

TEST DE AUTOCONOCIMIENTO

Del libro: **Elimina la prisa de tu vida** por John Mark Comer

Aquí están mis diez síntomas de la enfermedad de la prisa. Compruebe si alguno de estos síntomas suena verdadero para usted:

1. Irritabilidad. Te enojas, te frustras o simplemente te molestas con demasiada facilidad. Las pequeñas cosas normales te irritan. La gente tiene que andar de puntillas alrededor de tu negatividad continua de bajo grado, si no de ira. Un consejo de un compañero experto en cáscaras de huevo: para autodiagnosticarse, no mire cómo trata a un colega o vecino; mira cómo tratas a las personas más cercanas a ti: tu cónyuge, hijos, compañero de cuarto, etc.

2. Hipersensibilidad. Todo lo que se necesita es un comentario menor para herir tus sentimientos, un correo electrónico malhumorado para molestarte o un pequeño giro de los acontecimientos para arrojarte a un estado de ánimo emocional y arruinar tu día. Las cosas menores escalan rápidamente a grandes eventos emocionales. Dependiendo de tu personalidad, esto puede manifestarse como ira, quisquillosidad, ansiedad, depresión o simplemente cansancio. El punto es que los problemas ordinarios de la vida de este lado del Edén tienen un efecto desproporcionado en su bienestar emocional y gracia relacional. Parece que no puedes rodar con los golpes. _____

3. Inquietud. Cuando realmente tratas de reducir la velocidad y descansar, no puedes relajarte. Le das una oportunidad a tomarte un día de descanso y lo odias. Lees La Biblia pero la encuentras aburrida. Tienes tiempo de tranquilidad con Dios pero no puedes enfocar tu mente. Te acuestas temprano pero te llenas de ansiedad, das vueltas en la cama y no puedes dormir. Ves la televisión, pero al mismo tiempo revisas tu teléfono, doblas la ropa y te peleas en Twitter (bueno, tal vez solo respondes un correo electrónico). Tu mente y tu cuerpo están exaltados con la droga de la velocidad, y cuando no obtienen la siguiente dosis de dopamina, tiemblan. _____

4. Adicción al trabajo (o simplemente actividad continua). No sabes cuándo parar. O peor, no te puedes detener. Otra hora, otro día, otra semana. Tus drogas preferidas son cumplir y acumular tareas. Puede tratarse de

actividades laborales o como obsesión por limpiar la casa o hacer recados o diligencias. Resultado: cae presa de la "fatiga del atardecer", donde al final del día no tiene nada más para dar a su cónyuge, hijos o seres queridos. Te ponen malhumorado, brusco, cansado, y no es bonito. _____

5. Adormecimiento emocional. Simplemente no tienes la capacidad para sentir el dolor de otro, ni siquiera tu propio dolor. La empatía es un sentimiento raro para ti. Simplemente no tienes tiempo para eso. Vives en esta especie de fuga constante. _____

6. Prioridades desordenadas. Te sientes desconectado de tu identidad y vocación. Siempre estás siendo absorbido por la tiranía de lo urgente, no lo importante. Tu vida es reactiva, no proactiva. Estás más ocupado que nunca y aún sientes que no tienes tiempo para lo que realmente te importa. pasan los meses, o los años —o, Dios no lo quiera, tal vez décadas—y te das cuenta de que todavía no has podido hacer todo lo que dijiste que era importante en tu vida. _____

7. Falta de cuidado de tu cuerpo. No tienes tiempo para lo básico: ocho horas de sueño por noche; ejercicio diario; comida sana y casera; estimulantes mínimos; un margen. Subes de peso. Te enfermas varias veces al año. Regularmente te despiertas cansado. No duermes bien. Vives de los cuatro jinetes del apocalipsis alimento industrializado: cafeína, azúcar, carbohidratos procesados y alcohol. _____

8. Comportamientos escapistas. Cuando estamos demasiado cansados para hacer lo que realmente da vida a nuestras almas, cada uno recurre a la distracción de nuestra elección: comer en exceso, beber en exceso, ver Netflix en exceso, navegar por las redes sociales, navegar por la web, mirar pornografía, nombre su preferido narcótico cultural. Los narcóticos son buenos, incluso saludables, de forma ocasional y a corto plazo cuando nos protegen de un dolor innecesario; pero cuando abusamos de ellos para escapar de la realidad, nos comen vivos. Te encuentras atrapado en el ciclo de retroalimentación negativa de las adicciones socialmente aceptables. _____

9. Desplazamiento de las disciplinas espirituales. Si eres como yo, cuando estás demasiado ocupado, las cosas que realmente dan vida a tu alma son las

primeras en desaparecer en lugar de ir corriendo primero hacia ellas, como un momento de tranquilidad en la mañana, leer la Biblia, orar, guardar un día de reposo, ir a la Iglesia el domingo, una comida con amigos, etc. Este es un irónico callejón sin salida, pues las cosas que te hacen descansar en realidad requieren un poco de energía emocional y autodisciplina. Cuando estamos demasiado ocupados, nos cansamos demasiado, y cuando nos cansamos demasiado, no tenemos la energía ni la disciplina para hacer lo que más necesitamos para nuestras almas. Repetir. El ciclo comienza a alimentarse de su propia energía. Entonces, en lugar de vivir con Dios, nos conformamos con vivir con una suscripción a Netflix y una copa de vino tinto barato. Un sustituto muy pobre. No porque el tiempo perdido en la televisión sea el gran Satanás, sino porque rara vez terminamos de verla en exceso. Cualquier cosa (o publicar en las redes sociales, o comer en exceso hamburguesas y papas fritas Five Guys, etc.) Retrasamos lo inevitable: un choque emocional. Y como consecuencia, nos perdemos el sentido vivificador de la compañía de Dios. _____

10. Aislamiento. Te sientes desconectado de Dios, de los demás y de tu propia alma. En esos raros momentos en los que realmente te detienes a orar (y por orar no me refiero a pedirle cosas a Dios; me refiero a sentarte con Dios en silencio), estás tan estresado y distraído que tu mente no puede calmarse por mucho tiempo. suficiente para disfrutar de la compañía del Padre. Lo mismo con tus amigos: cuando estás con ellos, también estás con tu teléfono o un millón de millas de distancia en tu mente, revisando la lista de tareas pendientes. E incluso cuando estás solo, te encuentras cara a cara con el vacío que es tu alma e inmediatamente regresas al ritmo familiar del ajetreo y la distracción digital. _____