

TRANSFORMADO EN MI SALUD EMOCIONAL

SESIÓN 4

50 DIAS DE TRANSFORMACIÓN

PONTE AL DÍA

- ¿Cuál de los siete versículos de la salud mental en tu lectura devocional de la semana pasada, fue el **más significativo para ti**?
- ¿Cuando te haces daño a ti mismo (te golpeas un dedo del pie, te lastimas 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)

MIRA AHORA EL VIDEO DE LA SESIÓN Y SIGUELO CON LAS NOTAS DE ESTA GUÍA DE ESTUDIO.

50 DIAS DE TRANSFORMACIÓN

TRANSFORMADO EN MI SALUD

ÉL SANA A LOS DE CORAZÓN QUEBRANTADO Y LES VENDA LAS HERIDAS.

SALMOS 147:3(NTV)

CINCO PASOS HACIA LA SALUD EMOCIONAL

- _____ **mi** _____ .

Tú nunca serás saludable 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.

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(LBLA)

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

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

50 DIAS DE TRANSFORMACIÓN

Cuando aun éramos pecadores, Cristo murió por nosotros.

Romanos 5:8(RCV)

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(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)

- **Reemplazo _____ 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.

50 DIAS DE TRANSFORMACIÓN

- _____ 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)

- _____ 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)

50 DIAS DE TRANSFORMACIÓN

PREGUNTAS PARA DESCUBRIR

(ELIJAN AL MENOS UNO O DOS)

- **Dios nunca desperdicia una herida.** Tú más grande ministerio vendrá de tu 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.

- 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). El Pastor Rick dice, "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?

50 DIAS DE TRANSFORMACIÓN

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 pudiera** ser posible que hicieras, sino una cosa que vas a hacer. Revisa la guía de estudio del video del Pastor Rick, para que te ayude con ideas. 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** en las páginas vi y vii.

DIRECCIÓN DE ORACIÓN

Dediquen un tiempo para orar por las peticiones del **Reporte de Oración y Alabanza del Grupo Pequeño** en la página 218. Si alguien compartió una herida o necesita oración, asegúrense de orar por estas cosas en el tiempo de oración. Si están cortos de tiempo o si los miembros del grupo se sintieran más cómodos compartiendo con otra persona, podrían preferir orar en parejas.

50 DIAS DE TRANSFORMACIÓN

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** en la página 95 todos los días de esta semana, Mímo parte de tu tiempo a solas con Dios. Mira si puedes memorizarlo antes de 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. Disponible en **Www.RecursosdeSaddleback.com**.

PARA EL GRUPO

Considera para el próximo estudio con tu grupo pequeño Ocho Decisiones Sanadoras. Este estudio en video de ocho semanas para grupos pequeños, muestra las ocho bienaventuranzas del Sermón de Jesús en el Monte y te lleva paso a paso a través de la recuperación y un proceso de auto-descubrimiento. Disponible en **www. RecursosdeSaddleback.com**.