

Siete Pasos Para Ayudarte a Creceren Fe

Paso Uno: Salvación

Jesús le dijo:

-Yo soy el camino, la verdad y la vida; nadie viene al padre sino por mí. Juan 14:6

Solo ay un verdadero camino a Dios y es por medio de su Hijo Jesucristo. Puedes saber de Dios, pero no conocer a Dios. Él quiere tener una relación personal contigo por medio de Su Hijo, Jesucristo.

La decisión mas importante que puedes tomar es el invitar a Jesús dentro de tu corazón y que sea El tu Señor y Salvador. Los siguientes pasos son para encontrar paz con Dios y aceptar a Jesús como tu Señor y Salvador:

Dios tiene un Plan para Ti y para Tu Vida

Dios te ama y Él quiere que tu tengas esa experiencia de Su maravillosa paz y vida.

Porque de tal manera amó Dios al mundo, que ha dado a su Hijo unigénito para que todo aquel que en él crea no se pierda mas tenga vida eterna. Porque Dios no envió a su Hijo al mundo para condenar al mundo sino para que el mundo sea salvo por Él. Juan 3:16-17

Nuestro Problema es que estamos Separados de Dios.

Nuestro pecado crea una barrera entre nosotros y Dios

La Biblia dice: *Porque todos pecaron y no alcanzan la gloria de Dios. Romanos 3:23*

El Remedio De Dios—La Cruz de Jesucristo.

El amor de Dios fue el puente para la abertura de la separación entre Dios y tú. Cuando su Hijo Jesucristo murió en la cruz y resucito de entre los muertos, Él pago la penalidad por nuestros pecados. La Cruz de Jesucristo es el puente. Este puente crea un camino para que nosotros podamos cruzar de nuestro pecado a una vida nueva con el Señor.

La Biblia dice: *Cristo aceptó como suyos nuestros pecados, y así fue a morir a la cruz.*
1 Pedro 2:24

Nuestra Decisión es de Recibir a Cristo.

La Biblia dice: *Pero todos lo que lo recibieron, a los que creen en su nombre, les dio derecho de ser hijos de Dios. Juan 1:12*

Para recibir a Jesús como tu Señor y Salvador debes hacer estas cosas:

Aceptar a Jesús como tu Salvador personal.

Creer que Jesús es el Hijo de Dios, y que el murió por ti, y por tus pecados en la cruz, y que después resucitó.

Confesar tus pecados, y pedirle a Jesús que te perdone, y pedirle que entre en tu corazón y en tu vida.

1 Juan 1:8-9 Dice: *Si decimos que no tenemos pecado, nos engañamos a nosotros mismos y la verdad no está en nosotros. Si confesamos nuestros pecados, Él es fiel y justo para perdonar nuestros pecados y limpiarnos de toda maldad.*

Romanos 6:23 dice: *Porque la paga del pecado es muerte; pero el don de Dios es vida eterna en Cristo Jesús, Señor nuestro.*

Romanos 10:9 dice: *Que si confiesas con tu boca que Jesús es el Señor y si crees en tu corazón que Dios lo levantó de entre los muertos, serás salvo.*

La Biblia dice: *Porque todo aquel que invoque el nombre de Jesús será salvo.*

Romanos 10:13

Que Orar:

Señor Jesús, reconozco que soy pecador y te pido que me perdones mis pecados. Yo creo que tu eres el Hijo de Dios y que moriste en la cruz por mis pecados y que después descendiste de entre los muertos. Yo quiero alejarme de mis pecados. Te invito a que entres en mi corazón y en mi vida. Quiero confiar y seguirte como mi Señor y Salvador. En el nombre de Jesús. Amen.

Por lo cual, también Dios lo exaltó hasta lo sumo y le otorgó el nombre sobre todo nombre; para que en el nombre de Jesús se doble toda rodilla de los que están en los cielos, en la tierra y debajo de la tierra; y toda lengua confiese para gloria de Dios Padre que Jesucristo es Señor. Filipenses 2:9-11.

Ahora que ya invitaste a Jesús dentro de tu corazón, ahora el próximo paso es hacerlo Señor de tu vida.

Paso 2: Señorío

Jesús dijo en Lucas 9:23-24: *-Si alguno quiere venir en pos de mí, niéguese a sí mismo, tome su cruz cada día y sígame. Porque el que quiera salvar su vida la perderá; pero el que pierda su vida por causa de mí, la salvará.*

Voy a compartir con ustedes el principio de Señorío, haciendo a Jesús el Señor de tu vida. Señorío es orar y pedir a Jesucristo que tome control de tu vida mediante el Espíritu Santo.

Es dando completo control a Jesús de tu vida. No nada mas es una profesión por fuera, pero un deseo interno sincero y una actitud de tu corazón.

Como ejemplo vamos a usar el manejar. Cuando al principio experimentamos la salvación, es como si invitamos a Jesús dentro de nuestro carro, en el asiento del pasajero. Aun estamos en control. Aún estamos manejando. ¡Pero esto no funciona aún muy bien! Señorío es dejar que Jesús maneje y tome control de nuestras vidas. ¡Cuando le rendimos control de nuestras vidas a Él, el paseo ira mucho mejor!

Jesús es específicamente llamado “Salvador” dieciséis veces en el Nuevo Testamento y “Señor” más de cuatrocientas cincuenta veces. Señor significa: tener poder, dominio, autoridad, y el derecho de amaestrar. No podemos someternos al señorío de Cristo sin someternos a la palabra de Dios. Recibir a Jesús como Salvador, pero no haciéndolo Señor de nuestras vidas causara que nuestra salvación no sea duradera.

Haciendo a Jesús realmente el Señor de tu vida te permitirá caminar en compañía de Él. Él se convertirá en tu mejor amigo. Un maravilloso ejemplo de Señorío es el libreto: My Heart-Christ’s Home. Los animo a que lean este libreto. Hagan a Jesús Señor de su vida y de cada parte de su corazón.

Por eso le pido en oración que, por medio del Espíritu, les dé un espíritu fuerte para que no se desanimen por nada. Le pido además que los llene de fe, para que Cristo vivía en sus corazones. Que, así como árbol de raíces profundas se mantiene firme, ustedes se mantengan confiando firmemente en el amor de Dios. Efesios 3:16-17

Escrituras de Señorío: Salmo 37:4-5; Marcos 12:30; Lucas 9:23-24; Juan 14:23, 15:11; Hechos 2:36-40, 8:16, 19:5; Romanos 8:39, 10:9-10, 10:13; 1 Corintios 12:3; Efesios 3:16-17, Revelación 3:20.

Paso 3: Fundaciones de Fe

Escuche la transmisión de cuarto partes. El QR detrás de esta portada te llevara a la página “Revival Lifestyle” (Estilo de vida Avivamiento). Ahí encontrara “Foundations of Faith” (Fundaciones de Fe). También lo encontrara aquí: www.abbasheart.com/foundations-of-faith.

Sesión 1: Salvación, Aseguranza de Salvación, y el Señorío de Cristo

Sesión 2: Oración, el Espíritu Santo, y el Bautismo del Espíritu Santo

Sesión 3: La Biblia

Sesión 4: Libro “Open Doors and the Keys to Living an Overcoming, Victorious Christian Life”

Paso 4: Lea estos Libros

Open Doors (vive libre de la opresión del enemigo), *The Prayer of Job* (El perdón), y *The Prayer of Moses* (Caminar en forma recta con Dios). Están disponibles en el foyer de Revival Center.

Paso 5: Los Cuatro Principios Espirituales Diarios

Ore

Lea la Biblia

Adore

Pase Tiempo en la Presencia de Dios

Estos son cuatro principios que necesitas incorporar en tu vida en una forma diaria; Oración, Leer la Biblia, Adorar, y Pasar tiempo en la presencia del Señor.

El primer principio de incorporar diariamente es

Oración

La Palabra nos dice:

Estén siempre alegres, oren todo el tiempo, den gracias a Dios en toda situación, porque esto es lo que Dios pide de todos los que creen en Cristo Jesús. 1 Tesalonicenses 5:16-18

Empiece su día con el Padre Nuestro. Es bueno que dedique su día al Señor en oración por la mañana antes de que usted se levante de su cama. Jesús hacía tiempo cada día para orar. ¿Cuánto más deberíamos nosotros orar? A lo largo de los evangelios se habla de la vida de oración de Jesús: El se alejó a un lugar solitario a orar. Él se despertaba temprano para orar. Él oraba toda la noche. Él fue al jardín a orar antes de la cruz. Jesús vivió una vida de oración.

La oración es el enlace necesario para recibir

las bendiciones de Dios, el cumplimiento de Sus Promesas,

y el poder del Espíritu Santo.

Jesús mantuvo un estilo de vida de oración, a través de ese estilo de vida hubo sanidad, liberación, y libero a los cautivos. ¡Para tener autoridad espiritual, debes estar conectado con la fuente! Jesús es la fuente y Él es el que sana. El aspecto mas importante de la oración es ser un vaso puro para que Él fluya mediante nosotros. Salmo 66:18 dice: *Si en mi corazón yo hubiera consentido iniquidad el Señor no me habría escuchado.* Siendo un

vaso puro significa salvación, sanidad, y liberación que puede ser logrados para el Reino y para Su gloria.

Jesús nos enseñó como orar en Mateo 6:9-13. Orar significa hablar con Dios. Es la comunicación multifacética entre los creyentes y el Señor. Tal vez algunas veces has de pensar que estas muy ocupado para orar. Te quiero alentar, que tu día ira mucho mejor si empiezas tu día en oración. La Biblia nos alienta a que nos dediquemos a la oración, y orar sin cesar; esto significa oración continua, una conversación con El Señor en nuestros corazones. Esto naturalmente ocurre cuando nuestras mentes y nuestros corazones están enfocados en El Señor.

Una cosa importante para recordar es que no ay poder en nuestras oraciones si no están vinculadas con Dios y su voluntad. El poder de la oración viene de El Señor. Jesús oraba específica y persistentemente, pero siempre en sumisión a Dios en acuerdo con la voluntad de el Padre. Un ejemplo perfecto de esto es cuando Jesús estaba a punto de enfrentar la agonía de la cruz en Mateo 26:36-46.

Jesús también nos enseñó como orar el Padre Nuestro: “*Venga tu reino, sea hecha tu voluntad.*” Mateo 6:10. Mediante la oración descubrimos cuál es Su voluntad, alineando nuestros corazones con el de Él, y después orando.

La oración alinea nuestros corazones con la voluntad de Dios.

Otras escrituras de oración para alentarte:

2 Crónicas 7:14-16, 1 Samuel 1:1-28, Ezequiel 22:30, Salmo 51, 66:18, Mateo 6:5-15, 7:7-12, 21:21-22, 26:36-44, Marcos 11:24, Lucas 6:12, 11:5-13, 22:39, Juan 15:7, 16:24, 17, Romanos 12:12, Efesios 1:15-23, 3:12:21, 6:18-19, Filipenses 4:6-7, 19, Colosenses 1:9-10, 4:2, 1 Timoteo 2:1-8, 1 Tesalonicenses 5:17-18, Hebreos 4:16, 10:22, Santiago 5:13, 5:16, 1Juan 3:22, Judas 20

El segundo principio para incorporar cada día:

Leer la Biblia

En mi corazón he guardado tus dichos para no pecar contra ti. Salmo 119:11

Te aliento a que diariamente leas la Palabra de Dios. Ora y pídele al Señor que te de amor para Su Palabra. Pídele que mediante su Espíritu Santo te ayude a entender la Biblia mientras tu la lees y que te ayude a aplicarla a tu vida.

Cuando tu lees tu Biblia, consigues conocer a Jesús mejor. La Biblia te da dirección, nos ayuda a alejarnos de pecar, y tiene todas las respuestas a toda pregunta de nuestras vidas.

¿De cual otro libro puedes tu decir esto? La Biblia nos ayuda a conocer a Jesús, vivir en Cristo, obedecer a Cristo, y testificar para Cristo.

La Biblia es una de las maneras en las que Dios nos habla. Dios nunca se va a contradecir o ir en contra de Su Palabra.

En el principio era la Palabra, y la Palabra era con Dios, y la Palabra era Dios. Juan 1:1

¿Por qué tenemos que leer la Biblia?

- La Biblia es la forma en la que Dios nos habla. Juan 1:1
- La Biblia revela quien es Él. 2 Timoteo 3:16
- Para empezar a conocer a el Señor, tener una relación personal y un compañerismo con Él. Juan 3:16-17, 1 Juan 1:1-4.
- Nos enseña el amor de Dios hacía nosotros. 1 Juan 4:7-21, Juan 3:16.
- Produce fe. Romanos 10:17, Mateo 21:21-22.
- Nos alienta a confiar más en el Señor. Proverbios 3:5-6, Salmo 23.
- Nos evita de pecar. Salmo 119:11
- Trae libertad de pecado. 1 Juan 1:9, Salmo 51.
- Juzga los pensamientos y las actitudes del corazón. Hebreos 4:12
- Es nuestra arma ofensiva para luchar y vencer a el diablo, es nuestra espada. Efesios 6:17
- Nos evita el ser engañado. 1 Timoteo 4:1, 2 Timoteo 3:1-5
- Trae sanidad. Éxodo 15:26, Isaías 53:1-5, Santiago 5:14-16
- Trae consuelo. Libro de los Salmos.
- Nos da Sabiduría. Libro de Proverbios. Santiago 1:5
- Nos dirige y nos enseña. Salmo 119:105, 2 Timoteo 3:16-17.
- Nos protege. Salmo 91
- Manifiesta la verdad. La verdad nos ara libres. Juan 8:36
- Renueva nuestra mente. Romanos 12:2
- Nos fortalece y nos equipa. Efesios 4:11-16, Efesios 6:10-20
- Nos libera de condenación. Romanos 8:1

- Nos permite darnos una razón para la fe que profesamos. 1Peter 3:15
- Nos prepara para el llamado que Dios nos ha llamado. 2 Timoteo 2:15
- Nos alienta a saber que Dios tiene buenos planes para nosotros. Jeremías 29:11

¡Todo esto y mucho más!

Billy Graham dijo: *“Hace mucho tiempo decidí aceptar la Biblia por fe. Esto no debe ser complicado para nadie de hacer. Muchos de nosotros no entendemos la fusión nuclear, pero la aceptamos. Yo no entiendo el televisor, pero lo acepto. ¿Como puede ser tan fácil aceptar estos milagros hechos por hombres y tan difícil de aceptar los milagros de la Biblia?”*

Es servicial leer la Biblia en una versión que puedas entender (RVA 2015, RVC, NVI). Un estudio o una Biblia del diario vivir también son buenas herramientas. Puedes usar un plan de lectura de la Biblia (un plan de Lectura de la Biblia es una forma sistemáticamente de leer a través del Antiguo Testamento y el Nuevo Testamento), y mientras lees subrayar los versículos que te resalten. Memorizar la escritura, estudiar la Biblia, y asistir a estudios Bíblicos te ayudara a crecer en fe.

Por esto, la fe es por el oír, y el oír por la palabra de Cristo. Romanos 10:17

Otras escrituras de la lectura de la Biblia son:

Deuteronomio 6:1-7, Salmo 19:7-11, Salmo 119, 138:2, Mateo 5:18, Juan 1:1-5, Hechos 2:29-36, 17:6, 20:32, Romanos 10:17, Efesios 6:12, 4:11-16, 1 Tesalonicenses 2:13, 1 Timoteo 4:11-16, 2 Timoteo 2:15, 3:15-17, Hebreos 4:12, Santiago 1:5, Santiago 1:22, 2 Pedro 1:20-21

El tercer Principio de ejercer diariamente es:

Adoración

¡Canten alegres al SEÑOR, habitantes de toda la tierra!

Sirvan al SEÑOR con alegría; vengán ante su presencia con regocijo.

Reconozcan que el SEÑOR es Dios;

Él nos hizo, y no nosotros a nosotros mismos.

Pueblo suyo somos y ovejas de su prado.

Entren por sus puertas con acción de gracias,

Por sus atrios con alabanza.

Denle gracias; bendiga su nombre

Porque el SEÑOR es bueno.

Para siempre es su misericordia,

y su fidelidad por todas las generaciones.

Salmo 100

Adoración es mucho más que cantar de Dios, es darle tributo a Él, el honor, gloria, y elogio que se le debe. La palabra “adoración” proviene de una palabra antigua inglesa “*worship*,” y constituye en esas acciones y actitudes que da tributo, honor y valor al Dios grandioso del cielo y de la tierra. La Adoración es centrado en Dios y no centrado en el humano porque la adoración se enfoca en nuestra atención en el Señor en vez de enfocarnos en nosotros mismos.

En la adoración cristiana nosotros nos acercamos a Dios con alegría y gratitud por lo que Él a hecho por nosotros en Cristo y por medio del Espíritu Santo. Adoración expresa fe, amor, y devoción de nuestros corazones y con nuestras vidas en Dios Padre y para el Cordero Digno quien fue matado por nuestros pecados.

Adoración puede expresarse a si misma en forma dirigida directamente, como en una adoración o un elogio, agradecimiento, cantar, o en servicio a Dios; y tal vez en privado o público.

Cuando yo estoy adorando a el Señor, me gusta imaginarme que yo estoy parada delante del Señor, en el trono de Dios. ¿Como actuaría yo? ¿Como le daría yo gloria? Yo Le adoraría con mis labios, levantaría mis manos hacia Él, Le cantarían un canto desde mi Corazón.

Mi corazón este puesto sobre Él, y sobre Él solamente, con mi espíritu y mi alma reconociendo que Él es digno de adoración.

Has una prioridad de diariamente adorarle a Él.

Digno es el SEÑOR y digno de suprema alabanza, Su grandeza es inescrutable. Salmo 145:3

Otras escrituras de adoración son:

1Cronicas 16:25, Nehemías 8:5-6, Salmo 18:3, Salmo 29:1-2, Salmo 33:1-3, Salmo 34: 1-3, Salmo 48: 1-14, Salmo 95:1-7, Salmo 96:4, Salmo 99:5,9, Salmo 100, Salmo 121:1, Salmo 145:3, Salmo 149, Salmo 150, Juan 4:1-26, Efesios 5:19-20

El cuarto principio para incorporal diariamente es:

Pasar tiempo en la presencia del SEÑOR

Salmo 46:10 dice: *Esten quietos y reconozcan que yo soy Dios. Exaltado he de ser entre las naciones; Exaltado seré en la tierra.*

Diariamente pasa tiempo en la presencia del Señor. Escuchando, y no peticionando durante este tiempo. Estando contento de estar en Su presencia. El significado Hebreo de la frase *estén quietos puede* ser traducida a “dejar ir.” Significa que debes de dejar de retener las cosas que te evitan exaltar a Dios y que evitan darle a Él un lugar apropiado de honor en tu vida. Pasando tiempo con el Señor en su presencia; durante este tiempo no haga peticiones, no haga devoción personal, o estudio Bíblico. Solamente manténgase sentado, quédese quieto, escuche y disfrute la presencia y la compañía del Señor.

Es importante que durante este tiempo no haga distracciones. Tal como: teléfonos celulares, mensajes de texto, computadoras, mensajes electrónicos, televisor, radio, redes sociales, aun música.

Si siempre estas ocupado y nunca estas quieto, siempre distraído, tú nunca pasaras tiempo con el Señor o llegaras a conocerle, no escucharas Su voz o tendrás tiempo en Su presencia.

En prados de tiernos pastos me hace descansar. Junto a aguas tranquilas me conduce. Confortara mi alma. Salmo 23:2

Vamos a mirar la vida de David cuando el era un pastor. Él paso muchas horas en los campos, cuidando las ovejas. Mientras el hacía esto, Él tenía tiempo de estar con el Señor; pensando en Él, adorándole a Él, y orando. muchos Salmos en la Biblia fueron escritos como resultado del tiempo que David pasaba con el Señor.

Nuestro Padre Celestial invita a cada uno de nosotros a un compañerismo en su presencia. Hasta que grado estamos escuchando, observando, ¿y siguiendo Su mando?

Las escrituras que te alientan a pasar más tiempo en Su presencia, algunas fueron escritas por David:

Salmo 23, Salmo 24, Salmo 29, Salmo 30, Salmo 32, Salmo 33, Salmo 34, Salmo 46, Salmo 42, Salmo 37:3-7, Juan 10:1-18, Hechos 4:13

Es muy importante de incorporar estos cuatro principios espirituales en tu vida diaria. Al implementar cada uno de estos principios en la oración, leyendo la Biblia, adoración, y pasar tiempo en la presencia del Señor tú te encontraras creciendo y enfocado en Jesús.

Paso Seis: Ir a la Iglesia

Primero que todo, ve a una iglesia que honre a Jesucristo y Su Palabra la Biblia, para adoración y oración corporal, para recibir oración y alientos. También vamos a la iglesia para aprender y recibir instrucción de la Biblia, para compañerismo cristiano, para evangelismo, ¡y para oportunidades de servir al Señor!

Considerémonos los unos a los otros para estimularnos al amor y a las buenas obras. No dejemos de congregarnos, como algunos tienen por costumbre; más bien, exhortémonos, y con mayor razón cuando vemos que el día esta cerca. Hebreos 10:24-25

Es muy importante reunirse regularmente en orden para alentarse y fortalecerse unos a otros para estar firme en Cristo. Si nos retiramos del cuerpo de Cristo y descuidamos unirnos con otros creyentes, nos volveremos débiles, mas propensos a comprometernos, y más susceptibles al engaño y a las artimañas del enemigo.

Billy Graham escribe, *“La iglesia es primordialmente el cuerpo de Cristo ... la Biblia dice que era el amor de Cristo hacia la iglesia que Le hizo ir ala cruz. Si Cristo amo tanto a la iglesia ... yo también la debo amar. Debo de orar por ella, defenderla, trabajar en ella, darle mis diesmos y ofrendas, ayudar a que avance, promover la santidad en ella, y hacer de ella funcional, un cuerpo testificante que nuestro Señor quiso que fuera. ¡Ve a la iglesia con esta actitud este servicio Siguiente, y nadie te alejara para el próximo!”*

En la iglesia del Nuevo Testamento, el servicio de adoración consistía en: predicar, leer la escritura, oración, canto, bautizo, la cena del Señor (comunión), profecía y lenguas, adoración y compañerismo con otros creyentes. ¡Como cristianos deberíamos estar deseando ir a la iglesia!

Escrituras: Salmo 29:1-2, 48:9, 122:1; Mateo 13:25-30; Juan 4:23-24; Hechos 2:41, Hechos 20:7; Romanos 12:3-13; 1 Corintios 12,13,14, 16:12; Efesios 4:1-16; Colosenses 13:16-17, 4:16; 1 Timoteo 4:11-16; Hebreos 10:23-25; Santiago 5:13-16; 1 Pedro 2:5, 1 Pedro 4:10-11; 1 Juan 1:7.

Paso 7: Comparte Tu Fe

¡Háblale a alguien de tu nuevo amigo Jesús!

Jesús se acercó a ellos y les habló diciendo: “Toda autoridad me ha sido dada en el cielo y en la tierra. Por tanto, vayan y hagan discípulos de todas las naciones, bautizándolos en el nombre del Padre, del Hijo, y del Espíritu Santo, y enseñándoles que guarden todas las cosas que les he mandado. Y he aquí, yo estoy con ustedes todos los días, hasta el fin del mundo.” Mateo 28:18-20

La escritura es para todo creyente, Jesús nos está diciendo que vayamos a hacer discípulos, ganar las almas perdidas, y compartir la buena noticia del Evangelio. Por eso es llamada la *Gran Comisión*. Es un mandamiento que Jesús da, que no nada mas es para misioneros, pastores, y evangelistas, pero para todos los que siguen a Cristo.

El termino testificar es usado para describir el proceso de declaración de la fe Cristiana a un no creyente. Cuando testificamos, les contamos a otros lo que el Señor ha hecho en

nuestras vidas, y lo que hemos experimentado de Dios, su perdón, su bondad, su misericordia, y gracia. Todo Cristiano es llamado a testificar. Compartimos mediante nuestras vidas, nuestras palabras, y nuestras acciones. Desafortunadamente algunos son malos, testigos inefectivos, viviendo vidas comprometidas. Espero esto no sea el caso de nosotros.

Todos tenemos parte en traer la cosecha.

Pero recibirán poder cuando el Espíritu Santo haya venido sobre ustedes, y me serán testigos en Jerusalén, en toda Judea, en Samaria y hasta lo último de la tierra. Hechos 1:8

Escrituras: Mateo 4:19,5:16, 9:35-38, 28:18-20; Marcos 16:15; Lucas 10:1-2; Juan 3:16-17; Hechos 1:8, 4:13; Romanos 1:16,3:23, , 1 Corintios 9:16, 15:1, 3-4, 2 Corintios 5:17, 5:19; Filemón 4:7; 1 Pedro 3:15; 2 Pedro 3:9; 1 Juan 1:1.

Material adicional está disponible en

www.abbasheart.com

en la sección Revival Lifestyle.