



PUT ON THE ARMOR

A 7-Day Devotional

Clothed in grace. Armed with faith.

GRACEANDARMORSUPPLY.COM

DAY ONE

The Belt of Truth

"Stand firm then, with the belt of truth buckled around your waist."

Ephesians 6:14

REFLECTION

Anxiety lies in a confident voice. It tells you the worst case is the only case, that everyone has given up on you, that God has gone quiet. A belt holds everything together, and truth is what holds a believer together. Today's work is simple: name the lie, then name the truth next to it. You are not abandoned. You are not behind. You are held. Buckle that around your waist and stand up straight.

PRAYER

Lord, when my mind runs to the worst, slow me down with Your truth. Show me one lie I believed today, and replace it with what You actually say about me. Hold me together. Amen.

DAY TWO

The Breastplate of Righteousness

"With the breastplate of righteousness in place."

Ephesians 6:14

REFLECTION

Shame replays your worst day like it is your whole story. The breastplate covers the heart, and it is not made of your best behavior — it is His righteousness, given, not earned. You are not your worst day. You are not the thing you did before you knew better, or even the thing you did after. A covered heart can heal. Let it be covered today.

PRAYER

Jesus, cover my heart with what You did, not with what I have done. When shame starts the replay, remind me the breastplate is already on. I am Yours. Amen.

DAY THREE

The Shoes of Peace

"With your feet fitted with the readiness that comes from the gospel of peace."

Ephesians 6:15

REFLECTION

Stress makes the ground feel like it is moving. Peace is not the absence of chaos — it is footwear for walking through it. God does not promise to remove every hard thing today; He promises you do not have to walk through any of it barefoot and alone. Take the next step, not the whole staircase. His peace goes where your feet go.

PRAYER

Father, my mind will not stop racing. Fit my feet with Your peace today — one step at a time, and remind me I never take a step alone. Amen.

DAY FOUR

The Shield of Faith

"Take up the shield of faith, with which you can extinguish all the flaming arrows of the evil one."

Ephesians 6:16

REFLECTION

Fear loves the 3 a.m. what-ifs. What if the money runs out, what if the diagnosis is bad, what if I fail the people counting on me. A shield does not deny the arrows exist — it stops them from landing. Faith is not pretending you are not afraid. It is raising what you know about God in front of what you fear about tomorrow.

PRAYER

Lord, I lift the shield tonight. You have carried me through every hard season so far. I trust You with the one I cannot see yet. Amen.

DAY FIVE

The Helmet of Salvation

"Take the helmet of salvation."

Ephesians 6:17

REFLECTION

Most battles are lost in the head before they are lost anywhere else. Thoughts spiral: one worry invites ten more, until you are fighting an army that exists only in your mind. The helmet guards the mind with a fact that does not move — you are saved, you are His, and your future is already settled. A guarded mind can finally rest.

PRAYER

God, guard my thoughts tonight. When the spiral starts, set the helmet back on my head: I am saved, I am loved, I am Yours. Quiet my mind. Amen.

DAY SIX

The Sword of the Spirit

"And the sword of the Spirit, which is the word of God."

Ephesians 6:17

REFLECTION

Every other piece of armor defends. The sword fights back. And the way you swing it is out loud — speaking the Word into the room like you mean it. Find one verse today and say it like a sentence with your name on it. Fear talks all day; it is time it heard from you. The Word in your mouth is not decoration. It is a weapon.

PRAYER

Lord, put Your Word in my mouth today. Teach me to answer fear out loud, with Scripture, until my heart believes what my mouth is saying. Amen.

Now Put It All On

Seven days, six pieces, one truth: you never walk into a hard day unarmed or alone. Keep this little book close. When a piece feels heavy, go back to its day and pray the prayer again — as many times as you need. The armor is not a metaphor for trying harder. It is a promise that Someone stands with you.

*Get the free Daily Devotion in your inbox
and shop the verse at
graceandarmorsupply.com*



REVÍSTETE DE LA ARMADURA

Un devocional de 7 días

Vestidos de gracia. Armados de fe.

GRACEANDARMORSUPPLY.COM

DÍA UNO

El Cinturón de la Verdad

"Estén firmes, ceñidos con el cinturón de la verdad."

Efesios 6:14

REFLEXIÓN

La ansiedad miente con voz segura. Te dice que el peor caso es el único caso, que todos te abandonaron, que Dios se quedó callado. El cinturón lo sostiene todo, y la verdad es lo que sostiene al creyente. El trabajo de hoy es sencillo: nombra la mentira y luego nombra la verdad junto a ella. No estás abandonado. No estás atrasado. Estás sostenido. Abróchate esa verdad y ponte de pie.

ORACIÓN

Señor, cuando mi mente corre a lo peor, deténme con Tu verdad. Muéstrame una mentira que creí hoy y reemplázala con lo que Tú dices de mí. Sostenme. Amén.

DÍA DOS

La Coraza de Justicia

"Puesta la coraza de justicia."

Efesios 6:14

REFLEXIÓN

La vergüenza repite tu peor día como si fuera toda tu historia. La coraza cubre el corazón, y no está hecha de tu mejor comportamiento: es Su justicia, regalada, no ganada. No eres tu peor día. No eres lo que hiciste antes de saber, ni siquiera lo que hiciste después. Un corazón cubierto puede sanar. Deja que hoy esté cubierto.

ORACIÓN

Jesús, cubre mi corazón con lo que Tú hiciste, no con lo que yo he hecho. Cuando la vergüenza empiece su repetición, recuérdame que la coraza ya está puesta. Soy Tuyo. Amén.

DÍA TRES

El Calzado de la Paz

"Calzados los pies con la disposición de proclamar el evangelio de la paz."

Efesios 6:15

REFLEXIÓN

El estrés hace sentir que el suelo se mueve. La paz no es la ausencia de caos: es calzado para caminar en medio de él. Dios no promete quitar hoy todo lo difícil; promete que no tienes que atravesarlo descalzo ni solo. Da el siguiente paso, no toda la escalera. Su paz va donde van tus pies.

ORACIÓN

Padre, mi mente no deja de correr. Calza mis pies con Tu paz hoy, un paso a la vez, y recuérdame que nunca doy un paso solo. Amén.

DÍA CUATRO

El Escudo de la Fe

"Tomen el escudo de la fe, con el cual pueden apagar todas las flechas encendidas del maligno."

Efesios 6:16

REFLEXIÓN

El miedo ama los «¿y si...?» de las 3 de la mañana. ¿Y si el dinero no alcanza? ¿Y si el diagnóstico es malo? ¿Y si le fallo a los que cuentan conmigo? Un escudo no niega que las flechas existen: impide que lleguen. La fe no es fingir que no temes. Es levantar lo que sabes de Dios frente a lo que temes del mañana.

ORACIÓN

Señor, levanto el escudo esta noche. Me has sostenido en cada temporada difícil hasta hoy. Confío en Ti con la que aún no puedo ver. Amén.

DÍA CINCO

El Yelmo de la Salvación

"Tomen el yelmo de la salvación."

Efesios 6:17

REFLEXIÓN

La mayoría de las batallas se pierden en la cabeza antes que en cualquier otro lugar. Los pensamientos giran: una preocupación invita a diez más, hasta que peleas contra un ejército que solo existe en tu mente. El yelmo guarda la mente con un hecho que no se mueve: eres salvo, eres Suyo, y tu futuro ya está seguro. Una mente guardada por fin puede descansar.

ORACIÓN

Dios, guarda mis pensamientos esta noche. Cuando empiece el giro, vuelve a poner el yelmo sobre mi cabeza: soy salvo, soy amado, soy Tuyo. Aquieta mi mente. Amén.

DÍA SEIS

La Espada del Espíritu

"Y la espada del Espíritu, que es la palabra de Dios."

Efesios 6:17

REFLEXIÓN

Toda otra pieza de la armadura defiende. La espada contraataca. Y la manera de usarla es en voz alta: hablar la Palabra en la habitación como quien la cree. Busca hoy un versículo y dilo como una frase con tu nombre. El miedo habla todo el día; es hora de que te escuche a ti. La Palabra en tu boca no es decoración. Es un arma.

ORACIÓN

Señor, pon Tu Palabra en mi boca hoy. Enséñame a responder al miedo en voz alta, con la Escritura, hasta que mi corazón crea lo que mi boca está diciendo. Amén.

Ahora Revístete de Todo

Siete días, seis piezas, una verdad: nunca caminas hacia un día difícil desarmado ni solo. Guarda este librito cerca. Cuando una pieza se sienta pesada, vuelve a su día y ora la oración otra vez, las veces que necesites. La armadura no es una metáfora de esforzarte más. Es la promesa de que Alguien está de pie contigo.

*Recibe gratis la Devoción Diaria en tu correo
y compra el versículo en
graceandarmorsupply.com*