

## **Viviendo en la Paz de Dios**

Así es, todo lo demás no vale nada cuando se le compara con el infinito valor de conocer a Cristo Jesús, mi Señor. Por amor a Él, he desechado todo lo demás y lo considero basura a fin de ganar a Cristo

### **Un manual para tu corazón, tu mente y tu espíritu** **Por Bashir Salman**

---

#### **Dedicatoria**

Este manual está dedicado a cada persona que busca la paz en medio de la tormenta.

A ti, que has escrito *La Paz de Dios* en un mensaje, y a todos los que desean vivir en comunión constante con Él.

---

#### **Índice**

1. Introducción
2. 7 principios para Vivir en la Paz de Dios
3. Guía Diaria Paso a Paso
4. Plan de 30 Días para Fortalecer tu Paz
5. Oraciones y Meditaciones
6. Ejercicios Prácticos y Visualizaciones
7. Cómo Recuperar la Paz en Momentos Difíciles
8. Recursos y Comunidad
9. Conclusión y Oración Final

## Introducción

Vivir en la paz de Dios no es un estado pasajero, es una decisión diaria que transforma la manera en que vemos el mundo.

Este manual busca ser tu compañero diario, un recordatorio de que la paz no depende de lo externo, sino de una relación profunda y constante con Dios. Aquí encontrarás principios, ejercicios y prácticas que te ayudarán a mantener tu mente y corazón firmes en Él.



## **7 principios para Vivir en la Paz de Dios**

### **1. Confía en la Soberanía de Dios**

*Verso:* Isaías 26:3 — “Tú guardarás en completa paz a aquel cuyo pensamiento en ti persevera; porque en ti ha confiado.”

*Aplicación:* Cada vez que algo escape de tu control, recuérdalo: Dios sigue al mando. Respira y suelta el peso.

### **2. Alimenta tu mente con la Palabra**

*Verso:* Salmo 119:165 — “Mucha paz tienen los que aman tu ley, y no hay para ellos tropiezo.”

*Aplicación:* Lee y medita en un versículo cada día.

### **3. Aprende a soltar el pasado**

*Verso:* Filipenses 3:13 — “...olvidando ciertamente lo que queda atrás, y extendiéndome a lo que está delante.”

*Aplicación:* Haz un acto simbólico para dejar atrás lo que te pesa.

### **4. Vive con gratitud constante**

*Verso:* 1 Tesalonicenses 5:18 — “Dad gracias en todo...”

*Aplicación:* Escribe 3 cosas por las que agradecer cada día.

### **5. Perdona como Cristo te perdonó**

*Verso:* Colosenses 3:13

*Aplicación:* Libera tu corazón del rencor.

### **6. Escucha la voz de Dios en silencio**

*Verso:* Salmo 46:10 — “Estad quietos, y conoced que yo soy Dios.”

*Aplicación:* Haz pausas de silencio diario para escucharlo.

### **7. Camina con Él cada momento**

*Verso:* Proverbios 3:5-6

*Aplicación:* Antes de cada decisión, preséntala en oración.

## **Guía Diaria para Vivir en la Paz de Dios**

### **Mañana**

1. Levántate 15 minutos antes de tu hora habitual.
2. Respira profundamente, siente que Dios te sostiene.
3. Ora: “Señor, este día es Tuyo. Camina conmigo.”
4. Lee un pasaje bíblico y escribe una frase clave para recordarla durante el día.

### **Mediodía**

1. Haz una pausa, aunque estés ocupado.
2. Agradece por tres cosas de la mañana.
3. Recita un versículo que te dé paz.

### **Tarde**

1. Revisa tus emociones y entrégalas a Dios.
2. Busca un momento al aire libre y háblale.

### **Noche**

1. Haz una lista de agradecimientos.
2. Pide a Dios que cuide tu mente mientras duermes.
3. Medita en un versículo antes de dormir.



## **Plan de 30 Días para Fortalecer tu Paz**

### **Cada día:**

1. Lee el pasaje bíblico que corresponde.
2. Escribe una oración breve basada en ese pasaje.
3. Haz una acción concreta para bendecir a alguien.

---

### **Días 1-10: Gratitud y confianza en Dios**

1. Isaías 26:3
2. Juan 14:27
3. Filipenses 4:6-7
4. Salmo 23:1-4
5. Mateo 6:25-34
6. Salmo 4:8
7. Colosenses 3:15
8. Romanos 15:13
9. Salmo 46:1-3
10. Salmo 29:11

**Días 11-20: Soltar el control y descansar en Él**

11. Proverbios 3:5-6
12. Mateo 11:28-30
13. Salmo 91:1-4
14. Isaías 41:10
15. 1 Pedro 5:6-7
16. 2 tesalonicenses 3:16
17. Salmo 37:7
18. Nahúm 1:7
19. Juan 16:33
20. Salmo 121:1-8

**Días 21-30: Compartir la paz con otros**

21. Efesios 4:2-3
22. Hebreos 12:14
23. Mateo 5:9
24. Romanos 12:18
25. Santiago 3:18
26. Gálatas 5:22-23
27. 1 corintios 14:33
28. Salmo 34:14
29. Zacarías 8:19b
30. 2 corintios 13:11

## **Oraciones y Meditaciones**

### **Oración de la Mañana:**

“Señor, gracias por este nuevo día. Que Tu paz me envuelva y me guíe.”

### **Oración de Soltar:**

“Padre, dejo en Tus manos lo que no puedo controlar.”

### **Oración de la Noche:**

“Señor, en Ti descanso. Cuida mi corazón y mi mente.”

## **Ejercicios y Visualizaciones**

- Cierra los ojos, imagina que tomas la mano de Dios y Él camina contigo.
- Visualiza una luz suave cubriéndote.
- Respira y repite: *La paz de Dios está en mí.*

## **Cómo Recuperar la Paz en Momentos Difíciles**

- Haz una pausa de 2 minutos para respirar y orar.
- Recuerda un versículo clave.
- Llama a alguien de fe que te escuche.

Señor, lléname de Tu paz cada día. Ayúdame a recordar que no estoy solo y que Tu mano me sostiene.

Quiero caminar contigo, confiar en Ti y descansar en Tu amor. Amén

### **Bashir Salman**

Instagram: @bashirsalmanoficial

Que la paz de Dios sea contigo hoy y siempre.