

COMO CONTROLAR EL EXCESO DE OCUPACIÓN

Hoy continuaremos con nuestra serie “*Una Vida sin Estrés*” Hoy veremos Cómo controlar el exceso de **Ocupación** en nuestras vidas, esta es la segunda gran causa de estrés en la vida del ser humano.

➤ Costa Rica se ha convertido en un país de personas adictas al trabajo, hay personas que incluso se llevan parte del trabajo a sus casas o tienen más de un trabajo, siempre están preocupados por el trabajo, siempre la gente está ocupada.

Hoy vamos a ver una clave para las personas que están bajo presión.

➤ Examínate para averiguar si tu eres un adicto al trabajo:

1. ¿Tienes prisa siempre?
2. ¿Tu lista de “que hacer” es siempre irrealizadamente larga?
3. ¿Usas tus días libres para ponerte al día con el trabajo que no terminaste?
4. ¿Más de una persona te ha dicho que reduzcas tu ritmo de vida?
5. ¿Te sientes culpable cuando te relajas?
6. ¿Tienes que estar enfermo para poder descansar?

➤ Esta no es la clase de vida que DIOS quiere que tú vivas. El **Salmos 127:2 dice:** “*Por demás es que os levantéis de madrugada, y vayáis tarde a reposar, Y que comáis pan de dolores; Pues que a su amado dará Dios el sueño.*”

➤ DIOS no está en contra de los esfuerzos humanos. El arduo trabajo honra a Dios. Pero trabajar sin descanso u olvidar a la familia puede ser un disfraz para la incapacidad de confiar en que DIOS suplirá nuestras necesidades. Todos necesitamos un descanso adecuado y momentos para refrescarnos espiritualmente.

➤ Por otro lado, este versículo no autoriza a nadie para ser vagabundo. Tenga cuidado en mantener el balance: trabaje arduamente mientras confía en DIOS y también descansa confiando en DIOS. EL **Salmo 23:2 dice:** “*En lugares de delicados pastos me hará descansar; Junto a aguas de reposo me pastoreará.*”

Si tú fueras una oveja entenderías esto, porque este es un cuadro perfecto del paraíso.

En Estas Imágenes El Salmista Se Esta Refiriendo A Descansar Y Refrescarse.

➤ DIOS está interesado en tu descanso y recreación. DIOS quiere que tú vivas una vida completa y balanceada. DIOS no quiere que tú estés trabajando todo el tiempo.

➤ Si tú realmente le das tu vida a JESUCRISTO, Él no te agregará más trabajo, Él quiere que disfrutes tu vida cristiana y que reduzcas tu ritmo de vida.

➤ Hoy la gente esta trabajando más y disfrutando menos. Si te gusta estar ocupado y trabajando todo el tiempo, entonces también emplea parte de tu tiempo para trabajar en la obra de DIOS.

Claves Para La Gente Presionada por tantas ocupaciones El Camino De DIOS Para vivir una vida Relajada

1. COMPRENDER EL VALOR DE MI VIDA

La razón por la que la mayoría de las personas trabajan demasiado es porque confunden sus trabajos con sus valores. Pensamos que si trabajamos mucho, vamos a acumular mucho, y que valemos por lo que tenemos.

➤ Confundimos lo que hacemos con quienes somos. En nuestra cultura generalmente la segunda pregunta que hacemos a las personas que estamos conociendo, es: ¿en qué trabajas tú? Ó ¿dónde estudias tú?

La Biblia no nos enseña esto. Dice que nuestro valor no tiene que ver con nuestro trabajo.

➤ Tú nunca logras lo suficiente como para sentirte satisfecho. Y por eso nunca puedes disminuir tu ritmo de vida.

La clave es comprender lo que DIOS te dice. **Santiago 1:18** "El, de su voluntad, nos hizo nacer por la palabra de verdad, para que seamos primicias de sus criaturas." DIOS dice que tú le importas más que el resto de la creación.

- Tú no tienes que demostrar tu valor. Si tú fuiste hecho por Dios, tú vales.
- Yo soy y estoy bien porque DIOS no hace basura. Si tú realmente entiendes y sientes lo que vales para Dios, tu vida cambiará.
- Si a DIOS le gusto, y a ti no te gusto ese es tu problema. No pases toda tu vida tratando de ganar la aprobación de otras personas. No necesitas la aprobación de otras personas para ser feliz. Pero si necesitas darte cuenta de cuan valioso eres tú para DIOS.

Jesús dijo en **Mateo 6:26** "Mirad las aves del cielo, que no siembran, ni siegan, ni recogen en graneros; y vuestro Padre celestial las alimenta. ¿No valéis vosotros mucho más que ellas?" Si DIOS se da cuenta aún cuando una hoja cae a la tierra y tiene cuidado de los pájaros, ¿no crees tú que Él cuidará de ti?

1) Tú nunca entenderás cuánto te ama DIOS aquí en la tierra.

2) No hay nada que tú puedas hacer en la vida que haga que DIOS te ame más de lo que ya te ama.

3) No hay nada que puedas hacer en la vida que haga que DIOS te ame menos. Su amor no está basado en tus hazañas. Su amor es incondicional. Esta basado en quién es Él, no en quien eres tú.

Tú no tienes que probar tu valor trabajando en exceso. DIOS nunca podrá olvidar cuanto te ha amado.

2. DISFRUTA LO QUE YA TIENES

Eclesiastés 3:13 "y también que es don de DIOS que todo hombre coma y beba, y goce el bien de toda su labor." ¿Te preocupas tú tratando de conseguir más, que no disfruta lo que ya tienes?

- La ocupación en exceso generalmente se debe al síndrome del deseo de adquirir. Como los demás tienen nosotros tenemos que tener también. Si otros han subido nosotros también tenemos que subir.
- Compramos cosas que no necesitamos, con dinero que no tenemos para impresionar a personas que ni siquiera nos agradan.
- Gastamos todo nuestro tiempo pagando las cosas que hemos comprado, e inevitablemente nuestras relaciones empiezan a deteriorarse. Esa no es la forma en que DIOS quiere que vivamos.

Eclesiastés 4:16 "Más vale un puño lleno con descanso, que ambos puños llenos con trabajo y aflicción de espíritu." Las más grandes cosas de la vida no son las pertenencias.

➤ Ninguna persona en su ultimo aliento dice: >Me hubiera gustado haber pasado más tiempo en mi trabajo." Muchos han dicho "Desearía haber pasado más tiempo con mis niños, esposa, esposo, manteniendo mi relación, con Dios<

➤ Disfruta lo que tienes mientras lo tienes y no te estés preocupando por obtener más todo el tiempo.

3. LIMITAR MI TRABAJO

➤ Tengo que hacer una consciente decisión de sacar tiempo para otras cosas además del trabajo.

➤ Tengo que decidir cuántas horas en realidad quiero pasar trabajando cada semana.

➤ Necesito establecer un tiempo para mí, para estar a solas con Dios, y con mi familia.

Estos son elementos importantes en mi vida así como el trabajo.

➤ Limitar tu trabajo es importante Para aquellos que trabajan por cuenta propia. Si tú trabajas por cuenta propia, tu tendencia es a nunca dejar de trabajar. Te traes el trabajo a casa, nunca tienes tiempo libre. Aquellos de ustedes que son empresarios pueden caer presas de esto si no limitan su trabajo.

Eclesiastés. 10:15 "El trabajo de los necios los fatiga; porque no saben por dónde ir a la ciudad." O sea no saben vivir y creen que su vida es el trabajo. Si yo siempre estoy trabajando todo el tiempo, soy necio. **No seamos necios ni seamos como el diablo. (no descansa)**

Éxodo 20:9-10 "⁹Seis días trabajarás, y harás toda tu obra; ¹⁰mas el séptimo día es reposo para Jehová tu Dios; no hagas en él obra alguna..." DIOS dijo que tenemos que descansar un día cada semana. Este es el cuarto mandamiento, está entre los Diez grandes. Es tan importante que DIOS lo puso junto con "No cometerás adulterio" y "No mataras". Así de serio es para Dios. Cada séptimo día, tu tiene que descansar. Si tú no estás tomando un día para descansar significa que estás quebrantando los diez mandamientos.

¿Por qué La Biblia lo llama el Sabat? **Sabat o Sábado significa: día de reposo.** En **Marcos 2:27** Jesús dijo, "También les dijo: El día de reposo fue hecho por causa del hombre, y no el hombre por causa del día de reposo." **Colosenses 2:16** dice: "Por tanto, nadie os juzgue en comida o en bebida, o en cuanto a días de fiesta, luna nueva o días de reposo," O sea que no importa que día tu escojas mientras tu escojas uno cada semana.

¿Qué debes hacer tú en tu día de descanso, en tu Sabat? Tú no lo debes usar para ponerse al día con el trabajo que no has terminado ¿Qué haces tú en el Sabat?

➤ Descansar tu cuerpo. Si tú no tomas tiempo para descansar tu cuerpo, tu cuerpo pedirá tiempo para descansar, ya sea en el hospital, o con un resfriado o gripe. **XXXX**

➤ ¿Se siente culpable cuando descansa? Jesús no se sentía culpable. El tomo tiempo para descansar. ¿Estás más ocupado que Jesús? ¿Lo que estás haciendo es más importante que lo que Jesús hizo?

➤ Tú necesitas volver a enfocar tu espíritu. La Biblia llama a esto adoración. La adoración te da más energía y más entendimiento para manejar el problema. Tú necesitas tiempo a solas con DIOS cada día. Si tú estás demasiado ocupado como para darle tiempo a Dios, entonces estás fallando en una de las cosas para las que fuiste hecho.

4 AJUSTAR MIS VALORES

Para reducir lo sobre ocupado de mi vida yo debo cambiar mi pensamiento acerca de lo que es importante. **Eclesiastés 4:4** dice: "He visto asimismo que todo trabajo y toda excelencia de obras despierta la envidia del hombre contra su prójimo. También esto es vanidad y aflicción de espíritu."

➤ Tu tienes que detenerte y decir que no te vas a dejar atrapar en la carrera de siempre querer obtener más. Existen otras cosas más importantes que conseguir más.

Marcos 8:36 "Porque ¿qué aprovechará al hombre si ganare todo el mundo, y perdiere su alma?" La pregunta es: ¿Vale la pena? Podemos estar ganando buen dinero ahora, pero ¿Están tus hijos obteniendo la atención necesaria? ¿Estás dedicando tiempo a DIOS?

5. CAMBIAR MI PRESIÓN POR LA PAZ DE DIOS.

Esto nos lleva a la raíz principal de tu tensión. Hay tres clases de fatiga:

Hay fatiga física – músculos cansados. Que pueden ser recargados rápidamente.

Hay fatiga emocional – emociones y sentimiento cansados.

Hay fatiga espiritual—un espíritu seco. Este tipo de fatiga es peligrosa.

- Tú puedes tomar unas vacaciones. Pero unas vacaciones no te ayudaran con tu fatiga emocional y espiritual. Tú necesitas una relación con Dios.
- Tú puedes tomar dos semanas de vacaciones pero cuando regreses seguirás con los mismos problemas. Las presiones seguirán estando ahí. Esto significa más que solo tomar tiempo libre, significa reajustar mis valores e intercambiar mi presión por la paz de Dios.
- A un niño pequeño no le gusta acostarse y descansar. Su resistencia al descanso es una señal de inmadurez. Si tu estas siempre trabajando y nunca tomas tiempo para descansar esto no solo dice que tu estás quebrantando los Diez Mandamientos sino que tu eres inmaduro.
- A las ovejas tampoco les gusta acostarse, descansar. En el **Salmo 23:2** dice "*En lugares de delicados pastos me **hará** descansar;*" Esto quiere decir que es a la fuerza.
- No esperes que DIOS tenga que hacerte descansar?
- Si tú no disminuyes tu ritmo de vida, algunas veces DIOS te hará descansar, El se preocupa por ti. Tú le importa a DIOS. Tú necesitas una relación con CRISTO quien te ayudará a poner paz a tu vida.
- La única persona lo suficientemente sabia para hacer esto, que te conoce por dentro y por fuera mejor de lo que tu te conoces es JESUCRISTO. Tú necesitas una relación con CRISTO, donde intercambies la Paz de CRISTO por tu presión.
- Cuando tú vives para DIOS, no es solo la manera más correcta, sino que también es la más saludable, la manera más completa, la manera más equilibrada, y la manera más relajante.

Jesús dijo: en **Mateo 11:28-30** ²⁸*Venid a mí todos los que estáis trabajados y cargados, y yo os haré descansar.* ²⁹*Llevad mi yugo sobre vosotros, y aprended de mí, que soy manso y humilde de corazón; y hallaréis descanso para vuestras almas;* ³⁰*porque mi yugo es fácil, y ligera mi carga.*" ¿Estás tu estresado, cansado ó desalentado? Jesús dijo venid a Mí. Yo no voy a darte más carga. ¿Está turbada tu alma? JESUS dijo yo le daré descanso a tu alma.

Lo que CRISTO te está diciendo en este pasaje de la Escritura es: Te mostraré como tomar un descanso verdadero. Camina conmigo y trabaja conmigo. Observa como lo hago. Aprende los ritmos no forzados de la gracia. No pondré nada pesado o difícil sobre ti. Mantente en Mí compañía y Conmigo aprenderás a vivir libre y ligeramente.