz, pero qué puede incitar el enojo.

En Proverbios 30:33 dice.

“Ciertamente el que bate la leche sacará mantequilla, y el que recio se suena las narices sacará sangre; y el que provoca la ira causará contienda.”

¿Cómo provocamos la ira?. La mayor causa es nuestra naturaleza carnal. Hay situaciones en nuestra vida que nos invitan a responder con ira.

¿Pero el enojarnos debe ser un recurso que usamos como primera opción?

La Biblia habla abundantemente sobre la misericordia. Si eres una persona con problemas de ira, te animo a que desde hoy escojas ser una persona que extiende misericordia a otros.

Verás que es difícil ser misericordioso e iracundo al mismo tiempo.

Proverbios 19:11 dice

“La cordura del hombre detiene su furor, y su honra es pasar por alto la ofensa.”

Todas las lecciones y explicaciones dadas anteriormente han servido para responder la pregunta inicial y el tema de hoy...

¿Te pueden hacer enojar?

Y creo que entendemos que sí, otros pueden hacernos enojar, pero nosotros podemos prevenirnos.

Esto significa que nosotros tenemos el poder de estar en control. Considera lo que dice Eclesiastés 7:9

“No te apresures en tu espíritu a enojarte; porque el enojo reposa en el seno de los necios.”

¿Te consideras un necio?

Algunos ven que ser iracundo es signo de necesidad.

El problema es que no saben como manejar la situación. Sin embargo, el solo hecho de saber que el problema es controlable y que es una necesidad, es un buen comienzo.

Es paradójico observar que para muchos, la ira, es una forma de mantener un mecanismo de control en sus vidas.

Y aunque la ira en sí afecta a las personas a nuestro alrededor, nos da una sensación de dominio en las conversaciones y situaciones, pero sabemos que no tiene buenos resultados al final, ni soluciona los problemas en verdad.

Otros pueden hacernos enojar, pero nosotros podemos prevenirnos. Esto significa que nosotros tenemos el poder de estar en control.

Si tienes problemas con la ira, detente y piensa por un momento. Crees que las personas a tu alrededor disfrutarán tu compañía cuando estés así. Una de las causas del enojo es: no recibir el respeto que deseamos, pero

hay que entender que el respeto se gana, no se demanda.

Y si queremos que otros nos miren con admiración hay que cambiar la estrategia.

El enojo mata el amor.

Permíteme preguntarte lo siguiente.

¿Cuándo ha sido tu enojo motivado por tu gran amor hacia los demás?

Parece una pregunta capciosa, pero nos ayuda a discernir un punto importante.

En Santiago 4:1-3 dice.

“De dónde vienen las guerras y los pleitos entre vosotros?

¿No es de vuestras pasiones, las cuales combaten en vuestros miembros? Codiciáis, y no tenéis; matáis y ardéis de envidia, y no podéis alcanzar; combatís y lucháis, pero no tenéis lo que deseáis, porque no pedís. Pedís y no recibís, porque pedís mal, para gastar en vuestros deleites.”

Yo tuve un hermano mayor, que ya no está conmigo, el cual tenía tremendos problemas

de ira. Él buscaba desesperadamente que otros lo aceptaran y lo admiraran.

Desafortunadamente el era iracundo e impredecible, por lo cual muchos se apartaban de él.

Él estaba ciego ante el hecho de que su ira, no tenía razón de ser. Pues en la raíz de lo que él demandaba, estaba su necesidad de ser amado. Y lo amábamos, pero él no lo veía.

Mi hermano buscaba aprobación de los demás constantemente y si no parecía obtenerlo se deprimía y se enfadaba.

Cuando tenemos la necesidad de que nos aprueben constantemente nuestra situación es precaria. Y esa motivación por ser reafirmados puede ser contraproducente. Puede causar el que seamos arrogantes, lo cual no es agradable. Pues la arrogancia aleja a las personas en lugar de acercarlas.

La arrogancia es una especie de teatro que armamos con la finalidad de ser aceptados y aprobados. Tendemos a pensar que si somos espectaculares entonces otros nos admirarán.

Y en el fondo lo que buscamos es nuestra propia gloria.

Pensemos por un momento en el Fútbol Americano. Es un deporte muy violento.

Hay momentos en que los jugadores quedan tan lastimados que les toma un buen rato el volver a incorporarse al juego. Una estrategia en el manejo de la ira es el pedir a la gente con la que convivimos que nos de un “break”, un tiempo para incorporarnos. Un tiempo en el que nos recuperamos para ser de nuevo los hombres y mujeres agradecidos y alegres que estamos llamados a ser en Cristo.

El enojo no cambia nuestras circunstancias.

Como hombre de negocios, a menudo trabajo con otros en la mercadotecnia de sus productos. Si nos metemos en el lado equivocado de los mercados puede ser frustrante esperar en lo que los mercados tornan a nuestro favor.

Entre más tenemos que esperar, haciendo llamadas e invirtiendo dinero para mantenernos en posición favorable, más podríamos

frustrarnos. Sin embargo, si dejáramos de aferrarnos y soltáramos nuestra posición, la frustración acabaría. El soltar nuestra posición (despojarnos), representa nuestra disposición para aceptar que los mercados no harán lo que creímos o deseamos que hicieran.

Aceptar las cosas, tal y como son, puede afectar positiva y radicalmente nuestra mentalidad. Así como no puedo cambiar lo que los mercados harán, tampoco puedo cambiar a otros. Pero es posible tener dominio propio, entendiendo la raíz de nuestro enojo.

Adentrémonos ahora en las Sagradas Escrituras...

En Filipenses 4:6-8 dice.

“Por nada estéis afanosos, sino sean conocidas vuestras peticiones delante de Dios en toda oración y ruego, con acción de gracias.”

Puedes ver lo importante que es nuestra forma

de pensar para conducirnos en cualquier circunstancia. Por nada estéis afanosos. Con la ayuda de Dios, está en nuestras manos el controlar la ansiedad.

En Filipenses 4: 7-8 dice

“Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, guardará

vuestros corazones y vuestros pensamientos en Cristo Jesús.”

¿Qué guardará nuestros corazones? ¡La paz de Dios! Y esa paz de Dios viene cuando conscientemente entregamos todo al Señor. Y así nos convertimos en testigos que observan la mano de Dios y no los protagonistas en las escenas de nuestra vida.

Filipenses 4:8 dice

“Por lo demás, hermanos, todo lo que es verdadero, todo lo honesto, todo lo justo, todo lo puro, todo

lo amable, todo lo que es de buen nombre; si hay virtud alguna, si algo digno de alabanza, en esto pensad.”

Aquello que nos permitimos pensar es determinante en el éxito del manejo de nuestras emociones. Debemos pensar en lo que es correcto. En lo verdadero, noble, honesto, puro, amable y admirable. Y de esta manera, dejaremos de dar lugar al diablo.

Les quiero hablar sobre algo que aprendí en los negocios.

Si nos apropiamos el problema, nos apropiamos al cliente.

Si nos deslindamos del problema, perdemos al cliente.

Nuestra tendencia natural es protegernos a nosotros mismos. Y si damos rienda suelta a esta tendencia lastimará nuestras relaciones interpersonales.

Cuando echamos nuestras culpas sobre otros creamos una especie de “caparazón” que nos

separa de los demás.

Cuando nos apropiamos el problema, estamos reconociendo nuestra responsabilidad en la situación. Cuando no lo hacemos, echamos culpas a los demás. La ira se alimenta del culpar a los demás.

Tener altas expectativas puede detonar el enojo en mí. Nadie nunca se desilusionó de no tener alguna expectativa. No significa que nunca debemos tener expectativas, pero podemos moderarnos en lo que esperamos, de manera que si no se cumple lo que esperamos, no quedemos devastados.

La paciencia es un atributo de un cristiano maduro. La paciencia extiende misericordia y no emite un juicio. Ser paciente ayuda a todos, los conflictos internos se regulan y los problemas con los demás a menudo se resuelven.

Si batallas con la ira, es necesario que hagas un compromiso para convertirte en un pacificador. En Mateo 5:9 dice

“Bienaventurados los pacificadores,

porque ellos serán llamados hijos de Dios.”

Para algunos, aprender a guardar silencio ante las diversas situaciones que enfrentan es la mejor estrategia para la victoria.

Otra razón por la cual tendemos a enojarnos es, el ser criticados o juzgados.

Pero considera lo que dice la Escritura en Mateo 5: 11-12

“Bienaventurados sois cuando por mi causa os vituperen y os persigan, y digan toda clase de mal contra vosotros, mintiendo.

Gozaos y alegraos, porque vuestro galardón es grande en los cielos; porque así persiguieron a los profetas que fueron antes de vosotros.”

Como cristianos deberíamos ser capaces de manejar toda clase de conflictos por el fruto que es producido al madurar en Cristo. Y seremos bienaventurados al padecer cualquier

tipo de mal por mano de cualquiera y por la razón que sea.

¿Y de dónde proviene la fortaleza de un cristiano?

Proviene del entendimiento correcto de la Palabra de Dios, de un genuino amor a Dios y al prójimo y de un compromiso con la santidad.

Si tú no te consideras cristiano y tienes problemas de ira, éste es un buen momento para integrarse a un grupo en una Iglesia donde se enseñe el estilo de vida de un cristiano. Recordemos que fue Jesús quien dijo que andarían por ahí lobos vestidos de oveja. Así que analiza y pregúntate si en tu experiencia de vida te has visto rodeado de gente que se considera “cristiana” y no lo son. Si es así, es tiempo de buscar lo verdadero, sin importar las etiquetas de religión o denominación.

Escuchen bien, yo no voy a disculparme por enseñar de una manera que en realidad ofrece algo más que un cristianismo lleno de religiosidad.

Si no estás viviendo una vida plena como

cristiano, no voy a juzgarlo o condenarlo.

Sin embargo sí voy a preguntar.

“¿Qué es lo que te han estado enseñando sobre el cristianismo que no te ayuda a experimentar la libertad que Jesús prometió para aquellos que le entregaran su vida?”

Vayamos concluyendo esta plática...

Porqué habríamos de permitirle a alguien o permitir que alguna circunstancia determinen el rumbo de nuestra vida. Si tengo un problema de ira, el único culpable soy yo.

Si queremos superar nuestras tendencias carnales debemos enfocarnos en lo positivo y no en lo negativo. Si albergamos pensamientos de mal en nuestra mente la situación empeorará. Una cosa más, el amor debe ser nuestra guía como cristianos.

Si caminamos en amor, podremos soportar que las cosas no salgan como nosotros queremos. Meditemos en lo que sería la vida si nunca nos enojáramos. Algunos dirían que eso es imposible y quizá sea verdad en cierta

medida. Pero podemos aprender a disipar el enojo. Cuando lo hacemos, la vida se vuelve mucho más agradable. ¡Y conviene luchar por las cosas buenas de la vida!

Efesios 6:10-13 dice

***“Por lo demás, hermanos míos,
fortaleceos en el Señor, y en el poder de su
fuerza.***

***Vestíos de toda la armadura de Dios,
para que podáis estar firmes contra las
asechanzas del diablo.***

***Porque no tenemos lucha contra
carne sangre y carne, sino contra
principados, contra potestades, contra los
gobernadores***

***de las tinieblas de este siglo, contra
huestes espirituales de maldad en las
regiones celestes. Por tanto, tomad toda
la armadura de Dios, para que podáis
resistir en el día malo, y habiendo
acabado todo, estar firmes.”***

Y finalmente, la clave para resolver nuestro enojo es el comprometernos a auto-confrontarlo. Ese compromiso debe de estar ligado al amor de Dios pues por amor a Él es que optamos por no contristar su Espíritu.

Debemos comprometernos a caminar en el amor incondicional. Cuando lo hacemos así, podemos ejercer el dominio propio y dejar de ser controlados por la ira.

Por último, quiero recomendarles que se informen mejor del tema en libros que traten sobre la ira. Recordemos que la ira puede ser perdonada, así como cualquier otra falta. La ira resulta en una especie de vicio al que nos habituamos, la ira rara vez contribuye a un mejoramiento.

Por lo tanto podemos decirnos a nosotros mismos, “¡No más!”

Por revelarnos la Verdad, a Dios sea la gloria hoy, mañana y siempre.

Impreso en México
Todos los derechos reservados bajo la ley de
derechos de autor internacional
Los contenidos no pueden ser publicados
parcial o totalmente sin consentimiento por
escrito de Principios para vivir A.C.

Nuestra misión

En Principios para vivir buscamos ayudar a otros conocer la gracia salvadora de Jesucristo al mismo tiempo buscamos ayudar a cristianos en el desarrollo de su fe y en el conocimiento de la misma.

Nuestras enseñanzas psicológicamente sanas y cristo céntricamente prácticas.

Si este pequeño libro te ha sido de bendición en alguna manera, y quieres aprender mas acerca de nuestro ministerio, fe, o del trasformador amor de Cristo Jesús.

visita nuestro sitio web:
www.principiosparavivir.org



PRINCIPIOS PARA VIVIR

Derechos reservados

Principios para vivir A.C.

Tordo 19 Ciudad de México

Colonia Tacubaya Delegación Miguel Hidalgo Cp 11870

Teléfono: 01 (55) 7098 -7417 y 01(55) 7098 – 7398



Bill Zechmann
Presidente y fundador
de
Principios para vivir.

Bill Zechmann nació en la pequeña zona rural de Foster, Nebraska. A la edad de dieciocho años Bill entregó su vida a Cristo y sintió el llamado de Dios a enseñar. Los versículos en Santiago 3:1-2 sobresalieron a Bill: “ Hermanos míos, no os hagáis maestros muchos de vosotros, sabiendo que recibiremos mayor condenación” (RV1960). Tomando esto en serio, Bill pasó décadas estudiando las doctrinas de las diferentes confesiones cristianas con el fin de ayudar a comprender y enseñar la Biblia con mayor eficacia.

Las Licenciaturas en Estudios Bíblicos y Recursos Humanos también lo ayudaron en sus investigaciones.

Fortalecidos por ADVERSIDAD...

Las enseñanzas de Bill han sido moldeadas por muchas de las experiencias que ha tenido a lo largo de su vida, Bill y su esposa son padres adoptivos de trece hijos.

Trataron durante muchos años detener sus propios hijos y hubo varias complicaciones antes de que naciera su hijo mayor. La superación de la adversidad se convirtió en su fuente de fortaleza. A pesar de los muchos problemas de salud y la pérdida de su segundo hijo, juntos Bill y Jane perseveraron y crecieron como cristianos. No fue posible tener más hijos, y adoptaron una familia de tres hermanos de Nebraska Children's Home. A pesar de las dificultades que han tenido que enfrentar, Bill y Jane sostienen que sus vidas siguen siendo fortalecidas por el amor de Cristo.

UN MISIONERIO EN EL HOGAR Y EN EL EXTRANJERO...

Principios para Vivir fue fundado por Bill en 2010. Mientras servía como misionero en Filipinas, Kenia y Liberia, Bill ha ministrado a multitudes de 5.000 personas y ha visto cientos venir para recibir a Cristo. En casa, en los Estados Unidos, Bill lleva a cabo seminarios de crecimiento personal y cruzadas evangelísticas. Sus enseñanzas se centran en ayudar a los perdidos a encontrar a Cristo y buscar un cambio positivo en sus vidas.

Bill y su esposa , Jane , tienen cuatro hijos y dos nietas. En la actualidad residen en Norfolk, Nebraska y trabajan juntos para operar varios negocios exitosos. Tiene dos libros en proceso, el primero se publicará en noviembre de 2011. Bill confiesa que su mayor alegría en la vida viene de ayudar a otros a encontrar el amor de Cristo en sus vidas. El objetivo de su enseñanza es ayudar a otros a encontrar la libertad de las garras del pecado

OTROS LIBROS DISPONIBLES

OBTEN EL CONTROL DE TI MISMO

¿Cómo puedes obtener el control y conquistar al pecado en tu vida?

Desde el día que somos salvos, y el Espíritu Santo está en nuestros corazones nuestros pecados ya no son visos por los ojos de Dios, entonces ¿Por qué siguen causando tantos problemas?

Remueve la elección elegida

La tentación es algo con lo que luchamos todos los días. ¿Alguna vez has elegido la justicia en lugar del pecado? Noes fácil ¿No es cierto? Esto es porque lo hacemos muchas veces en nuestras fuerzas y no en el Poder de Dios.

Pide tu Libro gratis hoy.

www.principiosparavivir.org
info@principiosparavivir.org

Ciudad de México
Miguel Hidalgo

Teléfono: 01 (55) 7098 -7417 y 01(55) 7098 – 7398



David Martinez

David Martínez nació en México. El y su esposa Perla se mudaron a Norfolk, Nebraska en 2013. Desde ese momento David ha estado ayudando en el ministerio. En 2013 él comenzó a realizar la traducción del programa de 1 minuto de Principios para Vivir. En 2014 se lanzó Principios para Vivir en español. David organizó un entrenamiento de 3 años para los pastores de Liberia y Kenia en 2015. David es un pastor hispano en Norfolk, NE además es un plantador de iglesia de la Convención de Kansas Nebraska.

Ahora en colaboración con un equipo en la Ciudad de México, dirige el ministerio Latino formando Principios para Vivir A.C.

¿Cómo puedes obtener el control y conquistar al pecado en tu vida?

Desde el día que somos salvos, y el Espíritu Santo está en nuestros corazones nuestros pecados ya no son visos por los ojos de Dios, entonces ¿Por qué siguen causando tantos problemas?

Remueve la elección elegida

La tentación es algo con lo que luchamos todos los días.

¿Alguna vez has elegido la justicia en lugar del pecado? Noes fácil ¿No es cierto? Esto es porque lo hacemos muchas veces en nuestras fuerzas y no en el Poder de Dios.

Pide tu Libro gratis hoy.

www.principiosparavivir.org
info@principiosparavivir.org

Ciudad de México
Miguel Hidalgo

Teléfono: 01 (55) 7098 -7417 y 01(55) 7098 - 7398