

# LA CURA PARA EL CONSUMISMO

## RECONOCE QUE ES UN PROBLEMA ESPIRITUAL

La sanidad requiere una autoevaluación honesta, el arrepentimiento de ciertos valores y hábitos, oración, disciplina, enseñanza, y confesión

Haz un inventario de tus recursos. Estipula cuánto gastas y en qué. Determina tus gastos y deudas

## EMPIEZA CON UNA AUTO-EXAMINACIÓN

## DESARROLLA UN PLAN

Reduce tus gastos, elimina las deudas, incrementa tus ahorros, tus ofrendas y el tiempo que usas para servir

Corto plazo (1-3 años), mediano plazo (4-10 años), largo plazo (11-20 años), y muy largo plazo (21+ años)

## DESARROLLA METAS

## EVALÚA TU ESTILO DE VIDA

¿Refleja valores bíblicos: tipo de empleo, horas en el trabajo, tiempo de viaje al trabajo, comidas fuera de casa, entretenimiento, vacaciones, gastos, TV y exposición a multimedia?

De consejeros sobre créditos y reducción de deudas. Sé discipulado por alguien maduro espiritualmente e íntegro financieramente. Forma un grupo de ayuda sobre el consumismo

## BUSCA AYUDA

## APRENDE SIMPLICIDAD

¿De qué te puedes deshacer? ¿Qué se puede convertir en dinero para ofrendar o reducir deudas? ¿Necesitas una casa más chica? ¿Deberías mudarte? ¿Vives, trabajas y juegas como si tu tesoro estuviera en el cielo?

Oración regular, estudio de la Biblia, comunión y rendición de cuentas, dar regularmente, servir regularmente, ayunar, memorizar la palabra, leer y conciencia social.

## DESARROLLA DISCIPLINAS ESPIRITUALES

## CULTIVA ACTITUDES SANAS

Gratitud, contentamiento, optimismo, paz. Rinde la mentalidad de víctima. Conviértete en un productor del evangelio, no un consumidor

Corto plazo (1-3 años), mediano plazo (4-10 años), largo plazo (11-20 años), y muy largo plazo (21+ años)

## **DESARROLLA METAS**

### **COMPRA COSAS POR SU UTILIDAD**

En vez de hacerlo por su status o porque son nuevas o mejoradas

Aprende a distinguir entre una necesidad psicológica y una adicción. Elimina o reduce el uso de bebidas adictivas, no-nutritivas como el café, té, Coca Cola, el chocolate y azúcar

### **RECHAZA LO QUE TE PRODUCE ADICCIÓN**

### **DESHAZTE DE LA TV, PELÍCULAS Y TODA MULTIMEDIA, SI ES NECESARIO**

Rehústate a desperdiciar tu tiempo, energía y dinero en cualquier cosa excepto Dios

Si estás apegado a alguna posesión, considera regalarla a alguien que la necesite

### **DESARROLLA EL HÁBITO DE REGALAR**

### **REHÚSTATE A CEDER A LA PUBLICIDAD**

De los vendedores de tecnologías modernas, nuevos modelos y servicios innecesarios

Aprende a disfrutar de las cosas sin comprarlas, A menudo, cuando tenemos cosas, sentimos que las controlamos y que nos dan más placer. Compártelas

### **COMPARTE, NO COMPRES**

### **DELÉITATE EN LA CREACIÓN**

Desarrolla un aprecio más profundo por la creación. Acércate a ella. Camina. Cultiva un jardín

Mira con un sano escepticismo los esquemas “llame ya, pague luego”. Evita deudas

### **¿LLAME YA, PAGUE LUEGO?**