



PLAN DE

*Vitalidad  
Personal*

POR DEL FEHSENFELD

PLAN DE  
*Vitalidad Personal*

El crecimiento espiritual cristiano tiene que ver con toda la persona. Por lo tanto, un plan cristiano de crecimiento espiritual debe abarcar el cuerpo, el alma y el espíritu. Todos están involucrados en seguir a Jesús.

Una manera de poder ver tu crecimiento en general es pensar en tu vida como un almacén compuesto de diferentes secciones. Quizás estás yendo bien en una dimensión de tu vida (estás llena) mientras eres negligente en otras (estás vacía). Debemos identificar actividades y prácticas que nos están llenando o secando.

Esta gráfica identifica varias áreas que requieren atención. Quizás quieras añadir otras. En el listado de preguntas encontrarás algunas actividades y prácticas para cada una de las áreas del gráfico. No queremos que pienses que estas listas son de inspiración divina o que incluyen todas las áreas. Están simplemente diseñadas para estimularte a pensar, orar, y dialogar acerca de las áreas que cubren.



1. Para convertirte en un seguidor de Cristo saludable se requiere intencionalidad. Periódicamente apartar tiempo para considerar varias áreas de tu vida y preguntarte acerca de estas áreas:

- ¿Qué está bien?
- ¿En qué he sido negligente?
- ¿Cuáles pasos debo realizar en el año para llenar esa área?

2. La salud espiritual requiere comunidad.

- ¿Quién habla a tu vida sobre esas áreas?
- ¿Quién podría ser parte de esa conversación, orar contigo, pedirte que le rindas cuentas en la medida que lo necesites?

3. Una vez que tienes una idea más amplia de lo que está ocurriendo en tu vida, selecciona una o dos de esas áreas para enfocarte en las mismas durante los próximos tres meses.

4. Revisita este plan trimestralmente para verificar el progreso y fijarte metas.

1

# CONSIDERA

PLAN DE  
*Vitalidad  
Personal*

Área

¿Qué está yendo bien?

¿En qué he sido negligente?

Pasos que debo tomar

## BUSCAR A DIOS

(Estudio, memorización y meditación de la Biblia; tiempo a solas y quietud; oración, acción de gracias, alabanza, confesión, intercesión, adoración corporativa)

## MATRIMONIO

(Tiempo, escuchar, apoyar, resolución de conflictos, respetar y honrar, orar juntos, intimidad sexual)

## FAMILIA

(Tiempo, escuchar, comunicación abierta, mentorear, disciplina, oración, culto familiar)

## RELACIONES

(Amistades, mentorear, rendir cuentas, grupos pequeños/involucramiento en iglesia local, confesión, hospitalidad)

## SALUD EMOCIONAL

(Actitud general, paz, gozo, estímulo, actitudes, perdón, respuesta a las presiones/estrés)

## SALUD FÍSICA

(Dieta, ejercicios, dormir, agenda)

Área	¿Qué está yendo bien?	¿En qué he sido negligente?	Pasos que debo tomar
<b>DESCANSO Y RECREACIÓN</b> (Día de descanso semanal, vacaciones, desconectarte, celebración, jugar)			
<b>PUREZA MORAL</b> (Internet, televisión, películas, pensamientos, discreción, estar alerta)			
<b>SERVICIO</b> (Dar, servir como voluntaria, servir a la familia, a los compañeros de trabajo, comunidad, otros)			
<b>FINANZAS</b> (Dar, llevar presupuesto, gastos, ahorros, deudas, mayordomía)			
<b>TRABAJO</b> (Pasión, corazón de sierva, integridad, gozo, respuesta a la autoridad, desarrollar habilidades)			
<b>OTROS</b> (Uso del tiempo, de la tecnología, prioridades, lectura, fruto del Espíritu)			

“Y que el mismo Dios de paz os santifique por completo; y que todo vuestro ser, espíritu, alma y cuerpo, sea preservado irreprochable para la venida de nuestro Señor Jesucristo. Fiel es el que os llama, el cual también lo hará”.

1ª Tesalonicenses 5:23-24

PLAN DE  
*Vitalidad  
Personal*

## 2 CONÉCTATE

- ¿Quién te aconseja sobre estas áreas?
- ¿Quién puede aconsejarte, orar por ti, y pedirte que le rindas cuentas?

## 3 ENFÓCATE

Ahora que tienes un panorama más amplio de lo que ocurre en tu vida, selecciona una o dos áreas en las cuales enfocarte en los próximos 3 meses.

## 4 DA SEGUIMIENTO

Revisa el plan trimestralmente para dar seguimiento al progreso y fijarte nuevas metas.