

# AÑO NUEVO – NUEVO RITMO



## *Cómo romper el ritmo del cansancio*

---

### 1 LA REALIDAD

Demasiadas cosas que hacer.

Muy poco tiempo.

Mucho cansancio.

“Estoy ocupado” pero también... **estoy cansado.**

---

### 2 LA PROMESA DE JESÚS

 **Mateo 11:28–30 (NVI)**

“Vengan a mí todos los que están cansados y cargados, y yo les daré descanso... porque mi yugo es suave y mi carga es liviana.”

**Pregunta clave:**

👉 ¿Por qué no me siento descansado si Jesús lo prometió?

---

### 3 QUÉ NO ES DESCANSO

- Dormir más
- Vacaciones
- Hacer menos cosas
- Evadir problemas

👉 El cansancio no siempre viene del trabajo, sino de **cómo vivimos.**

---

### 4 QUÉ ES DESCANSO SEGÚN JESÚS

- Soltar el control
- Dejar de probar mi valor
- Descansar de la auto-justificación
- Cargar solo lo que Jesús me dio

 **Mateo 3:16–17 (NVI)**

“Este es mi Hijo amado...  
estoy muy complacido con Él.”

👉 **Aprobado antes de hacer.**

---

## 5 VOLVER AL PRINCIPIO: EL RITMO DE DIOS

📖 **Génesis 1:5 (RVR60)** “Y fue la tarde y la mañana un día.”

**El ritmo de Dios:**

- Noche → descanso → día → trabajo

👉 **Descansamos para vivir, no vivimos para descansar.**

---

## ☀ VERDAD CENTRAL

**Descansar es confiar en que lo que Dios ya hizo es suficiente.**

---

## 🔧 APLICACIÓN PRÁCTICA

**Ritmos de descanso**

**DIARIO** – recordar antes de hacer

**SEMANAL** – soltar la presión del desempeño

**ESTACIONAL** – permitir que Dios restaure

(No producir más, **confiar más**)

---

## 🧠 PREGUNTAS PARA MEDITAR

- ¿Desde dónde estoy viviendo: descanso o exigencia?
- ¿Qué carga estoy llevando que Jesús nunca me pidió?
- ¿Dónde necesito cambiar el ritmo, no solo la agenda?

---

## 💬 FRASE FINAL

**Jesús no nos llama a producir para descansar,  
sino a descansar para vivir verdaderamente.**

# NEW YEAR - NEW RHYTHM



## How to Break the Rhythm of Exhaustion

---

### 1 THE REALITY

Too many things to do.  
Too little time.  
Too much exhaustion.

**“I’m busy”... but also... I’m tired.**

---

### 2 JESUS’ PROMISE

 **Matthew 11:28–30 (NIV)**

“Come to me, all you who are weary and burdened, and I will give you rest...  
For my yoke is easy and my burden is light.”

**Key question:**

 ***Why don’t I feel rested if Jesus promised rest?***

---

### 3 WHAT IS NOT REST

- Sleeping more
- Vacations
- Doing fewer things
- Avoiding problems

 **Exhaustion doesn’t always come from working too much,  
but from how we are living.**

---

### 4 WHAT REST IS ACCORDING TO JESUS

- Letting go of control
- Stopping the need to prove my worth
- Resting from self-justification
- Carrying only what Jesus gives me

 **Matthew 3:16–17 (NIV)**

“This is my Son, whom I love;  
with him I am well pleased.”

 **Approved before doing.**

---

## **5 BACK TO THE BEGINNING: GOD’S RHYTHM**

 **Genesis 1:5 “And there was evening, and there was morning—one day.”**

**God’s rhythm:** Night → rest → day → work

 **We rest to live, not live to rest.**

---

## **CORE TRUTH**

**To rest is to trust that what God has already done is enough.**

---

## **PRACTICAL APPLICATION**

### **Rhythms of rest**

- **DAILY** – remember before doing
- **WEEKLY** – release the pressure of performance
- **SEASONAL** – allow God to restore

*(Not producing more — trusting more)*

---

## **QUESTIONS TO REFLECT ON**

- Am I living from rest or from pressure?
  - What burden am I carrying that Jesus never asked me to carry?
  - Where do I need to change my rhythm, not just my schedule
- 

## **FINAL STATEMENT**

**Jesus does not call us to produce in order to rest, but to rest in order to truly live.**