Neuapostolische Kirche
Schweiz

Protección para el alma

12.09.2026

Los tiempos de cambios, preocupaciones e inseguridad afectan a nuestra vida. Todo ha cambiado, lo normal se vuelve anormal, lo seguro ahora es inseguro. Existen numerosas reglas y medidas que nos restringen y suponen una carga para nosotros. Aquí encontrarás algunas recomendaciones y consejos sobre cómo podemos protegernos a nosotros mismos y a nuestra alma.

Aceptar las situaciones, orar y crear confianza

Aceptar y asumir lo que yo no puedo cambiar. Al mismo tiempo, buscar la serenidad interior, o bien a través de la tranquilidad y la confianza en la oración, o bien a través de actividades propias como el deporte, ejercicios de relajación, la lectura, la cocina, tocar música, etc.

Es importante tener presente lo positivo. No solo fijarse en aquello que no sale, sino considerar las cosas que me producen alegría y aquello que se puede realizar.

Un paso importante es decidir hablar sobre problemas, temores y sentimientos negativos. Las conversaciones ayudan a desahogarse y dan fuerzas. Hablar en sí no puede quitar mis preocupaciones o solucionar mis problemas, pero puede aliviar; proporciona ayuda, apoyo y posibilita crear esperanza y mirar hacia adelante.

El que se siente psicológicamente cargado debido a una situación de crisis, también puede encontrar ayuda y apoyo en una persona de confianza en el ámbito personal, por ejemplo un asistente espiritual. Al margen de ello, existe la posibilidad de un apoyo profesional.

El cuerpo y el alma están relacionados entre ellos y por lo tanto el movimiento es un elemento importante para poder alcanzar un equilibrio espiritual. Un paseo al aire libre o unos ejercicios de respiración también son "ventilación" para el alma. Dedicar conscientemente tiempo a la oración produce más serenidad y genera confianza.

Encontrar normalidad y rutina en mi vida cotidiana

Al igual que llega la tarde y la mañana, puedo encontrar la normalidad en mi rutina diaria. No me encuentro en una situación excepcional perpetua, sino busco estructura en mis días y semanas para volver a encontrarme con la normalidad de la rutina diaria. De ello saco fuerzas para una postura interior de tolerancia, pues mañana será otro día.

Un horario diario y semanal con horas y rituales establecidos para dormir, trabajar, ocio y comer me ayuda a evitar inseguridad, estrés e impotencia. Tachar las cosas que he hecho me alivia.

Pausas conscientes durante el día, sean para mí personalmente, con otros o incluso virtualmente producen alivio y nuevas fuerzas.

Mantenerse en contacto es más importante que nunca. Hay muchas maneras para conseguirlo. El teléfono, correo electrónico, WhatsApp y otros programas de chat, videoconferencias. No se debe esperar a que actúen los demás, sino volverse activos. De esta manera puedo compartir mis miedos y preocupaciones con amigos y conocidos y tener parte en los suyos, intercambiar opiniones y sacar nueva confianza y esperanza para mí.

Las actividades con toda la familiar fomentan la cohesión y son constructivas. Esto se aplica a cocinar y comer en grupo, pero también a dar un paseo, hacer juegos, tocar música y todo lo demás que produce alegría.

Dedicar tiempo de manera consciente a una conversación con Dios me produce tranquilidad y serenidad interior.

Pensamientos alentadores protegen contra la oleada de informaciones y miedos recurrentes

Mediante una actitud interior de autocontención, me protejo a mí mismo. Tengo el derecho a desconectar, soltar y decir "No".

La información obtenida de fuentes serias y de confianza me protege contra rumores, el alarmismo y las noticias falsas.

En lugar de estar pendiente constantemente de las noticias, puedo informarme a horas fijas y así evitar el estrés constante.

Puedo aprovechar el tiempo para descubrir lo positivo en mi situación actual y obtener coraje y alegría de ello. En este sentido, empezar el día con una oración o repasar el día por la noche puede ser de gran ayuda.

Como cristiano puedo confiar en el amor y la ayuda de Dios, especialmente en situaciones complicadas.

Ser generosos y ayudar evita que se propaguen los conflictos

Si me ocupo de abrir mi corazón, y de pasar aquello que me produce alegría, donde sea conveniente, podré desarrollar una postura interior de agradecimiento.

¿Puedo hacer algo? Echar una mano a un vecino, un amigo, hacer algún recado por él o simplemente ofrecerle algo de mi tiempo. Lo hago a pequeña escala, pero tiene efecto.

Para mí y para los demás. Eso me da fuerzas y me hace sentir bien por poder estar ahí para lo que venga y ayudar en lo que pueda. Allí donde se ofrece ayuda, se origina alegría y una comprensión mutua.

Este apoyo mutuo y este aprendizaje de la comprensión reducen las tensiones y el enfado, y previenen futuros conflictos. Ayuda a cumplir el deseo de salir fortificados de estos tiempos, tanto yo mismo como las personas que me rodean.

Cultivar las relaciones y la cercanía de forma creativa y cordial

Allí donde las personas me valoran y yo también puedo acercarme a ellos abiertamente y con aprecio, se desarrollará un entorno social positivo que inspira seguridad.

Incluso allí donde un encuentro personal con vecinos, conocidos o amigos no siempre es posible, puedo encontrar el camino para mantener, o volver a tener el diálogo o la relación. El teléfono, las videollamadas y los medios sociales pueden ser de gran ayuda en este sentido.

El intercambio con otros no tiene por qué siempre y exclusivamente centrarse en las limitaciones y aflicciones. Ser creativo en mi trato con los demás y en el intercambio de intereses personales y de experiencias positivas puede fortalecer mi alegría.

Para mí, alimentar la cercanía a Dios forma parte de ello. El contacto con Él en la oración, en mi actuar, me da una sensación de ser aceptado y de amparo.

Fomentar pensamientos positivos, tener confianza y alegría en la vida

Nadie es inmune a las tensiones en situaciones extremas o condiciones de ansiedad, ningún individuo, ninguna familia. Es fácil que se originen conflictos y luchas.

Cuanto más grande la familia, más importante es tener en cuenta las necesidades de todos los miembros, precisamente también de los niños y jóvenes.

Si no se consigue este equilibrio y aparecen los conflictos a pesar de todos los esfuerzos, no puedo vacilar y debo buscar ayuda. Una conversación con mi asistente espiritual o con un buen amigo puede ser de ayuda. También puedo buscar una ayuda profesional.

Cuando planifico cosas en mi día a día, que me gustan hacer, que me producen alegría, que disfruto, esto tendrá efectos positivos para mi equilibrio físico y espiritual y gano alegría para mi y mi entorno.

Desde la perspectiva cristiana, el pensamiento positivo también surge si me ocupo activamente de todo lo bueno que Dios me regala.

Fuente: https://nak.at/thema/schutz-fuer-die-seele