

Navidad puede ser una temporada muy estresante. Además de un estrés al nivel de la superficie, tales como los calendarios y presupuestos, nos enfrentamos a un estrés más profundo como los conflictos de relación y pérdidas. Cuando Isaías predijo la venida de Jesús, fue llamado el "Príncipe de la Paz", lo cual parece cómico ya que se lleva a cabo contra el caos de la primera Navidad y lo que experimentamos hoy. Sin embargo, Jesús realmente ha venido a traer la paz, y en este estudio, vamos a explorar cómo eso es posible.

“Alégrense siempre en el Señor. Insisto: ¡Alégrense!”
Filipenses 4:4 (NVI)

1. ¿Siente usted el estrés durante la temporada de Navidad? ¿Esta estresado este momento? ¿Que lo está causando?
2. **Lea Filipenses 4:4-5.** ¿Cuál es la relación entre la "cercanía" de Dios y tener gozo? Discuta esto prácticamente. Cuando ha sentido a Dios cerca o ha pensado en su regreso y le ha ayudado a tener gozo durante el estrés?
3. **Lea Filipenses 4:6-7.** Estos versos están llenos de comprensión sobre como tener paz.
 - ¿Por qué traer nuestras peticiones delante de Dios, con acción de gracias, ayudan a reducir la ansiedad? ¿Has visto este principio trabajar?
 - ¿En medio del estrés y el caos, como es la paz de Dios? ¿Cómo se siente?
 - ¿De qué manera la paz de Dios "Guarda" nuestros corazones y nuestras mentes en Jesús?

“Por último, hermanos, consideren bien todo lo verdadero, todo lo respetable, todo lo justo, todo lo puro, todo lo amable, todo lo digno de admiración, en fin, todo lo que sea excelente o merezca elogio.”
Filipenses 4:8 (NVI)

4. **Lea Filipenses 4:8.** Discuta las siguientes preguntas...

- ¿Se encuentra usted atraído hacia los pensamientos negativos o positivos? ¿Por qué?
- ¿Por qué es tan difícil concentrarse en lo que es bueno?
- ¿Cuáles son algunas cosas que usted puede hacer para dejar de poner su atención en lo que lo está llenando de ansiedad?

5. **Lea Filipenses 4:9.** Pablo le dice a los Filipenses que miren su ejemplo y lo pongan en práctica, y así la paz estará con ellos.

- ¿Has visto a alguien estresado con una paz inexplicable? ¿Qué hicieron?
- ¿Qué puede hacer prácticamente para aumentar su nivel de paz? ¿Hay algún cambio que necesita hacer en su estilo de vida?
- Al cerrar, oren juntos sobre estas situaciones y cambios.