

VALE LA PENA PARA LA VIDA

¡DESCUBRE UNA VIDA LLENA DE SEGURIDAD,
OPORTUNIDAD Y ESPERANZA!

ANN WHITE

El temor es, tal vez, una de las mayores barreras para alcanzar la grandeza, la transformación y, sencillamente, para mejorar. En *Valentía para la vida*, Ann White proporciona un camino y un proceso para salir del temor paralizante y encontrar la valentía para hacer lo correcto y dar el próximo paso hacia una vida mejor: la vida para la cual Dios te hizo y a la cual te llamó. Los resultados en su propia vida y en la de aquellos que han seguido su camino son la mejor recomendación para este libro. Si estás buscando una manera de salir de dondequiera que estés o de lo que estás atravesando, *Valentía para la vida* es el libro que te recomendaría.

STEVE ARTERBURN

Fundador de New Life Ministries y anfitrión del principal programa cristiano nacional de consejería cristiana *New Life Live!* (¡Nueva vida en vivo!)

La historia de Ann White es una inspiración para aquellos que, en lugar de tomar la salida fácil, escogen el camino difícil en el matrimonio y en la vida. Esta muestra de determinación de una mujer valiente de confiar en la verdad de Dios, inmersa en su gracia, prueba que la confianza y la obediencia pueden vencer al engañador que disfruta de aplastar a los cristianos.

HONORABLE SONNY PERDUE Y MARY PERDUE

Exgobernador de Georgia, exsecretario del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos y rector del Sistema Universitario de Georgia

¡Me encanta este libro! Gracias por compartir tu vida, tu historia y la verdad que se esconde tras la superación del obstáculo del temor. Tu «Sí» es un portal para que muchos experimenten la posibilidad de seguir adelante y confiar en el Señor. Quien lea este libro se verá alentado a ponerse de pie y encontrar VALENTÍA en el Señor.

SHARI RIGBY

Actriz, directora, guionista, productora, autora y conferencista edificante

He dedicado mi carrera a aprender los principios de la influencia y, durante ese tiempo, descubrí que el *cambio* es uno de los pasos más difíciles y desafiantes que cualquiera pueda dar. Por eso es tan importante el libro de Ann White, *Valentía para la vida*. Hay millones de personas que viven atemorizadas, sin poder reunir el valor para cambiar su vida. Ya sea que estés experimentando ese temor, luchando por cambiar o, simplemente, atascado en tu vida o en tu carrera, tienes que leer este libro. Consíguelo para ti y compra un ejemplar para un amigo. El mundo necesita escuchar la historia de Ann y asir el poder de la valentía.

PHIL COOKE

Cineasta, consultor de medios, autor de *One Big Thing: Discovering What You Were Born to Do* (Algo importante: Descubre aquello para lo cual naciste)

Hace falta una valentía milagrosa para superar el temor y el fracaso que paralizan. La travesía personal de Ann, desde la desesperanza hasta la abundancia y el gozo en su nuevo libro *Valentía para la vida*, provee al lector instrucciones paso a paso y una verdadera inspiración para cualquiera que esté buscando una salida. ¡No te pierdas esta!

KATHLEEN COOKE

Cofundadora de Cooke Media Group y de Influence Lab, autora de *Hope 4 Today: Connecting with God in a Distracted Culture* (Esperanza para hoy: Cómo conectarse con Dios en una cultura distraída)

Ann White es un verdadero ejemplo de Cristo por la forma en que se interesa por los demás. No mantuvo en privado sus luchas, sino que permitió que quedaran expuestas para que otros que enfrentan dificultades similares pudieran encontrar ayuda. Es valiente porque se armó de tenacidad no solo para enfrentar sus pruebas, sino también para superarlas con el poder del Espíritu Santo y, además, registró el proceso para el bien de todos. Ann es mi heroína, mi inspiración y el ejemplo perfecto de lo que significa tener valentía para la vida.

SUZANNE NILES

Directora de desarrollo de relaciones, BroadStreet Publishing

Quienes ya hemos vivido bastante sabemos algo: para tener una vida significativa, hace falta valentía. En su excelente libro, *Valentía para la vida*, Ann White nos muestra cómo desatar el león que habita dentro de nosotros. Sus ideas son atractivas y fáciles de seguir y, aun así, lo suficientemente profundas como para impactar en la vida de una persona. Mientras leía su libro, sentí que crecía en mi interior un espíritu de esperanza; comprendí que podía vivir el resto de mi vida libre de temor. Lee este libro, confía en Dios ¡y ten valentía para vivir!

JOHN MASON

Autor de numerosos libros superventas, incluyendo *Un enemigo llamado promedio*

Hombres y mujeres de todo el mundo sufren en silencio en sus matrimonios. En público y frente a sus familiares y amigos, usan una máscara. Puede tratarse de problemas que algunos considerarían menores, pero tanto el hombre como la mujer están sufriendo. Aplaudo a Ann White y a su familia por compartir con valentía lo que podría haber quedado como un sufrimiento silencioso, pero en cambio se convirtió en la ardua tarea del cambio y el gozo de la sanidad. La historia de Ann es personal, dolorosa, sanadora y llena de esperanza para cualquiera que sufra en silencio. *Valentía para la vida* es un recurso poderoso para pastores y consejeros en el frente de batalla, quienes trabajan con personas y parejas que están luchando por sus matrimonios; además, es un salvavidas personal para los lectores que esperan un cambio.

STACY ROBINSON

Agente de talentos cristianos y productora de cine y televisión

VALENTÍA PARA LA VIDA



Tyndale House Publishers
Carol Stream, Illinois, EE. UU.

VALE LA PENA PARA LA VIDA

¡DESCUBRE UNA VIDA LLENA DE SEGURIDAD,
OPORTUNIDAD Y ESPERANZA!

ANN WHITE

Visita Tyndale en Internet: TyndaleEspañol.com y BibliaNTV.com.

Visita a la autora en CourageForLife.org.

Tyndale Español, *Tyndale* y el logotipo de la pluma son marcas registradas de Tyndale House Ministries, registradas en los Estados Unidos de América.

Valentía para la vida: ¡Descubre una vida llena de seguridad, oportunidad y esperanza!

© 2026 por Ann White. Todos los derechos reservados.

Originalmente publicado en inglés en el 2025 como *Courage for Life: Discover a Life Full of Confidence, Hope, and Opportunity!* por Tyndale House Publishers con ISBN 979-8-4005-1161-5.

Ilustración de la acuarela abstracta en la portada © freeject.net/Creative Market. Todos los derechos reservados.

Ilustración interior del desarrollo de una fortaleza por Robbie Goss y usada con permiso.

Fotografía interior de la pareja y el poema sobre escuchar por Ann M. White y usada con permiso.

Fotografía del autor © 2024 por Lou Freeman Photography. Todos los derechos reservados.

Diseño: Dean H. Renninger

Traducción al español: Virginia Powell para AdrianaPowellTraducciones

Edición en español: Ayelén Horwitz para AdrianaPowellTraducciones

Las citas bíblicas sin otra indicación han sido tomadas de la *Santa Biblia*, Nueva Traducción Viviente, © 2010 Tyndale House Foundation. Usada con permiso de Tyndale House Publishers, 351 Executive Dr., Carol Stream, IL 60188, Estados Unidos de América. Todos los derechos reservados.

Las citas bíblicas indicadas con BEM han sido tomadas de la Biblia *El Mensaje* © 2024 Editora Vida Ltda. Usada con permiso de Editora Vida Ltda. São Paulo, Brazil. La Biblia *El Mensaje* es una traducción al español de *The Message*, por Eugene H. Peterson © 1993, 2002, 2018 por Eugene H. Peterson. Licenciada con permiso de NavPress, representada por Tyndale House Publishers, 351 Executive Dr. Carol Stream, IL 60188, Estados Unidos de América.

Las citas bíblicas indicadas con NVI han sido tomadas de la Santa Biblia, *Nueva Versión Internacional*,[®] NVI.[®] © 1999, 2015, 2022 por Biblica, Inc.[®] Usada con permiso. Todos los derechos reservados mundialmente.

Las citas bíblicas indicadas con NBLA han sido tomadas de la versión Nueva Biblia de las Américas[™] © The Lockman Foundation 2005. Usada con permiso.

Para información acerca de descuentos especiales para compras al por mayor, por favor contacta a Tyndale House Publishers a través de espanol@tyndale.com.

ISBN 979-8-4005-1231-5

Impreso en Estados Unidos de América
Printed in the United States of America

32	31	30	29	28	27	26
7	6	5	4	3	2	1

*Para Mike,
mi alma gemela y el amor de mi vida.*

«Para Dios todo es posible».

Mateo 19:26



CONTENIDO

Introducción 1

- 1 Encuentra la valentía 7
- 2 Suelta el temor 15
- 3 Avanza hacia el cambio 25
- 4 Coloca los cimientos para el cambio 31

PRIMER PASO HACIA LA VALENTÍA

- 5 Comprométete a cambiar 43
- 6 Determina el cambio 53

SEGUNDO PASO HACIA LA VALENTÍA

- 7 Supera los obstáculos 63
- 8 Diez obstáculos comunes 73

TERCER PASO HACIA LA VALENTÍA

- 9 Descubre quién eres en realidad 91
- 10 Revela tu verdadera identidad 99

CUARTO PASO HACIA LA VALENTÍA

- 11 Reemplaza las mentiras del mundo con la verdad bíblica 113
- 12 Reconoce el trío de la verdad 121

QUINTO PASO HACIA LA VALENTÍA

- 13 Acepta las cosas que no puedes cambiar 131

SEXTO PASO HACIA LA VALENTÍA

14 Comprende el amor de Dios por ti 145

SÉPTIMO PASO HACIA LA VALENTÍA

15 Adopta una vida de gracia 161

16 Avanza en libertad 171

17 Descubre gozo en el camino 185

Reconocimientos 195

Notas 197

Recursos de ayuda 201

Material de lectura recomendado 203

Acerca de la autora 209

INTRODUCCIÓN

La presión de la realidad me asediaba por todos lados. Era como si la habitación se estuviera quedando sin aire. Sentada en el borde de la cama del hotel, sentí que me ahogaba en un mar de confusión y que la única parte de mi cuerpo que asomaba sobre la superficie era la punta de la nariz. Sin una intervención sobrenatural, me hundiría pronto.

—Dios, hice todo lo que pude para arreglarme a mí misma, a mi familia y a mi matrimonio —recuerdo haber dicho—. Pero ahora no tengo idea de cómo dar el siguiente paso.

—Saca tus luchas a la luz, donde yo pueda ayudarte a sanarlas —me pareció que decía Dios.

De manera que, con manos temblorosas, garabateé mi realidad actual en una hoja con el membrete del hotel. Tuve que hacer varios borradores antes de conseguir lo que buscaba. Cuando terminé, antes de abrir la puerta y salir, llamé para confirmar si los destinatarios estaban en su habitación.

El pasillo del hotel me parecía un túnel oscuro que se cerraba a mi alrededor. Mis pasos sonaban sobre la alfombra mientras me forzaba a seguir caminando sin volver la vista atrás. El temor me corría por todo el cuerpo. No tenía idea de qué sucedería a continuación; solo sabía que no podía seguir así.

¿Cómo podía sucederme esto a mí? ¿Cómo sería recibida mi verdad?

Con cada paso que daba se agolpaban en mi mente más dudas sobre si debía correr el velo de mis secretos o no. Hasta donde podía recordar,

siempre había temido que los demás vieran cómo era en realidad. Mis secretos eran como una manta disfuncional de seguridad a la que me aferraba con desesperación. La noche en que reuní el valor para sacar a luz la verdad, por fin me despedí de esa falsa sensación de seguridad... del espantoso aislamiento que se había transformado en mi refugio.

Aunque tu historia de vida puede parecer muy distinta de la mía, hay algo cierto: pocos de nosotros pasamos por esta vida sin tropezones, golpes, heridas y cicatrices. Todos experimentamos cierto nivel de dolor, desamor y desilusión. Cuando ignoramos la necesidad de tratar nuestras heridas emocionales, sin embargo, estas se infectan y contagian todos los aspectos de nuestra vida.

Jesús nos recuerda en las Escrituras: «Les he dicho todo lo anterior para que en mí tengan paz. Aquí en el mundo tendrán muchas pruebas y tristezas; pero ánimenos, porque yo he vencido al mundo» (Juan 16:33).

Por más extraño que parezca, no me había dado cuenta de que me faltaba valor hasta que lo encontré al otro lado del mundo, en una habitación de hotel en Israel. Aquella noche supe que tenía que correr un riesgo. De repente, me sentí como un rehén frente a una oportunidad limitada de pedir auxilio; un momento fugaz para extender la mano y decir: «Necesito ayuda».

Mientras caminaba y oraba, Dios me dio exactamente lo que necesitaba en ese momento: una valentía sobrenatural. Estaba aterrada pero decidida. Era *ahora o nunca*. Cuando la esposa de mi pastor respondió a mi llamada a la puerta, apenas si atiné a darle la nota con brusquedad.

—Estoy desesperada y tengo que decirle la verdad a alguien. Mi matrimonio pende de un hilo—. Las palabras salieron de golpe mientras ella me miraba desconcertada.

Janet no era solo la esposa de mi pastor; era una amiga muy querida, la persona que había organizado una fiesta sorpresa para mí unos días antes de que mi hijo adulto y yo partiéramos para Israel. Mi esposo y yo habíamos sido amigos de Johnny y Janet por más de quince años, pero recién ahora estaban por enterarse de que la vida ordenada que mostrábamos con Mike no era lo que vivíamos.

—Pasa, Ann —me dijo. Abrió un poco más la puerta mientras yo retrocedía.

—No puedo... ahora no —susurré. Justo entonces, la puerta del ascensor se abrió a pocos metros de donde estábamos paradas, y salió el pastor Johnny. No estaba preparada para hablar con ninguno de los dos. Apenas si estaba preparada para lo que acababa de suceder. Pero había sucedido. Mientras pasaba la vista de Johnny a Janet pensé: *¿Ahora qué?* De modo que les dije que debía irme y volví con prisa por el pasillo a mi habitación.

La vida aquí en la tierra es una travesía con innumerables subidas y bajadas. Y aunque nuestra experiencia pueda ser emocionante y llena de bendiciones, puede ser eclipsada por diversos grados de miedo, desafíos y sufrimiento.

El día en que superé mis miedos lo suficiente como para invitar a otra persona a mis luchas fue el momento en que empezó mi travesía hacia la verdadera libertad: no la libertad de una persona, un lugar o una cosa, sino de la esclavitud de mis propias decisiones basadas en el temor y del lugar oscuro de aislamiento donde me sentía segura de alguna manera, pero donde en realidad estaba tan sola. Allí fue donde el escribir se transformó en el vehículo que Dios usó para infundirme valor y transportarme a un lugar de sublime gracia. Todo comenzó en una hoja con el membrete de un hotel.

No sabía cómo responderían los demás a mi vulnerabilidad, incluyendo mi esposo (que se había quedado en los Estados Unidos de América). Pero por fin salía a la luz la verdad de que no todo era perfecto en mi vida. Dios estaba obrando de manera milagrosa, y tomé en serio Su Palabra: «Por lo tanto, ya no hay condenación para los que pertenecen a Cristo Jesús» (Romanos 8:1).

Al confesarles la verdad a mi pastor y a su esposa, se generó una reacción en cadena que me llevó a la sinceridad, la apertura, la ayuda y la sanidad. Aquella noche, di dos pasos importantes hacia la valentía. En primer lugar, me comprometí a cambiar. En segundo lugar, superé el obstáculo del silencio y el aislamiento.

La Biblia dice: «Confíense los pecados unos a otros y oren los unos por los otros, para que sean sanados. La oración ferviente de una persona justa tiene mucho poder y da resultados maravillosos» (Santiago 5:16).

Fue entonces que entendí una verdad poderosa: cuando nuestras acciones y nuestras conductas se apoyan en decisiones insalubres basadas en el

temor, la relación que tenemos con los demás —ya sea con un cónyuge, un miembro de la familia, un amigo, un jefe o, incluso, la persona que se sienta junto a nosotros en la iglesia— nunca puede ser saludable. Anhelaba desesperadamente una relación saludable con mi esposo y mi familia, pero eso jamás sucedería si yo no actuaba con apertura y honestidad.

EXPUESTA, EXHAUSTA Y EUFÓRICA

Para muchos de nosotros, formar parte de una relación insalubre se ha vuelto una forma de vida, ya sea que se trate de la relación con los demás o de la que tenemos con nosotros mismos. Nos hemos resignado a la convicción distorsionada de que estamos destinados a existir en una especie de vida a medias, en un mundo donde la tensión es normal y el gozo se nos escapa. Llegamos a creer que así son las cosas.

Algunos de nosotros llegamos incluso a negar que existen los problemas. Algunos culpamos a quienes nos rodean. Ahora bien, la verdad es que no se trata de las decisiones que toman los demás, aunque sus decisiones pueden —y suelen— afectarnos. A fin de cuentas, nuestras propias decisiones son las que marcan la diferencia, incluyendo la manera en que escogemos responder a las decisiones que toman los demás.

Lo que digo no es nada del otro mundo. No es física cuántica. Pero sí es algo que se pasa por alto con frecuencia y que incapacita a un sinnúmero de hombres y mujeres, sin importar cuál sea su nivel de intelecto, éxito o fe. Encontrar el valor para procurar una vida emocionalmente saludable tiene que ver, en definitiva, con las decisiones que tomamos. Se trata de orar pidiendo sabiduría y discernimiento de lo Alto para aceptar la responsabilidad de esas decisiones, valentía para enfrentar las consecuencias y fuerza para seguir adelante. También se trata de los límites saludables que establecemos para nosotros mismos.

Si dedicaste tiempo a fingir que eras alguien o algo que no eres, ya sabes lo agotador y alienante que puede ser ese baile. Contrario a lo que algunos pueden pensar, esconderse detrás de máscaras para tapar nuestro temor y autocondena consume muchísima energía. Muchos hemos levantado los muros de nuestras prisiones personales a semejante altura y con

tanta solidez que perdimos de vista de quién o de qué nos estábamos protegiendo. Lo único que sabemos es que exponer lo que somos en realidad resulta aterrador.

Cuando me encontré en una habitación de hotel en Israel considerando el divorcio, no tenía idea de que estaba a punto de descubrir siete pasos valientes que daría con constancia, día tras día, que terminarían cambiándome la vida. Estos pasos también pueden cambiar tu vida... sin importar lo difícil, desafiante o aterradora que sea la situación a la que te estás enfrentando hoy.

Capítulo 1

ENCUENTRA LA VALENTÍA

CITA SOBRE LA VALENTÍA

Valentía implica correr un riesgo necesario... y confiarle a Dios el resultado.

VERSÍCULO SOBRE LA VALENTÍA

¡Así que sé fuerte y valiente! No tengas miedo ni sientas pánico frente a ellos, porque el Señor tu Dios, él mismo irá delante de ti. No te fallará ni te abandonará (Deuteronomio 31:6).

Nuestra mente modela nuestro sistema de creencias sobre la familia, el amor, el matrimonio, Dios y la vida, a medida que la experimentamos. A su vez, estas creencias forman nuestras decisiones y hábitos tanto buenos como malos.

Cuando era niña, aprendí a hacer la vista gorda a los problemas e imaginar que todo en la vida era perfecto aunque estuviera lejos de serlo. Crecí aprendiendo a evitar las situaciones difíciles y llevé ese mecanismo de defensa disfuncional a todas mis relaciones adultas. Reunir el valor para cambiar estos malos hábitos me llevó mucho tiempo.

Mi padre y mi madre ya estaban casados cuando se conocieron en el trabajo. Mi madre tenía dos hijos pequeños, y mi padre un hijo y una hija jóvenes. Se conocieron, se divorciaron de sus cónyuges y se casaron. A los dos años, me tuvieron a mí: los tuyos, los míos y los nuestros. Éramos una nueva familia moderna. Y, mucho antes de que supiera lo que significaba la palabra, éramos terriblemente *disfuncionales*.

El padre que yo conocía era exitoso y un buen proveedor, pero también era iracundo, egoísta, abusivo emocional y verbalmente, infiel y, en ocasiones, violento. Mi madre se esforzaba por mantenerlo tranquilo y adaptarse a sus conductas extremas.

Crecí creyendo que una buena persona deja de lado sus propias necesidades para acomodarse a las actitudes, conductas y elecciones de otros. Pero ahora sé que cuando ignoramos nuestras necesidades personales para satisfacer los deseos de otros, con frecuencia damos lugar a conductas inapropiadas y permitimos que se nos ignore o desvalore.

El deseo de Dios es equiparnos para que podamos tomar decisiones saludables que lo honren a Él en primer lugar. Como consecuencia, la esperanza y la plenitud que Él puede dar fluirán a través de nosotros a todas nuestras relaciones. Dios desea que nuestra vida y nuestras relaciones sean saludables y provengan de lugares donde prime la verdad. Dios deseaba que yo caminara en la verdad y con propósito. Nada de esto sucedería, sin embargo, sin algunos cambios importantes. Era hora de dejar de tratar de cambiar a los demás y, en cambio, poner el foco en la única persona a quién sí podía cambiar: a mí misma.

¿Te sientes identificada o identificado?

Si es así, ¿comenzarás hoy mismo a dar pasos prácticos hacia la valentía? Puede que tomar decisiones saludables no te lleve tanto tiempo como me llevó a mí. Mi oración es que Dios use la valentía que me dio para ayudarte a encontrar la tuya.

UNA ENCRUCIJADA

Nunca me sentí inclinada a escribir lo que sentía —ni cuando era niña y me regalaron un diario con cerrojo dorado y una llavecita diminuta ni mucho menos de adulta— hasta que un consejero cristiano me recomendó llevar un diario como una forma de ordenar mis sentimientos confusos. Jamás aspiré a escribir algo. Pero la escritura fue el catalizador que Dios usó para ayudarme a tomar una postura firme y recuperar mi identidad perdida, para obligarme a ser sincera y, a fin de cuentas, para sanarme. Y fue en la Tierra Santa de Dios donde Él empezó a ejercer esa presión.

Estaba en un viaje de diez días por Israel con mi hijo mayor. Era una de esas vacaciones soñadas, durante las cuales veríamos cómo las Escrituras cobraban vida, acompañados de nuestro pastor, su esposa y unos cuarenta miembros más de la iglesia. Planeábamos visitar algunos de los lugares más sobrecogedores del mundo. Tendría que haber sido uno de los momentos más felices de mi vida; en cambio, cuando terminó el primer día, lo único que tenía en mente era dar por terminado mi matrimonio de veintiséis años.

Había sido un largo día, habíamos paseado por el antiguo puerto marítimo, un teatro romano en Cesarea y puntos históricos en el Monte Carmelo, Meguido y el Valle de Armagedón. Durante todo el día, intenté con desesperación mantener la cabeza en alto y aferrarme a mi fachada cuidadosamente elaborada de que todo estaba bien.

Nadie tenía idea de lo angustiada que estaba, ni siquiera mi hijo. Es más, varios de mis compañeros de viaje comentaron cuán especial era que una madre y un hijo pudieran experimentar juntos una experiencia tan memorable. Yo les daba la razón. Era especial, y ansiaba hacer como que lo único que importaba fuera forjar recuerdos para toda la vida con mi hijo de veinticuatro años. Para ser sincera, sin embargo, oleadas de realidad me golpeaban por todas partes. Me estaba ahogando.

Esperaba que aquel viaje fuera un lindo respiro de la tensión cada vez mayor en casa. Tenía la esperanza de que estar un tiempo separados le hiciera bien a nuestra relación, que me permitiría sosegar me y ver las cosas en perspectiva.

¿Alguna vez has sentido la necesidad de escapar de tu realidad presente?

Bueno, exactamente así me sentía en ese momento. Había permitido que se amontonaran las desilusiones, las frustraciones y las expectativas irreales hasta que ya no podía ver más allá de ellas. Anhelaba paz. Y, a pesar de que conocía la Palabra de Dios y su promesa de paz, era emocionalmente incapaz de aceptarla en realidad.

«No dejen de poner en práctica todo lo que aprendieron y recibieron de mí, todo lo que oyeron de mis labios y vieron que hice. Entonces el Dios de paz estará con ustedes» (Filipenses 4:9).

Cuando el teléfono de mi hijo sonó apenas regresamos al hotel esa primera noche, me senté al borde de la cama a desatarme el calzado deportivo

fingiendo que no escuchaba a mi hijo hablar de todo un poco con su papá y contarle sobre los momentos sobresalientes de nuestro día.

—Voy a mi habitación a darme una ducha —escuché que decía Blake—. ¿Quieres hablar con mamá? Está aquí mismo.

No estaba preparada para hablar con mi esposo, pero tampoco quería poner a nuestro hijo en una situación incómoda. Nunca quisimos que nuestros hijos se dieran cuenta de los problemas que había entre nosotros; nos esforzábamos por protegerlos de cualquier desafío que estuviéramos enfrentando.

En sentido literal y figurado, estábamos a miles de kilómetros de distancia aquella noche mientras intentábamos hablar civilizadamente sobre cómo terminaríamos nuestro matrimonio. Pero, para el final de nuestra conversación, estábamos en medio de otra discusión. Al colgar el teléfono me sentía completamente derrotada y sin esperanza.

Tal vez sepas qué es la desesperanza. Quizás te encuentres en medio de una batalla desesperada por salvar una relación o llorando la pérdida de una. Tal vez no estés en una relación, y tu necesidad de encontrar valor no tenga nada que ver con una pareja. Quizás te encuentres en una encrucijada en la vida, afrontando un antiguo dolor, enfrentando desafíos emocionales o físicos, o lidiando con decisiones o cambios abrumadores y también te sientes desesperado.

Sea lo que sea aquello por lo que estás pasando, no temas. ¡Es posible encontrar el valor! Y, con la ayuda de Dios, lo encontrarás. *Valentía para la vida* te acercará al poder de Dios, un poder sobrenatural prometido en Su Palabra: «Que toda la gloria sea para Dios, quien puede lograr mucho más de lo que pudiéramos pedir o incluso imaginar mediante su gran poder, que actúa en nosotros» (Efesios 3:20).

¿QUÉ ES LA VALENTÍA?

La valentía es algo que la mayoría de nosotros queremos. Es un atributo que nos anima a aventurarnos fuera de lo que nos resulta cómodo y a abrirnos a las posibilidades. Nos da la capacidad de ser audaces, de vencer los temores y la desesperación para poder enfrentar los desafíos y hacer los cambios necesarios.

Cuando yo era pequeña, a quienes se les enseñaba a ser fuertes, intrépidos y audaces era a los varoncitos, no a las niñas. Eso era especialmente

cierto en mi casa. Allí aprendí de mi madre los patrones destructivos de la codependencia, la negación y el aislamiento.

Hace poco, vi este mensaje en la cartelera de una iglesia: «Lo que tú toleras, tus hijos lo imitan». Mi madre toleraba muchas cosas y, hasta donde puedo recordar, siempre consideré su manera de enfrentar la realidad un atributo valioso. Quería ser igual a ella. No entendía lo quebrantada que ella estaba y arrastré esa disfunción a mi propio matrimonio. Llevamos muchísimo de nuestra historia pasada a nuestras relaciones presentes, y no todo es bueno.

Hay distintas clases de valentía, desde la fuerza y la resistencia físicas hasta la energía mental y la innovación. Aunque la valentía puede definirse de muchas maneras, a mí me gustan especialmente las siguientes definiciones.

Valentía significa:

- Correr un riesgo necesario y confiarle a Dios el resultado
- Hacer a un lado el temor y aferrarnos a nuestra fe
- Intentar algo nuevo por primera vez
- Rechazar la tentación y tomar decisiones saludables
- Evaluar con franqueza nuestra vida
- Aceptar desafíos y cambios positivos
- Tomar decisiones sabias frente al temor
- Decidir cambios positivos a pesar de los obstáculos
- Ser sincero con los demás y con uno mismo
- Hacer a un lado las máscaras y celebrar nuestra verdadera identidad
- Admitir que nos equivocamos
- Descartar convicciones distorsionadas y adoptar la verdad de Dios
- Aceptar lo que no podemos cambiar y cambiar lo que podemos
- Aceptar la visión de Dios por encima de cualquier otra perspectiva
- Mostrar gracia a aquellos que nos han herido
- Perseverar, incluso cuando tenemos miedo
- Escoger el gozo en medio de cualquier circunstancia

Como alguien dijo: «La valentía consiste en hacer aquello que te produce temor. No puede haber valentía a menos que tengas miedo. Tener el valor de responder con acción en lugar de reacción». Cuando actuamos, tomamos

una decisión racional. Por el contrario, cuando reaccionamos, tomamos una decisión emocional. Es necesario mantener un equilibrio saludable entre estas dos acciones.

Buscar de forma intencionada la valentía y usar herramientas para tomar mejores decisiones es en sí mismo un acto valiente, y algo que quisiera haber hecho mucho antes de llegar al lugar donde mi falta de valor amenazaba casi todo lo que era valioso para mí. Te felicito por haber llegado a este lugar en tu vida hoy.

UNA TRAVESÍA DE SIETE PASOS

Los siete pasos hacia la VALENTÍA que presento en este libro te darán las herramientas que necesitas para aprender a actuar en lugar de reaccionar, para tomar decisiones intencionadas, experimentar el poder de las decisiones intrépidas y hallar gozo en las decisiones saludables.

Cuando implementamos estos pasos transformadores de manera fiel (e intencionada), el ejercicio produce resultados maravillosos. Nuestros músculos de valentía se fortalecerán y, a fin de cuentas, se profundizará la relación con nuestro Padre celestial. Esta relación, por encima de todas las demás, es la que nos permite caminar con valentía, vivir en la gracia y encontrar la verdadera alegría en el camino milagroso de la vida.

Prepárate a desentrañar los siete pasos que yo di para hallar la fortaleza necesaria para tomar decisiones valientes. Mi oración es que tú también tengas la convicción de dar estos pasos transformadores y que encuentres fortaleza y libertad similares.

Los siete pasos hacia la VALENTÍA

1. Comprométete a cambiar.
2. Supera los obstáculos.
3. Descubre quién eres en realidad.
4. Reemplaza las mentiras del mundo con la verdad bíblica.
5. Acepta las cosas que no puedes cambiar.
6. Comprende el amor de Dios por ti.
7. Adopta una vida de gracia.

UN ENFOQUE FIEL

No existe un «camino mágico de baldosas amarillas» que nos lleve a un lugar intrépido donde podamos hallar valor al instante. Sin embargo, Dios nos ha dado un camino a la esperanza y la sanidad, un sendero para encontrar la gracia que salva y experimentar el verdadero gozo. Mi oración es que encuentres la esperanza, la sanidad y la gracia de Dios en estas páginas.

A medida que avanzamos, me parece importante aclarar que mi perspectiva sobre este tema es la de una mujer cristiana valiente. Aunque invito a lectores de cualquier fe a aprender a tomar decisiones valientes, creo que una parte esencial de toda solución duradera se encuentra en la firme confianza en Dios a lo largo del camino.

Dios sabe cuando se nos rompe el corazón. Sabe que las decisiones que tomamos basadas en el temor generan heridas abiertas que nunca parecen cicatrizar. Pero, si buscamos agradar al Señor en todas las áreas de nuestra vida, Sus deseos se transformarán en los deseos de nuestro corazón. La Biblia dice: «Deléitate en el Señor, y él te concederá los deseos de tu corazón» (Salmo 37:4).

Después de abrirme paso a través del pantano de las consecuencias de mis malas decisiones, descubrí que el camino más directo a la valentía y la gracia es orar pidiendo sabiduría y discernimiento. Cuando buscamos Su reino sobre todas las cosas y vivimos con justicia, Él nos da todo lo que necesitamos (Mateo 6:33). En esencia, tener valentía consiste en tomar decisiones dirigidas por Dios.

Claro que no siempre es fácil hacerlo de manera constante... en especial cuando hemos desarrollado hábitos y mecanismos de defensa disfuncionales o cuando las personas que nos rodean están tomando sus propias decisiones autodestructivas.

Es difícil ir por la vida cuando las mentiras mundanas que hemos llegado a creer nos han atrapado en un pozo de desesperación, cuando nos sentimos insignificantes, inseguros y aterrados. Es difícil, sí, pero para nada imposible.

Los siete pasos hacia la VALENTÍA pueden ayudarte si alguna de estas afirmaciones te describe:

- Te cuesta decir que sí o que no con firmeza y amor.
- Sientes que nadie entiende por lo que estás pasando.
- Hay cuestiones de tu pasado que temes contarle a otro.
- Te ha traicionado un amigo cercano o alguien a quien amas.
- Te cuesta perdonar.
- Has desarrollado mecanismos de defensa poco saludables (malos hábitos).
- Has experimentado abuso verbal, emocional, sexual o físico.
- No te gusta tu apariencia física.
- Te cuesta aceptar que eres perdonada o perdonado.
- Estás confundida o confundido respecto a tu identidad o a tu propósito en la vida.
- Buscas amor en los lugares equivocados.

Al finalizar cada capítulo, encontrarás varios ejercicios poderosos que puedes usar para fortalecer los músculos de la valentía. Los siete pasos hacia la VALENTÍA te ayudarán a aplicar de manera intencionada lo que estás aprendiendo. Te sorprenderán los efectos a largo plazo que pueden tener estos ejercicios de corto plazo.

Pasos para actuar con valentía

Compra un cuaderno con espiral o algún otro tipo de diario en blanco. Coloca tu nombre y la fecha en la primera página. Mantén este cuaderno cerca mientras lees para anotar reflexiones, consejos y citas de las Escrituras.

Dedica unos minutos para anotar tus pensamientos después de leer este capítulo. Enumera las áreas de tu vida en las que quizás necesites tomar decisiones valientes.