

TRANSFORMADO EN MI SALUD EMOCIONAL

CINCO PASOS HACIA LA SALUD EMOCIONAL



El sana a los de corazón quebrantado y les venda las heridas. Salmo 147:3 NTV

Cinco pasos hacia la salud emocional:

1. REVELO MI _____

- Nunca serás sano emocionalmente 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. Salmo 39:2-3 PDT

- Tienes que ser honesto con tres personas:
 - ✓ Conmigo mismo.
 - ✓ Con Dios. El ya lo sabe.
 - ✓ Con otra persona en quien confíes.

*Mientras calle mi pecado, mi cuerpo se consumió con mi gemir durante todo el día.
Salmos 32:3 LBLA*

2 _____ A AQUELLOS QUE ME HAN HERIDO

- Debes perdonar a otros por tu propio bien. “Es que no merecen el perdón”. Tienes razón, pero tú tampoco merecías el perdón de Dios.

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. Mas 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

3. REEMPLAZO LAS VIEJAS _____ CON LAS VERDADES DE DIOS.

- **Nuestro cerebro guardó** muchas expresiones: ¡Eres un tonto! ¡eres feo!

Dejen que Dios los transforme en personas nuevas al cambiarles la manera de pensar.

Romanos 12:2 NTV

- **¿Cómo cambio mi manera de pensar?**
 - ✓ Orando. Señor ayúdame a...
 - ✓ Reemplazando las mentiras con la Palabra de Dios.

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

4. ME ENFOCO EN EL _____

- Tres pasos para enfocarnos en el futuro.
 - a. Renunciar a tu derecho de desquitarte. (Disponer tu corazón)
 - b. Pedirle a Jesús que llene cada rincón de tu vida (extender a él tus manos)
 - c. No te aíslas ni te haces una víctima.

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 acordaras de ella como de aguas que pasaron. Job 11:13-16 RV60

5. ME _____ A OTROS PARA AYUDARLOS.

- Dios quiere redimir tu dolor. No desperdicies tu dolor sácale provecho.

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

Respuestas: 1. Herida. 2. Libero. 3. Mentiras. 4. Futuro. 5. Acercó