



# reset

21 días de ayuno y oración

¡Gracias por decidir acompañarnos en este viaje!

Estoy increíblemente emocionado por ver lo que Dios hará durante este tiempo.

Para sacarle el mayor provecho a este material, ten una biblia al lado y prepárate para tomar apuntes y responder a las preguntas que encontrarás al final de cada sección. Puede que te tome entre 15-20 minutos por día.

Puedes usar este devocional para acompañar tu lectura bíblica diaria o para empezar un hábito de lectura y meditación más consistente.

Que Dios te bendiga abundantemente mientras separas un tiempo para buscar su consejo y dirección.

**MANOLO MATOS**  
Pastor Calvary Lima

## EL HÁBITO HACE AL MONJE

---

*No nos cansemos de hacer el bien, porque a su debido tiempo cosecharemos si no nos damos por vencidos.*

**Gálatas 6:9 NVI**

Si bien es cierto todos hemos escuchado el refrán en su variación negativa, refiriéndose a nuestra apariencia; hay otro tipo de hábitos que tienen un efecto mucho más profundo sobre nosotros.

¿Recuerdas la primera vez que fuiste a un lugar nuevo, como la casa de un amigo, o un centro laboral? Tratar de encontrar una dirección en la que nunca has estado toma un cierto nivel de concentración. Tanto es así que si vas manejando, hasta le bajas el volumen a la radio. Sin embargo, una vez que la ruta se te hace familiar, ya no tienes ni que pensar en ello. Han habido momentos en los que he llegado a casa después del trabajo y me he preguntado, "¿cómo llegué hasta aquí?".

Esto es porque nuestro cerebro tiene una capacidad increíble para asociar y categorizar las cosas que hacemos rutinariamente y así ahorrar energía y liberar ancho de banda para otros procesos. El resultado es algo que puede ser tu ruina o la raíz de tus mayores éxitos: tus hábitos.

**I. Identifica 1 o 2 hábitos que te afectan negativamente (Puedes añadir estas cosas a tu ayuno en esta temporada).**

**II. ¿Cuáles son 2 o 3 áreas no negociables en tu vida? (Ej.: salud, vida espiritual, tiempo en familia, etc.)**

**III. Escribe brevemente cómo, cuando y dónde harás espacio para estas cosas en tu rutina semanal. Sé específico, pero también realista.**