

# Quit Lying

1. Meditate on the following verses.

*Lord, who may dwell in your sacred tent? Who may live on your holy mountain?  
The one whose walk is blameless, who does what is righteous, who speaks the  
truth from their heart... (Psalm 15:1-2)*

*You love evil rather than good, falsehood rather than speaking the truth. (Psalm 52:3)*

*"Do not lie to each other, since you have taken off your old self with its practices."  
(Colossians 3:9)*

2. In what kinds of situations or circumstances do you find it hard to be truthful? Why?

3. The following list includes some examples of when you might say or do something that is not completely true to what you really think or feel. Place a check mark next to the ones that you most relate to.

- You say yes when you want to say no.
- You smile and appear warm and friendly to someone, but you are filled with resentment towards them.
- You say, "We're doing just fine in our marriage," but your relationship is rocky, or cold.
- You say, "I'm great!" when you are not.
- You remain silent during a difficult conversation, giving the impression that you agree with what is being said. In reality, you strongly disagree.
- You say, "sure, I'd be glad to do that for you" when you don't mean it.
- You say, "I think you did a great job" but you actually think the person's performance was adequate at best.
- You tell someone, "I don't mind that you were an hour late for our meeting" when you were actually quite annoyed.
- You give someone a hug when you don't want to.
- You lie on your tax return- or you don't pay your taxes.
- You don't say anything when a cashier mistakenly undercharges you or gives you too much change.

4. What is one step you can take this week to consciously speak accurately and truthfully?

# Yo Renuncio

1. Medita en los próximos versículos.

*“Señor,  
¿quién puede residir en tu santuario?  
¿quién puede habitar en tu santo monte?  
Sólo el que vive sin tacha y practica la justicia;  
el que dice la verdad de todo corazón;” (Salmo 15:1-2)*

*“Prefieres lo malo a lo bueno, prefieres la mentira a la verdad”. (Salmo 52:3)*

*“No se mientan los unos a los otros, puesto que ya se han despojado de lo que antes eran y de las cosas que antes hacían,” (Colosenses 3:9)*

2. ¿En qué tipo de situaciones o circunstancias le resulta difícil ser sincero? ¿Por qué?

3. La siguiente lista incluye algunos ejemplos de cuándo puede uno decir o hacer algo que no es completamente fiel a lo que realmente cree o siente. Coloque una marca de verificación junto a las que más se relacionan.

- Dices que si cuando quieres decir que no.
- Sonríes y pareces cálido y amigable con alguien, pero estás lleno de resentimiento hacia ellos.
- Usted dice: " estamos bien en nuestro matrimonio", pero su relación es complicada o fría.
- Dices "Me siento bien! Cuando en verdad no lo estas.
- Permaneces en silencio durante una conversación difícil, pareciendo que estás de acuerdo con lo que se esta diciendo. En realidad, estás muy en desacuerdo.
- Usted dice: "claro, me encantaría hacer eso por usted" cuando no lo dice en serio.
- Usted dice: "Creo que hizo un gran trabajo", pero en realidad piensa que el desempeño de la persona fue el mejor.
- Le dices a alguien: "No me importa que llegaste una hora tarde a nuestra reunión" cuando en realidad estabas bastante molesto.
- Le das un abrazo a alguien cuando no quieres.
- Miente en su declaración de impuestos, o no paga sus impuestos
- No dices nada cuando un cajero te cobra por error o te da demasiado cambio.

4. ¿Cuál es un paso que puede dar esta semana para hablar conscientemente de manera precisa y veraz?