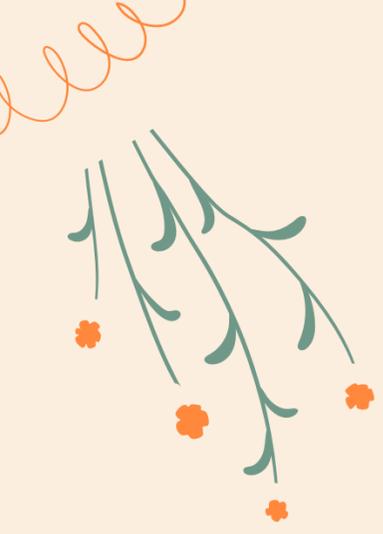


La paz del Perdón

**TRATANDO NUESTRAS
HERIDAS**



EMOCIONES Y SENTIMIENTOS



Las emociones: son el conjunto de respuestas que nos predisponen a reaccionar de cierta manera hacia algo que vemos, escuchamos, algún pensamiento o recuerdo.

Los sentimientos: son la suma de las emociones y los pensamientos, es decir, que los sentimientos son los resultados de las emociones.



Las emociones y los sentimientos son un regalo de Dios para nosotros. Ambos nos informan como está tu corazón. En algún momento de tu vida has sido herido por alguien, que te ha dejado heridas emocionales que no pueden cicatrizar.

Las heridas nos dejan sentimientos como: rabia, dolor, miedo, culpa, desesperanza, ira, frustración, entre otros.



¿CÓMO ESTA TU CORAZÓN

Porque el corazón de este pueblo se ha engrosado, Y con los oídos oyen pesadamente, Y han cerrado sus ojos; Para que no vean con los ojos, Y oigan con los oídos, Y con el corazón entiendan, Y se conviertan, Y yo los sane.



Sanar esas heridas conlleva un proceso de consecuencias, decisiones y tiempo, no sanan de la noche a la mañana, ni de la manera y en el tiempo que te gustaría.



ETAPAS Por las que, una persona herida emocionalmente pasa:

RECHAZO

1

Puede ser una herida física, emocional o verbal que experimentamos de niños o de adultos, hay dolor, odio, abandono u otra emoción negativa, pero todas se relacionan con el rechazo.

- **Nuestra respuesta inicial a la herida, no importa la forma que tome, es confusión, no estamos seguros de como responder. Es similar a estar en un estado de “SHOCK”.**

EVASIÓN/BUSCAMOS RODEOS

3

- Todos queremos evitar el dolor,*
- y tendemos a encontrar*
- maneras de evitar*
- recuerdos dolorosos.*
- Buscamos rodeos mentales.*

CAVAMOS UN HOYO

4

***Un plan que rara veces funciona,
es intentar olvidar todo lo
ocurrido, nos mudamos de
lugares que nos recuerdan los
hechos.***

NEGACIÓN

5

*Se manifiesta con expresiones como:
“aún no creo que sea verdad”, “es como
si estuviera viviendo una pesadilla” o
aparente “fortaleza emocional” o de
actuar “como si no hubiera pasado
nada” como si congelaran sus
emociones.*

NOS SENTIMOS DERROTADOS

6

Pensamos tener nuestra herida enterrada, pero esto no es así, nuestro carácter saldrá a flote en nuestro comportamiento, actúas impulsivamente, excesiva sensibilidad, timidez, celos, nos sentimos la peor de las víctimas.

EL DESALIENTO

7

- **Esta etapa es la más crítica, es donde después de un tiempo, nos parece que las cosas no van a cambiar, ni a mejorar**
- **nunca, que no hay esperanza, es la etapa en que se sumergen aún más en el alcohol y las drogas, a menudo**
- **muchos escogen escapar, quitándose la vida.**

DESCUBRIENDO LA VERDAD

8

- Para algunos de nosotros hay**
- un final dichoso, por la gracia**
- y favor de Dios en**
- nosotros, descubrimos la raíz**
- de amargura.**

ACEPTACIÓN

9

Aceptamos la responsabilidad que nos corresponde, esta etapa está muy relacionada con la anterior, dejamos de culpar a otros, decidimos dejar de esperar que todo alrededor nuestro cambie

SOMOS LIBERADOS

10

***El resultado final para aquellos
que están dispuestos a luchar
con un espíritu
que no perdona, es la libertad.***

Él sana a los quebrantados de corazón y venda sus heridas.

salmo 147 3

¿EN CUÁL ETAPA SE ENCUENTRA USTED?

Si usted se encuentra en cualquiera de las etapas que ya analizamos, es posible que haya gente o persona a la que necesite perdonar, puede ser que esté alimentando un espíritu que no perdona





VIVIENDO EN UNA PRISIÓN FORMADA POR SUS EMOCIONES Y PENSAMIENTOS.

Porque en su mente su pensamiento le dice “mira lo que te han hecho, si lo perdonas, pensaras que eres débil, que careces de fortaleza, no merece tu perdón” y el orgullo le dice que tienen que pagar por lo que le hicieron, y en realidad, eso solo lo destruye a usted.

Es necesario que cambies tus sentimientos, emociones y pensamientos.



Es necesario que quites tu falsa fortaleza y cedas a que Jesús trabaje en ti, el proceso va a ser doloroso, pero jamás vemos a un doctor vendando una herida sin antes purificarla ¿verdad? Él va a purificar primero tu corazón y luego vendará tus heridas, ya no serán más heridas....serán cicatrices.



¡ES HORA DE PERDONAR!



**Perdonar es liberarse de una cárcel emocional y espiritual.
¡es hora de que usted sea liberado de esa cárcel!**

Antes sed bondadosos unos
con otros, misericordiosos,
perdonándoos unos a otros,
como Dios también os perdonó a
vosotros en Cristo.

Efesios 4:32

MENSAJES CRISTIANOS





Deja de enfocarte en el problema y empieza a enfocarte en la solución, abre tus heridas a Jesús, es el único que puede vendar tus heridas y Él quiere hacerlo, pero es necesario que abras tu corazón. O perdonas y lo dejas ir o dejas que esa herida eche raíces. Permite que Dios te transforme en una nueva persona.

MIRA LO QUE DICE LA ESCRITURA:

Mantén una relación con Dios, es lo único que te permitirá tener emociones estables. Así que si de verdad quieres sanar te invito a que cada día puedas buscar más y más de Él.

