

# Metas Llenas de Gracia

PLANIFICANDO EL 2022 Y APRENDIENDO A PRIORIZAR  
MIENTRAS CULTIVAMOS UNA MENTE BÍBLICA.

Escribe tus  
PLANES  
con  
Lápiz!  
y  
Recuerda  
que DIOS  
tiene la goma  
DE borrar

A stylized illustration featuring a pencil on the right side and an eraser on the left side, both rendered in a simple, hand-drawn style. The pencil is oriented vertically, and the eraser is shown as a small, rounded rectangular block.

## Un poco de contexto...

Hace unos 6 años estaba en una etapa en la que no sabía qué hacer con mi vida. Tenía mil situaciones que honestamente no sabía como manejar, siendo la primera de ellas a qué me iba a dedicar. Si, trabajo Marketing Digital desde el 2009, pero en este momento tenía varias oportunidades abiertas y no sabía exactamente cuál era la que Dios quería para mí. Fui a consejería y mi amado Pastor Luis Méndez me guió para que pudiera administrar mejor mi tiempo y sobre todo, a escuchar la voz de Dios.

De ahí nace Metas Llenas de Gracia. Un manual que recopila todo lo que puse en práctica ese año para poder organizar mejor mi vida y ser constante con lo que sabía que tenía que hacer. Por eso lo comparto contigo, porque se que muchos pueden estar en la misma situación y no tienen a quien acudir. Así que imprímelo y toma en cuenta lo siguiente para que le saques mayor provecho:

- 1.- Selecciona un lugar que te guste (playa, parque, montaña) al que puedas ir en estos días.
- 2.- Llévate lo necesario: uno o dos lapiceros o laaápiza de carbón y un borrador. Nada que te distraiga... menos es más.
- 3.- Tómtate tu tiempo: esto no es una carrera. Lo importante es que reflexiones y medites, sin estas dos cosas, este manual no te sirve de mucho.
- 4.- Entra al área de miembros y encuentra el enlace con prédicas, libros, artículos y un PDF gratis extra con las 31 preguntas de Donald Whitney para todo el mes de enero.

Espero de corazón que este material te ayude, te bendiga y te encamine a un nuevo año en el que puedas vivir cada día dependiendo de Dios, contando Sus bendiciones, atenta a Su voz y llena de Su gracia.

¡Feliz año nuevo!



Metas  
Llenas de  
Gracia

No te preocupes por el día  
de mañana; porque el día  
de mañana se cuidará de sí  
mismo. Bástale a cada día  
sus propios problemas.

**Mateo 6:34**

## Año nuevo.... ¿metas nuevas?

Ya estamos nuevamente en ese tiempo del año. El inicio de un nuevo año nos da la sensación de que tenemos un nuevo lienzo, es como si pudiéramos comenzar de cero y lograr lo que siempre hemos querido o soñado. Pero, ¿qué dice la Biblia acerca de la planificación? ¿Será que hay una manera en la que puedo realmente planificar bíblicamente y para la gloria De Dios?

¡Claro que si!

Esas preguntas me las hice hace unos años. A pesar de ser un año difícil e inolvidable por las grandes cosas que Dios ha trabajado en mi vida, y a diferencia de los anteriores, he podido ver más a Dios en los detalles, he sido bendecida con más de lo que merezco y por Su misericordia me ha permitido estar más apercibida de los medios de gracia que usa para bendecirme a cada segundo. Al indagar en la Palabra De Dios, en artículos de mis autores favoritos y preguntar a mis mentores, he podido ver nuevamente como Dios lo pensó y dejó pautas para todo en la Biblia.



# Metas Llenas de Gracia

## Prepara tu mente y corazón

El pasado nos llena de tristeza y frustración, y el futuro sólo nos hace temer y sentir ansiedad. Así que enfócate en lograr lo que debes hacer día a día y disfruta de la gracia que Dios te ha dado para el presente. ¡Comienza a vivir un día a la vez! No hay nada que puedas hacer para añadirle un codo a tu estatura o un segundo a tu día. Descansa en que en las manos de Dios están tus tiempos y que Él es Soberano, por encima de tus deseos y tus planes. Otra cosa muy importante que debes recordar, es que nuestros pensamientos no son los suyos ni nuestros planes tampoco, así que todo lo que hagas en estos días de planificación puede que Él lo cambie en minutos, días o meses.

Sabemos que debemos hacer todo para Su gloria, pero hay un pequeño problema. Muchos de nosotros planeamos pero no estamos seguros de qué Dios desea para nosotros. Carecemos de confianza sobre si nuestro "sueño" es su voluntad o si es nuestra propia idea ... y eso nos mantiene atascados. La verdad es que la inseguridad espiritual nos margina y nuestro mayor obstáculo es la incredulidad. Sin embargo, hasta que tengamos la seguridad de las intenciones de Dios, somos como el hombre de doble ánimo en Santiago 1, movido de un lado a otro porque no tenemos permiso bíblico para hacer o no hacer.

Y es precisamente por eso que ahora quiero que pienses en lo importante que es tener un objetivo correcto y claro mientras planificas el próximo año. Cuando comienzas una nueva temporada, debes poner primero lo primero. Por ejemplo: si inicias en un nuevo empleo, no puedes hacer una presentación de tus planes a la junta directiva sin antes conocer la empresa o saber dónde está tu oficina. Entonces, haz las cosas importantes primero. ¡Y eso es lo primero que vamos a planificar! Si bien es cierto que una gran parte del crecimiento espiritual se da cuando pasamos por pruebas, el mismo se adquiere de una sola manera: ¡TIEMPO A SOLAS CON DIOS Y EN SU PLABRA!

## ¿Para quién hago lo que hago?

Como cristianos, sabemos que nuestra comprensión de la vida es generalmente diferente de aquellos que no conocen a Dios. Nuestras percepciones, expectativas y responsabilidades también son diferentes. Lo que significa que nuestra forma de establecer objetivos también debería ser diferente. El principio central de vivir una vida cristiana gloriosa es trabajar en la voluntad de Dios.

## ¡Debo siempre hacer lo que Dios quiere que haga!

Entonces, volviendo a mi pregunta ... ¿para quién nos estamos fijando estos objetivos? Cuando deseas establecer metas, ¿alguna vez has considerado cómo esto te afecta a como hijo del Altísimo o estás atrapado con las expectativas e interpretaciones del éxito y el logro del mundo?

# Evalúa el 2021

**01** ¿CUÁLES FUERON TUS MAYORES LOGROS DEL 2020? PIENSA QUÉ CONTRIBUYÓ A QUE SUCEDIERAN (DECISIONES, HÁBITOS PERSONALES, PERSONAS, OPORTUNIDADES, AYUDA BRINDADA)

---

---

---

**02** ¿CUÁLES FUERON TUS MAYORES DECEPCIONES DEL AÑO? ¿HAY ALGO QUE ESTABA BAJO TU CONTROL QUE HUBIESE CAMBIADO EL RESULTADO?

---

---

---

**03** ¿CUÁLES COSAS SE CONVIRTIERON EN “MALGASTADORES DE TU TIEMPO”?

---

---

---

**04** ¿CUÁLES LECCIONES APRENDISTE EN EL 2021?

---

---

---

# Evalúa el 2021

**05** ¿CUÁLES COSAS TE HICIERON RETROCEDER UNA Y OTRA VEZ EN EL 2021?

---

---

---

**06** ¿QUÉ COSA ES LA QUE MÁS DEBE CAMBIAR PAR REDIRIGIR TU VIDA EN ESTE AÑO?

---

---

---

**07** ¿CUÁL ES EL RECUERDO MÁS BONITO QUE TIENES DE ESTE AÑO ?

---

---

---

**08** ¿POR QUÉ ESTÁS AGRADECIDA EN ESTE AÑO?

---

---

---

# Evaluando mi crecimiento espiritual

1 Timoteo 4:7b, nos instruye que nos disciplinemos en la piedad. Durante años, los cristianos usamos lo que llamamos las “disciplinas espirituales” como una manera de revisar personalmente nuestro crecimiento y madurez en la piedad. Usa esta herramienta debajo para identificar las áreas fuertes y en las que necesitas crecer espiritualmente.

En una escala del 1-5, (uno siendo bajo y 5 siendo excelente) evalúa sinceramente tu vida espiritual en base a las disciplinas espirituales.

- |  |   |  |
|--|---|--|
| <input type="checkbox"/> Oración         | <input type="checkbox"/> Contentamiento | <input type="checkbox"/> Sumisión      |
| <input type="checkbox"/> Estudio Bíblico | <input type="checkbox"/> Meditación     | <input type="checkbox"/> Koinonía      |
| <input type="checkbox"/> Comunión        | <input type="checkbox"/> Evangelismo    | <input type="checkbox"/> Perseverancia |
| <input type="checkbox"/> Servicio        | <input type="checkbox"/> Mayordomía     | <input type="checkbox"/> Fe            |
| <input type="checkbox"/> Arrepentimiento | <input type="checkbox"/> Journaling     | <input type="checkbox"/> Santidad      |

¿Cuáles son las disciplinas espirituales que más nutren mi alma?

¿Qué debo hacer para mejorar en las disciplinas que no estoy poniendo en práctica?

# Planifica como la mujer de Proverbios 31

1.- Ella no espera hasta el último minuto para decidir qué apunta. Ella piensa con anticipación cuáles serán sus necesidades y cómo prepararse para eso. Eso es parte de la idea de planificar, establecer objetivos, establecer resoluciones y pensar:

- ¿Qué tipo de persona quiero ser dentro de un año?
- ¿Qué quiere Dios que yo tenga dentro de un año?
- ¿Qué es lo que Él quiere hacer en mi vida, y cómo puedo dirigirme en esa dirección?

2.- Mira hacia el futuro." identifica cuáles son algunas de las trampas que te esperan. La mujer sabia mira hacia adelante y prevé: "Esta podría ser una situación en la que podría ser vulnerable". Y toma precauciones para protegerse de eso.

- ¿Cuáles son algunas de tus áreas potenciales de vulnerabilidad?
- ¿Cómo puedo proteger mi corazón ante esto?
- ¿Qué dice la Biblia de esta área vulnerable de mi vida?

3.- La mujer de Proverbios 31 es una mujer que planea con anticipación. El versículo 21 nos dice que ella planea con anticipación para el invierno. Ella se asegura de que su familia no sea atrapada por sorpresa, de que se hayan satisfecho sus necesidades de ropa. Como resultado, dice, ella puede sonreír al futuro (ver v. 25). Ella no tiene miedo del futuro.

- ¿Le tengo miedo al futuro? ¿Qué es lo que me da miedo?
- ¿Qué situaciones puedo anticipar en el año que viene?
- ¿Tengo un plan para proteger mi vida o la de mi familia ante situaciones difíciles?

# Lo más importante para planificar bien

## • Oración

Antes de hacer un intento de establecer metas, pasa tiempo en oración. Primero, si hay un área de tu vida que necesita mejorar, es probable que Dios ya te esté dando señales de alerta. Los mejores objetivos son aquellos que el Padre quiere para nosotros, y permanecer alineados con su voluntad requiere de meditación y tiempo dedicado a orar. Si ya tienes algunas ideas sobre los objetivos que debes establecer, pídele una confirmación en oración.

## • Meditación / Reflexión

"La meditación no se trata de vaciar tu mente, sino de llenarla de verdades ricas. Haz los arreglos para pasar medio día a solas o, si no puedes hacer eso, toma todo el tiempo que puedas. Encuentra el lugar más tranquilo que tengas con tu Biblia, un diario, un buen bolígrafo, y un resaltador. Con un corazón humilde y abierto, y con la Palabra de Dios como guía, mira hacia adelante y hacia atrás". - Paul Tripp

1.- Cuenta: Es tentador mirar atrás y pensar en todas las promesas incumplidas, los sueños rotos, y las oportunidades perdidas en el 2020. En lugar de enumerar tus quejas, saca tu diario y cuenta tus bendiciones. Descubrirás que hay muchas, muchas bendiciones en las fisuras y grietas desapercibidas de tu vida.

2.- Confiesa: Ya que tú y yo estamos lejos de ser perfectos, siempre hay cosas que confesar. A medida que empieza el año, abre tu corazón a la convicción del Espíritu Santo. La convicción y la confesión no son cosas a las que temer, pero son los medios de Dios para acercarnos, mantenernos cerca, y proteger nuestros corazones deambulantes. Asegúrate de que tus confesiones sean específicas y recuerda que la persona y la obra de Jesús ya han cubierto todo lo que confiesas.

3.- Considera: Dado que tienes el consuelo, los mandamientos, y los principios de sabiduría de las Escrituras, y dado que tienes al Dios Todopoderoso viviendo dentro de ti en la persona del Espíritu Santo, el cambio realmente es posible. Toma tiempo para escribir lugares específicos en tu corazón, vida, trabajo, y relaciones donde necesitas un cambio. No te desanimes al admitir tu necesidad de crecimiento; es tu Señor quien decidió que el cambio sería un proceso continuo en nuestras vidas y no un evento dramático y único.

4.- Celebra: Escribe todos los tremendos beneficios que son tuyos simplemente porque, por gracia, te has convertido en un hijo de Dios. Toma el tiempo para celebrar la plenitud de tu identidad en Cristo. Regresa a Gálatas, Efesios, Filipenses, y Colosenses y repasa todo lo que es tuyo porque Dios te adoptó en su familia.

5.- Comprométete: Ahora comprométete con un plan de acción. ¿Qué nuevos hábitos necesitas insertar en tu rutina diaria? ¿Qué relaciones requieren reparación? ¿Qué nuevos compromisos necesitas hacer con tu tiempo, energía, y dinero? ¿De qué manera necesitas tomar tu relación con tu Padre más en serio? ¿Qué necesitas hacer para descansar más en la presencia, las promesas, el poder, y la gracia de Dios? Comienza tu nuevo año convirtiendo tu meditación en acción.

# Lo más importante para planificar bien

## • Ejecuta

Hacer una cosa a la vez, esa es la clave. Pero no sin antes hacer una lista de prioridades. A menudo queremos hacer muchas cosas al mismo tiempo. Esto es lo que te recomiendo:

- Pídele a Dios que te de sabiduría y discernimiento para poder priorizar las cosas que debes hacer, recordando en todo momento lo que dice Juan 15:5: “separados de mí nada podéis hacer”.
- Haz una lista de tareas: Es aquí donde comenzarás a crear el hábito de priorizar. Al escribir todos tus quehaceres enumerándolos del más importante / urgente al que más puede esperar, podrás enfocarte en terminarla.
- Ponle tiempo límite: Puedes usar el timer de tu celular o inténtalo con FocusBooster, una aplicación disponible para Windows y Mac, con la que puedes programar un tiempo específico a cada tarea y esta te avisará una vez haya terminado el tiempo asignado.
- Revisa tu lista de pendientes y continúa con la que te quedaba próxima. Cuando termines asegúrate de levantarte, tomar agua o hacer algo que pueda ayudarte a relajarte por un momento.
- Repite los mismos pasos con la próxima tarea hasta terminar tu lista.

## • Rinde cuentas /evaluación

La evaluación es una actividad que vale la pena porque puede ayudarte a ser honesta con tus esfuerzos, puede revelar agujeros en tus planes y puede inspirarte a seguir cuando notes que se producen incluso resultados moderados. Aquí es importante que tomes en cuenta a la persona que has seleccionado para rendir cuentas, y cada una o dos semanas, toma unos minutos para responder estas preguntas con honestidad y compartirlas con ella:

- ¿Estás cumpliendo el plan?
- ¿Cómo estás glorificando a Dios con ese plan?
- ¿Has identificado un área en la que Dios te está moldeando?
- ¿Entiendes que Dios desea hacer cambios en los planes primarios?
- ¿Qué te impide cambiar si Dios te ha confirmado que tiene otros planes para ti? Si Él te sigue respaldando ¿cómo has visto su mano obrar?
- ¿Tus resultados han cumplido tus expectativas hasta ahora?
- ¿Qué puedes hacer para mejorar tus resultados?

# Evalúa el plan cada 3 meses

- ¿Estás cumpliendo el plan?
- ¿Cómo estás glorificando a Dios con ese plan?
- ¿Has identificado un área en la que Dios te está moldeando?
- ¿Entiendes que Dios desea hacer cambios en los planes primarios?
- ¿Qué te impide cambiar si Dios te ha conrmado que tiene otros planes para ti?
- Si Él te sigue respaldando ¿cómo has visto su mano obrar?
- ¿Tus resultados han cumplido tus expectativas hasta ahora?
- ¿Qué puedes hacer para mejorar tus resultados?

# TUS PRIMEROS PASOS

ESCRIBE EL NOMBRE DE LA PERSONA A QUIEN VAS A RENDIR CUENTAS. COMÉNTALE ACERCA DE ESTE PLAN Y ESTABLECE LA PERIODICIDAD CON LA QUE VAN A HABLAR.

ESCRIBE AQUÍ EN TUS PALABRAS CÓMO TE COMPROMETES CON DIOS Y CONTIGO MISMA Y CÓMO SERÁS INTENCIONAL EN LLEVAR A CABO ESTE PLAN.

ESCRIBE AQUÍ EL VERSÍCULO QUE TE DA LAS FUERZAS PARA CONTINUAR Y MANTENER LA MIRADA EN JESÚS Y EL OBJETIVO FINAL



Metas  
Llenas de  
Gracias



# Stickers para tu planeador



## Tips extras para llevar a cabo todo el año:

1. Revisa tu agenda los domingos junto a todas las fuentes de información que tienes (correos whatsapp...) Así te aseguras de no dejar nada fuera.
2. Lleva un diario de agradecimiento. Proponte terminar cada día escribiendo al menos 3 razones por las que estás agradecida. EL agradecimiento es una práctica que nos ayuda a mantener nuestros ojos por encima del sol.
3. Las rutinas ayudan a crear hábitos. Por ejemplo, si te dificulta dormir temprano, inicia una rutina diaria para enviarle la señal a tu cerebro de que es hora de dormir. Poner luces amarillas, música suave, prender una vela aromática, leer un libro... Es como con los bebés, inténtalo ¡funciona!
4. Destina tiempo específico para las tareas rutinarias: responder correo electrónico, pagos o compras necesarias. Así te aseguras de tener apartado ese tiempo y que no se te olvide.
5. Haz un híbrido de tus agendas (física y digital): Algo que me ayuda mucho es a vez que quedo con alguien por Whatsapp o Instagram o cualquier otro lugar, inmediatamente lo pongo en el calendario de mi correo electrónico con fecha, hora e invitando a la otra persona. También tengo en mi calendario digital todas las tareas recurrentes como pagos de tarjeta de crédito y las fechas de corte para no olvidarlo.





## Oraciones Constantes

**Durante el 2021, fui coleccionando frases que escuché en sermones o leí en artículos que se han convertido en oraciones constantes para mí. Por eso, te comparto 12 frases (una para cada mes del año) para que las imprimas y las puedas usar como decoración en tu casa u oficina. También puedes imprimirlas en opalina y enmarcarlas para regalar. ¡Gracias al hermoso talento de Anabell Lettering! No olvides taggearnos en tus fotos cuando las uses @masielmateo y @anabell\_lettering :)**

håigase  
tu  
Voluntad



MASIEL MATEO

+

Anabell  
lettering

Uévame al  
trono  
de la  
gracia



MASIEL MATEO

+

Anabell  
lettering

Que la  
Gratitud  
adorne siempre  
las palabras  
de mi boca



MASIEL MATEO

+

Anabell  
lettering

Librerie  
DE MI.



MASIEL MATEO

+

Anabell  
lettering

2  
Darme  
• LO QUE •  
No tengo  
• PARA •  
hacer  
• LO QUE •  
No puedo



MASIEL MATEO

+

Anabell  
lettering

Procura  
el favor  
de Dios  
Y NO EL DE LOS hombres,  
porque El que prueba  
examina  
— NUESTROS —  
Corazones  
&



MASIEL MATEO

+

Anabell  
lettering

Que el  
sufrimiento  
que experimentas  
No te  
detenga



MASIEL MATEO

+

Anabell  
lettering

VIVIFÍCAME  
POR el  
Podér  
DE TU  
Palabira



MASIEL MATEO

+

Anabell  
lettering

Más  
de ti  
menos  
de mí

• LO QUE  
TENGA  
QUE HACER  
EN MI

para  
permanecer  
arraigada  
en ti



MASIEL MATEO

+

Anabell  
lettering

No quiero fama  
PERSEGUIR  
ni miradas  
sobre mi.  
y oro SE PUEDA DECIR  
que yo viví  
PARA DAR  
Gloria A ti



MASIEL MATEO

+ Anabell  
lettering

**Mi oración es que en este nuevo  
año glorifiquemos a Dios con metas  
llenas de Su gracia y que puedas  
ver su mano en las alegrías que Él  
te regale así como en las pruebas  
que te ponga. Recuerda que en las  
buenas y en las malas Él sigue  
siendo bueno y soberano.**