

Desear a Dios

Un libro de 21 lecturas diarias que acompaña a *Fui creada para desear*

[LYSA TERKEURST](#)

Presidenta de [Proverbs 31 Ministries](#)

Contenido

- Día 1 El chocolate es mi consuelo y mi libertador 4
- Día 2 Sobrepeso físico y falta de peso espiritual 6
- Día 3 Con permiso, pásame la vergüenza...por favor 8
- Día 4 ¿Te persiguen los deseos? 10
- Día 5 La desesperación alimenta la derrota 12
- Día 6 Las amigas no dejan que las amigas coman sin pensar 14
- Día 7 Encontrar mi belleza 16
- Día 8 El lunes empiezo de nuevo 18
- Día 9 ¡Yo nunca podría renunciar a eso! 20
- Día 10 Pero el ejercicio me da ganas de llorar 22
- Día 11 ¡No es justo! 24
- Día 12 Pero nunca me siento llena 26
- Día 13 La montaña de la imposibilidad 28
- Día 14 Dios es mi porción 30
- Día 15 Voy a comer lo mismo que ella 32
- Día 16 La famosa palabra que empieza con «G» 34
- Día 17 ¡No me encierres! 36
- Día 18 Los números no me definen 38
- Día 19 El poder de «yo sí puedo» 40
- Día 20 La maldición de los pantalones vaqueros estrechos 42
- Día 21 Una vida plena 44

Día 1

El chocolate es mi consuelo y mi libertador

Basado en la introducción de *Fui creada para desear*

Pensamiento para el día: Comer, en su contexto adecuado, no es el problema. Dios nos dio la comida para alimentarnos, tener fortaleza e incluso para celebrar, pero cuando el placer se vuelve algo desenfrenado, entonces tenemos un problema.

Dios te hizo maravillosa. El salmo 139 dice que eres una creación admirable y maravillosa. Eres hermosa y amada, independientemente de que uses la talla cero o la talla treinta. Eres bella tal y como eres, pero Dios te ama tanto que no quiere que permanezcas en un estado de derrota.

Hubo una época en la que yo me sentía completamente derrotada en la esfera de la comida y la salud. Sabía que tenía que hacer cambios no por el número que decía la balanza ni por la talla de ropa que usaba. Lo sabía por la batalla encarnizada que se libraba en mi corazón. Yo deseaba, anhelaba, pensaba y programaba mi vida en base a la comida.

Sin embargo, era maestra de Biblia. Era una mujer que amaba a Jesús. ¿Por qué no podía resolver este asunto? Había encontrado la victoria en tantos aspectos de mi vida, pero este aspecto se me escapaba. Yo me preguntaba constantemente: «¿Por qué no consentirme?» Una día busqué la definición de la palabra consentir, que significa «acción desenfrenada». Y en mi caso era comer desenfrenadamente.

Es que comer, en su contexto adecuado, no es el problema. Dios nos dio la comida para alimentarnos, tener fortaleza e incluso para celebrar, pero cuando el placer se vuelve algo desenfrenado, entonces tenemos un problema.

Tuve que ser lo suficientemente honesta como para reconocer que dependía más de la comida que de Dios. Deseaba más a la comida que a Dios. El chocolate era mi consuelo y mi libertador. Las galletas eran mi recompensa. Las papitas saladas eran mi gozo. La comida era a lo que recurría en momentos de estrés, tristeza, e incluso en momentos de felicidad.

Yo sabía que era algo que Dios me estaba desafiando para que rindiera a su control. Que lo rindiera de verdad. Rendirme al punto de hacer cambios radicales tal vez incluso más por el bien de mi salud espiritual que de mi salud física.

Parte de mi rendición era hacerme una pregunta diferente, una pregunta realmente sincera. ¿Podría hacerte esa misma pregunta? ¿Será posible que amemos más la comida y dependamos más de esta que lo que amamos a Dios y dependemos de él?

Antes de que borres esto, escúchame. Esta pregunta es crucial. Tenemos que ver el propósito de nuestra lucha con la comida como algo más que poder usar tallas más pequeñas y recibir elogios. Los deseos superficiales producen esfuerzos superficiales. Estas cosas buenas son agradables, pero no tan atractivas en el momento como un panecillo de canela o esas papitas, o el bizcocho de chocolate.

El proceso de ser saludable tiene que estar relacionado con algo más que bajar de peso y enfocarnos en nosotros mismos. No se trata de ajustar nuestras dietas y esperar lograr buenos resultados físicos. Se trata de recalibrar nuestras almas para que tengamos el motivo correcto al desear un cambio. Me he dado cuenta de que un plan de alimentación saludable puede ser una de las travesías espirituales más significativas que yo me he atrevido a hacer con Dios jamás. Al acompañarme durante los próximos 21 días, ¡espero que pronto digas lo mismo!

Si deseas más información acerca de Lysa TerKeurst y su libro *Fui creada para desear*, por favor visita el sitio www.MadetoCrave.org

Día 2

Sobrepeso físico y falta de peso espiritual

Basado en la introducción de *Fui creada para desear*

Pensamiento para el día: Dios nos hizo capaces de desear para que tuviéramos un deseo insaciable de tener más de él y solo de él. Nada cambia hasta que decidamos redirigir nuestros deseos equivocados al único capaz de satisfacerlos.

Mi travesía para comer saludable no encontró fuerza al contar las calorías ni obedecer las reglas de la pirámide de la alimentación. El proceso empezó en serio cuando yo reconocí

que sí, tenía sobrepeso físicamente hablando, pero sobre todo, tenía falta de peso en el sentido espiritual. Estaba desnutrida espiritualmente. Vincular estos dos asuntos fue lo que abrió mis ojos para ver a Dios de una manera completamente nueva.

Me recuerda la historia de la Biblia en la que un joven rico viene a ver a Jesús. El joven explica que él cumple con todas las reglas religiosas pero no obstante siente que algo falta en su búsqueda de Dios. Él pregunta: «¿Qué más me falta?». Jesús le responde: «Si quieres ser perfecto [completo], anda, vende lo que tienes y dáselo a los pobres, y tendrás tesoro en el cielo. Luego ven y sígueme» (Mateo 19:20 – 21).

Entonces el joven rico se va triste porque no va a renunciar a la única cosa que le consume. Él está tan satisfecho con sus riquezas que no puede ver cuán desnutrida está su alma. Es en este momento de la historia bíblica que la mayoría de nosotros comienza a recordar a toda la gente rica que conocemos y pensamos: «Bueno, espero que entiendan el mensaje. Menos mal que yo no soy rico. Menos mal que Jesús no me pide que me sacrifique de esta manera». ¿O sí?

Jesús hizo este comentario para cualquiera de nosotros que se regodea en cualquier abundancia que tengamos. Me imagino que Jesús miró directamente al alma de este joven y dijo: «Quiero que renuncies a eso que deseas más que a mí».

En mi caso yo era como el rico cuando se trata de comer. Yo me negaba a comer cosas más saludables en el desayuno como claras de huevo y frutas mientras que me llenaba con rosquillas salpicadas de azúcar. Escogía refrescos en lugar de agua, papitas en lugar de palitos de zanahoria. Incluso cuando mi azúcar subía y yo me quejaba de terribles dolores de cabeza, letargo y un sobrepeso no deseado, me negaba resueltamente a considerar siquiera el renunciar a mi bizcocho de chocolate diario.

Dios nos hizo capaces de desear para que tuviéramos un deseo insaciable de tener más de él y solo de él. Nada cambia hasta que decidamos redirigir nuestros deseos equivocados al único capaz de satisfacerlos.

Pablo escribió a los cristianos: «Pido que el Dios de nuestro Señor Jesucristo, el Padre glorioso, les dé el Espíritu de sabiduría y de revelación, para que lo conozcan mejor» (Efesios 1:17).

No sé tú pero para mí este beneficio de conocer mejor a Dios vale todo el esfuerzo y sacrificio que requiere la travesía de comer saludable. Es fácil sentir que nuestra lucha con la comida es algo muy injusto. Pero te animo a ver el proceso de hoy como un camino que ofrece beneficios tanto físicos como espirituales.

Si deseas más información acerca de Lysa TerKeurst y su libro *Fui creada para desear*, por favor visita el sitio www.MadetoCrave.org

Día 3

Con permiso, pásame la vergüenza...por favor

Basado en el capítulo 5 de *Fui creada para desear*

Pensamiento para el día: ¡Fuimos hechas para más! Más que este fracaso...más que este ciclo...más que ser gobernadas por nuestras papilas gustativas, la imagen propia, los razonamientos y la culpa. Fuimos hechas para la victoria. A veces solo tenemos que encontrar nuestro camino hacia esa verdad.

Más de una vez yo he sostenido con una mano el último y mejor libro sobre dietas, y la otra mano metida a medias en el bolsillo trasero de mis pantalones vaqueros súper apretados. Pero la idea de dar el salto e inscribirme para otra dieta más me daba deseos de sentarme y echarme a llorar. Ponía el libro de nuevo en el estante, echaba la cabeza hacia atrás y suspiraba: «Otro día, en otro momento. Ahora mismo estoy esforzándome lo más que puedo».

Es muy tentador renunciar a la lucha por la salud y hacer como si realmente no importara en el sentido espiritual. Pero sí importa y no solo por los contratiempos físicos o emocionales. Es la negación de una verdad espiritual fundamental. ¿Cuál es esa verdad? Tal vez tus padres te la decían cuando te ponías insolente e irrespetuosa...

«Se espera algo más de ti. Ya no eres una chiquilla, así que no te comportes como tal.»

Puede que tu maestra te lo haya dicho cuando entregaste un trabajo hecho sin mucho entusiasmo...

«Tienes más potencial de lo que demostraste aquí.»

Sin dudas que tus amigas te lo han dicho cuando el fracasado de tu novio te dejó...

«Él no te merecía. Tú eres digna de un amor mejor que el que él te podía ofrecer.»

Hoy tu padre celestial te dice la misma verdad: «¡Fuiste creada para más!» Más que este fracaso... más que este ciclo... más que ser gobernadas por nuestras papilas gustativas, la imagen propia, los razonamientos y la culpa. Fuimos hechas para la victoria.

Efesios 1:18-19 dice: «Pido también que les sean iluminados los ojos del corazón para que sepan a qué esperanza él los ha llamado, cuál es la riqueza de su gloriosa herencia entre los santos, y cuán incomparable es la grandeza de su poder a favor de los que creemos».

Esta verdad es un guión excelente que podemos repetir en nuestras cabezas cada vez que nos veamos tentadas con la culpa, los razonamientos o cláusulas de excepción. ¿Te suenan conocidas algunas de las siguientes?

- «En todos los demás aspectos me va bien.»
- «Mañana me irá mejor.»
- «Caramba, todos tenemos problemas. ¿Qué de malo tiene que el mío sea la comida?»

Tratar con nuestra manera de pensar es uno de los pasos más cruciales hacia el progreso permanente en cualquier esfera y para acabar con el ciclo de la vergüenza y la derrota. Tenemos que reescribir esos guiones negativos al adquirir el hábito de decir verdades. Y la primera de estas verdades es: «Yo fui creada para más». Esta verdad encierra una sabiduría y revelación que liberan gran poder.

Necesitamos un poder que vaya más allá de nuestros débiles intentos y nuestra frágil determinación. Necesitamos una fortaleza mayor que nuestras papilas gustativas, nuestras hormonas, tentaciones y la necesidad femenina innata de comer chocolate. Sí, la verdad de quiénes somos y el poder para vivir esa verdad, eso es lo que necesitamos. Así que dilo hoy conmigo en voz alta: ¡Yo fui hecha para más!

Si deseas más información acerca de Lysa TerKeurst y su libro *Fui creada para desear*, por favor visita el sitio www.MadetoCrave.org

Día 4

¿Te persiguen los deseos?

Basado en el capítulo 1 de *Fui creada para desear*

Pensamiento para el día: ¿Son tus deseos una maldición o una bendición? La respuesta a esa pregunta depende del deseo que tengas porque nuestros deseos siempre dependerán de lo que sea que estemos consumiendo. ¿Se trata del objeto de nuestro deseo o de Dios y su verdad?

Una empresa para bajar de peso muy conocida tenía un anuncio televisivo con un pequeño monstruo naranja que persigue a una mujer, la tienta y la provoca con comidas que obviamente no son parte de su plan para comer saludable. Este anuncio capta perfectamente cómo es sentirse acosado por los deseos el día entero. Es un escenario que ha definido la mayor parte de mi vida adulta.

Yo creo que Dios nos creó para desear. Ahora bien, antes de que pienses que esto es una especie de chiste cruel de parte de Dios, permíteme asegurarte que nunca se supuso que el objeto de nuestro deseo fueran la comida, el sexo, el dinero ni la búsqueda de significado. Piensa en la tentación de Eva en el huerto del Edén. Aunque el objeto que la sedujo a ella puede haber sido una manzana, el meollo de su lucha era que ella quería ser como Dios, conocer el bien y el mal. La caída de la humanidad tuvo lugar cuando la primera mujer se rindió ante el deseo de comer algo que no se suponía que ella comiera, y de buscar un poder que ella nunca debió esgrimir. Pero ahí no acaba.

Mira cómo fue tentado Jesús en Mateo 4:

«Después de ayunar cuarenta días y cuarenta noches, [Jesús] tuvo hambre. El tentador se le acercó y le propuso:

—Si eres el Hijo de Dios, ordena a estas piedras que se conviertan en pan.

Jesús le respondió:

—Escrito está: “No sólo de pan vive el hombre, sino de toda palabra que sale de la boca de Dios.”» (v. 2–4)

Satanás trató de apelar al deseo físico de comer que Jesús tenía pero esta es la diferencia significativa entre Eva y Jesús. Eva estaba saturada del objeto de su deseo. Jesús estaba saturado de la verdad de Dios. Jesús había estado ayunando en un desierto durante cuarenta días pero se mantuvo fuerte y dio un ejemplo poderoso de cómo escapar del puño malicioso de la tentación. Cuando nos sentimos privadas y el desear cosas no saludables nos consume, nosotras también podemos apoyarnos en la verdad de la Palabra de Dios para que nos ayude.

En cada una de las tentaciones de Satanás, Jesús citó la Escritura sin dudar para refutar esa tentación. La verdad es poderosa. Mientras más saturados estemos con la verdad, más poderosos seremos para resistir nuestras tentaciones. Y más conduciremos nuestros deseos hacia donde deben dirigirse: el Autor de toda la verdad.

Como leemos en Mateo 4:8–10:

De nuevo lo tentó el diablo, llevándolo a una montaña muy alta, y le mostró todos los reinos del mundo y su esplendor.

—Todo esto te daré si te postras y me adoras.

—¡Vete, Satanás! —le dijo Jesús—. Porque escrito está: «Adora al Señor tu Dios y sírvele solamente a él.»

¿Son los deseos una maldición o una bendición? La respuesta a eso depende de lo que deseemos. Y lo que deseemos siempre dependerá de lo que estemos consumiendo...ya sea el objeto de nuestro deseo o Dios y su verdad.

Si deseas más información acerca de Lysa TerKeurst y su libro *Fui creada para desear*, por favor visita el sitio www.MadetoCrave.org

Día 5

La desesperación alimenta la derrota

Basado en el capítulo 16 de *Fui creada para desear*

Pensamiento para el día: «Ustedes no han sufrido ninguna tentación que no sea común al género humano. Pero Dios es fiel, y no permitirá que ustedes sean tentados más allá de lo que puedan aguantar. Más bien, cuando llegue la tentación, él les dará también una salida a fin de que puedan resistir.»

(1 Corintios 10:13)

Iba caminando por el aeropuerto cuando un aroma increíble de repente captó mi atención y me provocaba: «¿Sabes cuán feliz puedo hacerte?», una tienda de caramelos acababa de hacer una tanda fresca de palomitas de maíz acarameladas con almendras.

Sentí que las rodillas se me doblaban porque a mí me encantan las palomitas de maíz acarameladas. Comencé a racionalizar la idea de comprar ese regalo especial: «No puedo conseguir este sabor donde vivo, me llevaré la mitad a casa para mis hijos». En ese momento una nueva verdad que Dios me enseñó durante mi jornada para comer saludable saltó en mi mente y me salvó: la desesperación alimenta la derrota.

En el libro de Génesis la Biblia cuenta una historia interesante sobre dos hermanos que ilustra este punto. El hermano mayor, Esaú, era el favorito de su padre, Isaac, debido a su destreza como cazador. Por el contrario, el hijo menor, Jacob, era un tipo casero y tranquilo. Un día, Esaú regresó a casa luego de una cacería infructuosa, estaba muerto de hambre y le pidió un poco de estofado a su hermano. «Te daré comida», accedió Jacob, «pero primero dame a cambio tu primogenitura». Esaú le contestó: «Está bien, tengo tanta hambre que estoy a punto de morirme». Así que Esaú cambió los honores que le correspondían como hijo primogénito por un sencillo plato de estofado.

A primera vista es fácil ridiculizar la decisión de Esaú. No me imagino vender la primogenitura por un plato de sopa. Pero tuve que analizar mi propia vida y preguntarme: «¿Qué cosa maravillosa he cambiado yo por algo ínfimo? ¿Cuán a menudo cambio una comida saludable por comida chatarra? ¿Qué placer temporal he deseado tanto que renuncio a la victoria duradera?»

La desesperación sí alimenta la derrota, pero Dios promete respuestas para situaciones desesperadas en 1 Corintios 10:13:

Ustedes no han sufrido ninguna tentación que no sea común al género humano. Pero Dios es fiel, y no permitirá que ustedes sean tentados más allá de lo que puedan aguantar. Más bien, cuando llegue la tentación, él les dará también una salida a fin de que puedan resistir.

La «salida» que Dios proporciona es la capacidad para decidir de antemano cada día lo que comeré y lo que no comeré. Yo planifico mis comidas justo después del desayuno, cuando me siento llena y satisfecha. El peor momento para decidir lo que voy a comer es

cuando he esperado hasta estar agotada y con hambre. Así que preparo una merienda saludable para tenerla a mano o la guardo en mi cartera.

Cuando no estoy preparada o me he apurado durante una comida adecuada, mi estómago grita y me pide algo pronto. Y las opciones rápidas por lo general tienen forma de tentación dañina, tal y como experimenté en el aeropuerto. Sin embargo, ese día yo había decidido de antemano que guardaría una manzana en mi cartera para merendar, en lugar de cambiar mi progreso saludable por algo como las palomitas de maíz acarameladas. Permíteme ser clara. No estoy diciendo que debemos huir de la comida. Sin embargo, debemos prevenir el control que la comida puede tener sobre nuestras vidas. Si de manera deliberada comenzamos a pensar antes de comer, seremos más capaces de ver la salida que Dios promete cuando seamos tentados.

Si deseas más información acerca de Lysa TerKeurst y su libro *Fui creada para desear*, por favor visita el sitio www.MadetoCrave.org

Día 6

Las amigas no dejan que las amigas coman sin pensar

Basado en el capítulo 3 de *Fui creada para desear*

Pensamiento para el día: Es posible armarse de sentido común para evitar el terreno resbaladizo de la transigencia en una dieta, pero en la mayoría de los casos necesitamos maneras de rendir cuentas. En mi caso una de las maneras más eficaces de rendir cuentas ha sido medir el progreso junto con una amiga.

Me encanta la canción del grupo Supremes que dice: «Detente, te lo pido en nombre del amor, antes de que destroces mi corazón. Piénsalo bien». ¿Quién hubiera pensado que esta tonada clásica pudiera aplicarse a mucho más que una chica que le hace una advertencia a su novio descarriado? En esa melodía hay una declaración poderosa que se aplica a muchos aspectos de nuestra vida: Piénsalo bien. Me pregunto cuántas malas decisiones y consecuencias graves se podrían haber evitado si se hubiera aplicado esa declaración de dos palabras.

A veces logramos armarnos de sentido común para pensarlo bien por nuestra propia cuenta y alejar nuestros pasos del terreno resbaladizo de la transigencia. Pero en la mayoría de los casos necesitamos maneras de rendir cuentas. En mi caso una de las maneras más eficaces de rendir cuentas ha sido medir el progreso junto con otras amigas. Por ejemplo, tengo una amiga que empezó primero que yo a comer saludable, y ella ha sido una fuente valiosa de ánimo. Fue ella quien primero me desafió: «Lysa, si sigues este plan de comer saludable, funcionará». Me aferraba a su declaración cuando tenía esos momentos de tentación realmente duros.

Mi amiga era una voz de razón y estabilidad, me aseguraba que las decisiones en mi nuevo estilo de vida valían la pena y se volverían más fáciles. Además, yo detestaba la idea de tener que reconocer que no había perseverado cuando ella me lo preguntara. Si ella pudo vencer sus días difíciles, entonces yo también podría hacerlo.

Otra amiga comenzó junto conmigo un plan para comer saludable. Ambas sabíamos que sería difícil, así que nos comprometimos a orar una por la otra y a rendirnos cuentas también. Cada día hablábamos de lo que comeríamos. Todas las semanas nos

reportábamos el peso la una a la otra. Procesamos juntas cada lucha y nos ayudamos a luchar con las tentaciones.

Aunque no puedo esperar que ninguna otra persona tome decisiones por mí, era motivador saber que otra persona se interesaba en mis luchas. Nos animábamos una a la otra con este lema: «Si no está en nuestro plan, no lo pondremos en nuestra boca». Nunca pensé que podría abandonar mis viejos hábitos alimentarios llenos de papas, pan blanco, pasta, arroz, papitas, bizcochos de chocolate y otras delicias azucaradas. No pensé que duraría ni un día. Pero ver el éxito de mi amiga, y tener otra amiga dispuesta a sacrificarse conmigo le dio permiso a mi cerebro para parar, en nombre del amor, y pensarlo bien.

Si deseas más información acerca de Lysa TerKeurst y su libro *Fui creada para desear*, por favor visita el sitio www.MadetoCrave.org

Día 7

Encontrar mi belleza

Basado en el capítulo 8 de *Fui creada para desear*

Pensamiento para el día: «Aunque recorramos el mundo entero para encontrar la belleza, debemos llevarla dentro de nosotros o no la encontraremos.»

Ralph Waldo Emerson

No conozco una sola mujer que esté completamente feliz con su cuerpo. Ninguna mujer de las que he conocido ha dicho jamás: «Yo como saludable, hago ejercicios y me encanta cómo me veo». No es mi caso. Es probable que el tuyo tampoco. Algunos supuestos defectos están relacionados con el peso; pero con la misma frecuencia encontramos imperfecciones que los ejercicios no pueden curar, como la forma del cuerpo, la altura, la genética o las señales del envejecimiento.

Tenemos la tendencia de concentrarnos en lo que vemos mal en nuestros cuerpos, incluyendo las impresiones y comentarios negativos que nos acompañan desde la niñez. En la escuela secundaria el peso no era mi mayor preocupación sino más bien mis tobillos... ¡sí, mis tobillos! Un muchacho que me gustaba me dijo una vez que tenía «tobillos gordos». Claro que eso dejó una cicatriz.

Siempre tendré celulitis, mediré 5'7", y tendré el talle corto. Sé que comparado con otras cosas de la vida, estas son preocupaciones superficiales, pero si permito que mi cerebro se concentre en la insatisfacción con mi cuerpo, eso le da a Satanás espacio para quitarme la motivación al susurrar: «Tu cuerpo nunca lucirá como tú quieres, ¿para qué sacrificarte tanto? Al final todo el mundo fracasa. Tu disciplina es en vano». Es por eso que tengo que buscar la perspectiva del Señor, como el recordatorio que está en los Salmos:

Alaba, alma mía, al Señor; alabe todo mi ser su santo nombre... y no olvides ninguno de sus beneficios. Él perdona todos tus pecados y sana todas tus dolencias; él rescata tu vida del sepulcro y te cubre de amor y compasión; él colma de bienes tu vida y te rejuvenece como a las águilas. (Salmos 103:1 – 5)

He aprendido mediante la Palabra de Dios que el cuerpo que él me dio es bueno. No es perfecto, ni lo será nunca de este lado de la eternidad. Pero mi cuerpo es un regalo, un buen regalo por el cual puedo estar agradecida. Ser fiel al cuidar de este regalo y caminar según el plan de Dios me da una fortaleza renovada para mantener una perspectiva saludable de mi cuerpo.

Dios no maldijo mi cuerpo con tobillos gordos y celulitis, ni te ha maldecido a ti tampoco. Cuando yo decidí ver mi cuerpo como un buen regalo de Dios, le di gracias por hacerme de la manera que soy. Él me reveló algunos de los beneficios de mis tobillos gordos, como por ejemplo: puedo ir de excursión con mi esposo, permanecer de pie mientras les doy ánimo a mis hijos en diferentes eventos deportivos, correr tras mi perro en el patio y nunca me he torcido un tobillo. ¡Oh, qué libertad! ¡Qué redención! ¡Qué regalo tan grato! Puedo mirar a las mujeres de tobillos delgados y maquilladas con aerógrafo en la televisión o en las portadas de las revistas y sentirme contenta por ellas sin odiarme a mí misma.

Ralph Waldo Emerson dijo una vez: «Aunque recorramos el mundo entero para encontrar la belleza, debemos llevarla dentro de nosotros o no la encontraremos.» Yo he encontrado mi belleza. Y me gusta mi belleza. No tengo que comparar mi belleza con los cuerpos de otras personas y hacerlo con un ojo crítico. Oro para que hoy veas tu belleza y disfrutes las bendiciones del cuerpo que Dios te dio.

Si deseas más información acerca de Lysa TerKeurst y su libro *Fui creada para desear*, por favor visita el sitio www.MadetoCrave.org

Día 8

El lunes empiezo de nuevo

Basado en el capítulo 2 de *Fui creada para desear*

Pensamiento para el día: «Atiende, SEÑOR, a mis palabras; toma en cuenta mis gemidos. Escucha mis súplicas, rey mío y Dios mío, porque a ti elevo mi plegaria. Por la mañana, SEÑOR, escuchas mi clamor; por la mañana te presento mis ruegos, y quedo a la espera de tu respuesta.»

(Salmos 5:1–3)

«El lunes empiezo de nuevo» son las palabras desventuradas que estoy segura que han pasado por la mente de toda mujer desde el principio de los tiempos. Ya sea que se trate de una excusa con respecto a nuestra dieta, los ejercicios, el temperamento o el tiempo a solas con Dios, esta frase circula por nuestra vida de manera habitual. ¿O solo me pasa a mí?

Por ejemplo, un sábado por la mañana me dirigí a la cocina jurando que me iría mejor, que comería más saludable y que escogería cosas mejores, pero mi decisión se derritió como el merengue de los panecillos de canela que mi hija sacaba del horno. Así que llegué a la conclusión de que el fin de semana es el peor momento para comenzar a comer de manera saludable y me dije a mí misma: «El lunes empiezo de nuevo». Sin embargo, me siento acosada por una sensación de derrota, de desilusión y de frustración. Este ciclo aplastante de debilidad que he llegado a detestar continúa. No sé en

tu caso, pero yo no quiero anda vagando por un camino infructífero sin poder entrar a la vida abundante que Dios tiene para mí.

Hoy te desafío a comenzar un nuevo ciclo de enfocarnos en Dios y no en la comida. Cada vez que desees algo que sabes que no es parte de tu plan, usa ese deseo como un recordatorio para orar. Yo tengo muchos deseos. Así que he tenido que orar mucho. ¡Las papitas y los bizcochos de chocolate me impulsan a orar! Dios nos dio el regalo de la oración para convertir nuestros momentos de desesperación en oportunidades para relacionarnos con Él. Este ciclo es mucho más prometedor que distanciarnos de su bondad con nuestro propio sentido de aversión propia y de derrota.

Por ejemplo, cuando nos enfocamos en Dios podemos despertarnos en la mañana y decir: «Dios, hoy quiero comer un panecillo. En cambio, voy a comer huevos escalfados. Te doy gracias por los huevos pero seré honesta al decir que es difícil resistir el deseo de comer otras cosas. Sin embargo, en lugar de regodearme en lo que no puedo comer, decido celebrar lo que sí puedo comer».

¡Qué mejor manera de vivir llenas el día de hoy en lugar de siempre estar a la expectativa de comenzar de nuevo los lunes!

Si deseas más información acerca de Lysa TerKeurst y su libro *Fui creada para desear*, por favor visita el sitio www.MadetoCrave.org

Día 9

¡Yo nunca podría renunciar a eso!

Basado en el capítulo 6 de *Fui creada para desear*

Pensamiento para el día: «En cambio, el fruto del Espíritu es amor, alegría, paz, paciencia, amabilidad, bondad, fidelidad, humildad y dominio propio.»
(Gálatas 5:22 – 23)

El dominio propio es difícil. No nos gusta negarnos a nosotras mismas. No nos parece necesario. Damos excusas y decimos: «Eso está bueno para otra persona pero yo nunca podría renunciar a _____!» (Llena el espacio en blanco: refrescos, azúcar, dulces, fumar...)

Si dependemos de nosotras mismas, esa excusa pudiera ser válida; pero existe otro nivel de dominio propio que muy pocas de nosotras encontramos. En Mateo 19:23–24, Jesús dijo: «...es difícil para un rico entrar en el reino de los cielos... le resulta más fácil a un camello pasar por el ojo de una aguja, que a un rico entrar en el reino de Dios».

Es decir, Jesús estaba diciendo que para las personas que están satisfechas con las cosas de este mundo es difícil negarse a sí mismas. Es difícil para alguien que es muy rico negarse a sí mismo y ser lo suficientemente humilde como para reconocer: «Tengo que renunciar a esto». Cuando los discípulos escucharon esta enseñanza quedaron confundidos hasta que Jesús aclaró: «Para los hombres es imposible, mas para Dios todo es posible» (versículo 26).

Tal vez has escuchado este versículo en el contexto común de que Dios puede darnos salud, riqueza y llevarnos a un gran progreso. Tendemos a pensar en este versículo como si dijera: «¡Para Dios todo lo bueno es posible! ¡Con Dios, todos los lujos son posibles!»

Pero si estudias este versículo en el contexto original, en realidad dice: Para el hombre es imposible negarse a sí mismo. Para el hombre es imposible hacer sacrificios. Para el hombre es imposible tener dominio propio. Pero para Dios, todas las cosas que impliquen sacrificio son posibles. Para Dios todo el dominio propio es posible».

Yo creo que este pequeño cambio en nuestra manera de pensar puede darnos poder en lugar de sentirnos negadas. En lugar de ceder ante la comida que deseamos, podemos tener el dominio propio de Dios para tomar una decisión completamente diferente, como decidir por la salud...decidir para tener energía renovada...decidir para tener confianza y paz. Sobre todo, ¡una decisión que dé honor tanto a nuestro cuerpo como a Dios!

Si deseas más información acerca de Lysa TerKeurst y su libro *Fui creada para desear*, por favor visita el sitio www.MadetoCrave.org

Día 10

Pero el ejercicio me da ganas de llorar

Basado en el capítulo 9 de *Fui creada para desear*

Pensamiento para el día: Entiendo muy bien que mi cuerpo como templo pudiera no ser la mejor morada para Dios. Sin embargo, quiero presentar al Señor mi disposición a dedicar mi ejercicio como un regalo para él y para mí misma. Esta decisión da integridad a mi corazón y me recuerda los propósitos más grandes para poder mover mi cuerpo.

Antes de conocer a mi esposo, a quien le encanta hacer ejercicios, yo pensaba que la única razón por la que una persona debe sudar es si está acostada junto a la piscina. Pero cuando me encontré con Art, yo cambié circunstancialmente mi actitud. Estaba muy entusiasmada. Qué motivada me sentí cuando descubrí que correr era una manera fantástica de pasar más tiempo con este hombre. Sin embargo, en el primer día de nuestra luna de miel, cuando él se levantó muy alegre y comenzó una carrera matinal, yo pensé: «¡Cielos! ¿Por qué querría yo hacer lo mismo? Ahora estamos casados». Y durante muchos años no volví a correr.

Es triste pero es verdad. El Salmo 86:11–12 explica mi dilema:

Instrúyeme, Señor, en tu camino para conducirme con fidelidad. Dame integridad de corazón...y por siempre glorificaré tu nombre.

Integridad de corazón. Mi corazón se debatía entre hacer ejercicios en base a los motivos de otra persona o encontrar mi propia motivación. He descubierto que cuando se trata de mi cuerpo, al que 1 Corintios 6:19 llama «templo del Espíritu Santo», no puedo vivir con conflicto de lealtades. O soy leal a honrar al Señor, a mi esposo y a mi cuerpo; o soy leal a mis deseos, mis antojos y mis excusas para no hacer ejercicios.

Una historia del Antiguo Testamento, que aparece en Hageo, me hizo ver el problema que un corazón sin integridad crea delante de Dios. A los israelitas se les encargó cuidar del templo físico de Dios al reconstruir la estructura; pero como pasa con la mayoría de nosotros, ellos luchaban con un corazón dividido por las preocupaciones de las necesidades cotidianas de su ciudad y sus hogares. Así que el pueblo de Dios descuidó la

construcción del templo durante 10 años. Cada año había algo que parecía ser más importante.

Del mismo modo, encuentro que mi lucha con el ejercicio se demoró por otras cosas que parecían tener mayor prioridad. ¿Cómo podía yo encontrar el tiempo entre criar niños, llevar una casa, pagar cuentas, ver televisión y conversar por teléfono con mis amigas? Así como Dios les prometió bendiciones a los israelitas por su obediencia, les advirtió de las consecuencias de no reconstruir el templo como él deseaba. Y aunque tal vez no sintamos los efectos inmediatos de ignorar nuestra salud, nuestras decisiones a la larga nos alcanzarán.

Por fin reconocí que necesitaba hacer el tiempo, como los israelitas, para cuidar de mi templo, mi cuerpo. Así que comencé a ejercitar regularmente con una amiga y descubrí muchas bendiciones que me motivaban. Aunque no puedo decir que siempre estoy dispuesta a salir de la cama y comenzar mi día sudando, siempre me refresca la listeza que viene una vez que he comenzado. Además mi amiga y yo encontramos tiempo para analizar la vida, pensar en decisiones y hablar de lo que Dios no está enseñando. Me encanta la sensación de logro que tengo cada día. Incluso si todo lo demás de mi día sale mal, puedo sonreír y decir: «Sí, pero con la ayuda del Señor, yo corrí hoy en la mañana». Entiendo muy bien que mi cuerpo como templo pudiera no ser la mejor morada para Dios. Sin embargo, quiero presentar al Señor mi disposición a dedicar mi ejercicio como un regalo para él y para mí misma. Esta decisión da integridad a mi corazón y me recuerda los propósitos más grandes para poder mover mi cuerpo.

¿Cómo podrías comenzar a reconstruir tu templo hoy? Tal vez no te guste correr. No hay problema. Yo digo que el mejor ejercicio para ti es el que tú hagas.

Si deseas más información acerca de Lysa TerKeurst y su libro *Fui creada para desear*, por favor visita el sitio www.MadetoCrave.org

Día 11

¡No es justo!

Basado en el capítulo 10 de *Fui creada para desear*

Pensamiento para el día: «Te basta con mi gracia, pues mi poder se perfecciona en la debilidad... Por eso me regocijo en debilidades, insultos, privaciones, persecuciones y dificultades que sufro por Cristo; porque cuando soy débil, entonces soy fuerte».

(2 Corintios 12:9 – 10)

Nos trajeron a la mesa un enorme pedazo de pastel con una apariencia deliciosa. Era mi favorito...era nuestro aniversario... ¡y era gratis! Pero yo estaba comenzando mi aventura de comer saludable, lo cual excluía cosas azucaradas. Así que cortésmente se lo ofrecí a mi esposo, pero en mi mente se reproducía un diálogo diferente: «¡No es justo!»

Creo que este es uno de los trucos más grandes que Satanás utiliza para hacernos ceder ante la tentación. Decir «¡no es justo!» ha hecho que muchas mujeres dejen a un lado lo que saben que es bueno por la emoción temporal de lo que sea que parece justo. Nos quejamos: «No es justo que yo suba de peso tan fácilmente cuando todas las demás parecen comer lo que quieren y siguen estilizadas».

Entiendo que el postre en sí no es el problema, pero si un pedazo de postre lleva a dos y eso lleva a otras concesiones, lo cual lleva a destruir todo nuestro plan de comer saludable, entonces la espiral descendente refleja cómo la tentación nos atrapa en tantos aspectos de la vida. Yo he experimentado este círculo vicioso y estoy aquí para darte esperanzas de que sí es posible conquistarlo.

La autocompasión que estaba sintiendo era una muestra de que estaba dependiendo de mi propia fortaleza, una fortaleza que me ha fallado antes y me fallará otra vez. Así que, cuando las justificaciones me dan vueltas en la mente: «Es un día especial... con una persona especial... ¿qué daño puede hacer probar?», sé que tengo que aferrarme a la fortaleza de Dios. La única manera que he encontrado de hacerlo es invitar su poder a la situación al recitar en mi mente verdades como estas: «Soy más que vencedora», «Para Dios todo es posible» o «Que la paz de Dios reine en tu corazón».

Esta batalla me recuerda la ocasión en la que aconsejé a una pareja de novios en cuanto a poner límites a su relación física. Ellos esperaban con ansias lo bueno que el sexo en el matrimonio puede ofrecer pero luchaban con mantenerse puros ante la pasión inmediata y temporal. Se veían tentados con esta idea: «No es justo que no podamos tener relaciones sexuales antes de casarnos si estamos tan enamorados. Todo el mundo lo hace». Mi consejo para ellos fue que pensarán más allá del momento, que dijeran en voz alta: «Ahora esto parece bueno, pero ¿cómo me sentiré en la mañana? La verdad es que negar mis compromisos por el placer físico no es lo mejor que Dios tiene para mí».

El mismo consejo se aplica poderosamente al aspecto con el que estemos luchando. Al recitar la verdad, el poder de Dios puede llenar el vacío de nuestra debilidad. Yo no sé con lo que tú pudieras estar luchando hoy, pero puedo asegurarte que Dios es bueno y justo. Existe un buen motivo por el cual debemos enfrentar nuestras tentaciones. La lucha para decir que no puede ser dolorosa en el momento pero produce algo grandioso dentro de nosotros.

Si deseas más información acerca de Lysa TerKeurst y su libro *Fui creada para desear*, por favor visita el sitio www.MadetoCrave.org

Día 12

Pero nunca me siento llena

Basado en el capítulo 11 de *Fui creada para desear*

Pensamiento para el día: “Y pido que, arraigados y cimentados en amor, puedan comprender, junto con todos los santos, cuán ancho y largo, alto y profundo es el amor de Cristo; en fin, que conozcan ese amor que sobrepasa nuestro conocimiento, para que sean llenos de la plenitud de Dios.» (Efesios 3:17–19)

Durante años anduve con una pequeña taza en forma de corazón en mi alma, que extendía a otras personas y cosas para tratar de encontrar realización. Algunas de nosotras presentamos nuestra taza en forma de corazón y esperamos que un esposo nos ame de manera tal que enderece lo que está mal en nosotros y llene nuestras inseguridades. A veces esperamos que nuestros hijos triunfen para hacernos lucir bien a nosotras y sentirnos validadas por sus logros. O esperamos que una carrera exitosa demuestre que somos un ser humano valioso.

En ocasiones yo he pedido a todas estas cosas lo imposible, pero mi «amiga» favorita durante los años ha sido la comida. Imagina mi pequeña taza en forma de corazón como un plato para caramelos, que usa los dulces y las meriendas para calmar mis emociones. Sin embargo, si vamos a reemplazar los ciclos destructivos con cambios duraderos en nuestras vidas, entonces tenemos que vaciarnos de la mentira que dice que otras personas o cosas pueden llenar alguna vez nuestros corazones. En cambio, tenemos que llenarnos, deliberadamente, de las verdades de Dios y permanecer seguras en su amor. A continuación algunos ejemplos de cómo podemos hacerlo:

Vieja mentira: «Soy un tremendo fracaso cuando se trata de mi dieta».

Nueva verdad: «No soy un fracaso. Soy una hija de Dios amada espléndidamente. Parte de mi derecho como hija de Dios es funcionar con un poder que va más allá de mí misma. El Espíritu Santo es el regalo que Dios me ha dado. Así que puedo usar el dominio propio que se me ha otorgado»

Vieja mentira: «¡Necesito estas galletas Oreo!»

Nueva verdad: «La idea de que esas galletas Oreo me van a llenar es una mentira. Solo sabrán bien durante los pocos minutos que tomará comerlas. Luego ese sentimiento superficial de culpa entrará tan pronto como se disipe la euforia del chocolate. Si realmente necesito merendar algo ahora mismo, puedo escoger una opción más saludable».

Vieja mentira: «Dios parece estar muy lejos y las papas fritas están justo al doblar de la esquina».

Nueva verdad: «Las papas fritas no me quieren. Y lo único duradero que puedo obtener de ellas es el colesterol y la celulitas que inevitablemente dejan tras sí, lo cual solo agravará mi frustración. El amor de Dios está aquí en este momento y en muchos más que vendrán. Su amor es verdadero y solo lleva consigo vestigios positivos».

Examina cómo puedes reemplazar las mentiras y las racionalizaciones en tu mente con la verdad del amor de Dios. Experimenta el poder de renovar tu mente y aprender que la comida nunca fue hecha para llenar los lugares más recónditos de tu corazón. Y como nos recuerda Efesios 3:19, que puedas comprender que el único camino a la satisfacción verdadera es ser «llenos de la plenitud de Dios».

Si deseas más información acerca de Lysa TerKeurst y su libro *Fui creada para desear*, por favor visita el sitio www.MadetoCrave.org

Día 13

La montaña de la imposibilidad

Basado en el capítulo 2 de *Fui creada para desear*

Pensamiento para el día: «Así de dulce sea la sabiduría a tu alma; si das con ella, tendrás buen futuro; tendrás una esperanza que no será destruida.» (Proverbios 24:14)

Estar parada frente a una mesa de postres deliciosos, apilados como una tentadora montaña, era una tarea intimidante. Yo resplandecía con el primer rubor de éxito en mi plan de comer saludable pero ahora estaba en la boda de la temporada con tremenda comilona. Un sencillo pastel de bodas no era suficiente para esta velada. En cambio había

todo un bufé con trufas de chocolate... junto al pastel del novio. Era hermoso ¡y yo quería uno de cada sabor!

Anteriormente, cuando me enfrentaba a las oportunidades cargadas de calorías tan comunes en nuestra cultura, me sentía abrumada y derrotada. La montaña de trufas parecía una montaña de imposibilidad. Pero en esta ocasión mi perspectiva era diferente. Había experimentado un cambio y había probado un nuevo estilo de esperanza.

El plan para comer saludable que yo había seleccionado estaba lleno de sabiduría en cuando a las realidades de la interacción de la comida con mi cuerpo. Además, yo había puesto algunos límites saludables, me había rodeado de una amiga que pensaba igual y había reemplazado las viejas mentiras en mi mente con nuevas verdades. Este nuevo fundamento comenzó a construirse lentamente, un día a la vez. Las opciones saludables se apilaban una encima de otra cada día. Entonces, un día, me desperté por primera vez sintiéndome muy fuerte. De todos modos seguí la típica rutina con la balanza, sin ropa ni hebilla que sostuviera la cola de caballo. Mi cuerpo estaba cambiando lentamente porque había bajado un poco de peso, pero la sensación más emocionante era saber que mi corazón estaba cambiando.

La esperanza en lugar del desaliento sabía mejor que cualquier comida a la que yo hubiera renunciado jamás. Había buscado la perspectiva de Dios usando la oración, los límites y su plenitud como fuente. Entendí que no había nada que meritara comprometer el camino de la victoria en el que me encontraba, ¡ni siquiera la montaña de trufas! Pavimenté mi camino a la victoria al imaginar que cada buena decisión que tomaba era como colocar otro ladrillo: ladrillos de oración, de decisiones sabias, de cercanía a Dios, a otros, confianza, energía y enfoque. Cada vez que conquistaba una tentación al tomar una decisión saludable, me volvía más y más fuerte. Y ladrillo tras ladrillo, oración tras oración, una buena decisión tras otra, mi esperanza aumentó. Estoy haciendo cambios físicos pero lo que es más importante, estoy haciendo cambios espirituales sabios. Como me recuerda Proverbios 24:14, caminar con sabiduría espiritual asegura mi esperanza de que esta trayectoria saludable no terminará en derrota:

Así de dulce sea la sabiduría a tu alma; si das con ella, tendrás buen futuro; tendrás una esperanza que no será destruida.

Al enfrentar tentaciones similares no puedo prometerte que no habrá más lágrimas. Las habrá. No puedo prometerte que los dulces ya no te llamarán la atención. Puede que sí. Y no puedo siquiera prometerte que la balanza bajará mágicamente tan rápido como quisieras. Es probable que no lo haga. Pero ganar sabiduría espiritual pondrá tus pies en un camino seguro a la victoria. ¡Sigue adelante, amiga!

Si deseas más información acerca de Lysa TerKeurst y su libro *Fui creada para desear*, por favor visita el sitio www.MadetoCrave.org

Día 14

Dios es mi porción

Basado en el capítulo 13 de *Fui creada para desear*

Pensamiento para el día: “Nunca decayeron sus misericordias. Nuevas son cada mañana; grande es tu fidelidad. Mi porción es Jehová, dijo mi alma; por tanto, en él esperaré.» (Lamentaciones 3:22–24, RVR 1960)

El término «control de las porciones» adquirió un nuevo significado para mí un día cuando leí la reacción del pueblo de Dios después de que Moisés los sacó de la esclavitud de Egipto. Dios había hecho varios milagros sensacionales para ayudarles a escapar de sus capturadores, sin embargo, sintieron pánico cuando la comida escaseó. Hasta pidieron regresar a la esclavitud en Egipto donde se suponía que la comida fuera abundante. Pero Dios planeó usar su deseo de comida para enseñarles sobre la dependencia cotidiana de él.

Mientras los israelitas viajaban por el desierto, cada mañana Dios hacía llover exactamente lo que ellos necesitaban para alimentarse, una provisión llamada *maná*, que me imagino que se parecía un poco a hojuelas pequeñas y dulces de papa. Los israelitas tenían que salir cada día y recoger maná suficiente para ese día. No podían recoger de más, excepto el sábado por el descanso, de lo contrario se podría. Este proceso diario tenía el objetivo de crear en ellos el hábito de depender de Dios y solo de Dios. Sin embargo, los israelitas comenzaron a refunfuñar y a volverse en contra de Dios. Así que él los llevó por un desvío. En lugar de ir directo a la Tierra Prometida de libertad, vagaron por el desierto durante cuarenta años mientras aprendían a depender verdaderamente de Dios.

No sé tú, pero yo no quiero pasarme los próximos cuarenta años de mi vida aprendiendo esta lección. Quiero dejar de refunfuñar por mi peso y abrazar esta valiosa lección para caminar en la libertad de la provisión de Dios. Al aplicar este mismo proceso a nuestras luchas podemos encontrar que Dios tiene la porción perfecta para todo lo que necesitamos, cada anhelo que tenemos, cada deseo desesperado de nuestra alma. Dios está presente cuando mi esposo y yo tenemos una discusión grande, cuando mis hijos se portan mal, cuando un negocio no sale como esperábamos o las cuentas empiezan a acumularse. En lugar de agarrar una caja de helado o pedir pizza, le pido a Dios que sea mi porción diaria en esos tiempos difíciles.

Por ejemplo, si tu novio se pelea contigo, en lugar de inhalar un enorme tazón lleno de papitas y salsa, pídele a Dios que sea tu porción diaria de compañía en ese tiempo solitario. «Dios, detesto este rechazo y dolor. A veces me parece que la soledad va a tragarme viva. No puedo lidiar sola con esto. ¿Podieras ser mi porción de sanidad y compañía solo por este día?»

O cuando tus hijos estén volviéndote loca, en lugar de tragarte tres trozos de pastel de chocolate, pudieras orar: «Dios, deseo tanto ser una mamá paciente. No sé si puedo ser una mamá paciente por el resto de mi vida, pero con tu porción de fortaleza puedo depender de ti en este momento y no tratar de medicar mis fallas con comida».

Cualquiera que sea tu situación, pídele a Dios que sea tu porción diaria de compañía, de provisión y de paciencia, una y otra vez. Pronto te verás caminando en victoria sobre esas cosas en lugar de mirar atrás con lágrimas y un montón de migajas de pastel.

Si deseas más información acerca de Lysa TerKeurst y su libro *Fui creada para desear*, por favor visita el sitio www.MadetoCrave.org

Día 15

Voy a comer lo mismo que ella

Basado en el capítulo 10 de *Fui creada para desear*

Pensamiento para el día: Solo porque una mujer sea delgada no significa que es saludable. Las luchas son similares solo que su envoltura es diferente.

Un problema de tratar de comenzar saludable es cuando uno se sienta junto a una chica delgada que devora todo lo que está en su plato. Eso me da deseos de decir: «Voy a comer lo mismo que ella». Una frustración similar surge cuando la señorita Delgada recoge a sus hijos con un traje de jugar tenis muy bonito que yo nunca podré usar.

La paradoja de compararnos con otras personas es que nos volvemos ciegas a lo que tenemos al enfrentar lo que no tenemos. Nuestros corazones empiezan a suponer.

Suponemos que a todos los que tienen lo que nosotros carecemos les va muy bien.

Pero este es el problema: todo el mundo tiene cosas no tan buenas en su vida, cosas que tendrán que aprender a rendir o sacrificar. Sí, mi amiga que usa la talla dos puede comer todo lo que quiera, pero tiene otras luchas para las que tiene que depender de Dios. Por ejemplo, considera la chica delgada de tu vida a quien has visto comer lo que quiere y pensaste cuán injusto es. Sin embargo, escucha lo que ella pudiera decir, como me dijo alguien a mí una vez: «Yo soy una de las chicas delgadas, pero no confundas delgada con saludable. Yo lucho con la depresión y con la inanición, lucho con problemas de autoestima a consecuencia de años de abuso verbal, la lista parece interminable. Delgada es solo una imagen, pero ser delgada no hace que una persona sea más feliz, fiel o alegre. Las luchas son las mismas (o al menos similares), solo que el paquete tiene un tamaño diferente».

La vida como seguidora de Cristo siempre será un proceso de aprendizaje de depender menos de nuestra propia fuerza y más del poder de Dios. Santiago James 1:3–4 dice:

La prueba de su fe produce constancia. Y la constancia debe llevar a feliz término la obra, para que sean perfectos e íntegros, sin que les falte nada.

Por qué no hacer de esto una oración diaria, a primera hora en la mañana: “Dios, reconozco que fui creada para algo más que el círculo vicioso de ser dominada por la comida, la autoimagen, y el compararme con otras. Doy gracias porque hiciste mi cuerpo de una manera única para poder servirte y de manera tal que yo pongo mi confianza en ti. Necesito comer para vivir, no vivir para comer. Así que sigo pidiendo tu sabiduría para saber qué comer y tu poder que mora dentro de mí para alejarme de cosas y pensamientos que no sean beneficiosos para mí».

Amadas hermanas, esta verdad debiera ser el grito de nuestras almas y ahogar la mentira de Satanás que dice «para ella es más fácil». Nuestras papilas gustativas pudieran desear cosas para satisfacerse pero solo perseverar en Dios nos llenará por completo.

Si deseas más información acerca de Lysa TerKeurst y su libro *Fui creada para desear*, por favor visita el sitio www.MadetoCrave.org

Día 16

La famosa palabra que empieza con «G»

Basado en el capítulo 13 de *Fui creada para desear*

Pensamiento para el día: «Cual ciervo jadeante en busca del agua, así te busca, oh Dios, todo mi ser. Tengo sed de Dios, del Dios de la vida. ¿Cuándo podré presentarme ante Dios?» (Salmos 42:1–2)

¿Alguna vez has escuchado algún sermón acerca de los hábitos alimentarios? Lo dudo. Sobre beber en exceso, sí. Sobre comer en exceso, nunca. Al menos yo no lo había escuchado hasta un día histórico en que fui a la iglesia y el predicador sacó a relucir la famosa palabra que empieza con «G»: glotonería.

Yo viré los ojos en blanco, como tú acabas de hacer, y pensé: «¡Cómo se atreve a decirme que comer es un deseo pecaminoso!» Pero su idea era brillante y yo me la tomé a pecho. ¿Cómo podemos apuntar con el dedo al alcohol para luego llegar al buffet de la iglesia y darnos un atracón de cosas deliciosas, fritas, empanizadas y repletas de calorías que doblan nuestros platos desechables y hacen que nuestros estómagos pidan a gritos un antiácido?

Quisiera que me entendieras. No estoy diciendo que comer sea un deseo pecaminoso. Lo que estoy diciendo es que si en tu mente se repiten estas palabras: «Estoy gorda, soy fea y no puedo salir de esto», entonces hay algo que batalla contra tu alma.

Primera de Pedro 2:11 nos recuerda: «Amados, yo os ruego como a extranjeros y peregrinos, que os abstengáis de los deseos carnales que batallan contra el alma» (RVR 1960).

Es decir, si algo batalla contra tu alma, es un deseo pecaminoso. Escucha otra vez, por favor. Comer, en sí mismo, no es un deseo pecaminoso. Dios nos hizo para consumir la comida, pero nunca se supuso que la comida nos consumiera a nosotros. Y si la comida comienza a consumirnos, al punto de que nos sentimos impotentes, entonces tenemos un problema.

Supongo que a estas alturas estás preguntándote si realmente necesitamos hablar de esto de la glotonería. En realidad no es el tema más atractivo para hablar entre amigas, no es algo que te dé deseos de decir: «Sigue predicando, hermana. ¡Me encanta el ánimo que me das!»

Cuando dependemos de repletarnos con comida, beber hasta emborracharnos o tener una relación adúltera, estamos revelando un intento desesperado de silenciar los gritos de un alma sedienta.

Nuestras almas tienen la misma intensidad voraz que una aspiradora; así fue como Dios nos creó, con el deseo de ser llenas. Es un anhelo que Dios puso para llevarnos a una intimidad más profunda con él. El salmista expresa este anhelo como una sed muy intensa:

Cual ciervo jadeante en busca del agua, así te busca, oh Dios, todo mi ser. Tengo sed de Dios, del Dios de la vida. ¿Cuándo podré presentarme ante Dios?

De hecho nuestras almas son aspiradoras sedientas y voraces. Si no llenamos nuestras almas con alimento espiritual, siempre nos veremos impulsadas a calmar nuestros deseos con otros placeres físicos temporales que nunca satisfacen.

Si deseas más información acerca de Lysa TerKeurst y su libro *Fui creada para desear*, por favor visita el sitio www.MadetoCrave.org

Día 17

¡No me encierres!

Basado en el capítulo 15 de *Fui creada para desear*

Pensamiento para el día: Los límites no son cercas restrictivas que te impiden disfrutar la vida sino regalos de un Dios que se interesa en tu bienestar.

A veces las palabras «no», «límites» y «limitaciones» provocan sentimientos de privación y resistencia en mi ser voluntarioso, pero he aprendido que debo aceptar los límites del plan para comer saludable que yo escogí. Deber ver los límites como parámetros que definen mi libertad.

Aprendí este principio con mi perrita querida, Chelsea, que no es el canino más brillante cuando se trata de andar entre los autos. Ella está obsesionada con atacar las llantas que trituran la gravilla de nuestra entrada en nuestro patio cercado. Por lo tanto, tuvo un encuentro aciago con un vehículo en movimiento más o menos en el mismo tiempo que yo comencé mi plan de comer saludable.

El veterinario nos dijo que para que su pata sanara adecuadamente tendríamos que mantenerla calmada durante tres semanas. ¡Esa recomendación me parecía loca pues es difícil mantener a Chelsea tranquila durante tres minutos! Y lo peor, tenía prohibido mordisquear o halarse los vendajes y los puntos de la sutura. Así que le pusieron el temido cono alrededor del cuello para mantener las heridas fuera de su alcance.

Mientras Chelsea sanaba, yo era la dueña de sus nuevas limitaciones. Ella me castigaba con horas de quejas y llanto. Constantemente trataba de escaparse por nuestra cerca y seguía tratando de morderse los vendajes. Sin embargo, mi amor por esta perra no me permitía dejar que se hiciera daño. Su debilidad no le permitía manejar ese tipo de libertad. Todavía no.

Mientras contemplaba a Chelsea en su lucha, me sorprendió la manera en que su situación se aplicaba a mis problemas con comer saludable. Mi debilidad no me permitía manejar una libertad que implicara alimentos fuera de los límites de mi plan. Todavía no. Con el tiempo yo podría añadir otra vez algunas cosas a mi dieta en pequeñas cantidades. Pero todavía no.

Ya que mi debilidad por la comida es algo profundo, mis nuevos hábitos de comer saludable necesitan tiempo para llegar a ser profundos. A continuación, algunos de los límites que he creado para garantizar el éxito de mi aventura de comer saludable:

- No fui hecha para ser víctima de mis malas decisiones. Fui hecha para ser una hija victoriosa de Dios.
- Puedo buscar maneras para celebrar que no impliquen acabar con mi plan de comer saludable.
- Si estoy en una situación donde la tentación es abrumadora, tendré que escoger, o quitar la tentación o alejarme de la situación.

- Luchar con mi peso no es una maldición de Dios para mí. Pero el sobrepeso es un indicio externo de que se necesitan cambios internos para que mi cuerpo pueda funcionar adecuadamente y para que yo me sienta bien.

He aprendido que los límites no son cercas restrictivas que nos impiden disfrutar la vida sino regalos de un Dios que se interesa en nuestro bienestar.

Ya sea que estés en una fiesta contemplando los entremeses cargados de queso o lista para arrancarle la cabeza a tu amiga que te recuerda el plan de comer saludable que escogiste, oro para que estos límites te ayuden así como me han ayudado a mí.

Si deseas más información acerca de Lysa TerKeurst y su libro *Fui creada para desear*, por favor visita el sitio www.MadetoCrave.org

Día 18

Los números no me definen

Basado en el capítulo 7 de *Fui creada para desear*

Pensamiento para el día: «Destruimos argumentos y toda altivez que se levanta contra el conocimiento de Dios, y llevamos cautivo todo pensamiento para que se someta a Cristo» (2 Corintios 10:5).

Estaba en una clase de ejercicios cuando la chica que estaba al lado mío se inclinó y comenzó a hablarme de su preocupación por el aumento de peso de su hermana. Yo medio la escuchaba y medio que hacía un gran esfuerzo para alzar mis piernas adoloridas cuando ella dijo como bromeando: «¡Es que mi hermana ahora pesa como 150 libras». Yo no sabía si reírme a carcajadas o si guardar silencio ¡porque el número que le horrorizaba a ella era el mismo número que yo había visto esa mañana en mi balanza! Sin embargo, me dio mucha alegría cuando me di cuenta de que el comentario de mi compañera de ejercicios no me había afectado. Unos pocos años atrás sí lo habría hecho. Hubiera caído en una serie dietas drásticas y expectativas poco realistas. Sin embargo, ahí estaba yo, tranquila, en medio de su duro comentario. Todavía no había alcanzado la meta para mi peso, pero estaba en el proceso de invertir sabiamente en mi salud y en mi crecimiento espiritual. De manera diligente había estado llenando mi mente con las verdades de Dios. Estos principios ahora me protegían de pensamientos de condenación, celos y derrota. Eso fue lo que quiso decir el apóstol Pablo cuando dijo en 2 Corintios 10:5:

Destruimos argumentos y toda altivez que se levanta contra el conocimiento de Dios, y llevamos cautivo todo pensamiento para que se someta a Cristo.

Cuando estamos familiarizadas con la verdad de Dios podemos, literalmente, desafiar cualquier comentario con las preguntas: «¿Es cierto? ¿Es beneficioso? ¿Es necesario?» Si la respuesta es no, entonces no abrimos la puerta de nuestros corazones. Elegimos alejarnos del comentario y de todos los pensamientos negativos que este podría cosechar si le prestamos atención.

El asombro de mi compañera de clase ante el peso de su hermana no era beneficioso para mí. Por lo tanto, yo no tenía que interiorizar su comentario. Yo podía dejarlo allí en el

piso del gimnasio y marcharme. Esa declaración no me pertenecía a mí. Ante mí tenía una elección. Podía alimentar ese comentario y dejar que aplastara mi identidad. O podía verlo como un comentario imprudente y seguir adelante.

Parada en el gimnasio deseaba con todas las fuerzas gritar las tres palabras gloriosas: «¡YO SOY LIBRE!» En ese momento tuve una pequeña victoria sobre un problema de identidad con el que había luchado durante mucho tiempo. Los números en la balanza ya no me definían porque mi meta de bajar de peso era la paz. Al avanzar en nuestra jornada para comer saludable, recuerda que la meta no debe ser una medida más pequeña sino una mayor medida de paz.

Si deseas más información acerca de Lysa TerKeurst y su libro *Fui creada para desear*, por favor visita el sitio www.MadetoCrave.org

Día 19

El poder de «yo sí puedo»

Basado en el capítulo 18 de *Fui creada para desear*

Pensamiento para el día: «Todo está permitido», pero no todo es provechoso. «Todo está permitido», pero no todo es constructivo. (1 Corintios 10:23, ver también 6:12)

Llegar a mi meta en bajar de peso es algo precario para mí. Es así porque me resulta una bendición enredada con maldición. La «maldición» es el asumir que la libertad ahora significa regresar a todas esas cosas a las que he renunciado en los últimos meses. Los sacrificios...los gustos pasados por alto...las papilas gustativas carentes, con mucho de ensalada y poco de papas fritas. Me veo tentada a celebrar, a festejarlo e invitar a todos esos alimentos que he extrañado tanto a una pequeña fiesta de bienvenida.

Sin embargo, no puedo abrir de golpe la puerta a todas esas comidas que he extrañado sin dar la bienvenida otra vez a las calorías de más, los gramos de grasa, el colesterol, los azúcares y los aditivos adictivos. La mayoría de estos invitados están en la categoría de comida chatarra. Lo interesante de ellos es que envían pequeñas señales a nuestro cerebro que nos suplican que los invitemos una y otra vez.

Una pequeña fiesta de bienvenida se convierte en una invitación a ser compañeros de cuarto lo cual es un desastre para aquello que esperábamos que fuera un cambio de estilo de vida.

Es realmente difícil para una chica de papitas y chocolate como yo no invitar a su fiesta a estos alimentos que han sido habituales durante años. Y es todavía más difícil entender que no son mis amigos. Algunos pueden ser conocidos casuales a un nivel muy limitado, pero otros necesitan ser eliminados para siempre. Solo tú puedes determinar cuáles pueden regresar y cuáles no.

Uno de mis versículos favoritos en este proceso es 1 Corintios 6:12: «“Todo me está permitido”, pero no todo es para mi bien». Lo cito una y otra vez al recordarme que yo podía comerme el bizcocho de chocolate o la salsa de queso pero no me harían ningún bien. Ese pensamiento poderoso me ayudó a tomar una decisión saludable en lugar de regodearme en el hecho de verme privada de una opción no saludable.

Para que no empecemos a acongojarnos por lo que se perderá, debemos celebrar todo lo que se gana en este proceso. «Yo puedo» es un giro pequeño y poderoso para una mujer que se siente privada de algo. Por ejemplo:

- «Yo puedo» me ayuda a llegar a un fiesta y encontrar que la conversación me atrae más que la comida.
- «Yo puedo» me ayuda a permanecer en el perímetro del supermercado donde abundan las selecciones más frescas, saludables y a sonreír porque conozco esta información.
- «Yo puedo» me ayuda a tomar mi botella de agua y encontrar satisfacción en su frescor.
- «Yo puedo» me ayuda a mirar el menú de la ventana de McDonald's y pedir una bandeja con frutas sin siquiera pensar en las Cajitas Felices que yo solía merendar.
- «Yo puedo» me recuerda buscar la información nutricional de un restaurante en el Internet antes de ir y así garantizar opciones más sabias.

¡«Yo puedo» me recuerda que ninguna comida sabrá tan bien como la victoria duradera!

Si deseas más información acerca de Lysa TerKeurst y su libro *Fui creada para desear*, por favor visita el sitio www.MadetoCrave.org

Día 20

La maldición de los pantalones vaqueros estrechos

Basado en el capítulo 12 de *Fui creada para desear*

Pensamiento para el día: Ligar nuestra felicidad con la comida, los pantalones vaqueros estrechos, las relaciones o cualquier otra cosa nos condiciona al fracaso. Pero ligar nuestra seguridad, gozo e identidad al amor de Dios es un ancla a la que nos podemos aferrar independientemente de las circunstancias.

Una vez que llegué al peso que deseaba pensé que nunca más tendría un mal día. En serio, ¿qué podría preocuparme si ya me servían mis pantalones vaqueros estrechos? Qué equivocada estaba.

Llegó un correo electrónico hiriente...una actitud irrespetuosa de parte de uno de mis hijos...una cita a la que falté...una casa desordenada...una situación estresante en el trabajo...una cuenta inesperada. Ahí estaba yo, a solo unas horas de poder ponerme mis pantalones vaqueros estrechos y caía presa de las mismas cosas locas que yo pensaba que no me molestarían si tan solo fuera más delgada. Esa es la maldición de los pantalones vaqueros estrechos. La verdad que he tenido que entender es que el tamaño de mi cuerpo no está ligado a mi felicidad. Si yo era infeliz cuando pesaba más, seguiría infeliz siendo más delgada.

Durante años yo vinculé la felicidad con mis circunstancias y esperanzas en el futuro. Pensaba: «Seré feliz cuando mi padre regrese, cuando me case, cuando tenga hijos, cuando la economía mejore, cuando baje esas libras de más...» Pero incluso cuando algunas de esas cosas se hicieron realidad, yo seguía insatisfecha. De seguro tenía que haber algo más que definirme a mí misma según mis circunstancias.

Un día leí una lista de versículos bíblicos que describían quién Dios dice que soy, independientemente de las circunstancias de mi vida, tanto buenas como malas. Tomé esa lista de versículos y comencé a redefinir mi identidad. Era un agudo contraste con la

manera en que yo me definía según mis circunstancias o según las opiniones que otros tenían de mí. Por fin entendí que esos asuntos no me definen. En cambio, podía ligar mi felicidad a la realidad de quién dice mi Padre celestial que yo soy:

Lysa, la hija perdonada de Dios. (Romanos 3:24)

Lysa, la hija liberada de Dios. (Romanos 8:1-2)

Lysa, la hija aceptada de Dios. (1 Corintios 1:2)

Lysa, la santa hija de Dios. (1 Corintios 1:30)

Lysa, la hija de Dios hecha nueva. (2 Corintios 5:17)

Lysa, la hija amada de Dios. (Efesios 1:4)

Lysa, la hija íntima de Dios. (Efesios 2:13)

Lysa, la hija confiada de Dios. (Efesios 3:12)

Lysa, la hija victoriosa de Dios (Romanos 8:37)

Fuimos hechas para ser libres, santas, amadas y confiadas. Ligar nuestra felicidad con la comida, los pantalones vaqueros estrechos, las relaciones o cualquier otra cosa nos condiciona al fracaso. Pero ligar nuestra seguridad, gozo e identidad al amor de Dios es un ancla a la que nos podemos aferrar independientemente de las circunstancias.

Si deseas más información acerca de Lysa TerKeurst y su libro *Fui creada para desear*, por favor visita el sitio www.MadetoCrave.org

Día 21

Una vida plena

Basado en el capítulo 19 de *Fui creada para desear*

Pensamiento para el día: Comer sabiamente puede convertirse en algo más que una dieta. ¡Puede convertirse en nuestro estilo de vida! Y mejor todavía, ¡disponemos nuestros corazones para disfrutar cercanía y satisfacción con Dios por la eternidad!

Quiero darte las gracias por acompañarme durante estos últimos veintiún días. Nuestra jornada para comer saludable comenzó al entender cómo Eva, la primera mujer, cedió a la tentación con la comida. También leemos en la Biblia cómo los israelitas, el pueblo de Dios, luchó con la comida, lo que los llevó a vagar en el desierto durante cuarenta años. Además, leemos grandes verdades en los Salmos y en el Nuevo Testamento que nos dieron una perspectiva más saludable sobre la comida y la plenitud en Cristo. Así que no debe sorprendernos que la Biblia termine con otro versículo crucial sobre la comida. Para mí este versículo pudiera ser el que produce la mayor emoción en mi corazón. Apocalipsis 2:7 dice:

Al que salga vencedor le daré derecho a comer del árbol de la vida, que está en el paraíso de Dios.

¿No te da ánimo ver que es posible vencer? Podemos ser más que mujeres que esconden sus luchas o que lidian con ellas solo lo suficiente como para sobrevivir. Este versículo en Apocalipsis dice «al vencedor». Es decir, confirma que podemos encontrar la victoria absoluta en un aspecto en el que una vez solo tuvimos derrota.

Hay un premio que aguarda a los que persistamos en nuestras luchas hasta alcanzar la victoria absoluta. Este premio es crucial porque prácticamente todo el que vence un reto difícil podrá decirte que su victoria fue la suma total de decisiones diarias muy sacrificadas para alcanzar una meta y un premio. ¡Y cuán ilusionada estoy al saber que el premio para los que venzan es que se les dará el derecho a *comer*... en el paraíso! Comer del árbol de la vida con Dios será diferente de toda satisfacción que hayamos conocido jamás.

Recuerda, fuiste creada para desear a Dios y no a la comida. La mejor recompensa de comer saludable es experimentar una cercanía con Dios. Oro para que sigas por este camino beneficioso de por vida. Comer sabiamente puede convertirse en algo más que una dieta. Puede convertirse en nuestro estilo de vida. Y mejor todavía, ¡disponemos nuestros corazones para disfrutar cercanía y satisfacción con Dios por la eternidad!

Si deseas más información acerca de Lysa TerKeurst y su libro *Fui creada para desear*, por favor visita el sitio www.MadetoCrave.org

Sobre Lysa TerKeurst

Lysa TerKeurst es la esposa de Art y la mamá de cinco bendiciones que son para ella una prioridad: Jackson, Mark, Hope, Ashley y Brooke. Autora de más de una docena de libros, ha aparecido en Enfoque a la Familia, Good Morning America, el programa de Oprah Winfrey y en la revista O Magazine. Su mayor pasión es inspirar a otras mujeres a decirle sí a Dios y tomar parte de la maravillosa aventura que él ha diseñado para que toda persona la viva. Aunque es la cofundadora de Proverbs 31 Ministries, para quienes la conocen mejor ella es simplemente una mamá que traslada niños de un lado a otro que ama a su familia, ama a Jesús apasionadamente y lucha como todas nosotras con la ropa sucia, las gavetas desordenadas y la celulitis.

Sitio Web: Si disfrutaste este libro de Lysa, te encantarán los recursos adicionales que se encuentran en www.MadetoCrave.org.

BLOG: Dialoga con Lysa en su blog diario, puedes ver fotos de su familia y estar al tanto de su calendario. ¡Le encantará conocerte en algún evento que se realice en tu zona!
www.LysaTerKeurst.com.

Para invitar a Lysa a un evento: Si te interesa invitar a Lysa para hablar en un evento, por favor contactar a Holly Good:
Holly@Proverbs31.org.

Para descargar otras frases inspiradoras, no dejes de visitar www.MadetoCrave.org, donde encontrarás muchos otros recursos.

Sobre Proverbs 31 Ministries

Si te sentiste inspirada por *Fui creada para desear* y anhelas profundizar tu relación personal con Jesucristo, te animo a conectarte con los Ministerios Proverbios 31. Este ministerio existe para ser como una amiga de confianza que te tomará de la mano y caminará a tu lado y te llevará un paso más cerca del corazón de Dios mediante:

- Ánimo, lecturas semanales
- Un minuto de ánimo, programa radial

Para conocer más sobre los Ministerios Proverbios 31 o para interesarte en invitar a Lysa TerKeurst para que hable en un evento, por favor contactar a Holly Good (Holly@Proverbs31.org), o visita www.Proverbs31.org. Haz clic en Español.

Proverbs 31 Ministries
616-G Matthews-Mint Hill Road
Matthews, NC 28105

Comparte tus impresiones con la autora: Tus comentarios serán enviados a la autora cuando los envíes a zauthor@zondervan.com.

A Zondervan: Envía tu opinión sobre este libro al escribir a zreview@zondervan.com.

Recursos gratis en línea en www.zondervan.com