

Un plan sencillo de oración diaria de 5 minutos

1.) Programa tiempo para Jesús. ¡Esos 5 minutos necesitan estar en tu vida! Anótalos en tu calendario, pon un recordatorio en tu teléfono; haz lo que sea necesario para recordarte tu tiempo diario con Dios. Hazte responsable. Recuerda, son solo 5 minutos.

2.) Encuentra un lugar. Quizás te interese tener un espacio dedicado a la oración. A algunas personas les gusta establecer un lugar sagrado en sus casas y encender una vela durante la oración para recordarles la presencia de Jesús.

3.) Oremos durante 5 minutos siguiendo el siguiente plan:

- **Permítete estar en calma.** Tómate 30 segundos para respirar profundamente y llevar tu atención al momento presente.
- **Dile a Jesús “Gracias.”** Empieza agradeciendo todas las bendiciones de tu vida. Incluso cuando estamos bajo mucho estrés o ansiedad, siempre hay algo por lo que estar agradecidos.
- **Dile a Jesús “Lo siento.”** Reflexiona sobre tu día por un momento y pídele al Espíritu Santo que te ayude a encontrar tus momentos de pecado. No te abrumes con los detalles: concéntrate en las dos cosas más importantes que te vengan a la mente y luego arrepíentete. Invita al perdón de Dios.
- **Di “Jesús, en ti confío.”** Entrégale tus preocupaciones. Deja que tome el control. Notarás que después de este paso, si de verdad le entregas tus preocupaciones a Dios, tu mente se calmará y empezarás a sentir que te quitan un peso de encima.
- **Estar con Jesús.** Quédate quieto y simplemente déjate amar y abrazar por Él. Suena cursi, y la intimidad de dejar que Jesús te sostenga, como adolescente o adulto, puede ser un poco incómoda al principio. Pero Dios quiere llenarte de su paz, su misericordia y su alegría. Déjalo.

Extra: Dale gracias y di el Padrenuestro como oración final. Este también podría ser un buen momento para ofrecerle cualquier intención especial a Dios.

...¡Eso es todo! Recuerda, son solo 5 minutos al día... y PUEDE cambiar tu vida. Pronto, incluso podrías empezar a querer pasar más tiempo con Dios. ¡Siéntete libre de tomarte todo el tiempo que quieras!
Esta es la invitación. El resto depende de ti.

Un plan sencillo de oración diaria de 5 minutos

1.) Programa tiempo para Jesús. ¡Esos 5 minutos necesitan estar en tu vida! Anótalos en tu calendario, pon un recordatorio en tu teléfono; haz lo que sea necesario para recordarte tu tiempo diario con Dios. Hazte responsable. Recuerda, son solo 5 minutos.

2.) Encuentra un lugar. Quizás te interese tener un espacio dedicado a la oración. A algunas personas les gusta establecer un lugar sagrado en sus casas y encender una vela durante la oración para recordarles la presencia de Jesús.

3.) Oremos durante 5 minutos siguiendo el siguiente plan:

- **Permítete estar en calma.** Tómate 30 segundos para respirar profundamente y llevar tu atención al momento presente.
- **Dile a Jesús “Gracias.”** Empieza agradeciendo todas las bendiciones de tu vida. Incluso cuando estamos bajo mucho estrés o ansiedad, siempre hay algo por lo que estar agradecidos.
- **Dile a Jesús “Lo siento.”** Reflexiona sobre tu día por un momento y pídele al Espíritu Santo que te ayude a encontrar tus momentos de pecado. No te abrumes con los detalles: concéntrate en las dos cosas más importantes que te vengan a la mente y luego arrepíentete. Invita al perdón de Dios.
- **Di “Jesús, en ti confío.”** Entrégale tus preocupaciones. Deja que tome el control. Notarás que después de este paso, si de verdad le entregas tus preocupaciones a Dios, tu mente se calmará y empezarás a sentir que te quitan un peso de encima.
- **Estar con Jesús.** Quédate quieto y simplemente déjate amar y abrazar por Él. Suena cursi, y la intimidad de dejar que Jesús te sostenga, como adolescente o adulto, puede ser un poco incómoda al principio. Pero Dios quiere llenarte de su paz, su misericordia y su alegría. Déjalo.

Extra: Dale gracias y di el Padrenuestro como oración final. Este también podría ser un buen momento para ofrecerle cualquier intención especial a Dios.

...¡Eso es todo! Recuerda, son solo 5 minutos al día... y PUEDE cambiar tu vida. Pronto, incluso podrías empezar a querer pasar más tiempo con Dios. ¡Siéntete libre de tomarte todo el tiempo que quieras!
Esta es la invitación. El resto depende de ti.