

Transformados.

Sesión 4: Mejorando Mi Salud Emocional.

Ponte al Día

- ¿Cuál de los siete versículos de la salud física en tu lectura devocional de la semana pasada, fue **el más significativo para ti**?
- ¿Cuándo te haces daño a ti mismo (te golpeas un dedo del pie, te machacas el pulgar con un martillo, etc.), tiendes a aguantarlo, a gritar, a llorar, o bailar alrededor?

Versículo Para Memorizar

“Vengan a mí todos ustedes que están cansados y agobiados, y yo les daré descanso.”

Mateo 11:28 (NVI)

PON ATENCIÓN A LA REFLEXIÓN QUE NANO COMPARTIRÁ EN EL “CONVERSEMOS” Y SÍGUELO CON LAS NOTAS DE ESTA GUÍA DE ESTUDIO.

“Él sana a los de corazón quebrantado y les venda las heridas.” Salmos 147:3 (NTV)

EL DÍA DE HOY VEREMOS CINCO PASOS QUE DIOS NOS DA EN SU PALABRA PARA LLEVAR A CABO EL PROCESO DE SANAR LAS HERIDAS DE TU VIDA EMOCIONAL.

EL PRIMER ES EL SIGUIENTE.

1. _____

Tú nunca serás emocionalmente saludable hasta que enfrentes tus sentimientos directamente.

“Así que no dije nada... Pero me sentía aún peor. Estaba furioso, y entre más lo pensaba, más molesto estaba.” Salmos 39:2-3 (PDT)

Aferrarte a las heridas es como llevar brasas en tu corazón – eres el único que se va a quemar. Cuando te tragas tu herida, tu estómago paga las consecuencias.

Tienes que ser honesto contigo mismo, honesto con Dios, y honesto con otras personas.

“Mientras callé mi pecado, mi cuerpo se consumió con mí gemir durante todo el día.” Salmos 32:3 (NBLA)

2. _____ **a aquellos que me han** _____ .

Una de las decisiones más difíciles que harás en la vida es ésta: “¿Quiero estar bien o quiero desquitarme?”

“Cuando aún éramos pecadores, Cristo murió por nosotros.” Romanos 5:8 (RVC)

“Abandonen toda amargura, ira y enojo, gritos y calumnias, y toda forma de malicia. Más bien, sean bondadosos y compasivos unos con otros, y perdónense mutuamente, así como Dios los perdonó a ustedes en Cristo.” Efesios 4:31-32 (NVI)

“Tú llevas la cuenta de todas... mis lágrimas.” Salmos 56:8 (NTV)

“Nunca devuelvan a nadie mal por mal... nunca tomen venganza. Dejen que se encargue la justa ira de Dios. Pues dice «Yo les pagaré lo que se merecen. [No tomes la ley en tus propias manos.]” Romanos 12:17-19 (NTV)

3. Debo Reemplazar las _____ con _____.

“Dejen que Dios los transforme en personas nuevas al cambiarles la manera de pensar.” Romanos 12:2 (NTV)

“Jesús y los que él hace santos tienen el mismo Padre. Por esa razón, Jesús no se avergüenza de llamarlos sus hermanos.” Hebreos 2:11 (NTV)

Si quieres cambiar la forma en que te sientes acerca de tu vida, tienes que cambiar la forma en que piensas sobre tu vida. Reemplaza las viejas mentiras con las verdades de Dios.

4. _____ en el _____.

“Si tú dispusieras tu corazón, Y extendieras a él tus manos... Entonces levantarás tu rostro limpio de mancha, Y serás fuerte, y nada temerás; Y olvidarás tu miseria, O te acordarás de ella como de aguas que pasaron.” Job 11:13-16 (RVR1960)

Tu pasado no es tu futuro. Como eras antes no es como eres ahora.

“Mira hacia adelante y fija los ojos en lo que está frente a ti.” Proverbios 4:25 (NTV)

5. _____ para ayudarlos.

Dios quiere redimir tu dolor. Él quiere usar tus experiencias para ayudar a otras personas. De esto se trata el ministerio.

“Él [Dios] es el que nos conforta en todos nuestros sufrimientos de manera que también nosotros podamos confortar a los que se hallan atribulados, gracias al consuelo que hemos recibido de Dios.” 2 Corintios 1:4 (BLPH)

“Todo el que pertenece a Cristo se ha convertido en una persona nueva. La vida antigua ha pasado, ¡una nueva vida ha comenzado!” 2 Corintios 5:17 (NTV)

Preguntas Para Descubrir

(Elige al menos una o dos)

- **Dios nunca desperdicia una herida.** Tú más grande ministerio vendrá de tú dolor más profundo. ¿Alguien quisiera compartir una historia personal de cómo Dios trajo sanidad emocional en su vida? Esto es una excelente práctica para compartir la fe con un amigo que no es creyente.

- La Biblia dice, *“Mientras callé mi pecado, mi cuerpo se consumió con mí gemir durante todo el día”* (Salmos 32:3 NBLH). ¿Por qué crees que preferimos esconder las cosas que nos han pasado en lugar de revelárselas a alguien?

- ¿Por qué es tan difícil perdonar cuando hemos sido tratados injustamente? ¿Qué pasa si escogemos no perdonar? ¿Qué podría pasar si perdonamos?

- La Biblia dice, *“Ser renovados en la actitud de su mente”* (Efesios 4:23 NVI). Recuerda, “Si quieres cambiar la forma en que te sientes acerca de tu vida, tienes que cambiar la forma en que piensas sobre tu vida.” ¿Que pensamiento necesitas cambiar sobre ti mismo?

Pongámoslo en Práctica

¿Dónde quieres estar en tres meses a partir de ahora con respecto a tu salud emocional?
¿Qué cosa harás para dar un paso hacia esa dirección?

No es una cosa que **podrías** hacer, o que **podiera** ser posible que hicieras, **sino una cosa que vas a hacer.**

Sabemos que las metas que no se expresan muy rara vez se cumplen, por tanto comparte tu meta con otra persona en tu grupo.

Escribe la meta para tu salud emocional en el siguiente espacio.

Mi meta a Tres Meses en la salud emocional:

Ahora transfiere tu **Meta a Tres Meses en la Salud Emocional** a la lista de **Mis Metas a Tres Meses.**

Dirección de Oración

Dediquen un tiempo para orar por las peticiones de la lista de peticiones personales y nuevos desafíos. Si alguien compartió una herida o necesita oración, asegúrense de orar por estas cosas en el tiempo de oración

Profundicemos

¿Quieres ir más profundo en tu Salud Emocional?

Para Ti

- Lee en tu guía de estudio, los **devocionales diarios** para los días 22 al 28.
- Lee el **Versículo para Memorizar** todos los días de esta semana como parte de tu tiempo a solas con Dios.

Mira si puedes memorizarlo antes de tu siguiente reunión con el grupo pequeño.

- Lee *Ocho Decisiones Sanadoras* de **John Baker**. Basado en las ocho Bienaventuranzas de Jesús, *Ocho Decisiones Sanadoras* nos ofrece la libertad de nuestras heridas, complejos y hábitos a través de las ocho decisiones sanadoras que te prometen verdadera felicidad y una vida transformada.