



# Es Sólo Una Locura Hasta que lo Hagas

## Parte 3 - Enfocarse en Hábitos que Nos Hacen Mejores

### Guía de Discusión

---

Cepillarse los dientes, mirar Netflix en exceso, poner la ropa sucia en la cesta, poner la ropa sucia en el piso... Ya sean buenos o malos, todos tenemos hábitos. Veamos cómo podemos enfocarnos en los hábitos que nos hacen mejores.

#### Inicio

1. ¿Cuál es un hábito que sus amigos / familiares dirían que debes cambiar (puede ser divertido)?
2. *Nosotros formamos hábitos, luego los hábitos nos forman.* Lea [Romanos 7:18-20](#). En este pasaje, Pablo habla de hacer algo que odia. ¿Por qué Pablo sigue haciendo las cosas que odia? ¿Se identifica con Pablo en tener un hábito que odia?
3. *Enfocarse en la oración.* Daniel, un profeta del Antiguo Testamento, fue perseguido por sus creencias y se le dijo que ya no podía orar al único Dios verdadero. Lea [Daniel 6:10-11](#) para ver su respuesta. ¿Cuál fue la respuesta de Daniel? ¿Qué hábitos tuvo Daniel en su vida de oración? ¿Tiene usted un lugar y un tiempo fijo para la oración? Si no, ¿qué hábitos necesita crear para ayudarlo a enfocarse en la oración?
4. *Enfocarse en Su Palabra.* Lea [2 Timoteo 3:16-17](#). ¿Qué nos dicen estos versículos acerca de las Escrituras? ¿Cómo pueden las Escrituras ayudarlo con los hábitos que ya tiene o con los que está trabajando para crear?
5. Reflexión Final: *Enfocarse en un hábito de rendición.* Lea [Hebreos 12:1-3](#), [1 Pedro 5:7-8](#) y [Juan 8:44-47](#). De acuerdo con estos pasajes, ¿qué significa rendirse? ¿Qué hábitos necesita para rendirse? ¿Qué debe hacer (física o mentalmente) para desarrollar buenos hábitos?

## **Profundizar**

6. Aquí hay algunos pasajes que hablan sobre los hábitos. Lea lo siguiente y apunte notas sobre lo que dicen sobre los hábitos.
  - a. [Romanos 7:15-25](#)
  - b. [Romanos 12:2](#)
  - c. [Marcos 7:20-23](#)
  - d. [Proverbios 4:20-27](#)
  - e. [Gálatas 6:1-18](#)
  
7. Después de leer estas escrituras, ¿cuáles son las claves para construir o romper hábitos?
  
8. Cuando construimos un hábito, a menudo podemos enfocarnos en "La suerte" de hacer el bien en lugar de el porqué detrás del hábito. ¿Por qué quieres construir el hábito que estás buscando? ¿Cómo afecta este enfoque a su capacidad de recuperación?