



Una hija se quejaba con su padre acerca de la vida y se lamentaba de que las cosas no le salían bien. No sabía como hacer para seguir adelante pues sentía desfallecer y se iba a dar por vencida. Estaba cansada de luchar, sin obtener ningún resultado. Parecía que cuando solucionaba un problema, aparecía otro. Mientras comentaba esto a su padre lo observaba, preguntándose que estaría haciendo su padre en la estufa. A los 20 minutos el padre apagó el fuego, sacó huevos y los colocó en un recipiente, sacó zanahorias y las puso en un plato y finalmente colocó café en un tazón. Mirando a su hija le dijo: Querida ¿Qué ves? ella sorprendida contesto "Huevos, zanahorias y café." La hizo acercarse y le pidió que tocara las zanahorias, ella lo hizo y notó que estaban blandas. Luego le pidió que tomara un huevo y lo rompiera, después de quitarle la exquisita taza de la deliciosa bebida. Sorprendida e intrigada la hija preguntó: ¿Qué significa todo esto, padre? Él le explicó que los tres elementos habían enfrentado la misma adversidad: ¡agua hirviendo! Sólo que habían reaccionado en forma diferente. hirviendo, habían cambiado el agua.

## El grano de café

La zanahoria llegó al agua fuerte, dura; pero después de pasar por el agua hirviendo se había hecho blanda y fácil de deshacer. Los huevos habían llegado al agua frágiles, su cáscara fina protegía su interior líquido; pero después de estar en el agua hirviendo, se había endurecido.

Los granos de café, sin embargo eran únicos: después de estar en agua hirviendo, habían cambiado el agua.

**¿Cuál de los tres elementos eres tú?**

**Cuando la adversidad llama a tu puerta, ¿Cómo respondes? Le preguntó a su hija.**

**¿Eres una zanahoria que parece fuerte pero cuando la fatalidad y el dolor te tocan, te vuelves débil y pierdes tu fortaleza?**

**¿Eres un huevo, que comienza con un corazón maleable, con un espíritu fluido, pero después de una muerte, una separación o un despido se ha vuelto duro e inflexible? Por fuera te ves igual, pero ¿eres amargada y rígida, con un espíritu y un corazón endurecido?**

**¿O eres un grano de café? El café cambia al agua hirviendo, el elemento que le causa dolor.**

**Cuando el agua llega al punto máximo de ebullición el café alcanza su mejor sabor y aroma.**

**Ojalá logres ser como el grano de café, que cuando las cosas se pongan mal, tú puedas reaccionar en forma positiva,**

**sin dejarte vencer por las circunstancias y hagas que las cosas a tu alrededor ¡mejoren!**

SI ESTA REVISTA LE AYUDA A SENTIRSE BIEN, aunque sea por un momento nos gustaría que nos lo dejara saber. Esto nos dará más fuerzas para continuar. Y cómo agradecimiento de nuestra parte, puede solicitar Gratis un libro de regalo.

Llámenos a nuestro número, Visítenos también en nuestro sitio en internet:

[www.711vida.org](http://www.711vida.org) o escríbanos a:

**711 VIDA P.O.BOX 2005 Chandler, Arizona. 85244**

Edición Gráfica Digital y Compaginación: AAMC  
Dirección Creativa y Diseño Gráfico:  
María Marta Gimenez y  
Carlos Gervasio  
Corrección de textos: Isabel Fritzler

Agradecemos al pastor  
Alejandro Bullón  
por sus escritos.

©Abril 2009



[www.711vida.org](http://www.711vida.org)



Revista de Motivación Cristiana

MAGAZINE

Numero 3/ 2010

## ¡LÍBRATE!

Comience su jornada con una reflexión positiva

Escápate como gacela de la mano del cazador, y como ave de la mano del que arma lazos. Prov. 6:5.

Si la presa supiera que el cazador quiere atraparla, nunca sería cazada.

Si el pajarito intuyese que aquel muchacho quiere enjaularlo, huiría lejos.

Pero el arma del cazador es la astucia.

Con sutileza se aproxima. Llega cerca astutamente, y cuando la víctima se da cuenta del peligro, ya es tarde. La libertad acabó, muchas veces, hasta la vida.

¡Escápate! ¡Líbrate! Hay muchos cazadores de pajaritos espiando tu vida. Son los pequeños hábitos que se transforman en vicios, pensamientos negativos que se transforman en acciones, sentimientos enfermizos que se traducen en actos y que acaban destruyendo los valores, los ideales, y los sueños. Si tú pudieses identificarlos a primera vista, ciertamente huirías. Pero se acercan inadvertidamente. Tú no los ves como una amenaza. Llegan, ocupan un lugar en tu mente, se acomodan en tu corazón, se pegan a tu cuerpo y van chupando lentamente lo más precioso que hay en ti. Cuando tú te das cuenta, ya es tarde y todo está destruido. Perdiste la libertad. Ya no eres dueño de tu propia vida.

sígue pag 3



Dios no permitas que yo pierda el OPTIMISMO, aún sabiendo que el futuro que nos espera puede no ser tan alegre...

Que yo no pierda las GANAS DE VIVIR, aún sabiendo que la vida es, en muchos momentos, dolorosa...

Que yo no pierda las ganas de AYUDAR A LOS DEMAS, aún sabiendo que muchos son incapaces de ver, esta ayuda...

Que yo no pierda el EQUILIBRIO, aún sabiendo que innumerables fuerzas quieren que me caiga...

Que yo no pierda las GANAS DE AMAR, aún sabiendo que la persona que mas amo puede no sentir lo mismo por mi...

Que yo no pierda el SENTIMIENTO DE JUSTICIA, aún sabiendo que el perjudicado pueda ser yo...

Que yo no pierda el AMOR POR MI FAMILIA, aún sabiendo que ella muchas veces me exigirá esfuerzos increíbles para mantener su armonía...

**Y lo mas importante Dios, que yo jamás olvide que Tu me amas infinitamente!**

Una línea GRATIS de Oración y aliento.

Cuando la vida parece confusa u oscura. Cuando los problemas parecen ser grandes y sin solución; Cuando sienta que su confianza está perdiendo la batalla: ¡Llámenos!

Podremos oír acerca de lo que a usted le preocupa; orar por usted y buscar palabras de vida y aliento. Queremos darle...ánimo para continuar el camino



[www.711vida.org](http://www.711vida.org)

# ¿QUE ES 711 VIDA?

Una Línea Telefónica de Aliento y Oración  
1 (888) 711.8432



Nació como respuesta a una necesidad creciente de nuestra comunidad: APOYO ESPIRITUAL.

Miles de personas están tratando de seguir adelante en sus vidas sin ayuda, con todas las cargas que la sociedad actual impone. Procuran buscar soluciones a una infinidad de problemas, sin hallar una respuesta satisfactoria que fortalezca su espíritu y les dé el ánimo y la motivación necesaria para continuar.

Mucha gente se hunde en el desánimo o llega hasta la desesperación sin nadie que las escuche o les dé una palabra de aliento. Alguien que se interese sinceramente por su problema y que se disponga a hacer al menos una oración.

En varias situaciones, con sólo hablar del problema, la solución podría vislumbrarse.

Un grupo de vecinos, muchos de ellos cristianos, de Arizona, que se dispusieron a donar parte de su tiempo, a fin de compartirlo con todos aquellos que necesitan o desean contar con alguien que les escuche, que haga una oración por sus problemas, que tenga una palabra de aliento y vida para ese momento. Alguien que pueda escribirles una carta o e-mail contando su propia experiencia o la de otros ante una situación semejante; alguien que pueda consolarlos y motivarlos a tener esperanza.



## ¿QUE OFRECEMOS?

20 a 50 personas orando diariamente por su problema.

Personas con deseo de alentarlos y fortalecerlos espiritualmente y darle una palabra de ánimo.



Listos para comunicarse con usted por carta o e-mail, a fin de compartir historias de motivación y aliento.

Hombres y Mujeres de fe, preparados para llevarle una palabra de paz en medio de la tormenta.



Puede escribirnos una carta a:  
**711 VIDA**  
P.O.BOX 2005  
Chandler, Arizona. 85244  
o visite nuestra web:  
[www.711vida.org](http://www.711vida.org)

**LLAMENOS GRATIS LAS 24HS**

Usted No Necesita Esperar Ni desesperar.

La mayoría de nosotros esperamos a último momento para pedir ayuda. ¡NO ESPERE! Usted no está solo. Hay mucha gente deseosa de ayudar cuando aún es posible. Si siente soledad o frustración, si algo no salió como esperaba y siente desánimo. ¡Llámenos! Queremos darle...una palabra de aliento para continuar el camino.



[www.711vida.org](http://www.711vida.org)

## “REFLEXIONES PARA VIVIR”

- \* Te quiero no por quien eres, sino por quien soy cuando estoy contigo.
- \* Ninguna persona merece tus lágrimas, y quien las merezca no te hará llorar.
- \* Sólo porque alguien no te ame como tú quieres, no significa que no te ame con todo su ser.
- \* Un verdadero amigo es quien te toma de la mano y te toca el corazón.
- \* La peor forma de extrañar a alguien es estar sentado a su lado y saber que nunca lo podrás tener.
- \* Nunca dejes de sonreír, ni siquiera cuando estés triste porque nunca sabes quien puede enamorarse de tu sonrisa.
- \* No pases el tiempo con alguien que no esté dispuesto a pasarlo contigo.
- \* Quizá Dios quiera que conozcas mucha gente equivocada antes de conocer a la persona adecuada, para que cuando al fin la conozcas, sepas estar agradecido.
- \* Puedes ser sólo una persona para el mundo, pero para alguna persona tu eres el mundo.
- \* No llores porque terminó, sonríe porque sucedió.
- \* Siempre habrá gente que te lastime, así que lo que tienes que hacer es seguir confiando y sólo ser más cuidadoso en quien confías dos veces.
- \* Conviértete en una mejor persona y asegúrate de saber quien eres antes de conocer a alguien más y esperar que esa persona sepa quien eres.
- \* No te esfuerces tanto, las mejores cosas suceden cuando menos las esperas.

**“TODO LO QU SUCEDE..., SUCEDE POR UNA RAZÓN”**



¿LE TRAICIONARON Y CREE QUE NO HAY SOLUCIÓN?

Cuando alguien nos desiluciona o nos engaña pensamos que nada podrá curar ese dolor. Y a veces convivimos con ese sentimiento por casi toda la vida. No espere más, ¡Llámenos! La palabra de otra persona que quizás pasó por algo parecido, quizás pueda ayudarle.

Viene de página 1 ¡Liberate!

Eres un esclavo de los sentimientos, las circunstancias y las situaciones irreversibles.

¿Cómo llega una persona a ser esclava de las drogas? ¿Cómo llega una pareja al divorcio? ¿Cómo se endeuda una persona? La respuesta es: Lentamente, paso a paso, día tras día. Ninguna empresa quiebra de la noche a la mañana, ningún matrimonio se destruye en el lapso de una semana, Ningun cancer aparece en pocos días. Tú no ves los tumores, pero percibes los síntomas. Son detalles diarios que se van acumulando. Palabras, gestos aparentemente inocentes, que tú ignoras, a propósito o no. Hoy tienes la oportunidad de revisar tus intenciones, palabras, pensamientos y sentimientos. Hoy todavía hay tiempo de pedir perdón, tiempo para reconocer que erraste, para decir “te amo”. Hoy, todavía no perdiste la libertad. Puedes decidir para el bien o para el mal. ¿Por qué no escoger el camino del bien, de la humildad, de la renuncia, del amor? Mañana puede ser demasiado tarde. Por eso, no salgas a los desafíos de la vida, sin recordar el consejo divino:

**“Escápate como gacela de lamano del cazador, y como ave de la mano del que arma lazos”.  
Prov. 6:5. Alejandro Bullón**

“VOY A PASAR POR LA VIDA UNA SOLA VEZ. POR ESO, CUALQUIER COSA BUENA QUE YO PUEDA HACER, O ALGUNA AMABILIDAD QUE PUEDA TENER CON UN SER HUMANO, DEBO HACERLO AHORA, PORQUE NO PASARÉ DE NUEVO POR AQUÍ”.

Madre Teresa de Calcuta

## Para Meditar

El que alguien toque tu vida es un privilegio. Tocar la vida de alguien es un honor, pero el ayudar a que otros toquen sus propias vidas es un placer indescriptible. El protector de tu alma es la coraza de la fe en Dios. Con la fe te protegerás de las inclemencias de la vida, mirarás por encima de las circunstancias y pasarás victorioso.



[www.711vida.org](http://www.711vida.org)

## Huerfanos de nuestros hijos



Hay un período en que los padres quedamos huérfanos de nuestros hijos. Ellos crecen independientemente de nosotros, como árboles murmurantes y pájaros imprudentes. Crecen sin pedir permiso a la vida, con una estridencia alegre y a veces, con alardeada arrogancia.

Pero no crecen todos los días ¡Crecen de repente!

Un día, se sientan cerca tuyo y con increíble naturalidad, te dicen cualquier cosa que te indica que esa criatura, hasta ayer en pañales y pasitos temblorosos e inseguros, creció...

¿Cuando fué que no lo percibiste?

¿Dónde quedaron las fiestas infantiles, los juegos en la arena y los cumpleaños con payasos?

Crecieron en un ritual de obediencia orgánica y desobediencia civil.

Ahora estas ahí, en la puerta de la fiesta, esperando ansioso, no sólo que no crezca, sino que aparezca...

Allí están muchos padres al volante, esperando que salgan zumbando sobre patines, con sus pelos largos y sueltos.

Y allí están nuestros hijos, entre hamburguesas y gaseosas; en las esquinas, con el uniforme de su generación y sus incómodas mochilas en la espalda.

Y aquí estamos nosotros, con el pelo cano...

Y son nuestros hijos; los que amamos a pesar de los golpes de los vientos, de las escasas cosechas de paz, de las malas noticias y las dictaduras de las horas.

Ellos crecieron observando y aprendiendo con nuestros errores y nuestros aciertos; principalmente con los errores que esperamos no repitan...

Hay un período en que los padres vamos quedando huérfanos de hijos; ya no los buscamos en las puertas de las discotecas y los cines.

Pasó el tiempo del piano, el fútbol, el ballet, la natación...

Salieron del asiento de atrás y pasaron al volante de sus propias vidas.

Deberíamos haber ido más junto a su cama en la noche, para escuchar su alma respirando, conversaciones y confidencias entre las sábanas de la infancia y cuando fueron adolescentes. Aquellos dormitorios llenos de adhesivos, posters, agendas coloridas y discos ensordecedores. ¡ No los dejes crecer sin mostrarles todo tu afecto !

Al principio nos acompañaban al campo, a la playa, a piscinas y reuniones con amigos, sin faltar las navidades. Había grandes peleas en el auto por la ventana, los pedidos de chicles y la música de moda. Después llegó el tiempo en que viajar con los padres se volvió un esfuerzo y sufrimiento pues era muy difícil separarse de los amigos y los primeros novios.

Y quedamos los padres exiliados de los hijos, ahora tenemos la soledad y

tranquilidad que siempre habíamos deseado...

Y nos llegó el momento en que sólo miramos de lejos, algunos en silencio y esperamos que elijan bien en la búsqueda de la felicidad ¡Y conquisten el mundo del modo menos complejo posible!

Queda esperar:

En cualquier momento nos dan nietos. El nieto es ahora de cariño ocioso y estancado.

Por eso los abuelos son tan desmesurados. Y se descontrolan tanto con la expresión de cariño. Los nietos son la última oportunidad de re-editar nuestro afecto.

Por eso es necesario ¡ hacer alguna cosa más ! antes de que crezcan...

**Sólo aprendemos a ser hijos cuando somos padres...  
Y sólo aprendemos a ser padres cuando somos abuelos... !!**



### ¿TIENE DUDAS SOBRE LA EDUCACIÓN DE SUS HIJOS?

A veces nos sentimos frustrados porque nuestros hijos no actúan como les enseñamos. Y creemos que hemos hecho todo mal y se están perdiendo. Y nos desesperamos. Piense: Usted no está solo o sola. Oremos por usted y por su hijo. ¡Llámenos!

**711 VIDA**  
1.888.711.8432

www.711vida.org

## ME ESCONDERÉ



Porque él me esconderá en su casa en el día del mal; me ocultará en lo reservado de su morada; sobre una roca me pondrá en alto. Sal. 27:5.

Siempre hay un "día del mal", un día de la adversidad para cada uno de nosotros. Mientras tras vivamos en este mundo de dolor y tristeza, tarde o temprano, habrá un momento en que, literalmente, tú no sabrás qué hacer o adonde ir.

Debería tener unos 25 años cuando, por primera vez, entré en un torbellino que parecía no tener salida. Cuando era muchacho, corría a mis padres y ellos siempre estaban dispuestos a extenderme la mano, pero ya había crecido y me sentí solo nadando y nadando en un mar tempestuoso, sin avanzar un solo palmo. El corazón me

dolía terriblemente. Miraba a todos lados en busca de socorro, pero nadie podía hacer nada por mí. Recién entonces me dirigí a la iglesia.

Me senté y quedé allí conversando con Dios, abriéndole mi corazón, llorando a sus pies.

No sé cuánto tiempo permanecí así, solo sé que al caer la tarde, las sombras de mi vida habían desaparecido. Una paz indecible inundó mi corazón. Mi miedo desapareció y salí de allí con fuerzas para enfrentar las dificultades que parecían destruirme.

Hoy entiendo lo que David escribió. Aquella tarde, el Señor me ocultó en su pabellón, en lo recóndito de su casa me acogió y me elevó sobre una roca donde nadie podía alcanzarme.

Hay en el templo algo indefinible. Es la presencia de Dios. El templo es más que simplemente un conglomerado de ladrillos, cemento y madera. Es el propio corazón de Dios abierto. Son sus brazos dispuestos a perdonar, a abrazar y a confortar. Es su propia voz silenciosa consolando, animando y dando valor. ¿Dios puede hacer lo mismo en cualquier otro lugar? Sí, puede. Pero en su templo hay algo que las palabras humanas no pueden definir. Es preciso pasar por esa experiencia. Por eso, hoy, si estás experimentando los sinsabores de la vida, habla con Dios.



*Porque él me esconderá en su casa en el día del mal; me ocultará en lo reservado de su morada; sobre una roca me pondrá alto. Sal. 27:5 Pr. Alejandro Bullón*

## “EL ABRAZO SALVADOR”

### UN ABRAZO

Hace y dice Muchísimo  
Abraza a tu amigo,  
Abraza a tu ser querido,  
Abraza a tus niños,  
Abraza a tus viejos,  
Abraza a tu mascota...  
ABRAZALO TODO  
Y este Abrazo ToToTe  
es todito para ti....  
!!DISFRUTALO!!



Esta es una fotografía de un artículo de Selecciones que se llama El abrazo salvador, se refiere a la vida de dos mellizas que al nacer estuvieron en sus respectivas incubadoras, pero una de ellas no tenía esperanza de vida y la jefa de enfermeras de ese hospital se le ocurrió y luchó contra las reglas hospitalarias para que estuvieran juntas, y lo más hermoso fue que al ponerlas, la bebe que estaba muy bien abrazó a su hermanita regulando con el calor de su cuerpo la temperatura y el pulso, logrando estabilizar el ritmo cardíaco de su hermanita... Que no se nos olvide lo importante que es abrazar a quienes amamos y cuanto bien nos hace a todos abrigarnos el corazón con la calidez de un abrazo...

### ¿Tiene a alguien enfermo y esto trae TRISTEZA y PREOCUPACIÓN?

No pierda la esperanza. Llámenos sin perder tiempo. Oremos por el problema. Siempre hay una luz de esperanza para todos los que creen. No está dicho todo aún. Dios y nosotros seguimos interesados en llevar un poco de alegría. ¡Llámenos!

**711 VIDA**  
1.888.711.8432

www.711vida.org

## NO TE RINDAS MARIO BENEDETTI (escrito en 1920)

No te rindas, aún estás a tiempo de alcanzar y comenzar de nuevo,  
aceptar tus sombras,  
enterrar tus miedos,  
liberar el lastre,  
retomar el vuelo.  
No te rindas que la vida es eso, continuar el viaje,  
perseguir tus sueños,  
destrabar el tiempo,  
correr los escombros  
y destapar el cielo.  
No te rindas, por favor no cedas, Aunque el frío queme,  
aunque el miedo muerda,  
aunque el sol se esconda,  
y se calle el viento,  
aún hay fuego en tu alma  
aún hay vida en tus sueños.  
Porque la vida es tuya  
y tuyo también el deseo  
porque lo has querido  
y porque te quiero.  
Porque existe  
el amor, es cierto.  
Porque no hay heridas  
que no cure el tiempo.  
Abrir las puertas,  
quitar los cerrojos,  
abandonar las murallas  
que te protegieron.

vivir la vida y aceptar el reto,  
recuperar la risa,  
ensayar el canto,  
bajar la guardia y extender las manos,  
desplegar las alas  
e intentar de nuevo,  
celebrar la vida y retomar los cielos.  
No te rindas, por favor no cedas, Aunque el frío queme,  
aunque el miedo muerda,  
aunque el sol se ponga y se calle el viento,  
aún hay fuego en tu alma,  
aún hay vida en tus sueños  
Porque cada día es un comienzo nuevo.  
Porque ésta es la hora y el mejor momento.  
Porque no estás sola,  
por que no estas solo...  
Porque yo te quiero.



### EL PAPEL ARRUGADO

Mi carácter impulsivo, me hacía reventar en cólera a la menor provocación. La mayor parte de las veces, después de uno de estos incidentes, me sentía avergonzado y me esforzaba por consolar a quien había dañado. Un día un psicólogo, quien me vió dando excusas después de una explosión de ira, me entregó un papel liso. Y entonces me dijo: "Estrujalo"  
Asombrado, obedecí e hice una bola con él papel. Luego me dijo:  
Ahora dejalo como estaba antes.  
Por supuesto que no pude dejarlo como estaba.  
Por más que traté, el papel quedó lleno de arrugas.  
Entonces el psicólogo dijo:  
"El corazón de las personas es como ese papel.  
La impresión que dejas en ese corazón que lastimaste, será tan difícil de borrar como esas arrugas en el papel.  
Aunque intentemos enmendar el error, ya estará "marcado".  
Por impulso no nos controlamos y sin pensar arrojamos palabras llenas de odio y rencor, y luego, cuando pensamos en ello, nos arrepentimos.  
Pero no podemos dar marcha atrás, no podemos borrar lo que quedó grabado. Y lo más triste es que dejamos "arrugas" en muchos corazones.  
Desde hoy,  
sé más compresivo y más paciente.  
Cuando sientas ganas de estallar recuerda El papel arrugado.

## ¿POR QUE Ó CUANDO, usted DEBE llamar al 711VIDA?

Apreciado lector, gracias por acompañarnos en este esfuerzo por mejorar la ciudad en que vivimos. Queremos aclararle que usted puede llamar al 711VIDA o sea al 1(888) 711-8432, en cualquier momento en que usted sienta necesidad de apoyo moral o espiritual.  
Todos los voluntarios que están apoyando este proyecto, son personas que sin remuneración alguna, donan su tiempo para alentar a otras personas de nuestra comunidad, con palabras de ánimo, oración o cartas, que les permitan mejorar su diario vivir.  
Todos, algún momento del día, nos enfrentamos a diferentes desafíos o problemas que resolver. A veces simples y otras veces de mayor seriedad. Por ejemplo: ¿Nos sentimos angustiados o frustrados porque alguno de nuestros hijos no están reconociendo nuestra autoridad y nos faltan el respeto, y no sabemos con quien compartirlo?  
¿Un amigo o amiga, nos prometió apoyarnos y luego nos dió la espalda y no tenemos a nadie que nos sostenga?. O quizás alguien nos dijo que nuestro esposo o esposa se encontraban muy amenudo con otra persona y esto ha despertado dudas en nosotros? Guardarse es dolor en el corazón sin pedir ayuda puede carcomer la vida de toda la familia.  
¿Alguien que amamos está enfermo y no sabemos que hacer?  
Problemas en el trabajo o la pérdida

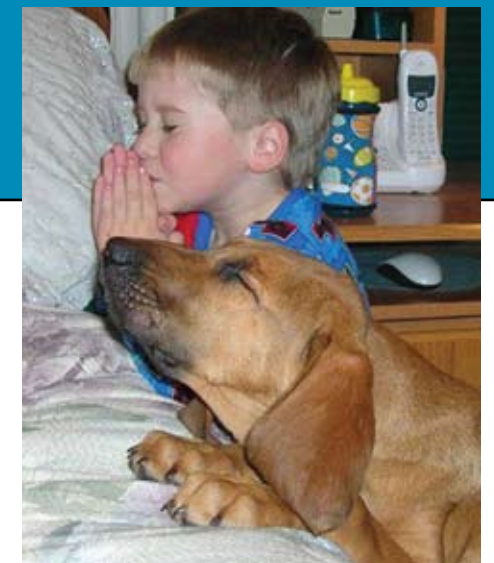
del mismo. Perder la casa se ha hecho tan común. Todas estas cosas traen a nuestro corazón y a nuestra mente, angustia, tristeza, dudas, estrés y muchos otros sentimientos que van afectando y oscureciendo nuestro diario vivir, hasta dañar nuestra vida entera.

Normalmente, al enfrentarse a esto, usted nunca se plantearía llamar a un número de urgencia o a una entidad



de ayuda, a menos que la situación ya se haya transformado en una crisis. Los voluntarios de 711VIDA, esperan que usted no deje que sus problemas lleguen a instalarse en su vida.

ANTES, la palabra es ANTES, de que los problemas hagan crisis, permítanos apoyarlo, hacer una oración o quizás darle una palabra de aliento. 711VIDA es un Servicio Comunitario totalmente gratuito. No somos especialistas, ni psicólogos, ni pretendemos tener todas las soluciones para resolver su problema. Somos vecinos suyos, cristianos, que creemos firmemente



que una oración puede ser de gran apoyo a la hora de enfrentar un momento difícil.

Una palabra que le de fortaleza y fe en Dios, puede marcar la diferencia entre ver con claridad el problema para resolverlo o mantenerse ciego sin poder ver más que oscuridad.

Nuestra Misión es Dar fortaleza y Esperanza. Contribuir a una vida espiritual y moral, más sana en nuestra comunidad. Nuestro principal valor es Alentar y apoyar a quién lo necesite, sin ninguna distinción de raza, sexo, religión, creencia o situación social. Con respeto y amor por la vida.



#### ¿HAY PROBLEMAS EN SU MATRIMONIO?

Muchas veces pensamos que todo se resolverá sólo y dejamos pasar el tiempo.  
¿Siente usted angustia por lo que está pasando?  
Quizás una palabra de aliento le dé nuevas fuerzas para comenzar de nuevo. ¡Llámenos!

711VIDA

1.888.711.8432

www.711vida.org

Visítenos también en nuestro sitio en internet: [www.711vida.org](http://www.711vida.org)

o escríbanos a: 711 VIDA P.O.BOX 2005 Chandler, Arizona. 85244

711VIDA

1.888.711.8432

www.711vida.org

## Existe la vejez?

Algunos de nosotros envejecemos, de hecho, porque no maduramos. Envejecemos cuando nos cerramos a las nuevas ideas y nos volvemos radicales. Envejecemos cuando lo nuevo nos asusta. Envejecemos también cuando pensamos demasiado en nosotros mismos y nos olvidamos de los demás. Envejecemos si dejamos de luchar. Todos estamos matriculados en la escuela de la vida, donde el Maestro es el Tiempo. La vida solo puede ser comprendida mirando hacia atrás. Pero solo puede ser vivida mirando hacia adelante. En la juventud aprendemos; con la edad comprendemos... Envejecer no es preocupante: ser visto como un viejo si que lo es. Envejecer con sabiduría no es envejecer

En los ojos del joven arde la llama, y en los del viejo brilla la luz. Siendo así, no existe edad, somos nosotros que la creamos. Si no crees en la edad, no envejecerás hasta el día de tu muerte. No dejes que la tristeza del pasado y el miedo del futuro te estropeen la alegría del presente. La vida no es corta; somos las personas las que permanecemos muertas demasiado tiempo. Haz del pasaje del tiempo una conquista y no una pérdida. Pues en realidad no tienes edad, tienes vida!



### La risa LA MEJOR medicina

En un autobús repleto de viejecitos y viejecitas, en una gira especial a Lourdes para gente de tercera edad, una de ellas le toca el hombro al chofer y le ofrece un puñado de maní sin cáscara. El chofer, sorprendido, le da las gracias y se los come con agrado. Cinco minutos después, la abuelita repite el ofrecimiento, el chofer vuelve a agradecerle el gesto y se come el nuevo puñado de maní. Cinco minutos mas tarde, llega otro puñado. Al cabo de una docena de puñados, el chofer ya no puede más y le pregunta: Dígame abuelita: es muy gentil por su parte atiborrarme de maní, pero ¿no cree usted que, a lo mejor, sus cuarenta amigos y amigas querrían también comerse unos cuantos? - No joven, no tenemos dientes para masticarlos. - ¡Sólo chupamos el chocolate que los recubre!

Viste la fortuna que ha hecho Henry Ford con los coches? Si , igual que su hermano Roque Ford con los Quesos !

Capitan vienen cabalgando como 1001 hombres!! Y...como sabe que son 1001? Por que uno viene adelante, y como mil atras! Y... digame soldado, Son amigos o enemigos? Son amigos Capitan! Y...como sabe ? Por que vienen todos juntos!

Almirante, quince carabelas aproximándose. -¿Una flota? -No, flotan todas!

### Gata adopta ardilla bebe



Esta gata tuvo varios gatitos de los cuales solo uno sobrevivio. Pero pronto encontro a esta pequeña ardilla huérfana que ocupó el lugar pudiendo ser amantada sin problemas por esta madre que compartió su amor y cuidado como un hijita mas, tal como ilustran las fotos. Un hermoso ejemplo de amor!



Los seres humanos tenemos aún mucho que aprender de los animales y de la naturaleza.



### LLAUECITAS PARA VIVIR

Los afortunados no necesariamente tienen lo mejor de lo mejor. Sólo buscan lo mejor de aquello que encuentran en su camino.

¿Sabías que hay dos días en el año sobre los que nada puedes hacer? Uno de ellos se llama Ayer y el otro es Mañana. Solo el día de hoy es fructífero, en él puedes: Amar, Soñar, Hacer, y por sobre todo... Disfrutar !

Cuando se nos otorga la enseñanza se debe percibir como un valioso regalo y no como una dura tarea, aquí está la diferencia de lo trascendente Albert Einstein



### UN AMIGO VERDADERO



“Mi amigo no ha regresado del Campo de Batalla, señor. Solicito permiso para ir a buscarlo” dijo un soldado a su teniente. “Permiso denegado”, replicó el oficial, “no quiero que arriesgue usted su vida por un hombre que probablemente ha muerto”. El soldado, no haciendo caso a la prohibición, salió y una hora mastarde regresó mortalmente herido, transportando el cadáver de su amigo. El oficial estaba furioso : “Ya le dije yo que habia muerto!. Dígame: merecía la pena ir allá para traer un cadáver?” Y él soldado, moribundo, respondió: “Claro que si, señor!. Cuando lo encontré, todavía estaba vivo y pudo decirme : Estaba seguro que vendrías!

“UN AMIGO ES AQUEL QUE LLEGA CUANDO TODO EL MUNDO SE HA IDO”

### ¿PODRIA PERDER SU CASA O NO TIENE TRABAJO?

Hay situaciones que nos ponen contra la pared y sentimos que todo está perdido. Pero eso no es verdad. Siempre hay una salida, pero es difícil verla rodeado de oscuridad. Permítanos compartir con usted una palabra de aliento y esperanza. ¡Llámenos!

711 VIDA

1.888.711.8432

www.711vida.org

### ¿SIENTE CULPA POR SU PASADO?

La vida puede transformarse en una oscura experiencia cuando sentimos culpa. No se deje vencer. No deje que esas imágenes lo angustien. Una palabra puede ayudar a que usted vea más claro. La oración tiene poder. ¡Llámenos!

711 VIDA

1.888.711.8432

www.711vida.org

## A IMPORTANCIA DEL AGUA

No te imaginas lo que 8a10 vasos de agua por día pueden hacer para eliminar muchos malestares !

Las personas normalmente NO beben tal cantidad .

El hablar de beber agua, no se refiere al café, té o sodas. El agua embotellada y/o de manantiales es la mejor.

Un vaso de agua calmará el hambre a media noche en casi un



100% de los casos bajo dieta reductora, Un descenso de tan sólo un 2% de agua en el cuerpo puede causar pérdida momentánea de memoria, y problemas al enfocar la vista sobre una pantalla de computadora o sobre una página impresa.

El beber un mínimo de 8 vasos de agua al día disminuye el riesgo de cáncer de colon en un 45%, además de rebajar el riesgo de cáncer de mama en un 79% y reducir a la mitad de probabilidades de desarrollar cáncer de la vejiga.

Esto no es opcional, es obligatorio si queremos que nuestro cerebro funcione de una manera óptima.

Y si estamos estresados, debemos aumentar a 16 vasos de agua al día.

El 90 % del volumen de nuestro cerebro está compuesto por agua y es el principal vehículo de las transmisiones electroquímicas

puede ser una señal de falta de agua en la parte superior del tracto gastrointestinal.

Al no reconocer que la acidez estomacal es un signo de deshidratación y tratarla por medio de antiácidos, producirá con el tiempo una inflamación estomacal en el duodeno, hernia hiatal, úlceras y eventualmente cáncer en el tracto gastrointestinal, incluyendo páncreas e hígado.

## Dolor Reumático de las Articulaciones -

El dolor en la espalda baja y la artritis anquilosa de la espina dorsal pueden ser signos de falta de agua en los discos de la espina dorsal que son los amortiguadores que soportan el

Al no reconocer que el dolor de espalda es un síntoma de deshidratación en las articulaciones y el tratarlo con analgésicos, masajes, acupuntura y eventualmente cirugía. Al pasar el tiempo esto provocará osteoporosis cuando las células del cartílago en las articulaciones eventualmente mueran y causen una deformación en la espina dorsal, que a su vez llevará a la incapacidad física de los miembros inferiores.

## Angina de pecho.Dolor en el pecho -

Puede ser una señal de falta de agua en el organismo entre el eje del Corazón y de los pulmones.

Este síntoma debe ser tratado bebiendo mayor cantidad de agua, hasta que el paciente ya no tenga dolor y sin tomar medicamentos.

**Migraña.** La Migraña se puede evitar impidiendo la deshidratación del cuerpo, Este tipo particular de deshidratación eventualmente ocasiona una inflamación en la parte posterior del ojo y posiblemente una disminución o pérdida de la visión.

**Estreñimiento** Al no reconocerlo como un signo de falta de agua, provocará una condición de estreñimiento persistente que dará como resultado una compactación en el excremento que a sus vez puede causar divertículos, pólipos y hemorroides, e incrementar la posibilidad de contraer cáncer de colon y recto.

## Diabetes Tipo II o de Adultos.

El mantener una cantidad adecuada de agua en la circulación y para las necesidades prioritarias del cerebro la secreción de insulina se inhibe e impide la entrada de agua a las células del cuerpo. Con el tiempo, puede causar daños masivos en los vasos sanguíneos de todo el cuerpo.Provocando mas tarde la pérdida desde los dedos de los pies hasta aún las piernas por gangrena y ceguera.



## Colesterol en la Sangre.

Los altos niveles de colesterol son indicadores de una deshidratación corporal temprana.

El colesterol es un material arcilloso que se adhiere entre los espacios de algunas membranas celulares para impedir que éstas pierdan su humedad vital

## La depresión, la pérdida del libido, el síntoma de fatiga crónica, el lupus, la esclerosis múltiple, la distrofia muscular.

Todas éstas condiciones pueden ser causa de una deshidratación prolongada. Si es ésta la causa, se aliviará una vez que el cuerpo haya sido hidratado regularmente. En éstas condiciones el ejercicio muscular debería ser parte de programa de tratamiento.

**Ahora la pregunta es:**  
**¿Estás tomando la debida cantidad de agua diariamente?**

## Memorándum de Dios Para: Ti

Pide consejo.Escucho tu lamento.

Me he angustiado al escuchar el lamento de una liebre atrapada en el cepo, por el gorrión que ha caído de su nido, por un niño que yace en una charca, o por el hijo que derrama su sangre en una cruz. Sabe también que te escucho. Está en paz. Está tranquilo. Tengo consuelo para tu pena, ya que conozco su causa... y su cura.

Lloras por todos tus sueños infantiles que se han desvanecido con los años.

Lloras por tu dignidad que ha sido corrompida por el fracaso.

Lloras porque tu potencialidad ha sido cambiada por seguridad.

Lloras por toda su individualidad que ha sido pisoteada por la gente.

Lloras por todo tu talento que ha sido desperdiciado por el mal uso.

Te consideras desgraciado y te volteas aterrado a causa de la imagen que ves en el estanque.

¿Quién es esta mofa humana que te observa con insensibles ojos de vergüenza? ¿En dónde esta la gracia de tus modales, la belleza de tu figura, tu agilidad de movimientos, tu claridad de pensamiento, el esplendor de tu conversación? ¿Quien se robó tus bienes? ¿Conoces la identidad del ladrón, como la conozco yo? ¿Recuerdas quien implantó en tu ser aquellos planes, sueños y semillas de esperanza? .... No puedes recordarlo. No recuerdas ese momento en el cual emergiste del vientre de tu madre y posé mi mano sobre tu suave frente.

¿Y el secreto que, murmure en tu pequeño oído cuando te concedí mis bendiciones? ¿Recuerdas nuestro secreto?

No puedes recordarlo. El paso de los años ha destruido tus recuerdos, ya que ha llenado tu mente con el miedo, la duda, la ansiedad, el remordimiento, el odio, porque no hay lugar para los recuerdos agradables en donde habitan estas bestias. No llores más. Estoy contigo... y este momento es la línea divisoria de tu vida. Todo eso que ha tenido lugar antes no fue más que un lapso parecido al que pasaste durmiendo en el vientre de tu madre. Lo pasado está muerto. Permite que los muertos entierren a sus muertos. En este día regresas de tu muerte viviente.

Este día, al igual que Elías con el hijo de la viuda, me extiende sobre ti tres veces y te devuelve la vida. En este día, al igual que Eliseo, con el hijo de la sunamita, pongo mi boca sobre la tuya, mis ojos sobre los tuyos y mis manos sobre tus manos, y tu carne recobra el calor.

En este día, al igual que Jesús en la tumba de Lázaro te ordeno que salgas de tu sepultura para empezar una nueva vida.

Este es tu aniversario. Esta es tu nueva fecha de nacimiento. Tu primera vida, al igual que en una obra de teatro era solamente un ensayo. Estavez no fallarás. Al igual que una mariposa al salir de su crisálida, volarás... vuela tan alto como desees, y ni las avispas ni las libélulas ni las cadenas de la humanidad obstaculizarán tu misión o búsqueda de las verdaderas riquezas de la vida. Siente mi mano sobre tu cabeza. Atiende a mi sabiduría. Déjame compartir contigo, otra vez, el secreto que escuchaste a la hora de tu nacimiento y que has olvidado.

**Tú eres el milagro más grande.**  
**Eres el milagro más grande del mundo.**  
*Ésas fueron las primeras palabras que escuchaste al nacer.*  
*Después lloraste.*

Og Mandino

¿QUISIERA LOGRAR LO QUE OTROS HAN LOGRADO?

Usted es el ser más especial que Dios tiene sobre la tierra. Es "único" en todos los sentidos.Sus logros pueden ser mayores que cualquiera en su propia esfera. Pero quizás no está viéndolos ahora. Pida a Dios sabiduría para ver cuanto de valioso hay en usted. ¡Llámenos!









