

A person with long, wavy hair, wearing a white robe, is shown from the chest up. Their hands are held out in front of them, palms up, in a gesture of prayer or offering. The background is a soft, out-of-focus light color. The overall mood is peaceful and spiritual.

LA ORACIÓN QUE CALMA LA ANSIEDAD EN 3 MINUTOS

DÉJASELO A DIOS

*El método que utiliza oración, amor y fe
para dejar de luchar y encontrar paz en
medio de la angustia*

PAOLA G.

Si has sentido **ansiedad** incluso cuando oras... esto no significa que no funcione o que Dios te ha abandonado.

Estás atrapada en un estado del cual solo puedes salir con Dios de tu mano y verdadera fe. Muchas personas aman a Dios... pero viven enfocadas en el mundo físico y olvidan entregar su vida y sus angustias a Dios. El dice: **“Porqué te confundes y te agitas ante los problemas de la vida?** Cuando te enfocas en la ansiedad, parece que nada funciona y que estás en tu fin. Es una angustia insoportable. Oras, pero...

....aparece la duda:
“¿Por qué no siento paz si estoy orando?”

Hoy vas a entender algo clave:

Sí puede haber falta de fe, porque cuando la mente se queda atrapada en la angustia deja de mirar a Dios y se fija en el miedo. Pero también vas a aprender cómo llevar tu mente y tu estado hacia Él.

Primero entregándolo a Dios como ofrenda, como sacrificio de amor, diciendo por ejemplo:
“Señor, te entrego esta angustia y esta ansiedad por la salud de...”

O

“Señor, te entrego esta angustia y esta ansiedad por las ánimas del purgatorio...”

En vez de forzar, porque eso genera más angustia y el enemigo lo aprovecha para mantenerte ahí.

Debes aceptar tu estado con amor y entregarlo a Dios en ofrenda, como si fuera un ayuno o cualquier otro sacrificio. Más adelante te explico porque esto es **PODEROSO**.

Y también vas a aprender cómo volver a la paz... desde Dios.

PAOLA G.

Lo que Dios dice sobre tu ansiedad

Dios no te creó para vivir en angustia constante. Él conoce tu mente, tu cuerpo y tu corazón.

📖 “Echen sobre Él toda ansiedad, porque Él cuida de ustedes.”
(1 Pedro 5:7)

📖 “No se inquieten por nada; más bien, en toda ocasión... presenten sus peticiones a Dios.”
(Filipenses 4:6)

📖 “La paz les dejo, mi paz les doy... no se turbe su corazón.”
(Juan 14:27)

1. EL ERROR QUE NADIE TE EXPLICÓ

Muchas veces intentas orar... pero lo haces desde LA NECESIDAD Y LA ANGUSTIA, desde la ansiedad. Y no desde la rendición y la certeza de que Dios está a cargo.

Orar desde la desesperación, la agitación y la angustia genera más y más ansiedad, sosteniéndote más tiempo en ese estado: cuerpo cada vez más tensionado, menos regulación nerviosa, más agitaciones y mucho miedo.

♥ Lo ideal es elegir un **punto de foco en Dios** desde el **amor** o el **servicio**.

Ambas opciones son válidas. Elige el momento en el que puedas estar presente sin interrupciones.

2. DIOS QUIERE QUE CENTRES TU MIRADA EN ÉL PARA QUE COMIENCE A LLENARTE DE PAZ

✦ Dios habla en la quietud...

no en el ruido y caos interior. Cómo es difícil estar en quietud cuando tienes un ataque de ansiedad, lo que debes hacer es pensar en un acto de amor, sacrificio, ofrenda, servicio o entrega que vas a ofrecer a Dios por tu angustia.

inmediatamente ocurre lo que Dios siempre nos pide: .
“dirige tu mirada en el otro y sírvele con amor”. **Tu ataque de ansiedad es un trampolín de servicio.**

3. LUEGO COMIENZAS A ORAR PENSANDO EN CÓMO TU ANGUSTIA ESTÁ AYUDANDO A X O Y, (de acuerdo a tu ofrenda)

¡Esta parte es fundamental!

Cuando **piensas en tu ofrenda mientras comienzas a orar**, el cuerpo recibe la señal de “baja la guardia, ya no estás en alerta, no hay peligro” y comienza a regularse.

Das espacio a Dios porque pones tu enfoque en El y en cómo le sirves.

Esta estrategia tiene el principio de nuestra religión católica:

Amor, servicio y fe.

“Seguir orando hasta que tu mente se mantenga en Dios y no en el miedo”

¿Qué está pasando en tu cuerpo?

La ansiedad no es solo emocional.
Es biológica.

Cuando sientes ansiedad:

- Tu amígdala cerebral detecta peligro (aunque no sea real)
- Tu cuerpo libera cortisol y adrenalina
- Tu sistema nervioso entra en modo supervivencia

Esto provoca:

- Pensamientos repetitivos
- Dificultad para respirar
- Sensación de angustia imparable o presión en el pecho

✦ Importante:

En este estado, tu cerebro no está diseñado para sentir paz...
está diseñado para protegerte.

Por eso, aunque ores, si no te enfocas en el amor de Dios...
tu cuerpo no logra entrar en calma.

Una crisis de ansiedad puede tener una duración muy variable, desde unos minutos (por ejemplo, mientras se presencia un atraco) hasta semanas O meses. Dios te pide aferrarte a la fe de que **El te hace nueva, calma tu espíritu y edifica una nueva identidad .**

¡Aférrate a la oración!

EL ORDEN ESPIRITUAL

🏆 LA TÉCNICA DE LA ESCALERA:

1. Entrega u ofrenda: acto de servicio
2. Padre Nuestro
3. Salmo: puedes elegir 1 o todos
4. oración de rendición y fe

1. ORACION DE ENTREGA

Primero entregas a Dios tu angustia y tu ansiedad como ofrenda.

No la niegas, no la fuerzas, no peleas contra ella.

La aceptas con amor y la pones en manos de Dios como sacrificio y acto de fe y rendición: porque tú no puedes sola. Lo necesitas a Él para que obre en ti su paz..

Puedes decir:

“Señor, te entrego esta angustia y esta ansiedad por la salud de...”

o

“Señor, te entrego esta angustia y esta ansiedad por las ánimas del purgatorio...”

📌 Este primer paso cambia el foco:
ya no te concentras en sacarte la angustia tú sola,
sino en ofrecérsela a Dios con amor.

Rendición

Este es un acto interior. Es el momento de soltar el control y permitir que el proceso ocurra.

Acción de servicio del día

¡Este paso es esencial! La transformación se integra cuando lo interior se expresa en acciones concretas hacia otros, incluso en intenciones pequeñas.

2. Padre Nuestro 3 veces mientras se respira

Es la oración que Jesús enseñó.
Ordena tu corazón y te alinea con la voluntad del Padre.

📖 "Ustedes oren así..." (Mateo 6:9)

Mientras repites el Padre Nuestro tres veces, respiras lentamente y piensas en tu ofrenda con entrega y amor incondicional.

Esto ayuda a que el cuerpo se aquiete y que la mente deje de girar sobre el miedo.

📌 Aquí no se trata de "sentir algo" rápido, sino de mantener tu foco en Dios y en tu servicio .

**Padre Nuestro, que estás en el cielo,
santificado sea tu Nombre;
venga a nosotros tu reino;
hágase tu voluntad
en la tierra como en el cielo.
Danos hoy nuestro pan de cada día;
perdona nuestras ofensas,
como también nosotros perdonamos
a los que nos ofenden;
no nos dejes caer en la tentación,
y líbranos del mal. Amén.**

Repetir 3 veces mientras se respira lentamente.

3. Salmos

Es Aquí tienes una selección de los mejores salmos para la ansiedad:

📖 Salmo 23: El Señor es mi pastor, nada me faltará. Es ideal para descansar la mente y confiar en la provisión divina

📖 Salmo 121: "Alzaré mis ojos a los montes; ¿de dónde vendrá mi socorro? Mi socorro viene del SEÑOR...". Este salmo es ideal para recordar que Dios te cuida en todo momento.

📖 Salmo 91: Promete protección divina y refugio en momentos de angustia, ideal para calmar el miedo.

📖 Salmo 34:4: "Busqué a Jehová, y él me respondió; Me libró de todos mis temores".

📖 Salmo 46:1: "Dios es nuestro amparo y fortaleza, nuestro pronto auxilio en las tribulaciones".

📖 Salmo 119:28-29: "La ansiedad me corroe el alma; ¡susténtame con tu palabra!".

UNA RECOMENDACIÓN IMPORTANTE

Sigue orando para mantener tu foco en Dios y no en el miedo.

No se trata de forzar la calma.

Se trata de permanecer y recibir a Dios en medio de la angustia.

la fe es un proceso de rendición que requiere atención, conciencia, enfoque, amor, servicio y certeza de que Dios está a tu lado. .

4. Oración breve de abandono

“Señor Yo no Puedo, Tú puedes, me abandono en ti”

Esta oración corta rompe la necesidad de querer hacerlo a tu manera. No necesitas más que entregarle a Dios todo, te saca del control, y te vuelve a poner en la fe de que El está a cargo de tu vida..

Oración de cierre:

**JESÚS EN TI CONFÍO
JESÚS EN TI CONFÍO
JESÚS EN TI CONFÍO**

Continuar orando hasta que te calmes

Sigue orando para mantener tu foco en Dios y no en el miedo.

No se trata de forzar la calma.

Se trata de permanecer.

Y si aún necesitas algo de paz ora:

SALMO 23

**“El Señor es mi pastor, nada me faltará;
en verdes praderas me hace recostar;
me conduce hacia fuentes tranquilas
y repara mis fuerzas”.**

ORACIÓN DIARIA PARA ENTREGAR LA ANSIEDAD A DIOS

Señor,
hoy vengo a Ti tal como estoy...

con lo que siento,
con lo que me pesa,
con lo que no logro controlar.

Tú conoces mi mente,
conoces mis pensamientos,
y sabes cómo a veces la angustia quiere dominarme.

Hoy no huyo de este estado,
no lo rechazo...
lo pongo en Tus manos como ofrenda.

Señor, te entrego cada ansiedad,
cada miedo,
cada pensamiento que no me deja en paz.

Tómalo todo...
y transfórmalo según Tu voluntad.

Tu palabra dice que haces nuevas todas las cosas,
y hoy yo creo que puedes hacerme nueva a mí también.

Renueva mi mente,
ordena mi interior,
y enséñame a vivir desde Tu verdad
y no desde el miedo.

Trabaja en mis miedos, Señor,
entra en lo profundo de mi corazón
y sana lo que aún no entiendo.

Que nada sea más grande que mi fe en Ti.
Que nada tenga más poder que Tu amor en mí.

Cuando mi mente quiera correr hacia la angustia,
llévame de vuelta a Ti.

Cuando el miedo quiera hablar más fuerte,
recuérdame Tu verdad.

Hoy decido confiar...
aunque no entienda,
aunque no vea,
aunque no sienta.

Porque Tú estás aquí.

Y en Ti,
encuentro paz.

Amén.

