

EL MUNDO ESTÁ LLENO DE  
CIRCUNSTANCIAS INTENSAS  
PARA EXPERIMENTAR PAZ.



Conflictos y catástrofes globales,  
inestabilidad, discriminación,  
desplazamiento, problemas familiares y  
problemas dentro de la iglesia. El peso  
que sentimos muchas veces rebasa  
nuestra capacidad.

Para enfrentar la realidad necesitamos  
cultivar capacidad. Pasar la paz es una  
práctica con bases en la neurociencia y  
la Biblia, centrada en la paz que Jesús  
nos ha prometido y que nos provee  
capacidad para navegar circunstancias  
difíciles.



\*Adquiera el folleto completo Pasando  
la Paz para aprender más formas de  
acceder y compartir paz con personas  
en crisis.

Visite [shop.lifemodelworks.org](http://shop.lifemodelworks.org) o  
escanee el código QR de arriba.

✉ [modelodevidainternacional](https://www.instagram.com/modelodevidainternacional)

✉ [modelodevida.org](http://modelodevida.org)

✉ [claudia@lifemodelworks.org](mailto:claudia@lifemodelworks.org)

# PASAR LA PAZ A OTROS EN MEDIO DE UNA CRISIS



## PASAR LA PAZ ES UN PROCESO QUE COMIENZA EN NUESTRO INTERIOR

Para ayudar a otros a experimentar paz, comenzamos con nosotros mismos. Cuando experimentamos la paz de Dios en nuestro corazón podemos ayudar a otros, ya sea que estén conscientes de la presencia de Dios o no, que crean o no crean en Él.

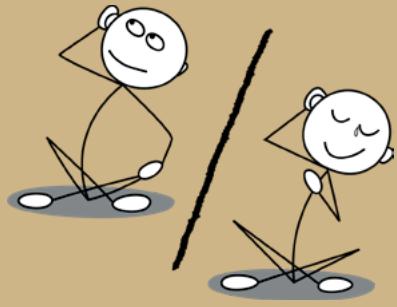
Aún si la persona no comparte nuestra fe, van a sentir una presencia de paz con ellos. La paz no puede ser fingida. Nuestra presencia de paz es un regalo que ofrecemos cuando estamos emocionalmente presentes con otros.



1

### Expresa Apreciación

Piensa en algo o alguien que te produce gozo o una sonrisa al recordarlo. Pausa por 90 segundos y medita en esta experiencia con gratitud.



2

### Pide a Dios que Traiga a tu Mente una Memoria que te de Paz

Siéntate y refleja en esa memoria por un momento hasta que sientas una sensación de calma en el cuerpo y la mente.

Pide a Dios si hay algo más que Él quiere que sepas acerca de esa memoria.

## VER LA REALIDAD DESDE LA PERSPECTIVA DE DIOS SIEMPRE PRODUCE PAZ.

*"Que gobierne en sus corazones la paz de Cristo, a la cual fueron llamados en un solo cuerpo. Y sean agradecidos."*

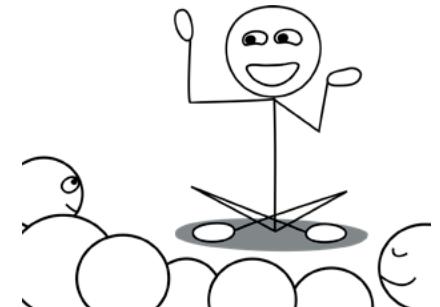
Colossians 3:15

3

### Prueba la Experiencia de Paz

Sabremos que hemos accedido a un estado de paz cuando experimentamos un cambio de perspectiva, nos sentimos más cerca de Dios y de sus pensamientos.

Repite los pasos 1 y 2 hasta que experimente Su paz.



4

### Comparte Tu Historia

Cuenta a dos o tres personas lo que ha cambiado en tí al experimentar la paz de Dios. Nota como la paz de Dios se extiende a lo que te escuchan.

Necesitamos entrenar nuestro corazón para vivir en paz y en gratitud como un estado natural antes de enfrentar los momentos de crisis. Un corazón no entrenado va a perder la paz ante circunstancias comunes que nos pasan a diario.

Una manera sencilla de cultivar la paz de Dios en nosotros es acceder a los pensamientos que provienen de Dios. Esta práctica es conocida como Diario Emanuel\*, comienza con agradecimiento y nos ayuda a percibir lo que Dios quiere que sepamos en cuanto a nuestras circunstancias.