

## #2 | La queja



Serie: Mi gran bocota

Los estudios muestran que las quejas repetidas reconectan tu cerebro para que en el futuro quejarse sea más probable. ¡Así que cierra tu gran boca!

### Puntos claves

1. Quejarse pone tu \_\_\_\_\_ en el lugar equivocado. [Éxodo 16:9](#)
2. Si puedes hacer algo, deja de quejarte y \_\_\_\_\_.
3. Si ya no tienes opciones, cambia tu \_\_\_\_\_. [Filipenses 2:17-18](#)
4. Elige \_\_\_\_\_ y demuestra que vale la pena seguir a Dios. [Filipenses 2:14-15](#), [Salmo 103:2-5](#)

### Coméntalo

1. ¿Cuál es tu reacción inicial a este tema? ¿Qué sobresalió más?
2. ¿De qué te quejas más?
3. ¿Cuál es la cosa más común de la que te quejas?
4. Lee [Éxodo 16:8](#) y discute cómo cambiarías tu punto de vista sobre las quejas si supieras que Dios es el destinatario final.
5. Lee [Filipenses 2:17-18](#). ¿Qué crees que el escritor, Pablo, está tratando de decir aquí?
6. ¿Con frecuencia necesitas cambiar tu circunstancia o tu perspectiva?
7. Lee [Filipenses 1:12-13](#). ¿Cómo podrías, al igual que Pablo, cambiar tu perspectiva sobre las luchas que enfrentas?
8. ¿Cuáles son algunas bendiciones por las que no has estado agradecido últimamente? ¿Cómo puedes convertir estas bendiciones regularmente en gratitud hacia Dios?
9. Escribe un paso de acción personal basado en esta conversación.