

## **Diseñado para el Éxito**

### **Renovación. Recuperación. Restauración.**

**El huracán Harvey e Irma cautivaron las noticias durante semanas.** En septiembre de 2017, Harvey golpeó Texas con tal violencia que puso 2/3 de Houston bajo el agua. Irma siguió poco después, aplastando las islas del Caribe, golpeó Florida y causó estragos en las islas vecinas. Aparte de la pérdida indescriptible de la propiedad privada y humana, estos huracanes infligieron más de 500 billones de dólares en daños.

#### **Las ciudades devastadas por la tormenta tienen dos grandes desafíos.**

Infraestructuras dañadas, como los sistemas de comunicación y transporte cerraron sus operaciones normales. El resultado fue sistemas de defensa débiles vulnerables a la violencia y el vandalismo de la ciudad. La ciudad ahora en modo de supervivencia, necesita renovación integral, recuperación y restauración. ¿Alguna vez ja estado en "modo supervivencia"? ¡Creo que la mayoría de nosotros lo hemos estado!

#### **Observa esta comparación viva de una ciudad con la humanidad en su condición vulnerable y rota:**

"Como ciudad destruida y sin murallas es el hombre que no pone freno a su espíritu" Proverbios 25:28. Sí, una ciudad destruida, ilustra poderosamente un cerebro dañado, un cerebro que puede haber sido desglosado con el tiempo por estrés crónico, depresión, estilo de vida poco saludable y adicciones. Hay una gran batalla en el cerebro, este es el asiento de nuestros pensamientos, emociones y acciones, y es donde comienza la recuperación. Un cerebro saludable, con un buen funcionamiento puede tomar mejores decisiones y oír más claramente la voz guía de Dios.

**Hay tres áreas principales que influyen en su cerebro:** Genes: no se puede cambiar la estructura de los genes: pero su función y su actividad es dramáticamente influenciada por su dieta, estilo de vida, ejercicio y aún la manera de pensar.

Medio ambiente: Su ambiente interno es como piensas. Su entorno es lo que te rodea. Dios tiene un plan de restauración maravillosa para tu vida. ¡Él tiene el poder de cambiar tu cerebro, emociones, deseos, acciones, medio ambiente y vida!

Opción: Cada elección, en mayor o menor medida, afecta la salud física, mental y emocional. Cada día se te presentan oportunidades para tomar decisiones que influirán en los sistemas del cerebro/cuerpo e incluso la actividad de los genes.

**Dios tiene un plan para la renovación física, mental, emocional y espiritual.** La buena noticia es que "experiencias, pensamientos, acciones y emociones realmente cambian la estructura de nuestros cerebros". La reconstrucción de una ciudad

destruida requiere un plan y la reconstrucción de un cerebro dañado también. Su cerebro se está renovando constantemente según lo que aprende. Esto se denomina "plasticidad". Los científicos ahora saben que: "el cerebro es un sistema más abierto de lo que nunca imaginamos, y la naturaleza... nos ha dado un cerebro que sobrevive en un mundo cambiante, al cambiar a sí mismo."

**¡Opciones de comportamiento y estilo de vida construyen un cerebro mejor, mejores hábitos, mejor salud y una mejor vida, para bien!** Aquí están algunas piezas claves: medio ambiente: el ambiente interno de cómo piensas y el entorno externo que te rodea son esenciales para lograr y mantener un cambio positivo. Dios promete reemplazar los defectuosos monólogos internos. Su palabra es viva, poderosa y verdadera. "Puedo hacer todas las cosas en Cristo, que me fortalece". Filipenses 4:13. Céntrese en lo que se puede cambiar en su entorno — enfóquese en soluciones y el poder de Dios para guiarlo a usted, sin problemas ni obstáculos.

**Estilo de vida: El estilo de vida afecta fuertemente la salud física, mental y espiritual.** "El ejercicio físico y mental, una nutrición adecuada y un sueño adecuado ayudará a cualquier persona a ganar claridad cognitiva y estabilidad emocional." La nicotina, cafeína, alcohol y azúcar refinada afectan la salud inmune, atizan los fuegos de la inflamación y promueven el estrés, las adicciones y la depresión. La comida es medicina. Sustituya las calorías vacías, comidas insalubres rápidas y productos de origen animal ricos en grasa por frutas y vegetales frescos ricos en nutrientes, frijoles, granos enteros y nueces que crean fuerza, reduce las hormonas del estrés y la inflamación y aumenta la energía física y mental. Opciones positivas modestas allanan el camino para romper grandes, malos hábitos. El ejercicio diario mejora la circulación y mejora todos los niveles de la función cerebral, incluyendo el aprendizaje, la resolución de problemas, creatividad y humor.

**Conexiones:** Sus asociaciones e intereses tienen un profundo efecto en la formación de sus valores y metas. Tome tiempo para conectarse con otras personas. Conectarse con Dios mediante la oración y el estudio de la Biblia abre las puertas del poder, dirección y valor para el camino de la vida. **"Te haré entender y te enseñaré el camino en que debes andar; sobre ti fijaré mis ojos" Salmo 32:8.**

**Gestión del estrés:** Necesita estrategias prácticas para aprovechar frente a los desafíos y el estrés. Un estilo de vida saludable reduce la actividad de la hormona del estrés, protege el cerebro y el cuerpo de daños y mejora la capacidad de resolución de problemas.

**Evaluación:** Siempre es importante trabajar estrechamente con su médico o proveedor de atención médica; los cambios de estilo de vida pueden reducir o eliminar la necesidad de ciertos medicamentos con el tiempo. Algunos medicamentos o procedimientos médicos pueden ser esenciales.

Dios se preocupa por su bienestar. Él tiene un plan y el poder de renovar su corazón, recuperar su salud dañada y restaurar la fuerza emocional y mental. Gracia y fuerza le

dará a usted para cada intento. Para aquellos que confíen en El y comprometan sus vidas a El, les promete el cielo y una tierra nueva donde no habrá más dolor, sufrimiento o enfermedad. Apocalipsis 21:4. La restauración y esperanza comienzan ahora. ¿Elegirás el plan de Dios? Él está esperando y te bendecirá.