

EL CAMINO DE LA RECUPERACIÓN



LIBERTAD Y RECUPERACIÓN

GUÍA DE ESTUDIOS BÍBLICOS DE APOYO
EN SALUD MENTAL, EMOCIONAL Y ESPIRITUAL
PARA PERSONAS CON SITUACIONES NEGATIVAS,
VACÍOS, HERIDAS EMOCIONALES,
MALOS HÁBITOS Y DEFECTOS DE CARÁCTER.

JUAN PABLO MALANGA

RECOMENDACIONES LEGALES

Este material tiene registro de derechos de autor.

Prohibida la copia o reproducción total o parcial del material por cualquier medio visual, gráfico o sonoro sin la expresa autorización del autor.

Esta sumamente prohibida la venta de dicho material. Este material fue creado para compartirlo de manera gratuita.

Solo se autoriza a imprimir o fotocopiar las hojas enteras de las guías con el objetivo de poder enseñarlas a personas individuales o grupales.

En el caso de que usted desee incluir un parrafo de esta guía en una diapositiva deberá colocar que la información pertenece a esta guía. Colocando el nombre de la guía y el autor.

Para la traducción de esta guía a otro idioma que no sea español se necesita tener la autorización y el asesoramiento del autor de esta guía.



¿QUÉ ES LIBRE MENTE?

LIBRE MENTE es un programa autosostenible de apoyo a la misión de la iglesia adventista del 7.º día.

Nuestro objetivo es brindar educación, asesoramiento y consejería, promoviendo sanidad, libertad, recuperación y bienestar de situaciones negativas, heridas emocionales, vacíos espirituales, malos hábitos y defectos de carácter utilizando un enfoque bíblico.

ACLARACIÓN: esta guía de estudios bíblicos no pretende anular la ayuda profesional terapéutica en las personas. Alentamos a buscar un profesional de la salud en caso de ser necesario. Esta guía de estudios bíblicos es un apoyo complementario a tu proceso de recuperación.

Programas que ofrecemos:

Seminarios de fin de semana
Entrenamiento para formar “Facilitadores en Recuperación”
Capacitación para formar grupos de apoyo y recuperación
Consejería y asesoramiento personalizado

Contactos

Web: www.librementecom.co

Facebook: FGlibrementecom

Email: min.librementecom@gmail.com



M E N S A J E D E L A U T O R

Mi nombre es Juan Pablo Malanga, soy un hijo de Dios en recuperación. Soy director, creador y fundador del programa LIBRE MENTE. Trabajo en el área de la recuperación de malos hábitos y el bienestar emocional de las personas, también me dedico a dar seminarios y programas de recuperación, sanidad y libertad con enfoque netamente bíblico. Y por último me apasiona capacitar laicos para formar espacios de apoyo y recuperación en las iglesias locales.

A mis doce años, en plena adolescencia, comencé a sentirme solo, abandonado y sin valor. Experimenté mucha inseguridad y ansiedad. Comencé a refugiar mi dolor en la adicción a la tecnología. A mis 18 años me encontraba desesperado. Sentía depresión y ansiedad, pensaba en quitarme la vida y tenía problemas de drogadicción, alcoholismo y tabaquismo.

Cuando tenía 19 años, agobiado por las heridas y vacíos que tenía, llegué a tocar fondo en mi vida. Al no ver una salida pensaba en quitarme la vida. Eso hizo que pudiera ver a Dios buscándome para sanarme y darme libertad. Decidí dejar que Jesús comenzará un proceso desde lo más profundo de mi corazón.

No importa la edad, la profesión, la nacionalidad, la religión o el género. Dios te encuentra cómo estás y te quiere guiar a un cambio de vida que transforme todo tu ser (mente, cuerpo y espíritu). Él desea sanarte a través de un proceso de adentro hacia afuera, como lo hizo y lo sigue haciendo conmigo.

Hoy, después de años de recuperación y trabajar con personas heridas y vacías, llenas de situaciones negativas, hábitos destructivos y defectos de carácter, decido dejar este legado bíblico para los que deseen entrar en “el camino de la recuperación”.

Si estás pasando por una situación negativa o una herida emocional, o te sientes con un vacío espiritual, tienes hábitos o conductas que están destruyéndote, o defectos de carácter que no estás pudiendo quitar, esta guía es para ti.

Para cerrar esta parte quiero dejarte una promesa de esperanza para tu vida: “Y conoceréis la verdad, y la verdad os hará libres... Así que, si el Hijo te libera, seréis verdaderamente libres”. Juan 8:32,35.

Dios bendiga ahora y siempre tu recuperación y transformación.

AGRADECIMIENTOS

Primeramente, al Dios de amor que nos revela la Biblia, que llegó a mi vida buscándome como un buen pastor para recuperar, sanar y liberar mi corazón.

A mi esposa Ana y mi princesa Brunella, que me apoyaron y acompañaron en todo este proceso de la guía.

A mi mejor amigo desde la adolescencia y mentor de recuperación Emanuel Millione, actual capellán del Centro Vida Sana de Argentina, quién fue el instrumento que Dios utilizó hace muchos años atrás para compartirme el mensaje de recuperación que él estaba recibiendo en ese momento y que actualmente sigo experimentando por la gracia de Dios yo también.

A mi querido amigo y colega de misión, pastor Andrés Casalins, departamental de salud de la Asociación Central Adventista en Colombia por confiar y apoyar LIBRE MENTE, incluyendo el aporte al diseño de esta guía.

Al pastor Alvaro Niño, presidente de la Unión Colombiana del Sur, quién confió en LIBRE MENTE abriéndonos las puertas en Colombia y aportó a la aprobación de esta guía como herramienta misionera de la iglesia adventista.

Al pastor Marcos Zalgado, departamental de misión global en la Misión Bonaerense del Norte, Argentina, por confiar y abrir las primeras puertas para que LIBRE MENTE pueda ser lo que es hoy en las manos de Dios.

A todo el equipo de LIBRE MENTE, incluyendo a Koral Rodríguez, colega y compañera de misión en nuestros programas, por su gran aporte al diseño de esta guía.

A todas aquellas personas que entraron en el camino de sanidad y libertad a través de nuestros programas en LIBRE MENTE, aprendiendo a vivir bajo la fuente de recuperación, Jesucristo.

A Gerardo Payan, un gran amigo, colega, mentor y profesor en el área de recuperación y salud emocional, quien, con sus pensamientos e ideas, moldeó mucho de lo que hoy comparto con ustedes.

Al ministerio y programa del pastor Paul Coneff, Straight 2 the Heart (Directo al Corazón) porque fue el motor inicial para conocer gran parte de los principios de recuperación, sanidad y libertad que la Palabra de Dios nos presenta.

Al Ministerio de Recuperación Adventista Mundial, porque sin darse cuenta fue lo que me motivó a crear y realizar esta guía de estudios bíblicos.

A todos los pastores y líderes de la iglesia adventista del séptimo día, que han confiado en este material como herramienta de sanidad y libertad para sus comunidades y congregaciones.

A todos aquellos que están comenzando a estudiar y leer esta guía y que se atrevieron a comenzar el camino de la recuperación en sus vidas.

GUÍA DE ESTUDIOS BÍBLICOS SOBRE RECUPERACIÓN

¿Te preguntaste alguna vez si en la Biblia hay respuestas para las situaciones negativas, las heridas emocionales, los vacíos espirituales, malos hábitos o defectos de carácter que tenemos? ¿Existen consejos sobre la recuperación emocional, mental y espiritual en la Biblia? De antemano quiero decirte que ¡sí!

Algunos creerán que esta guía solo es para personas drogadictas o con conductas adictivas. Todo lo contrario. Esta es una guía que contiene principios de salud mental, emocional y espiritual de manera bíblica que promueven herramientas de sanidad, libertad y recuperación ante cualquier problemática del ser humano. Por eso hacemos énfasis en que es para personas con situaciones negativas, heridas emocionales, vacíos espirituales, malos hábitos y defectos de carácter. El estudio número 1 de esta guía te ayudará a entender mejor y más ampliamente los distintos tipos de problemas que puedes trabajar con ella.

A través de estos estudios bíblicos complementados con algunas actividades prácticas, de manera sencilla, queremos ofrecerte una herramienta eficaz para tu recuperación emocional y psico-espiritual.

En esta guía aprenderás de manera bíblica cómo la mente se puede afectar produciendo heridas emocionales, vacíos, malos hábitos y defectos de carácter. Por otro lado, también aprenderás cómo funcionan los principios bíblicos de recuperación que Dios tiene para tu vida.

Jesús dijo: “Separado de mí, NADA PODÉIS HACER”. Como cristiano, creo firmemente que no hay recuperación sin que Cristo y Su manera sean el centro de la solución.

Esta guía es para cualquier persona que esté teniendo situaciones, pensamientos, sentimientos o hábitos negativos.

En un momento de mi vida estaba lleno de malas conductas y me sentía depresivo, ansioso, con baja estima y con deseos de quitarme la vida. También vacío utilizando malos hábitos que empeoraban mis problemas emocionales y de conducta. En la Biblia encontré herramientas poderosas que ayudaron a mi recuperación.

Te animo a probar esta hermosa experiencia que un día llegó a mi vida y que hoy te la quiero compartir a ti que lo necesitas.

¡Dios te bendiga y te guarde en cada paso!

¿CÓMO TRABAJAR LA GUÍA DE ESTUDIOS BÍBLICOS DE RECUPERACIÓN?

Esta guía de estudios bíblicos se puede trabajar en grupos o en pareja. Puedes permitir que una persona te ayude cada semana a realizar los estudios o también unirte o formar un grupo pequeño de recuperación (para saber cómo formar un grupo de recuperación, contáctanos en www.libremente.com.co y descarga el material en PDF).

Antes de comenzar, es importante que inicies con el estudio 1, “conocer y aceptar”. Te ayudará a saber de una manera más profunda y específica las necesidades y los problemas a sanar. Del estudio 2 al 21, aprenderás una serie de principios y herramientas bíblicas que pretenden ayudarte a sanar y ser libre de los problemas que identificaste en el estudio 1. La base de esta guía es cambiar tus pensamientos negativos y equivocados que hieren tu mente por pensamientos sanos de recuperación y libertad.

Cada estudio se divide en 5 puntos importantes.

Introducción: cada estudio comienza con una información general de la temática que se va a compartir. Es importante leer dicha información antes de desarrollar la parte bíblica.

¿Qué dice la Biblia? En esta parte compartimos conceptos, principios y consejos de recuperación que están sustentados por versículos. La idea es que no solo leas el concepto, principio o consejo, sino que también abras tu Biblia y leas el versículo que sustenta la información.

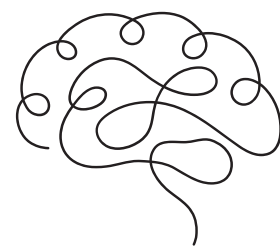
Actividad: aquí dejamos preguntas para responder y actividades para realizar de manera personal. Esta es la parte que se realiza en casa como una tarea de refuerzo. Buscamos ayudarte a reflexionar y fortalecer el cambio de los pensamientos. La idea es que, al volver a juntarte con tu grupo de recuperación o con la persona que te está guiando en los estudios bíblicos, puedas compartir lo que respondiste o anotaste durante la semana. Para esta parte será importante que tengas un cuaderno de notas para escribir y responder.

Pregunta clave: se profundiza la información del estudio relacionada con las situaciones negativas, heridas emocionales, malos hábitos o defectos de carácter que marcaste en el estudio 1. Recuerda que del estudio 2 al 21 la idea es trabajar siempre los problemas que anotaste en el estudio 1.

Meta de recuperación: es un compromiso que la persona hace de manera personal. Puedes escribir “Sí” o “Acepto”.

TEMÁTICAS DE LA GUÍA:

1. CONOCER Y ACEPTAR
2. EL MANUAL DE RECUPERACIÓN
3. EL DIOS QUE RECUPERA NUESTRAS VIDAS
4. DISTORSIÓN MENTAL
5. FALSOS MECANISMOS DE DEFENSA
6. EL CAMINO DE DESTRUCCIÓN
7. EL CAMINO DE RECUPERACIÓN
8. NUESTRO ENEMIGO EN LA RECUPERACIÓN
9. IMPOTENCIA E INGOBERNABILIDAD
10. LA NEGACIÓN
11. TOCANDO FONDO
12. EL AUTOR DE NUESTRA RECUPERACIÓN
13. LA BATALLA MENTAL
14. GENÉTICAMENTE AFECTADOS
15. LA RECAÍDA
16. LEVÁNTATE DE LA RECAÍDA
17. PREVENIR LA RECAÍDA
18. SANANDO EL PASADO PARA RECUPERAR EL PRESENTE
19. LIMPIANDO LA MEMORIA
20. MANTENERNOS EN RECUPERACIÓN DIARIAMENTE Y DE
POR VIDA
21. COMPARTIR EL MENSAJE DE RECUPERACIÓN





ESTUDIO 1: CONOCER Y ACEPTAR

¿Sabemos quiénes somos? ¿Entendemos lo que nos pasa? ¿Somos conscientes de la gravedad de nuestros problemas?

La mayoría de las veces vemos nuestros problemas de manera muy superficial ya que nos cuesta profundizar o tener bien claro las cosas.

Hemos aprendido lamentablemente a minimizar o negar nuestras situaciones negativas, heridas emocionales, vacíos espirituales, malos hábitos o defectos de carácter.

Solo estamos viendo las capas externas de la cebolla.

El mejor método es el examen personal y profundo. Así podremos saber a dónde dedicar tiempo en nuestra recuperación.

Necesitamos conocer y aceptar lo que nos pasa, ya que este es el primer paso en el camino de la recuperación.

¿QUÉ DICE LA BIBLIA?

No es fácil reconocer nuestras heridas, vacíos, malos hábitos o defectos de carácter. Necesitamos de la ayuda de Dios para conocer lo que hay dentro de nosotros que está produciendo dolor y miseria en nuestra vida. Pidámosle a Dios que nos examine de manera profunda y nos muestre. Salmos 139:23-24

Dios tiene la capacidad de examinar nuestra mente mostrándonos los pensamientos y motivaciones más profundos. Pidámosle a Dios que nos ayude a saber qué tenemos o qué nos pasa. Hebreos 4:12

Necesitamos conocer qué es lo que está lastimando nuestras vidas. Podemos pedirle a Dios que nos ayude a saber específicamente eso que nos cuesta conocer o aceptar. Job 13:23

El proceso de examinarnos con la ayuda de Dios y conocer nuestras heridas, vacíos, malos hábitos y defectos de carácter tiene la finalidad de que podamos ir a Dios en busca de recuperación y libertad. Lamentaciones 3:40

El primer paso en el camino de la recuperación consiste en reconocer y aceptar nuestros problemas, entendiendo que hasta ahora no hemos podido solucionarlos. La única solución se encuentra en Dios. 2 Corintios 12:9

El primer paso para la recuperación y la libertad de nuestras heridas, vacíos, malos hábitos y defectos de carácter es aceptarlo y declararlo delante de Dios. Él tiene el poder de ayudarnos a aceptar y confesar lo que nos lastima y nos esclaviza. Salmos 32:3-5



ACTIVIDAD DEL ESTUDIO 1

Paso 1: realiza una oración en este momento pidiéndole a Dios que te muestre ¿Cuáles son problemas reales que están dentro de ti y que necesitas sanar?

Paso 2: Marque con un círculo cuáles de los siguientes problemas tienes en tu vida:

Situaciones negativas:

abandono – rechazo – traición – divorcio – problemas familiares - abuso físico – abuso mental – abuso sexual – abuso verbal – accidente – enfermedad – humillación – burla – duelo – otro.

Hábitos destructivos:

consumir drogas – consumir tabaco – consumir alcohol – consumir medicamentos de manera compulsiva - adicción al trabajo – adicción a la comida – adicción a una persona (codependencia, relación tóxica) - adicción a las compras – adicción sexual – agredir a las personas (verbal o física) – autolastimarse – consumir alimentos o bebidas malsanas – consumir cafeína – otro.

Emociones negativas: depresión – ansiedad – baja estima – ira – resentimiento – venganza – soledad – angustia – frustración – fracaso – otro.

Defectos de carácter:

chisme – avaricia – celos - altanería – soberbia – pereza - ambición – mentira – deshonestidad - envidia – hedonismo – impaciencia - hipersensibilidad – infiel – inmadurez – manipulación - victimización – narcisismo – negación – orgullo – ociosidad – minimización – prepotencia – inconstancia – posesivo – obsesión – ego céntrico - rigidez mental – vanidad – otro.

“Porque para Dios nada es imposible” Lucas 1:17

Cualquier situación negativa, herida emocional, vacío espiritual, mal hábito o defecto de carácter tiene solución para Dios. Él tiene el poder y la capacidad de sanarte y hacerte libre.

Ahora, si estás preparado/a para realizar los siguientes estudios bíblicos de la guía que te ayudarán a poder adquirir herramientas en tu recuperación ante los problemas que marcaste.

META DE RECUPERACIÓN:

Aceptar y reconocer que lo que acabo de marcar
necesita ser sanado en mi vida, decidiendo comenzar
mi proceso de recuperación con la ayuda de Dios

ACEPTO



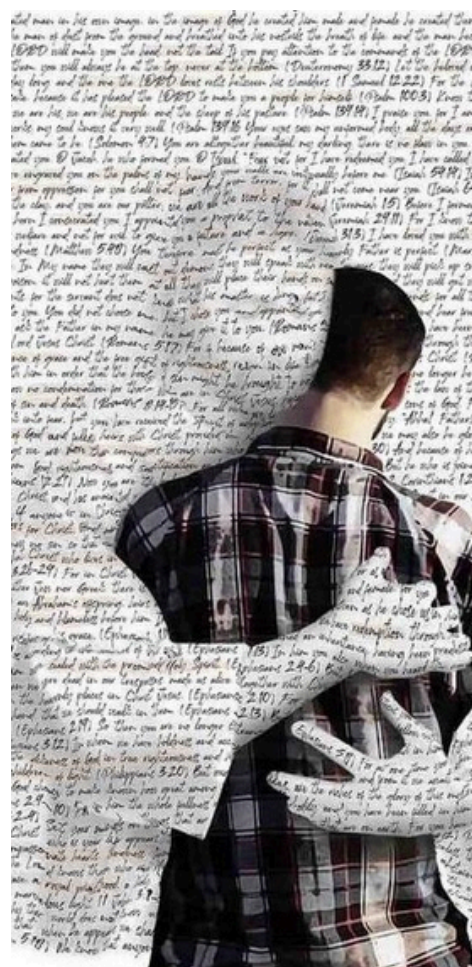
ESTUDIO 2: EL MANUAL DE RECUPERACIÓN

Hemos pasado mucho tiempo caminando en un laberinto oscuro y sin salida, buscando tener sanidad y libertad. Hemos buscado cientos y miles de maneras aparentemente buenas pero no efectivas para calmar por un momento nuestro dolor y vacío interior. Bien ahora es diferente.

Nos damos cuenta de que la luz comienza a aparecer, y vemos la puerta de salida del laberinto porque detrás de ella se nota un fulgor de luz que nos llama la atención. Abrimos la puerta para salir y encontramos un cartel que dice: “Bienvenido al camino de la recuperación, agarra el manual y da pasos solo donde hay luz”.

En el camino de la recuperación luego de aceptar nuestros problemas, tenemos también que lograr aceptar que no podemos solos y necesitamos ayuda. Nos hacemos muchas preguntas, luego de reconocer los problemas que tenemos. ¿Cómo puedo lidiar ahora con esta situación? ¿Cómo voy a recuperarme de esto? ¿Cómo sabré la manera de recuperarme? ¿Qué pasos tengo que dar ahora? Estas y otras muchas más preguntas que nos hacemos al saber y reconocer lo que nos pasa se responderán de manera efectiva a través de la Biblia, que es el manual que Dios dejó a la humanidad que sufre cuando vive alejado de Él.

La Biblia contiene muchísimos principios de recuperación que nos dan bienestar emocional y espiritual. A través de cada estudio en esta guía, aprenderás a vivir en recuperación según el plan de Dios.



¿QUÉ DICE LA BIBLIA?

La Biblia nos permite conocer mejor el plan de Dios para nuestra recuperación y tener sabiduría para caminar en un proceso seguro donde el mismo Dios se compromete a restaurarnos y salvarnos de la adicción. El objetivo de Dios es que podamos crecer en recuperación día tras día.
2 Timoteo 3:15-17

La Biblia nos permite crecer mucho mejor en nuestro camino de recuperación, ya que es nuestro propio creador (Dios) quien nos enseña el mejor camino para nuestra sanidad y libertad.
1 Pedro 2:2

La Biblia es el libro de psicología por excelencia, que promueve completa salud mental. Nos ofrece sanidad y libertad en nuestros corazones. Salmos 147:3

En La Biblia encontramos un mensaje de recuperación explicado y dicho por el mismo Creador de nuestra mente y cerebro. Él promete sanarnos de nuestras heridas, vacíos, malos hábitos y defectos de carácter que nos enferman. Éxodo 15:26

El Dios de la Biblia utilizó a los profetas para hablarnos sobre el camino de la recuperación. Estas personas escribieron los pensamientos de sanidad y recuperación para el mundo. Hebreos 1:1

Una de las mayores promesas de la Biblia, tan necesarias para la recuperación de nuestras heridas, vacíos, malos hábitos y defectos de carácter, es que Dios se propone buscarnos donde estemos, tomar nuestras mentes dañadas, limpiarla, sanarla y darnos nuevos pensamientos de recuperación y libertad. Para luego enseñarnos a caminar en nueva vida. Ezequiel 36:24-28

La palabra de Dios nos da madurez emocional, mejora nuestra cordura y fortalece nuestro discernimiento espiritual. Estos componentes son muy importantes para caminar en recuperación. Hebreos 5:12-14

Las promesas de la Biblia nos purifican de nuestros malos pensamientos que producen heridas, vacíos, malos hábitos y defectos de carácter. 2 Corintios 7:1

Dios nos promete en la Biblia la gran promesa de purificar nuestras mentes y darnos rectitud de vida. Esto nos indica que Dios desea sanarnos. Salmos 51:10

ACTIVIDAD DEL ESTUDIO 2:

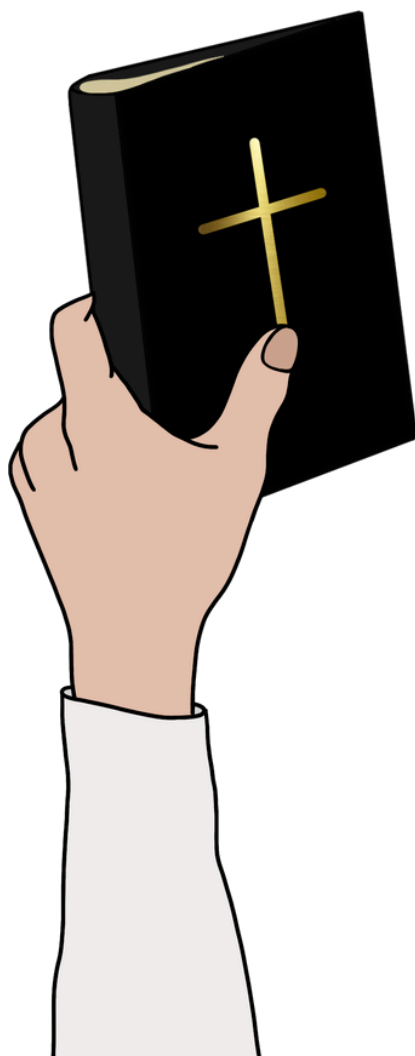
1. Escribe una lista de los atributos positivos que aprendiste sobre la Biblia, que te ayudarán en tu recuperación.
2. Responde las siguientes preguntas:
 - a. ¿Qué piensas ahora, al saber que la Biblia nos permite encontrar herramientas de recuperación para nuestras vidas?
 - b. Después de haber aprendido qué dice la Biblia de la recuperación, ¿quién es Dios para ti ahora? ¿Cómo vinculas esto con tu recuperación?

Pregunta Clave: personaliza la información ¿De qué manera relacionas la información de este estudio con las situaciones, heridas, malos hábitos y defectos de carácter que marcaste en el estudio 1? ¿Qué puedes decir al respecto?

META DE RECUPERACIÓN:

Aceptar que Dios tiene un plan para mi vida y que la Biblia será mi guía de recuperación. De ahora en adelante hacer de Dios y la Biblia (Su palabra) mi regla de vida y guía de recuperación.

ACEPTO



The Grace of God



ESTUDIO 3: EL DIOS QUE RECUPERA NUESTRAS VIDAS

Psicológicamente hablando, la dependencia en alguien o algo se desarrolla en tres pasos: relación, confianza y dependencia.

Las situaciones negativas, las heridas emocionales, los vacíos espirituales, los malos hábitos y los defectos de carácter no vinieron de la nada, fueron formándose en nosotros por un proceso de relación, confianza y dependencia. Comenzamos a relacionarnos y a confiar en tal situación, pensamiento, sentimiento, actitud o conducta negativa. Pensamos que es lo correcto. Mientras más tiempo pasamos relacionándonos y confiando en esto, que nos está destruyendo, vamos dependiendo de ello para nuestra vida. Así entramos en un ciclo de herida y dolor continuo.

La mayoría de las personas no confían en alguien que no conocen. Para la recuperación de nuestras vidas se necesita confianza en un poder superior que nos permita ser sanados y liberados. Por eso es importante conocer, a través de una relación personal, quién es el Dios de la Biblia que nos ofrece recuperación, sanidad y libertad.

Al comenzar a relacionarnos y a confiar diariamente en el Dios bíblico de la recuperación, empezamos a depender cada día más de Él. Poco a poco se van desestructurando de la mente los problemas y comienzan a implantarse pensamientos de recuperación, sanidad y libertad, basados en el Dios de la Biblia.

Características de Dios:

1. Inmortal. 1 Timoteo 6:16
2. Eterno. Isaías 40:28
3. Creador. Isaías 45:18
4. Amor. 1 Juan 4:8
5. Perdonador. 1 Juan 1:9
6. Misericordioso: Efesios 2:4-5
7. Justo. Deuteronomio 32:4
8. Todo lo sabe. Salmos 147:5
9. Omnipresente. Jeremías 23:24
10. Todo lo puede. Apocalipsis 19:6



¿QUÉ DICE LA BIBLIA?

En la Biblia encontramos que hay un solo Dios. Efesios 4:6

La naturaleza de Dios es espiritual. Él sabe y entiende que nuestra recuperación también tiene que ver gran parte con el área espiritual. Él, al ser un Dios espiritual, tiene el poder de sanarnos. Juan 4:24

La Biblia nos enseña que hay un solo Dios representado en tres personas divinas: El Padre, El Hijo y El Espíritu Santo. Dios está ocupado tiempo completo en buscar nuestra recuperación. Cada una de estas tres personas divinas, que representan a Dios, tienen parte en la búsqueda y la acción de nuestra recuperación. 2 Corintios 13:14

Dios es amor y esa es la esencia principal de su carácter. Él nos ama con amor eterno, que nunca cambia y desea recuperarnos de todo problema que tengamos. 1 Juan 4:8

Dios es nuestro Padre Celestial. Él sabe que las situaciones negativas, las heridas emocionales, los vacíos espirituales, los malos hábitos y los defectos de carácter han dañado nuestra manera de pensar. Nosotros actuamos muchas veces como huérfanos espirituales. Dios nos considera sus hijos y nos trata como a tales. 1 Juan 3:1,2

Dios realmente se preocupa por nosotros. Tan así, que ha desatado todo un plan de rescate y recuperación para nuestras vidas. Salmos 40:1-3

Dios todo lo sabe. Él conoce cada dolor, sufrimiento y lágrima de nuestro corazón. Desea que entendamos que Él no pasa por alto nuestros problemas y que su poder es suficiente para sanarnos y darnos libertad. Salmos 147:5

Dios es perdonador de todo lo malo que hayamos hecho. Él está dispuesto a hacer borrón y cuenta nueva con nuestra mala manera de vivir pasada. 1 Juan 1:9

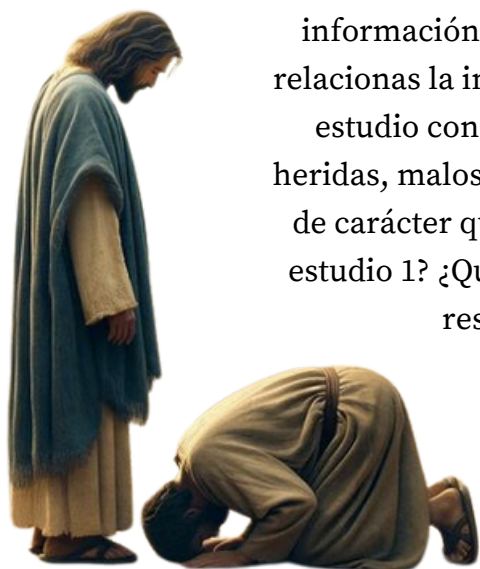
Dios es misericordioso. Su amor es tan grande que comprende y es empático con nuestras situaciones negativas, heridas emocionales, vacíos espirituales, malos hábitos y defectos de carácter. Por eso ha trazado un plan para darnos sanidad, libertad y vida. Efesios 2:4-5

Dios todo lo puede. No hay situación negativa, herida emocional, vacío espiritual, mal hábito o defecto de carácter que no pueda sanar. El poder de Dios es capaz de sanarnos y liberarnos completamente. Apocalipsis 19:6

Dios es omnipresente. Él está en todos lados a la misma vez. Conoce cada momento triste, situación negativa o problema que nos haya pasado. Él entiende todo lo que nos sucedió. Desea acompañarnos con su presencia en el camino de la recuperación. Jeremías 23:24

ACTIVIDAD DEL ESTUDIO 3:

1. Durante una semana práctica el hábito de tomar 20 minutos por día para hablar con Dios sin pedir y sin agradecer. Solo contándole cómo te sientes, qué piensas, qué haces, qué hiciste, etc. No estoy diciendo que pedir y agradecer a Dios no se puede en la oración, sino que esos 20 minutos lo vas a utilizar para orar de esta manera. Puedes utilizar otros momentos para agradecer y pedir a Dios. Será muy importante para tu recuperación tener esto como un hábito de por vida.
2. Comienza a tomar 20 minutos por día para leer la Biblia y reflexionar en los pensamientos allí escritos. Relaciónalos con tu recuperación, escribiendo en un cuaderno de notas nuevos pensamientos que vas aprendiendo. Será muy importante tener esto como un hábito de por vida.
3. Responde las siguientes preguntas:
 - a. ¿Cómo me hace sentir saber las características de Dios, relacionándolo con mi recuperación?
 - b. ¿Me da confianza saber quién es el Dios de la Biblia que me ofrece recuperación? ¿Por qué?



Pregunta Clave: personaliza la información ¿De qué manera relacionas la información de este estudio con las situaciones, heridas, malos hábitos y defectos de carácter que marcaste en el estudio 1? ¿Qué puedes decir al respecto?

META DE RECUPERACIÓN:

Seguir conociendo y confiando en el Dios de la Biblia que me ofrece recuperación.

ACEPTO



ESTUDIO 4: DISTORSIÓN MENTAL

Las reacciones, sentimientos, actitudes y conductas que desarrollamos son el resultado de lo que tenemos en nuestra mente. Nuestra mente tiene “pensamientos” que forman creencias. Cuando pensamos en pecado se nos viene mayormente la palabra conducta o hábito o acción externa. En la Biblia encontramos todo lo contrario. El pecado comienza en la mente por medio de pensamientos que vamos aceptando. Así que hay pensamientos que producen dolor, heridas emocionales y vacíos espirituales que luego se van a manifestar externamente en malos hábitos y defectos de carácter.

Los pensamientos y creencias que tengamos determinarán qué tipo de mentalidad, sentimientos y conductas desarrollaremos.

Las heridas emocionales, los vacíos espirituales, las malas conductas y los defectos de carácter que tenemos, en su gran mayoría, son producto de nuestros pensamientos negativos y distorsionados.

La Biblia nos enseña estos conceptos hace muchísimos tiempo. Nos alegra saber que Dios es el creador de nuestra mente y cerebro. Él sabe bien como nuestra mente se puede enfermar, y cómo se puede recuperar y sanar.

¿QUÉ DICE LA BIBLIA?

Nuestras emociones y conductas son el resultado de los pensamientos que tenemos en nuestra mente. “Somos lo que pensamos”. Proverbios 23:7

Nuestra mente se enferma por una acumulación de pensamientos distorsionados (pensamientos negativos) contrarios a la voluntad de Dios. Parte del plan de recuperación que Dios nos ofrece es cambiar nuestros pensamientos. Isaías 55:6-9

Las heridas emocionales, los vacíos, los malos hábitos y los defectos de carácter son problemas que comienzan con los pensamientos negativos y pecaminosos que dejamos asentar en la mente. Lucas 6:45

Las heridas emocionales, los vacíos espirituales, los malos hábitos y los defectos de carácter son parte del pecado que enferma nuestra mente. Isaías 1:4,5

El ser humano, cuando no tiene a Dios en su vida, busca llenar sus vacíos de manera equivocada. Comienza a querer llenar sus vacíos con hábitos destructivos y pecaminosos. Jeremías 2:13

Nuestros pensamientos, sentimientos y comportamientos negativos son pecados que nos alejan y separan de Dios. Isaías 59:2

Dios nos invita a someternos a Él y a su plan de recuperación para nosotros, alejándonos de todo pensamiento, sentimiento o conducta negativa por medio de su poder. Santiago 4:7

Los seres humanos buscamos mecanismos falsos de sanidad que producen placer momentáneo. Estos mecanismos no sanan, anestesian momentáneamente nuestras heridas emocionales y vacíos espirituales. En estos versículos vemos como Jesús sanó a una mujer con malos hábitos (codependencia, adicta sexual) y heridas emocionales (sentimientos de baja autoestima, abandono, soledad, vergüenza, culpa, fracaso y frustración). Juan 4:13,14

Los malos hábitos, defectos de carácter y emociones negativas se convierten en ídolos. Les dedicamos nuestro tiempo, nuestras vidas y nuestras fuerzas. Estos terminan gobernando nuestras mentes y corazones. Dios nos llama a buscar recuperación por medio de su poder, el cual sanará y cambiará nuestras vidas. Ezequiel 14:2-6

El propósito central de nuestra recuperación consiste en cambiar nuestra manera de pensar. Dios nos invita a tener pensamientos de recuperación. Estos pensamientos rectos, puros y saludables son el remedio principal para nuestra recuperación. Filipenses 4:8

ACTIVIDAD DEL ESTUDIO 4:

1. Marca cuál de estos enfoques de pensamientos son los que están en tu mente:

- Pensamientos negativos y distorsionados de mí mismo
- Pensamientos negativos y distorsionados de otras personas
- Pensamientos negativos y distorsionados de Dios
- Pensamientos negativos y distorsionados de situaciones
- Pensamientos negativos y distorsionados de la vida

2. Lleve en oración todos los pensamientos negativos que anotó anteriormente.

Responda las siguientes preguntas:

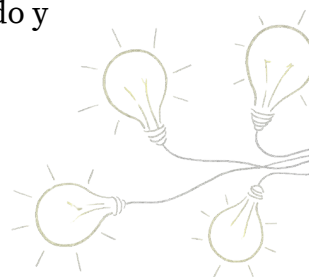
- a. De manera personal, ¿cómo crees que tu mente se fue afectando y trayendo a tu vida heridas, vacíos, malos hábitos y defectos de carácter?
- b. ¿De qué manera, saber cómo se afecta y se sana la mente, le está trayendo esperanza ante su recuperación?

Pregunta clave: personaliza la información. ¿De qué manera relacionas la información de este estudio con las situaciones, heridas, malos hábitos y defectos de carácter que marcaste en el estudio 1? ¿Qué puedes decir al respecto?

META DE RECUPERACIÓN:

Reconocer que el pecado manifestado en pensamientos, sentimientos y comportamientos negativos afectó mi mente y que Dios tiene el poder para sanarme. Aceptar que tengo un problema en mi vida producto del pecado y que tiene recuperación total.

ACEPTO





ESTUDIO 5: FALSOS MECANISMOS DE DEFENSA

Cuando usted escucha la palabra “adictivo” automáticamente le viene a la mente la imagen de la droga. Bueno, eso ha venido siendo un gran problema para la sociedad.

Es importante entender que detrás de toda mala conducta o mal hábito hay “pensamientos adictivos”. Estos pensamientos que estimulan a la persona a escapar, evadir, reprimir o anestesiar el dolor de las heridas y vacíos.

Se dice que una actitud adictiva tiene que ver con no poder o no querer expresar, compartir, enfrentar, aceptar, afrontar y solucionar lo que nos pasa.

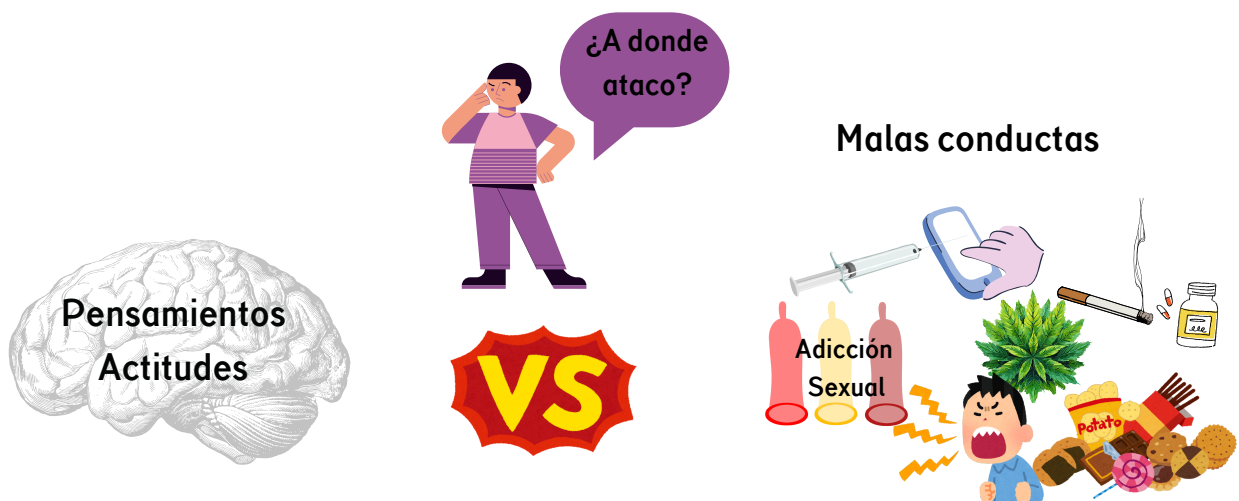
Muchos de nosotros tenemos formas adictivas de enfrentar y asumir los problemas de la vida y no nos damos cuenta. Pensamos que, porque no consumimos drogas, alcohol o tabaco, no tenemos pensamientos adictivos.

El pensamiento adictivo tampoco tiene nada que ver con cantidades. Algunos creen que si una persona realiza una mala conducta una vez por semana no tiene nada que ver con actitud adictiva, porque se piensa que una mente adicta es porque lo hace seguido. En el momento que realizamos dicha mala conducta, por más que lo hagamos de vez en cuando, seguimos teniendo una actitud escapista y adictiva.

En el estudio 1 de esta se puede notar la cantidad de malos hábitos y defectos de carácter que se manifiestan en la vida de las personas. Estos son el resultado de querer tener falsos mecanismos de defensa (pensamientos y actitudes adictivas), que solamente nos hacen escapar o anestesiar los problemas, pero no nos permiten sanar y ser libres.

Lo que transforma nuestra mente en una “mente adicta” son “los pensamientos y actitudes adictivas”, que están detrás de las malas conductas. Estos pensamientos componen también la lista de actitudes pecaminosas que el diablo tiene para nosotros.

Dios tiene un plan para recuperarnos y liberarnos de esos pensamientos adictivos.



¿QUÉ DICE LA BIBLIA?

Los pensamientos negativos producen dolor, heridas y vacíos. Los pensamientos adictivos buscan escapar, evadir, reprimir y anestesiar el dolor que producen los pensamientos negativos. Mateo 15:18-19

Lo adictivo tiene que ver con los pensamientos y actitudes mentales más que con conductas externas. Las conductas externas solo son el resultado de lo que tenemos en nuestra mente. Lucas 6:45

Cuando escapamos y evitamos entrar en el proceso de recuperación, nos estamos alejando de la oportunidad de ser sanados y liberados en nuestras mentes y corazones. Esta es una actitud adictiva. Dios nos invita a confiar en el camino de la recuperación, el cual es un proceso seguro y efectivo para nuestras vidas. Proverbios 28:1

Todo pensamiento adictivo es una manera negativa de escapar del dolor de las heridas y vacíos que producen los pensamientos negativos. Jonás escapó de la responsabilidad que tenía. Jonás no quiso afrontar su responsabilidad y escapó. Jonás 1:1-3

Todo pensamiento adictivo es una manera de querer anestesiar momentáneamente el dolor de las heridas y vacíos que producen los pensamientos negativos. La mujer samaritana buscaba anestesiar sus vacíos y heridas con la codependencia y el sexo. Juan 4:7-18

La manipulación es una actitud adictiva. Busca aprovecharse de los demás para seguir negando su realidad y auto creerse el engaño de que todo está bien y que supuestamente se sigue teniendo el control. Salomón, que escribió el libro de Proverbios, lo supo muy bien porque tuvo una vida adictiva. Proverbios 21:6

La proyección es una actitud adictiva. Nos permite escapar por un momento de la realidad dolorosa y abrumadora echándoles la culpa a otros. Adán le echó la culpa a Eva y Eva se la echó a la serpiente. Génesis 3:12

La victimización es una actitud adictiva. Tratamos de demostrar que el problema es externo a mí, queriendo evitar mis responsabilidades ante las situaciones, problemas e injusticias de la vida. Saúl pensaba que David y todos querían destruirlo y conspirar contra él. 1 Samuel 22:7-8

La racionalización es una actitud adictiva. La persona se engaña con fórmulas aparentemente atrayentes y convincentes que buscan auto convencer a la persona que no tiene ningún problema. El profeta Jeremías trató de excusarse con su edad. Jeremías 1:6

La negación es una actitud adictiva. La persona no es consciente de su realidad de dolor y sufrimiento, pensando que tiene el control y que todo está bien, así busca evitar más sufrimiento y auto engañarse. 1 Juan 1:8

Escondernos para no afrontar y buscar soluciones es adictivo. Es otra manera de escaparnos del plan de recuperación que Dios tiene. Job 34:22,32

No necesitamos escapar o huir del dolor de nuestras heridas y vacíos. Dios nos invita a llevar todo nuestro corazón con sus preocupaciones a Sus manos. Él tiene el poder y la capacidad de sanarnos y liberarnos. 1 Pedro 5:7

Callar el dolor y el vacío que siento por dentro, no compartir con Dios y con personas de confianza mis sentimientos más profundos es adictivo. Ya que se dice que A –DICTO significa SIN HABLAR / SIN DECIR. Salmos 32:3-7

Dios desea sanarnos de nuestros pensamientos negativos y liberarnos de los adictivos. Desea darnos sanidad y libertad. Lucas 4:18

Nuestra recuperación consiste básicamente en que Dios desea cambiar nuestra manera de pensar negativa y adictiva, dándonos nuevos pensamientos rectos, saludables y de recuperación. Romanos 12:2

ACTIVIDAD DEL ESTUDIO 5:

1. Marca de la siguiente lista que actitud adictiva tiendes a utilizar:

Racionalizar – Echar la culpa a otros – Negación – Reprimir – Anestesiarse – Escapar – Evadir – Proyección – Manipulación – No hablar – Esconderme

2. Escribe actitudes de recuperación que sean contrarias a las actitudes adictivas. Utiliza las 11 actitudes adictivas de la actividad anterior.

Ejemplo de la actividad: Echar la culpa a otro (actitud adictiva) – responsabilizarme de mis malas decisiones (actitud de recuperación)

3. Responda las siguientes preguntas:

- ¿Me cuesta asumir y afrontar mis problemas, vacíos y heridas? ¿Por qué?
- ¿Me cuesta pedir ayuda? ¿Por qué?

Pregunta clave: personaliza la información, ¿de qué manera relacionas la información de este estudio con las situaciones, heridas, malos hábitos y defectos de carácter que marcaste en el estudio 1? ¿Qué puedes decir al respecto?

META DE RECUPERACIÓN:

Con la ayuda de Dios dejar de tomar actitudes adictivas escapando, evadiendo, reprimiendo y anestesiando las heridas y vacíos que tengo, buscando sanar y liberar cada área de mi corazón.

ACEPTO





ESTUDIO 6: EL CAMINO DE DESTRUCCIÓN

Dios creó al hombre perfecto y sin pecado. Pero los primeros seres humanos en esta tierra decidieron confiar en el pecado y no en Dios. Esa decisión trajo consecuencias a todos los seres humanos que nacen en esta tierra. Los efectos del pecado en la tierra y en la humanidad se ven a diario. La mayoría de la personas tenemos vidas autodestructivas, convivimos con situaciones negativas, momento tras momento, cultivamos defectos de carácter, que cada vez se hacen más difíciles de superar. Nos sentimos vacíos y heridos la gran parte del tiempo. Dios no desea esto para nosotros. Él tiene un plan de recuperación. La Biblia nos explica perfectamente el inicio y desarrollo del problema y las consecuencias del pecado en la tierra y la humanidad.

Si sabemos de dónde venimos y qué pasó, entenderemos dónde debemos estar y hacia dónde vamos.

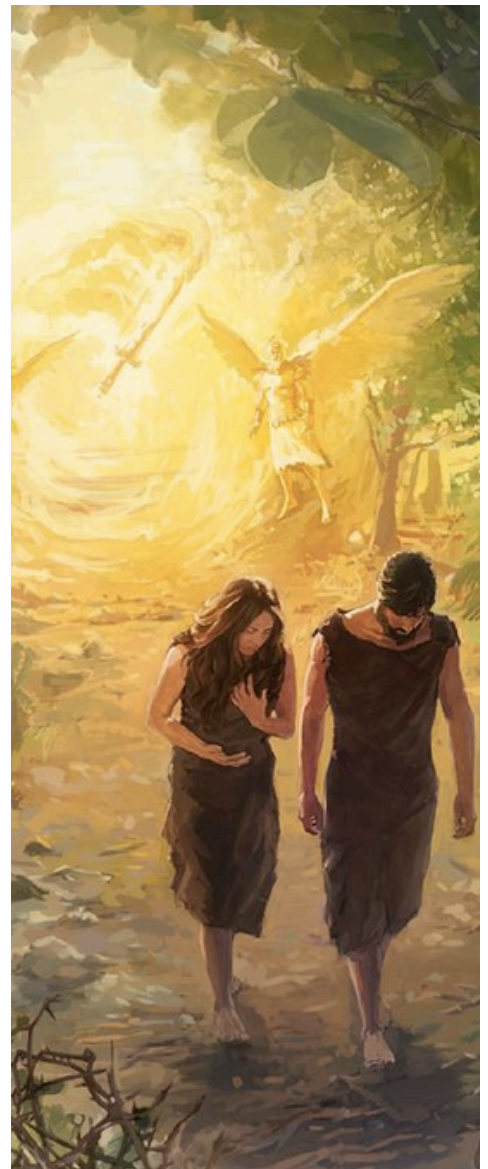
¿QUÉ DICE LA BIBLIA?

Los seres humanos fueron creados por Dios de manera perfecta sin ningún defecto ni pecado en sus vidas. No era el plan de Dios que los seres humanos vivieran con situaciones negativas, heridas emocionales, vacíos espirituales, malos hábitos o defectos de carácter. Génesis 1:26,27

Dios creó un lugar perfecto y sin defectos donde los seres humanos vivieran, llamado la Tierra. En la tierra puso un huerto llamado Edén para que allí habitaran los primeros padres de los seres humanos. Génesis 2:4,7-8

Los primeros seres humanos decidieron confiar en el plan del enemigo de Dios llamado Satanás. Ellos creyeron que podían ser como Dios y manejar las cosas a su manera, siendo engañados de que podían tener el control de todo y de todos. Génesis 3:1-5

El enemigo de Dios y de la paz, llamado Satanás, atacó la mente del ser humano a través de los sentidos (audición, vista, tacto, olfato y gusto). Hasta el día de hoy sigue utilizando el mismo método para meternos en problemas, llenarnos de heridas, crear vacíos espirituales, hacernos caer en engaños y que tengamos hábitos destructivos. Génesis 3:6



El primer pecado comenzó llevándonos a creer un pensamiento negativo, mentiroso y aceptándolo como supuesta verdad. Así sucede siempre que tomamos una mala decisión en contra del plan de Dios y su recuperación para nosotros. Creemos que estamos en el camino verdadero de recuperación, pero estamos en el camino de destrucción. Romanos 1:25

La naturaleza humana del hombre fue afectada por el pecado. Ahora todos nacemos con una inclinación al mal. Nacemos inclinados hacia el egoísmo, el orgullo y el auto suficiencia. No tenemos la capacidad de solucionar nuestras situaciones negativas, problemas, heridas emocionales y hábitos destructivos. Romanos 5:12,19

El pecado nos trae muerte emocional, mental y espiritual. Dios nos da vida emocional, mental y espiritual. Romanos 6:23

La Biblia nos deja una maravillosa esperanza en medio de este mundo de caos, dolor y destrucción. Dios tiene un plan el cual acabará con el pecado y sus consecuencias. Nos invita a comenzar a participar de ese proceso ¡HOY! Apocalipsis 21:4

ACTIVIDAD DEL ESTUDIO 6:

1. ¿De qué manera lo que le pasó a Adán y a Eva crees que pasó en ti también?
2. De los 5 sentidos que tenemos, ¿cuál crees que fue el que más le permitiste a Satanás utilizar en ti para contaminar tu mente y engañarte trayendo dolor y sufrimiento?
3. Describe de manera escrita en una hoja todas las maneras que sientes que tus vacíos, heridas, defectos de carácter y malos hábitos fueron destruyendo tu vida. Luego compártelo con alguien de confianza o en un grupo de recuperación.

Pregunta clave: personaliza la información, ¿de qué manera relacionas la información de este estudio con las situaciones, heridas, malos hábitos y defectos de carácter que marcaste en el estudio 1? ¿Qué puedes decir al respecto?



META DE RECUPERACIÓN:

Comprender y aceptar que vivimos en un mundo de pecado y maldad con sus consecuencias pero que Dios tiene un plan para mi recuperación y la de los demás.

ACEPTO



ESTUDIO 7: EL CAMINO DE RECUPERACIÓN

De alguna u otra manera todos estamos heridos y lastimados mental, emocional y espiritualmente por el pecado, ya que la misma Biblia dice que todos hemos pecado. Todos necesitamos sanidad y libertad en nuestros corazones.

Dios nos ofrece un nuevo camino, le llamamos “el camino de la recuperación”, en donde Él mismo se comprometió a buscarnos, salvarnos, sanarnos, liberarnos y recuperarnos del pecado y sus efectos en nuestras vidas.

¿QUÉ DICE LA BIBLIA?

El ser humano tuvo que ser quitado del Edén y comenzar su proceso de recuperación en esta tierra. Génesis 3:23,24

El plan de recuperación de Dios para los hombres ya estaba planeado antes de que los seres humanos hubiesen pecado. Esto nos demuestra que Dios pensó en cada detalle al crearnos y previó cualquier mala decisión de parte nuestra. Efesios 1:3-7

La promesa de salvación y recuperación fue dada a los seres humanos ni bien pecaron. Eso nos habla de que Dios no nos abandona. Él está comprometido con nuestra recuperación. Génesis 3:15

Muy pronto Dios vendrá a buscarnos para regresarnos a la tierra prometida, el Nuevo Edén, nuestro hogar. (Leer también Lucas 15:11-32). 1 Tesalonicenses 5:23

Dios tiene un camino de recuperación para todos los seres humanos. Isaías 55:8-9

El camino de recuperación que Dios creó para el hombre abarca todas las áreas de su vida (física, mental, espiritual). 1 Tesalonicenses 5:23

El centro del camino de recuperación es Jesucristo. Él es el fundamento de nuestra recuperación y del poder para recibir sanidad y libertad de nuestros problemas, situaciones negativas, vacíos espirituales, heridas emocionales y hábitos destructivos. Juan 5:39

Sin Jesús no podemos tener recuperación de nuestras situaciones negativas, vacíos espirituales, heridas emocionales, malos hábitos y defectos de carácter. Juan 15:5

Dios mismo nos busca para llevarnos al camino de la recuperación. Ezequiel 34:11

Dios está comprometido a enseñarnos el camino de la recuperación. Salmos 25:8-9



ACTIVIDAD DEL ESTUDIO 7:

1. Responde la siguientes preguntas:
 - a. Según lo que estudié, ¿qué pienso ahora sobre la recuperación para mi vida?
 - b. ¿Cuáles son las áreas de mi vida donde necesito recuperarme (física, mental, espiritual, social)? Especifique.
Ejemplo: física (no hago ejercicio, tengo problemas cardiovasculares producto de mi tabaquismo). Espiritual (no tengo comunión con Dios diariamente). Social (me cuesta mejorar mi relación con mi familia).
 - c. Escriba 7 palabras que estén relacionadas con el camino de la recuperación en su vida y explique el porqué de cada palabra.

Pregunta clave: personaliza la información, ¿de qué manera relacionas la información de este estudio con las situaciones, heridas, malos hábitos y defectos de carácter que marcaste en el estudio 1? ¿Qué puedes decir al respecto?



**Dios sostiene mi vida y mi recuperación
si yo me agarro de Su Mano**

META DE RECUPERACIÓN:

**Confiar en Dios y recibir el plan de recuperación
que Él tiene para mi vida.**

ACEPTO



ESTUDIO 8: NUESTRO ENEMIGO EN LA RECUPERACIÓN

El Dios que desea recuperar nuestras vidas de las situaciones negativas, del vacío espiritual, las heridas emocionales, los defectos de carácter y malos hábitos, tiene un enemigo llamado Satanás, que desea impedir nuestra recuperación.

Hay un gran conflicto entre el Dios de la recuperación y el dios de la destrucción (Satanás). Lo escribimos con d minúscula porque en sí, Satanás, no es Dios. Sino que fue creado por Dios mismo y antes de rebelarse se llamaba Lucifer (ángel de luz).

La Biblia nos revela todas las características de aquel que viene engañando nuestras vidas y llevándola al camino de la destrucción. En la Biblia se lo denomina diablo, Satanás, el gran engañador o padre de la mentira. Él es quien ha estado detrás del telón, en el teatro de nuestra destrucción y dolor.

¿QUÉ DICE LA BIBLIA?

El diablo o Satanás es el enemigo de Dios. Dios desea nuestra recuperación, Satanás nuestra destrucción. Satanás busca engañarnos y llevarnos a un camino de sufrimiento y dolor a través del pecado. Apocalipsis 12:7-9

El enemigo de Dios llamado Satanás constantemente desea destruirnos por completo a través de todo tipo de herida, vacío, defecto de carácter o mal hábito. Juan 10:10

En todo momento Satanás está utilizando situaciones y eventos para debilitarnos y destruirnos a través de heridas, vacíos y hábitos destructivos. 1 Pedro 5:8

Satanás nos tienta para que creamos sus mentiras (pensamientos negativos, equivocados y mentirosos) y así alejarnos de Dios y la recuperación. Él es quien nos tienta a creer pensamientos negativos y distorsionados de nosotros mismos, de otros, de Dios, de la vida o de situaciones. Juan 8:44

La primera tentación de Satanás a los primeros seres humanos fue a través de los 5 sentidos y esto afectó a toda la humanidad. Eva escuchó la voz (audición), miró a la serpiente y al fruto (vista), tocó el fruto al agarrarlo (tacto), olfateó al acercárselo a su boca (olfato) y por último, probó el fruto al comerlo (gusto). De la misma manera, Satanás busca destruir nuestras mentes. Génesis 3:1-6



Cuando Dios creo al ser humano le puso los 5 sentidos. A través de estos, es como entra la información en nuestra mente. La palabra de Dios nos advierte que no seamos engañados por Satanás a través de nuestros sentidos, para que no tengamos heridas emocionales, vacíos espirituales o malos hábitos por medio de información engañosa. 2 Corintios 11:3

Satanás no nos puede obligar a confiar en él. Nosotros somos los que decidimos confiar en sus mentiras engañosas que quieren generar heridas emocionales, vacíos espirituales, malos hábitos y defectos de carácter en nosotros. Romanos 1:25

Dios nos permite escoger si deseamos la recuperación que Él nos ofrece o el engaño que Satanás tiene para destruirnos. El llamado de Dios para nosotros es escoger el camino de recuperación para nosotros y nuestras familias. Deuteronomio 30:15-19

ACTIVIDAD DEL ESTUDIO 8:

1. Escribe una lista describiendo de manera específica cómo has confiado en Satanás y cómo esto trajo en ti situaciones negativas, heridas emocionales, vacíos espirituales, malos hábitos y defectos de carácter.
2. Responde las siguientes preguntas:
 - a. Según lo aprendido, ¿de qué manera puedes evitar y resistir los engaños de Satanás que quieren traer dolor y esclavitud a tu vida?
 - b. ¿De qué manera es importante ahora Dios para tu vida al saber estas cosas de Satanás? Se específico.

Pregunta clave: personaliza la información, ¿de qué manera relacionas la información de este estudio con las situaciones, heridas, malos hábitos y defectos de carácter que marcaste en el estudio 1? ¿Qué puedes decir al respecto?

META DE RECUPERACIÓN:

Escoger el camino que Dios tiene para mi recuperación y rechazar el plan de Satanás que trata de mantenerme destruido y afectado por el pecado y el dolor.

ACEPTO





ESTUDIO 9: IMPOTENCIA E INGOBERNABILIDAD

Impotencia: falta de fuerza, poder o competencia para realizar una cosa, hacer que suceda o ponerle resistencia.

Ingobernable: que no puede ser gobernado. No puede ejercer la dirección, la administración y el control.

Impotencia e ingobernabilidad es eso exactamente lo que produce el pecado en nosotros.

El ser humano no tiene el poder por sí mismo de sanar y ser libre de las heridas, vacíos, malos hábitos y defectos de carácter. Por otro lado, tampoco tiene la capacidad de ejercer fuerza propia, de controlar sus problemas, heridas, vacíos malos hábitos o defectos de carácter. El pecado afectó su naturaleza humana.

La lucha constante del ser humano es creer que tiene el poder y el control sobre sus problemas y situaciones. La recuperación comienza cuando aceptamos que el único camino es entregar nuestra impotencia e ingobernabilidad a Dios y dejarnos ayudar por Él aceptando que solo Él tiene la capacidad de tener el control de lo que nos afecta.

¿QUÉ DICE LA BIBLIA?

El pecado y sus consecuencias (heridas, vacíos, malos hábitos y defectos de carácter) hacen que nos volvamos incapaces de poder controlar o sanarnos por nosotros mismos. El pecado afectó nuestra naturaleza humana. Necesitamos depender de Dios para nuestra recuperación.

Romanos 7:14-20

El pecado y sus consecuencias nos hacen incapaces por nosotros mismos de ser sanados y liberados. Necesitamos la ayuda de Dios para recuperarnos. Juan 15:5

Muchas veces lo que nosotros creímos que era un camino correcto en realidad era un camino de descontrol y destrucción. Necesitamos aceptar que lo mejor de nosotros por nuestras propias fuerzas no es suficiente para sanarnos. Necesitamos del Dios de la recuperación, que tiene el poder de sanarnos. Isaías 64:4-8

Así como Lot tuvo que aceptar que no podía salvarse por sí mismo y solo pudo escapar de Sodoma, una ciudad llena de pecado y dolor, mediante el plan de Dios; nosotros necesitamos aceptar que somos incapaces por nosotros mismos de ser sanados y liberados de nuestros problemas, heridas, vacíos, heridas, defectos de carácter y malos hábitos. Solo nos queda confiar en el poder y el plan de Dios para nuestra recuperación. Génesis 15:19-23



En la Biblia encontramos la palabra dominio propio (auto control), pero esto es algo que aparece en nuestras vidas únicamente cuando estamos conectados a Dios y a su plan de recuperación. El dominio propio es el resultado de tener el poder de Dios en nuestras vidas, por nosotros mismos es imposible ejercerlo. Gálatas 5:22-23

Cuando recibimos a Dios en nuestros corazones diariamente, Él nos trae poder para tener dominio propio sobre nuestros vacíos, heridas, malos hábitos y defectos de carácter. De esta manera comenzamos a tener sanidad y libertad. 2 Timoteo 1:7

El plan de Dios para nuestra recuperación nos invita a aceptar que nuestra manera o nuestras fuerzas no son suficientes para sanar y ser libres. Únicamente es posible por medio del poder de Dios. Efesios 2:8-9

La clave del plan de recuperación de Dios es reconocer que somos débiles e incapaces por nosotros mismos de controlar o vencer nuestras heridas, vacíos, malos hábitos y defectos de carácter, para así poder conducirnos a la experiencia de aceptar que solo el poder de Dios puede ayudarnos. 2 Corintios 12:9,10

La Biblia nos enseña que el poder de control solo es algo que puede estar en nosotros cuando tenemos el Espíritu Santo en nuestras vidas y corazones. Gálatas 5:23 presenta la palabra templanza o dominio propio como algo que viene de Dios no de nosotros. Dios no nos pide que ejerzamos AUTO – CONTROL. Él nos invita a recibirle en nuestros corazones y que su poder y capacidad nos otorgue fuerza de control. Este concepto es vital en el camino de la recuperación. Gálatas 5:22-25

ACTIVIDAD DEL ESTUDIO 9:

1. Marca las maneras en que has tratado de auto engañarte queriendo demostrar que por ti mismos tenías el control y el poder:

CONTROL SOBRE MI MISMO – CONTROL SOBRE OTRAS PERSONAS – CONTROL SOBRE MIS HERIDAS Y VACÍOS – CONTROL SOBRE LAS SITUACIONES – CONTROL SOBRE LA VOLUNTAD DE DIOS

2. Responde las siguientes preguntas:

a. ¿Qué te generaba auto engañarte creyendo que tenías el poder y el control? ¿Por qué crees que lo hacías?

b. ¿De qué manera práctica crees que se puede salir del estado de auto engaño sobre omnipotencia personal o el falso auto control?

Pregunta clave: personaliza la información, ¿de qué manera relacionas la información de este estudio con las situaciones, heridas, malos hábitos y defectos de carácter que marcaste en el estudio 1? ¿Qué puedes decir al respecto?

META DE RECUPERACIÓN:

Aceptar que no soy capaz por mí mismo de sostener la recuperación en mi vida y que durante toda mi vida tendré que depender de Dios para vivir y mantenerme en recuperación.

ACEPTO



ESTUDIO 10: LA NEGACIÓN

Las heridas emocionales, vacíos espirituales, malos hábitos y defectos de carácter producen en nuestra mente un estado de negación. Este estado hace que la persona crea que todavía está bien, que tiene el control de sus vacíos, heridas, malos hábitos y defectos de carácter, llegando a la conclusión de que no necesita ayuda. Cree que puede manejar la situación, regularla o que no es tan grave. La negación es la parte más oscura del pecado, ya que es la fuerza del auto engaño. La persona vive una mentira pero cree que está en la verdad.

Esta negación nos llevará a los lugares más oscuros, degradables y tristes. Nos impide ver las consecuencias negativas de nuestros problemas. Por eso es importante comenzar la recuperación aceptando nuestra realidad (heridas, vacíos, hábitos destructivos y defectos de carácter) como base del proceso.

¿QUÉ DICE LA BIBLIA?

El ejemplo de Jonás es una clara visión de cómo nuestra negación nos hace alejarnos del Dios de la recuperación y nos lleva a los lugares más peligrosos, oscuros y desagradables. Aun así Dios siempre tiene un plan para rescatarnos. Jonás 1:1-17

En negación pensamos que estamos bien queriéndole demostrar a los demás que no tenemos un problema, pero nuestra vida revela todo lo contrario. 2 Timoteo 3:5

Al igual que Pedro en la Biblia, cuando nos descubren, tratamos de negar nuestra verdadera realidad de lo que nos pasa. Esto lo hacemos muchas veces para proteger la vergüenza de aceptar la realidad y sus malas consecuencias. Juan 18:25

En la Biblia Sara negó su realidad. El miedo a la solución muchas veces es el factor de la negación. Las personas evitan entrar en el proceso que Dios tiene para recuperarlos debido a no saber de qué se trata esa nueva vida. Génesis 18:15

Al negar la realidad que necesitamos ser recuperados por Dios perdemos la posibilidad de tener una nueva vida llena de sanidad y libertad. 2 Timoteo 2:12

Nuestra negación es la parte que nos aleja del verdadero camino de recuperación que Dios tiene para nosotros. Intentamos engañarnos creyendo que Dios es un mentiroso o que no puede con nuestro problema. Pero, en realidad es el único que puede recuperarnos por medio de su completo perdón, poder y limpieza. 1 Juan 1:8-10

Mientras sigamos creyendo que por nosotros mismos podemos sostener nuestros problemas, estos aumentarán. La única manera de poder ser recuperados por Dios es comenzar aceptando que estamos enfermos y que necesitamos de su ayuda. Solo no podemos. Lucas 5:31-32

ACTIVIDAD DEL ESTUDIO 10:

1. Marca que tipo de actitud negadora se refleja en tu vida.

MANIPULACIÓN - ME JUSTIFICO - MINIMIZO - ECHO LA CUPA A OTROS -

VIVO UNA DOBLE VIDA - DESAPAREZCO POR UN TIEMPO -

QUIERO DEMOSTRAR QUE TENGO EL CONTROL - GRITO O AGREDO -



2. Responde la siguientes preguntas:

a. ¿Cuáles son las áreas de mi vida en donde más se desarrolla la negación? ¿Por qué?

MI VIDA PERSONAL - FAMILIA - CONYUGUE - AMIGOS - TRABAJO - ESTUDIOS - IGLESIA - OTRO_____

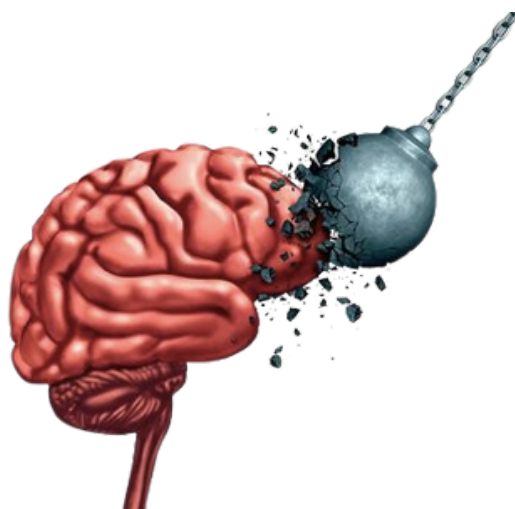
b. ¿De qué manera puedo comenzar a practicar con la ayuda de Dios la humildad y la honestidad con Dios, con otros y conmigo mismo para romper la negación? Descríbelo de manera detallada y específica.

Pregunta clave: personaliza la información, ¿de qué manera relacionas la información de este estudio con las situaciones, heridas, malos hábitos y defectos de carácter que marcaste en el estudio 1? ¿Qué puedes decir al respecto?

META DE RECUPERACIÓN:

Humildemente someterme al plan que Dios tiene para destruir mi estado de negación y que me llevará paso a paso en el camino de recuperación.

ACEPTO





ESTUDIO 11: TOCANDO FONDO

La tocada de fondo es esa experiencia que nos lleva a una situación donde ya no podemos negar nuestra realidad destructiva de dolor y esclavitud emocional, mental y espiritual, donde vemos a mayor escala nuestros vacíos, heridas, defectos de carácter y malos hábitos.

Algunos tienen miedo de la frase “tocar fondo”. Pero en el camino de la recuperación se vuelve un instrumento que nos ayuda a despertar y ver la realidad enferma en la que estamos. Cuando tocamos fondo, nos damos cuenta de que solo nos hemos quedado con nuestras heridas, vacíos, malos hábitos y defectos de carácter, y que estos nos llevaron a ese lugar. Algunas personas lamentablemente no les bastan tocar fondo una vez, pero en cada tocada de fondo Dios se acerca con amor para mostrarnos que el camino correcto a seguir es la recuperación.

Las consecuencias de nuestras malas decisiones, Dios las utilizará para destruir nuestra negación.

Una escritora cristiana del siglo XIX, Elena White, escribió: “la necesidad extrema del hombre, constituye la oportunidad de Dios” (Mensajes Selectos tomo 2 pág. 428). Podríamos traducirlo como: “la tocada de fondo es la puerta de invitación a la recuperación”



¿QUÉ DICE LA BIBLIA?

La angustia y el dolor muchas veces sirven como puente para hacernos entender que necesitamos ayuda. Allí está Dios para romper la esclavitud de nuestras prisiones dolorosas. Salmos 107:13, 14, 19, 20

Así como Jonás dentro del estómago de una ballena, que representa a donde nos lleva la negación; la desesperación y la angustia que traen las heridas, vacíos, malos hábitos y defectos de carácter nos estimularán a buscar al Dios de la recuperación. Jonás 2:7

Probablemente tendremos que tocar fondo varias veces en nuestra vida pero allí está Dios para ofrecernos nuevamente el proceso de recuperación. Proverbios 24:16

De la misma manera que el hijo prodigo, Dios permitirá que toquemos fondo solo con el plan de romper nuestra negación para luego llevarnos a la experiencia de la nueva vida de recuperación. Él nos espera con los brazos abiertos, nunca se cansa de esperarnos. Lucas 15:11-24

Dios espera que lo busquemos con humildad y completa necesidad de recuperación, aceptando nuestra condición. Salmos 51:17

Dios nos invita a vivir en el camino de recuperación el cual rompe con nuestra negación para vivir una vida limpia y recta quitando de nosotros toda herida, vacío, mal hábito y defecto de carácter. Tito 2:12

ACTIVIDAD DEL ESTUDIO 11:

1. Marque qué tipo de pérdidas trajo a tu vida los problemas que marcaste en la lección 1.

Sea específico y detallado al responder.

PERDIDAS FAMILIARES - PERDIDAS DE SALUD FÍSICA - PERDIDAS EMOCIONALES -
PERDIDAS LABORALES -PERDIDAS ACADEMICAS - PERDIDAS FINANCIERAS - PERDIDAS
SOCIALES - PERDIDAS ESPIRITUALES - PERDIDAS DE VINCULOS CON PERSONAS -
PERDIDAS EN PROYECCIÓN DE VIDA - OTRAS PERDIDAS ¿Cuál?

2. Responder las siguientes preguntas:

a. ¿De qué maneras Dios ha permitido que toques fondo para romper con tu negación llevándote a la aceptación de tu problema con el objetivo que te rindas al plan de recuperación?

b. ¿Cuán dispuesto estas hoy a aceptar que tocaste fondo y necesitas ayuda para la recuperación en tu vida?

En recuperación es importante agradecer tocar fondo, ya que de esta manera se rompió nuestra negación y pudimos estar más dispuestos a dejarnos guiar por Dios en el camino de la recuperación.

Pregunta clave: personaliza la información, ¿de qué manera relacionas la información de este estudio con las situaciones, heridas, malos hábitos y defectos de carácter que marcaste en el estudio 1? ¿Qué puedes decir al respecto?

META DE RECUPERACIÓN:

Comenzar a ver las pérdidas de mis malas decisiones
y las maneras en que termine tocando fondo como
una oportunidad para darme cuenta de mi condición
y así entregarme al plan de Dios para mi
recuperación.

ACEPTO

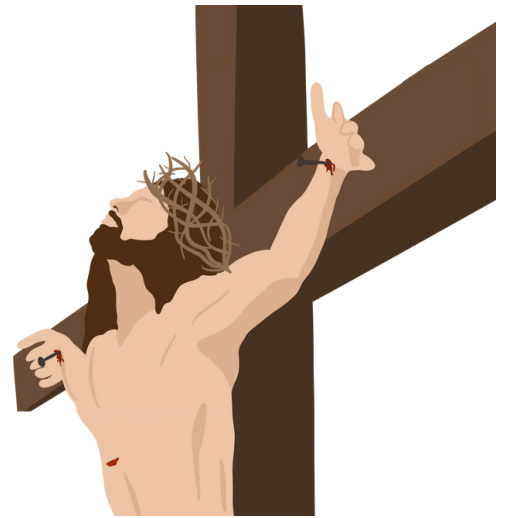




ESTUDIO 12: EL AUTOR DE NUESTRA RECUPERACIÓN

La Biblia es clara al señalarnos a Jesucristo como único salvador del pecado y sus consecuencias (heridas, vacíos, malos hábitos y defectos de carácter). Él es quien vino a rescatarnos en nombre de Dios a esta tierra. Él es Dios eterno, tomando nuestra naturaleza humana, viniendo a esta tierra a sufrir, ser tentado y morir en nuestro lugar. Lo que nosotros merecíamos, Él lo recibió. Lo que nosotros necesitamos, Él nos lo da como un regalo para restaurarnos y recuperarnos completamente.

Jesucristo resucitó y vino a darnos sanidad y libertad de nuestras heridas emocionales, vacíos espirituales, malos hábitos y defectos de carácter.



¿QUÉ DICE LA BIBLIA?

Dios el Hijo (Jesucristo), vino a esta tierra tomando sobre si una naturaleza humana para salvarnos del pecado. Juan 1:1-3,14

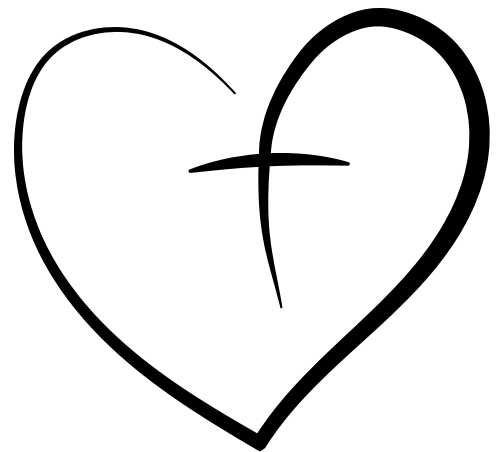
Solo Jesucristo puede darnos verdadera y completa libertad. Juan 8:32, 35

Jesucristo cargó con la culpa de nuestras malas decisiones (pensamientos, sentimientos y comportamientos pecaminosos). Él pago con su muerte nuestra deuda y así darnos la posibilidad de ser perdonados y salvados de nuestros pecados (vacíos, heridas, malos hábitos y defectos de carácter) si lo decidimos. Isaías 53:4-6

La única manera de encontrar paz es recibir el completo perdón que Cristo desea regalarnos. Efesios 1:7

Aun cuando Jesucristo no tuvo pecado (malos pensamientos, vacíos, heridas, defectos de carácter y malos hábitos) es nuestro único modelo por seguir, aprendiendo de Él a cómo mantenernos conectados a Dios para tener victoria sobre nuestras heridas, vacíos, malos hábitos y defectos de carácter. Juan 15:13-17

Dios desea que confiemos en Jesucristo para darnos su poder y así recibir completa libertad y victoria. Salmos 9:10



Aun cuando Jesucristo no tuvo pecado (malos pensamientos, vacíos, heridas, defectos de carácter y malos hábitos), al venir a la tierra sufrió como nosotros sufrimos y fue tentado como nosotros somos tentados. Él nos comprende en cada situación. Hebreos 2:18

Jesucristo fue tentado a creer los mismos pensamientos mentirosos que Satanás trata de hacernos creer a nosotros. Sabe por lo que estamos pasando porque Él pasó por lo mismo. La diferencia con nosotros es que Jesucristo no cedió nunca a ninguna tentación. Y por eso es el único que tiene el poder de socorrernos en medio del sufrimiento y el dolor. Hebreos 4:15-16

Cuando a Jesús le querían hacer un daño (gritar, pegar, humillar, rechazar, abandonar, abusar, etc.), Él encomendaba la situación a su Padre Celestial. No dejaba que ninguna semilla de resentimiento, depresión, ansiedad negativa, baja estima, venganza, amargura o ira pecaminosa se asiente en su mente. Él siempre fue puro y sin mancha. 1 Pedro 2:22-23

Muchas tentaciones consisten en tentarnos a anestesiarnos nuestro dolor en vez de buscar sanar el dolor. Jesucristo fue tentado a anestesiarnos su dolor en medio del sufrimiento cuando estaba colgado en la cruz. Pero rechazó la tentación dándonos ejemplo de que por medio de su poder podemos vencer toda tentación en pensamientos. Marcos 15:22,23

Muchas tentaciones consisten en tentarnos a evadir y escapar de nuestro dolor. Jesucristo fue tentado a evadir y escapar de la realidad cuando estaba en el jardín del Getsemaní y su alma sufría en gran manera. Pero rechazó la tentación dándonos ejemplo de que por medio de su poder podemos vencer toda tentación en pensamiento. Mat. 26:38-39

Jesucristo no creyó ninguna tentación de Satanás. Él nunca pecó jamás de ninguna manera (pensamientos, sentimientos, conductas). Y por eso ahora quiere darnos su poder y victoria para vencer nuestros sufrimientos y problemas. 2 Corintios 5:21

Jesucristo no utilizó su propia fuerza divina sino el poder que recibía de Dios el Padre al confiar en Él. Esto lo hizo para darnos ejemplo de cómo depender de Dios para vencer. Juan 14:10

Jesucristo desea darnos su poder para que nosotros vencamos cada herida, vacío, mal hábito y defecto de carácter en medio de nuestro camino de recuperación. Filipenses 4:13

ACTIVIDAD DEL ESTUDIO 12:

1. ¿Cuáles de las siguientes situaciones y tentaciones de la vida de Jesús se parecen a tu historia de vida? Márcalo:

SUFRIMIENTOS Y SITUACIONES: NACÍÓ DE UNA MADRE SOLTERA Y SIN PADRE TERRENAL - ABUSADO VERBALMENTE - ABUSADO FISICAMENTE - FUE DESNUDADO - RECHAZADO - ABANDONADO - MENOSPRECIADO - HUMILLADO - BURLADO - SUFRIMIENTO DE AGONÍA - SUFRIMIENTO DEL ALMA - LO TRATARON COMO LO PEOR - LO ACUSABAN QUE ERA EL CENTRO DEL PROBLEMA - NO LE CREÍAN - DESPROTEGIDO POR PARTE DE PERSONAS LIDERES - PERSEGUIDO - REFUGIADO -

TENTADO A: TOMAR EL CONTROL POR SI MISMO - NO PERDONAR - VENGARCE - NO SEGUIR ADELANTE - EVADIR SU DOLOR - ANESTESIASAR SU DOLOR - ESCAPAR DE SU REALIDAD - TOMAR LAS COSAS DE MANERA PERSONAL - SENTIRSE INSEGURO - NO CONFIAR EN SU PADRE CELESTIAL - CONFIAR EN SU PROPIAS FUERZAS - HACER SU PROPIA VOLUNTAD.

2. Responde las siguientes preguntas:

- a. ¿De qué manera ahora puedes ver a Jesús como tu salvador?
- c. ¿De qué manera práctica te sirve y te ayuda saber que Jesús sufrió y fue tentado como tú?

Pregunta clave: personaliza la información, ¿de qué manera relacionas la información de este estudio con las situaciones, heridas, malos hábitos y defectos de carácter que marcaste en el estudio 1? ¿Qué puedes decir al respecto?

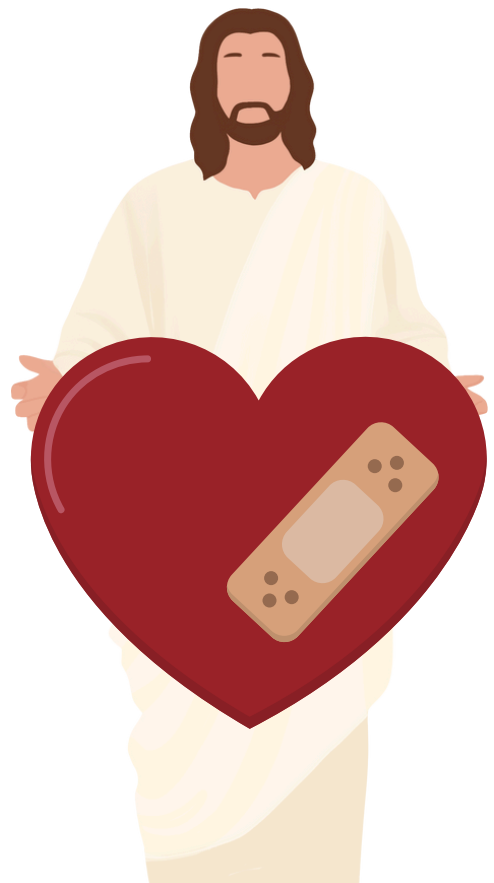
META DE RECUPERACIÓN:

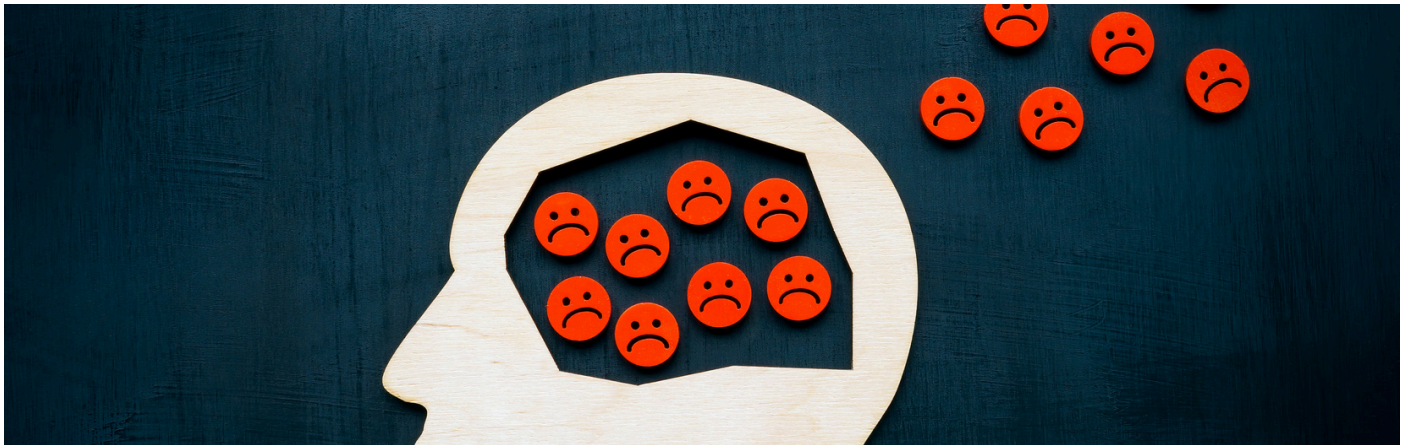
Confiar en Jesús como único salvador de mi vida,
tomando cada aspecto de su vida como un ejemplo de cómo vivir una vida de victoria
sobre cada sufrimiento y tentación a través de su poder.

ACEPTO

**Sufrió y fui tentado
para sanarte y
darte libertad**

Por mis heridas eres sanados





ESTUDIO 13: LA BATALLA MENTAL

Muchas personas sufren pensando que cuando les vienen pensamientos negativos a su mente están pecando. La Biblia nos enseña que cuando somos tentados no estamos pecando. Pecamos cuando cedemos a esos pensamientos. La batalla más grande del ser humano se desata en el interior de sus mentes. Allí es donde debemos buscar victoria por medio del poder de Dios.

Ya sea que tus luchas sean situaciones negativas (divorcio, abandono, rechazo, abuso, etc.) o emocionales (depresión, ansiedad, baja estima, ira, etc.) o malas conductas (drogas, pornografía, tabaco, alcohol, maltratar a otros, adicción al trabajo o la comida, etc.) o algún defecto de carácter (chisme, manipulación, victimización, narcisismo, envidia, rigidez mental, etc.), tendrás la tentación en algún momento del día, de la semana o del año a volver al mismo patrón negativo de vida.

Los pensamientos negativos buscan llevarnos nuevamente a una vida de vacío, heridas, defectos de carácter y malos hábitos pero no tenemos por qué temer ya que tenemos un Dios poderoso que nos ofrece victoria sobre cada tentación.

Martin Lutero dijo: “No puedes evitar que los pájaros vuelen sobre tu cabeza, pero si puedes evitar que hagan nido sobre ella”.

La Biblia nos promete cientos de estrategias y consejos para no caer en tentación, evitándonos volver a las viejas heridas, vacíos, malos hábitos y defectos de carácter.

¿QUÉ DICE LA BIBLIA?

La tentación es cuando llegan a nuestra mente pensamientos negativos. La tentación NO ES PECADO. Ceder a estos pensamientos y aceptarlos es pecado. El comportamiento externo es solo una manifestación de lo que hemos aceptado en la mente. Santiago 1:13-15

Eva en el Edén primero creyó el pensamiento mentiroso de satanás. Satanás en su mente y luego manifestó una conducta externa (comió el fruto). El pecado se acepta en la mente y luego se manifiesta externamente. Pecamos en la mente, la conducta externa solo es un resultado. Génesis 3:1-6

¿De qué manera podemos ser tentados en la mente?

Por Satanás 1 Pedro 5:8

Por personas que nos quieren influenciar a pecar. Proverbios 1:10

Por las cosas de este mundo (imágenes, música, videos, comida, bebida, etc.) 1 Juan 2:16

En el interior de nuestra mente se producen malos deseos e impulsos. A estos impulsos se le denomina CRAVING, una palabra de origen inglés que en español significa “impulso o antojo fuerte”. Estos impulsos, deseos o tentaciones internas se desarrollan en el sistema límbico de nuestro cerebro. Romanos 7:18,23

Las tentaciones son pensamientos mentirosos. Son pensamientos contrarios a la verdad de Dios. Son falsas percepciones. Engaños que nos lastiman, confunden y nos alejan de Dios y la recuperación. Juan 8:44

Solo podemos vencer toda tentación por medio del poder del Espíritu Santo, la oración y la Palabrapalabra de Dios. Lucas 4:1-12

Cuando nos llegan pensamientos pecaminosos y mentirosos que nos están tentando, debemos llevárselos inmediatamente a Dios en oración. Contarle exactamente lo que estamos pensando o sintiendo y pedirle que nos quite esa tentación. 2 Corintios 10:3-5

Dios siempre tiene una salida para cualquier tentación que nos venga. Debemos acudir a Él cuando estamos siendo tentados. 1 Corintios 10:13

ACTIVIDAD DEL ESTUDIO 13:

1. Contesta la siguientes preguntas:

a. ¿Cuáles son mis tentaciones en pensamientos más fuertes en relación a mis situaciones negativas, vacíos, heridas emocionales, defectos de carácter y malos hábitos que anoté en el estudio 1? Descríbelas con tus palabras de manera específica.

b. ¿Qué piensas y sientes ahora al entender la diferencia entre tentación y pecado?

2. Escribe 3 versículos de la Biblia que crees que te ayudarán en momentos fuertes de tentaciones internas. Luego memorízalos. Cuando te venga la tentación dílos dentro de tu mente pidiéndole a Dios que te quite esa tentación.

Pregunta clave: personaliza la información, ¿de qué manera relacionas la información de este estudio con las situaciones, heridas, malos hábitos y defectos de carácter que marcaste en el estudio 1? ¿Qué puedes decir al respecto?

META DE RECUPERACIÓN:

Aprender a identificar con la ayuda de Dios cuando estoy siendo tentado, para así llevar esa tentación a Dios en oración y recibir la victoria.

ACEPTO





ESTUDIO 14: GENÉTICAMENTE AFECTADOS

Según el diccionario la palabra tendencia significa: Inclinação o disposición natural que una persona tiene hacia una cosa determinada.

Bíblicamente todos somos descendientes de Adán y Eva, los primeros seres humanos en la tierra. Todos al nacer recibimos de nuestros padres la inclinación al mal natural, producto del pecado de Adán y Eva en el Edén.

Biológica y genéticamente al nacer, nuestros padres nos heredan en nuestras naturalezas humanas características mentales y físicas, personalidad, temperamentos y gustos. Eso nos ayuda a entender que genéticamente hablando también recibimos ciertas tendencias de nuestros padres al nacer. No todas las tendencias son malas, pero tendremos que batallar y vencer aquellas que si lo fueron para nuestros padres y que ahora están en nosotros (actitudes, emociones, hábitos, personalidad negativa, etc.). Así que los pensamientos, sentimientos y comportamientos negativos que tuvieron nuestros abuelos y padres se reciben genéticamente en nuestra naturaleza humana genéticamente.

Por otro lado, nosotros al ir creciendo en la vida podemos desarrollar malas tendencias (pensamientos, actitudes, emociones, comportamientos negativos) que son diferentes a las de nuestros padres.

Aunque pareciera algo desesperante saber esto, la Biblia nos trasmite epseranza.

Tanto las malas tendencias heredadas de nuestros padres o abuelos, como las cultivadas por nosotros mismos, cuando están “activas” nuevamente, se vuelven las causantes de nuestros vacíos, heridas emocionales, defectos de carácter y malos hábitos. Nosotros tomamos la decisión de vivir bajo esas tendencias o bajo el poder de Dios y su camino de recuperación para nuestras vidas.

“La genética heredada puede cargar el arma, pero nuestras decisiones y estilo de vida son los que aprietan el gatillo”. Dra. Barbara O’Neil

El plan de Dios nos promete tener victoria diariamente sobre toda mala tendencia (heredada y cultivada).

¿QUÉ DICE LA BIBLIA?

Nuestros primeros padres en esta tierra (Adán y Eva) nos heredaron a toda la humanidad la tendencia pecaminosa al mal. Un impulso interno para querer rebelarnos naturalmente del plan de recuperación de Dios para nosotros. Una inclinación a gustos, emociones o pensamientos que al final nos harán daño. Romanos 5:19

En el nuevo testamento la mayoría de veces que aparece la palabra CARNE, la palabra original en griego es SARX que significa carne pecaminosa con inclinación al mal. Este es el tipo de naturaleza humana que hemos heredado como seres humanos luego del pecado de Adán y Eva. Romanos 8:6-8

Al nacer un ser humano en la tierra, luego de la caída de Adán y Eva, recibe directamente un cuerpo afectado por el pecado, o sea naturaleza humana inclinada hacia el mal. Cuando hablamos de inclinación hacia el mal, hablamos de impulsos internos que me tientan fuertemente hacer todo lo contrario a la voluntad de Dios (pensamientos negativos, malas actitudes, emociones desagradables, egoísmo, orgullo, autosuficiencia y toda raíz de maldad). A esto le llamamos CRAVING que en español es impulsos o deseos fuertes. Juan 3:6

Las siguientes actitudes pecaminosas son las mismas que tienen las personas con heridas, vacíos, malos hábitos y defectos de carácter, y que también tuvieron Adán y Eva luego de pecar contra Dios. Estas componen “las malas tendencias fundamentales” que tendremos que lidiar toda la vida: Acercarnos al mal - Escuchar la mentira – Incentivar a otros a realizar mis pecados - Refugiarnos por nosotros mismos - Salvarnos por nosotros mismos - Hacer nuestra propia voluntad - No buscar a Dios - Escondernos y no dar la cara - Negar nuestra condición – Echarle la culpa a otro - Querer tener el control por mí mismo- Creer que puedo solo - No buscar ayuda. Génesis 3:1-12

Es importante entender el principio de “las influencias prenatales”. Cuando la madre tiene a su bebe en el vientre le transmite todo lo que ella piensa y siente. La gran mayoría de nosotros hemos sido afectados desde el vientre probablemente por el descuido o la ignorancia de nuestros padres. Salmos 51:5

Es probable que las situaciones negativas, heridas emocionales, malos hábitos y defectos de carácter que anotaste en el estudio 1, los hayan tenido alguno de tus padres, abuelos o antepasados en tu árbol genealógico. Salmos 51:5

Ejemplo de cómo se transmiten inclinaciones al mal pecaminosas de padres a hijos, nietos y hasta varias generaciones por delante:

1. El pecado de Cam (ver Génesis 9:18-25): el pecado consistió en ver la desnudez de su padre Noé y, como resultado, vinieron los descendientes de Cam que formaron Sodoma y Gomorra una ciudad llena de pecado y perversión sexual (ver Génesis 19:5-7). De allí viene la palabra sodomita, que son los que practican actos sexuales homosexuales o sexo anal lo cual es un pecado delante de Dios (ver 1 Corintios 6:9).
2. El pecado de Abraham (ver Génesis 20:1,2): cuando dejaron su tierra para ir a Canaán, él dijo que Sara era su hermana porque era hermosa y temía que el rey lo matara para tomarla como mujer. Eso mismo hizo su hijo Isaac con su esposa (ver Génesis 26:1-11).

No es una excusa nacer con malas tendencias heredadas ni haber cultivado otras, debido a que Cristo nos da la victoria sobre todas ellas. Romanos 8:1-4,36



Nuestra naturaleza humana está afectada por lo que heredamos de nuestros padres y por lo que hemos cultivado negativamente nosotros (pensamientos, sentimientos, actitudes y comportamientos negativos). Queda lamentablemente grabado en nuestra memoria una propensión hacia esas viejas maneras negativas de pensar, sentir y actuar. La promesa de Dios para nuestra recuperación es que tenemos acceso directo diariamente a la fuente de recuperación para que ya no vivamos bajo la manera antigua negativa que se quedó grabada en nosotros, sino bajo la manera presente positiva, pura y verdadera de parte de Dios. Efesios 4:22-24

ACTIVIDAD DEL ESTUDIO 14:

1. Responde las siguientes preguntas:

- a. ¿Puedes identificar que situaciones, actitudes, heridas, hábitos o malas conductas tenían tus padres? ¿Cuáles?
- b. ¿Crees que has tenido alguna situación, actitud, herida, hábito o conducta de tus padres? ¿Cuáles?
- c. Si tienes la posibilidad acércate a tus padres y diles si desean anotar que problemas emocionales, malas conductas o defectos de carácter tuvieron o tienen en sus vidas. Esto puede ayudarte a saber con qué tipo de malas tendencias heredadas batallas internamente. Para esto utiliza la lista de problemas del estudio 1. Muéstrasela y que ellos anoten.

Puede existir que una persona tenga un mal hábito hacia lo sexual (pornografía, masturbación y adulterio). Cuando está persona tiene un hijo le trasmite por medio de los genes las inclinaciones malas pero este hijo luego nunca cultiva específicamente un mal comportamiento sexual sino más bien lo enfoca a las drogas y el alcohol. También se transmiten tendencias hacia problemas emocionales como tendencias hacia la depresión, ansiedad, baja auto estima, enojarme fácilmente, etc. Solo hay que recordar que aunque heredamos malas tendencias de nuestros padres o abuelos el problema es que nosotros las activamos. Mientras vivimos bajo el poder de Dios y su camino de recuperación esas tendencias quedan neutralizadas. Si nos desconectamos de Dios y los principios de recuperación esas tendencias vuelven a despertarse. Esto es diariamente y de por vida.

Pregunta clave: personaliza la información, ¿de qué manera relacionas la información de este estudio con las situaciones, heridas, malos hábitos y defectos de carácter que marcaste en el estudio 1? ¿Qué puedes decir al respecto?

META DE RECUPERACIÓN:

Aceptar que tendré que lidiar con mi tendencia natural al mal toda la vida, pero que Dios me promete diariamente poder y victoria si me someto a Él y a sus principios de recuperación.

ACEPTO





ESTUDIO 15: LA RECAÍDA

La recaída es volver nuevamente a los pensamientos, emociones actitudes y comportamientos negativos que generaban situaciones negativas, heridas emocionales, vacíos, malos hábitos y defectos de carácter. RE – caída es porque se estuvo en recuperación pero al descuidarse de los principios de recuperación que nos mantienen vivos diariamente volvemos a despertar los problemas anteriores (vacíos, heridas, defectos de carácter y malos hábitos).

Satanás busca miles de maneras para que regresemos a la vida de vacíos espirituales, heridas emocionales, malos hábitos y defectos de carácter.

Muchos piensan que uno recae solamente cuando vuelve a conducta externa antigua (sentimientos, emociones, actitudes o conductas negativas) pero eso no es así. Habitualmente, el proceso de recaída está formado por decisiones internas mentales riesgosas que la persona va tomando, y que, se conectan unas con otras, construyendo un camino bien trazado de recaída. Esas decisiones la llamamos recaídas en actitud y no tienen que ver tanto con la actitud externa.

En la recaída en actitud la persona todavía no volvió a actitud externa (drogas, alcohol, depresión, ansiedad, ira, chisme, manipulación) de antes, pero está en camino. No necesariamente tengo que volver a la actitud externa de antes para estar en recaída. El hecho de estar en recaída de actitud quiere decir que ya estoy recaído.

No recaigo cuando vuelvo a la actitud, emoción o conducta externa, sino vuelvo a la emoción, actitud o conducta externa porque ya estoy recaído.

Ejemplo: no recaigo cuando vuelvo a la depresión, vuelvo a la depresión porque estoy recaído (desconectado de Dios y los principios de recuperación).

Dios nos promete ayudarnos en todo momento.



La recaída comienza en la mente, es una actitud interior. Cedemos a los viejos malos pensamientos, emociones, actitudes o conductas. Santiago 1:14,15

¿QUÉ DICE LA BIBLIA?

El primer paso para la recaída es desconectarme de la fuente de recuperación, que es Jesucristo. Al tomar la decisión de confiar en mí mismo y separarme de Jesús ya estoy recaído. Juan 15:5 Dios buscará convencernos de que estamos desconectamos y auto engañados nuevamente.



El primer paso para recaer es dejar de confiar en Jesucristo y su palabra, no teniendo una relación personal de fe con Él. Volvemos a creer en nuestra propia manera de pensar egoísta y auto engañosa contraria a la Biblia. Me desconecto de Jesús porque vuelvo a tener una relación personal con mis viejos problemas, con mis viejas malas conductas, emociones o pensamientos dejando a Jesús de lado y apartándolo de mi vida. Juan 16:7-8

Jugar con la tentación es peligroso. Sea que mi problema este siendo una depresión o ser chismoso o tener una conducta adictiva, debo siempre estar alerta a la tentación de querer volver a los viejos pensamientos, sentimientos o comportamientos negativos pecaminosos. Proverbios 6:28

Cuando cedemos a las viejas actitudes, deseos y pensamientos que nos hacen mal ya estamos en re caída, aun cuando no hayamos vuelto a la conducta externa como tal. Santiago 1:14,15

El pasar mucho tiempo con personas que me transmiten malos pensamientos, que son negativos o nos tientan a volver a los malos caminos hace que estemos en recaída aun cuando no hubiésemos realizado una conducta externa. 1 Corintios 15:33

La auto suficiencia de creer que luego de un tiempo de estar bien, ahora podemos continuar solos es la entrada a la recaída. Siempre tendremos que depender de Dios y su plan de recuperación. Proverbios 18:12

Dejar de reconocer que Dios es el único que puede sostenernos diariamente en nuestra recuperación es el primer paso para nuestra recaída. Proverbios 16:18

La recaída vuelve a traernos miseria, dolor y sufrimiento no solo a nosotros sino también a los cercanos que nos rodean conviviendo con nosotros. Jeremías 50:32

Cuando hay una recaída y tú te mantienes creyendo que está todo bien, sin pedir ayuda seguirás recaído hasta que reconozcas que necesitas regresar al plan de recuperación de Dios nuevamente. Salmos 36:12

Cuando nos sentimos afligidos, angustiados, desanimados, estresados o con ira y las tentaciones aparecen necesitamos orar a Dios y reconocerle lo que estamos pensando rápidamente pidiéndole que nos saque esos pensamientos. Salmos 38:4-18

Así como el rey David en medio de la guerra se quedó en su casa inactivo y terminó violando a Betsabé y matando a su esposo. Estar inactivos sin tener una rutina saludable de vida nos motivará a volver a los viejos patrones negativos de pensamientos y conductas. Recuerda el pensamiento: “mente ociosa, taller del diablo”. 2 Samuel 11:1-27

Si nos mantenemos activos viviendo los principios de recuperación bíblica y bajo el Poder de Dios día a día no caeremos en la tentación. Mateo 26:41

ACTIVIDAD DEL ESTUDIO 15:

1.Describe con tus palabras que es una recaída según lo aprendido en la Biblia.

2.Responde las siguientes preguntas:

a.¿Cuál es la actitud de recaída más frecuente en tu experiencia personal?

b.¿Cuáles son las mejores maneras de salir de una recaída según la Biblia?

c.¿De qué manera Dios me rescata de una recaída según la Biblia?



Pregunta clave: personaliza la información, ¿de qué manera relacionas la información de este estudio con las situaciones, heridas, malos hábitos y defectos de carácter que marcaste en el estudio 1? ¿Qué puedes decir al respecto?

META DE RECUPERACIÓN:

Mantenerme conectado a Dios viviendo los principios de recuperación diariamente y de por vida para no recaer.

ACEPTO

PROCESO DE RECAÍDA

DESCONEXIÓN DE DIOS

MALOS PENSAMIENTOS

RECAÍDA EN ACTITUD

**RECAÍDA EN
CONDUCTA EXTERNA**





ESTUDIO 16: ¡LEVÁNTATE DE LA RECAÍDA!

La recaída básicamente comienza cuando nos desconectamos del poder y los principios que Dios nos ofrece diariamente para vivir en recuperación.

Cuando una persona recae Satanás lo tentará a quedarse recaído utilizando varias estrategias como la vergüenza, el orgullo, la negación, la victimización entre otras. Pero muchas veces utiliza la estrategia de hacerle creer que Dios no lo puede perdonar y volverlo a levantar de esa recaída. Esto producirá un estado peor para la persona. Lo desconecta totalmente de la posibilidad de levantarse y volver a retomar el camino de recuperación.

Dios es misericordioso con nosotros y comprende cada una de nuestras situaciones más duras. Si por un descuido recaemos no todo se termina ahí. Podemos con la ayuda de Dios levantarnos y seguir adelante.

Es más, con el tiempo esa antigua recaída se vuelve un recordatorio de lo que no debo hacer más.

¿QUÉ DICE LA BIBLIA?

La raíz de toda recaída es la confianza en uno mismo y no en Dios. La mente en actitud de recaída se vuelve altiva, egoísta y auto suficiente. Proverbios 16:18

El desviar nuestra mente y atención del camino de recuperación que Dios nos da produce una recaída instantánea. Proverbios 28:18

Los que confían en Dios luego que recaen, vuelven a levantarse por medio de las fuerzas que Dios les otorga nuevamente. Proverbios 24:16

El rodearnos mucho tiempo de personas tóxicas o con malas actitudes que no quieren vivir en recuperación puede aumentar nuestro problema cuando estamos en recuperación. Proverbios 29:16

Si recaemos, Dios nos habla a nuestra mente, llamándonos a volver a buscar su poder para levantarnos y ser sanados para avanzar la recuperación diaria. Oseas 14:1

Cuando una persona recae nuevamente en emociones, actitudes o comportamientos y no demuestra una actitud de arrepentimiento y humildad buscando el poder de Dios para levantarse, queda recaído hasta que decida cambiar de actitud y vuelva al camino de la recuperación. Salmos 36:12

En las Sagradas Escrituras tenemos el plan completo para vivir en recuperación y sin recaída. Pero si por alguna razón somos engañados por el enemigo y recaemos tenemos a Jesucristo nuestro abogado en quien podemos confiar para recibir nuevamente fuerzas y levantarnos. 1 Juan 2:1

Si recaemos pero luego con humildad de corazón volvemos a Dios buscando fuerzas para levantarnos Él promete darnos perdón y sanidad en nuestros corazones. 2 Crónicas 7:14

Las condiciones para poder ser levantados nuevamente de la recaída y que nuestra mente sea limpia de todo pensamiento pecaminoso y negativo es confesar nuestra recaída de manera precisa, detallada y completa ante Dios en oración. 1 Juan 1:9

Luego de confesar nuestros pensamientos, sentimientos y conductas pecaminosas ante Dios debemos buscar su poder para apartarnos de todo lo que hemos hecho. No quedarnos en el mismo pecado. Proverbios 28:13

Luego que permitimos que Dios nos levante de la recaída es importante tomar tiempo para pensar cuales fueron todos los causantes de nuestra recaída. Para eso necesitamos pedirle a Dios que nos examine y nos enseñe. Salmos 139:23-24

Debemos estar convencidos por la fe en la promesa que Dios nos hace en su palabra que nos ha perdonado de esa recaída, aun cuando no lo sintamos así. Esto nos traerá verdadera paz y recibiremos el perdón de Dios. Salmos 32:5

Vuelva a unirse a Cristo por la fe y volverá a tener poder para seguir con la recuperación. Solo conectado y unido al poder de Dios podemos vivir los principios de recuperación diariamente sin recaídas. Judas 24

ACTIVIDAD DEL ESTUDIO 16:

1. Haz una lista de las maneras que aprendiste de como levantarte de una recaída.
2. Responde la siguientes pregunta:
 - a. ¿Cómo ha sido tu experiencia cuando tienes una recaída?
 - b. ¿Por qué crees ahora que surge una recaída?

Pregunta Clave: personaliza la información ¿De qué manera relacionas la información de este estudio con las situaciones, heridas, malos hábitos y defectos de carácter que marcaste en el estudio 1? ¿Qué puedes decir al respecto?

META DE RECUPERACIÓN:

En caso de una recaída, confiar en que Dios me perdona y tiene el poder para levantarme, sanarme y apartarme de todo pecado si voy nuevamente a Él buscándole humildemente.

ACEPTO



ESTUDIO 17: PREVENIR LA RECAÍDA

Prevenir significa preparar, aparejar y disponer con anticipación lo necesario para un fin. Nuestro fin es seguir de por vida en el camino de la recuperación. Prevenir es mejor que curar.

Como mencionamos en el estudio anterior, muchos piensan que la recaída consiste únicamente cuando se realiza nuevamente la actitud y conducta externa de preferencia. Pero en la Biblia encontramos que la recaída comienza mucho antes de volver a las viejas conductas externas. Las actitudes de recaída son el camino previo. Necesitamos estar atentos a prevenir cualquier recaída.

A continuación mencionaremos diferentes actitudes de recaída que nos llevarán a las viejas situaciones negativas, heridas emocionales, vacíos espirituales, malos hábitos y defectos de carácter.

¿QUÉ DICE LA BIBLIA?

A continuación haremos una lista de actitudes y situaciones que tenemos que prevenir para evitar una recaída.

No tener hábitos espirituales de recuperación diariamente. La comunión con Dios diaria a través de la oración y el estudio de la Biblia es vital para obtener fuerzas espirituales en la recuperación. Daniel 6:4,10

Ilusión de control. Una vez que nos sentimos mejor y estabilizados pensamos que ahora podemos seguir solos sin ayuda de Dios ni de las personas que nos acompañan. Necesitamos vivir en humildad diariamente. Todos los días al despertarme debo pensar: “Solo no puedo, hoy necesito del poder y la ayuda de Dios, hoy necesito una vez más de la recuperación”. Colosenses 2:6

Minimizar el proceso de recuperación que Dios tiene para nosotros. Cuando perdemos de vista lo que Dios vino haciendo en nuestras vidas, tendemos a olvidar fácilmente que solo Dios puede mantenernos recuperados. Es importante reconocer diariamente que solo el plan de Dios funciona y no hay otro. Santiago 4:17



Dejar de asistir a un grupo de apoyo o a la iglesia. Es importante entender que la recuperación es un proceso colectivo y grupal también. En la iglesia convivimos personas que llegamos a los pies de Dios porque estábamos atrapados en nuestros pensamientos, sentimientos y hábitos pecaminosos. Es relevante la actitud de estar dispuesto a recibir apoyo, consejo y acompañamiento de otros hijos de Dios. Dios nos llama a pertenecer a un grupo de fieles que nos apoyen. Hebreos 10:25

Volver a las malas amistades. Por momentos nos volvemos a engañar creyendo que podemos frecuentar a ciertos lugares o participar de actividades antiguas que solo nos llevarán a esos lugares oscuros y pecaminosos. Lo mismo sucede cuando pretendemos volver creer en el consejo de los que están en malos caminos y pecado. Proverbios 1:10

No pedir ayuda en momentos de necesidad. La recuperación nos devuelve la confianza de creer y ser humilde para recibir consejo y ayuda en momentos de necesidad. Hebreos 4:7, 16

Dejar de comunicarme con mi mentor o amigo de recuperación. Los puntos anteriores normalmente me van a llevar a creer que ya no es necesario tener un apoyo de alguien. Fuimos creados para ser sociales y apoyarnos los unos a los otros. Hebreos 13:17

Hacer cosas en secreto. Ocultar lo bueno o lo malo que nos pasa a nuestros seres queridos y amigos. En el plan de Dios aprendemos a ser transparentes. Efesios 5:11-12

Tener un mal estilo de vida. No descansar de manera equilibrada, tener una mala alimentación, no hacer ejercicio, exceso de trabajo o estudio, mirar videos no saludables y escuchar música que no agrade a Dios son algunos de los malos hábitos de estilo de vida que debilitan mi mente y cerebro poniéndome en el camino de la recaída. 1 Corintios 6:19-20

ACTIVIDAD DEL ESTUDIO 17:

1. De todas las actitudes de recaída, ¿cuáles son las que más frecuente aparecen en tu experiencia personal?
2. Describe las herramientas de recuperación que aprendiste en la Biblia a lo largo de los estudios hasta ahora que te ayudarán a prevenir la recaída.

Pregunta clave: personaliza la información, ¿de qué manera relacionas la información de este estudio con las situaciones, heridas, malos hábitos y defectos de carácter que marcaste en el estudio 1? ¿Qué puedes decir al respecto?



Durante una semana busca experimentar los hábitos de recuperación. Te dejamos un cuadro de seguimiento. Marca con una X diariamente las actividades que vas realizando. Al final podrás observar en dónde estás avanzando y en dónde te falta mejorar con la ayuda de Dios. Este cuadro será importante para tu vida y para mantenerte en recuperación de por vida. Será importante que lo utilices de por vida.

Habito de recuperación	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Tiempo espiritual (orar, leer la Biblia, leer algo sobre recuperación)							
Escribir en una hoja un pensamiento de recuperación							
Asistir a un grupo de recuperación o a la iglesia							
Pedir ayuda en momentos que tenga problemas o dificultades							
No hacer cosas en secreto. Comunicar a mis cercanos o superiores							
Compartir con alguien lo que me pasa o siento de manera honesta							
Ejercicio, alimentación saludable y buen descanso							



META DE RECUPERACIÓN:

Practicar con las fuerzas de Dios los principios de recuperación que me mantienen vivos, limpios y sanos diaramente y de por vida.

ACEPTO



ESTUDIO 18: SANADO EL PASADO PARA RECUPERAR EL PRESENTE

El ser humano sin Dios busca anestesiar y huir del dolor de las heridas emocionales no sanadas y llenar sus vacíos espirituales de manera equivocada.

En nuestra memoria tenemos recuerdos de eventos y situaciones negativas que nos causaron sufrimiento. Estos recuerdos fueron manchados por el pecado (raíces de amargura, ira, odio, resentimiento, culpa, vergüenza, frustración, fracaso, miedo, etc.).

Normalmente hay dos clases de situaciones negativas en la vida que más nos afectan. Lo que le hicimos a otros o lo que nos hicieron a nosotros.

El plan de Dios no consiste en que tratemos de olvidar nuestro pasado, ya que tenemos una memoria, eso básicamente es imposible. Dios desea sanar nuestro pasado inicialmente de dos maneras.

Primero ayudándonos a aceptar y recibir su perdón en nuestro corazón por todo lo malo que hemos hecho. Aceptar y creer que hemos sido perdonados de todo. Y por otro lado ofrecer y dar ese perdón que Dios no ha dado y regalado, y que ahora está en nuestras mentes y corazones a los que nos han hecho daño, o sea perdonar.

Quiere decir que necesitamos sanar para perdonar. No perdonar para sanar. Primero necesitamos sanidad de lo malo que hemos hecho, luego dar esa sanidad a los que nos han hecho daño.

¿QUÉ DICE LA BIBLIA?

Debemos ser total y confiadamente honestos con Dios sobre nuestros recuerdos más dolorosos, ya que Él conoce cada parte de nuestro corazón. Él sabe cómo sanarnos. Hebreos 4:12-13

Por momentos hay situaciones que no podemos recordar o intentamos reprimirlas para que no nos duelan. Es importante pedirle a Dios que nos muestre y nos recuerde (dejarnos examinar) que situaciones, eventos y recuerdos están manchados de dolor y heridas para poder entregárselos a Él, quien será el que nos sanará de manera completa. Salmos 139:1-24

Jesús se encontró con una mujer adicta sexual y codependiente. Esa mujer se sentía desvalorizada, discriminada y abusada. Para anestesiar su dolor y llenar sus vacíos espirituales utilizaba las relaciones amorosas con hombres de manera obsesiva y compulsiva. Jesús fue directo al recuerdo de sus pasados sanando cada recuerdo y llenando ahora sus vacíos con su presencia. Juan 4:13-19

Dios es perdonador. Parte esencial de su carácter es el perdón. Si nos acercamos a Él, nos ayudará a recibir y dar perdón. Salmos 86:5

El perdón de Dios trae sanidad y libertad a nuestras mentes y corazones. Él desea sellar su perdón en cada recuerdo doloroso que está en nuestra memoria. 2 Crónicas 7:14

El perdón es el fundamento de la sanidad de los recuerdos negativos en nuestra memoria. El perdón trae sanidad y paz a nuestros corazones. Recibimos completo perdón gratuito de parte de Dios de nuestros pensamientos, sentimientos y comportamientos negativos y pecaminosos y de las consecuencias que hemos ocasionado. Y también ahora ofrecemos ese perdón que hemos recibido a las personas que nos han dañado de alguna manera. Colosenses 3:12-15

La falta de perdón en nuestros corazones es un factor principal que dolor, herida y sufrimiento en nuestras vidas. Proverbios 28:13

Una vez que recibimos perdón de todo lo negativo que hemos hecho, Dios nos invita ahora a ofrecer y dar ese perdón que hemos recibido a otros que nos han hecho daño. Esto es parte del proceso del camino de la recuperación. Efesios 4:32

Una vez que hemos dejado que Dios sane nuestro pasado, no es saludable estar recordándolos en todo tiempo, debido que esto puede volver a causar heridas nuevamente. No significa que lo olvidamos sino que al estar sanado lo dejamos en su lugar y ahora miramos el presente que tenemos con el Dios de la recuperación. Isaías 43:18

No perdonamos para sanar sino que sanamos para perdonar. Ya que no podemos dar algo que no tenemos. Solo podemos personar a alguien cuando tenemos ese perdón primeramente en nuestro corazón. Colosenses 3:13

ACTIVIDAD DEL ESTUDIO 18:

1.Lee los siguientes versículos: Lucas 23:34 y 1 Juan 1:8,9. Luego pídele a Dios en oración que te muestre todas las personas que has dañado y de qué manera lo has hecho (emocional, verbal, físico, sexual, rechazo, abandono, humillación, burla, otro) desde tu niñez hasta tu edad actual. Haz una lista en una hoja de cada persona que Dios te mostró que dañaste y de qué manera lo hiciste. Al lado de cada nombre escribe la siguiente frase: “Dios, perdóname porque no sabía lo que hacía cuando __ESCRIBE EL PECADO Y EL NOMBRE DE LA PERSONA__, gracias por perdonarme de todos mis pecados hacia _NOMBRE DE LA PERSONA__”. Repite ese ejercicio con cada nombre de la lista. VER EJEMPLO MÁS ABAJO.

2.Lee los siguientes versículos: Lucas 23:34 y Romanos 12:19. Luego pídele a Dios en oración que te muestre todas las personas que te han hecho algún tipo de daño y que tipo de daño (emocional, verbal, físico, sexual, rechazo, abandono, humillación, burla, otro) desde tu niñez hasta tu edad actual. Escribe en una hoja el nombre de cada persona que te hizo algún tipo de daño junto con el daño específico. Al lado de cada nombre escribe la siguientes frase: “Padre perdónalo/a __NOMBRE DE LA PERSONA__ porque no sabía lo que hacía, la venganza es tuya no mía así que ofrezco tu perdón a __NOMBRE DE LA PERSONA__ por __ESCRIBE SU PECADO__ (Lucas 23:34 y Romanos 12:19)”. Repite ese ejercicio con cada nombre de la lista. VER EJEMPLO MÁS ABAJO.

3.Escribe una carta a Dios agradeciéndole por la manera en cómo perdonó tus pecados y te regaló su perdón para perdonar a los que te hirieron.

4.En lo posible comunícate con las personas que les hiciste daño y coméntales de manera breve que le pides perdón y estas arrepentido porque lo que hiciste, describiendo de manera sencilla lo que les hiciste. ADVERTENCIA: en algunos casos esto puede empeorar la situación de la otra persona. Ora a Dios y que Él te lo revele con quien hacerlo. Se prudente y cuidadoso. También pide consejo a gente de experiencia para hacer este paso (Leer Romanos 12:18).

5. En lo posible comunícate con las persona que te hicieron daño y coméntales de manera breve que los perdonas por lo que te hicieron, señalando de manera específica lo que te hicieron (Lee Romanos 12:18). ADVERTENCIA: en algunos casos esto puede empeorar la situación de la otra persona. Ora a Dios y que Él te lo revele con quien hacerlo. Se prudente y cuidadoso. También pide consejo a gente de experiencia para hacer este paso (Leer Romanos 12:18).

La idea no es olvidar el recuerdo de la situación sino cambiar la manera de pensar (cambiar la percepción según el plano de Dios y no el de Satanás que es el padre de la mentira). Probablemente esta actividad la tengas que seguir realizando aun cuando termines todos los estudios de esta guía. Toma tu tiempo para seguir dejando que Dios sane y libere tu corazón desde lo más profundo.

Ejemplo de como realizar el paso 1 y 2 de esta actividad

Persona que dañe Mi esposo Ricardo	Manera en que hice daño Manipulación, control, adulterio	Dios perdóname porque no sabía realmente lo que hacía cuando manipulaba, controlaba y engañaba con el adulterio a mi esposo Ricardo, gracias por perdonarme de todos mis pecados hacia mi esposo Ricardo.
Persona que me hizo daño Mi esposo Ricardo	Manera en que me hizo daño Abuso verbal y físico	Padre perdónalo a Ricardo porque no sabía lo que hacía, la venganza es tuya y no mía así que ofrezco tu perdón a Ricardo por abusar verbal y físicamente de mi cuando era su esposa.

Pregunta clave: personaliza la información, ¿de qué manera relacionas la información de este estudio con las situaciones, heridas, malos hábitos y defectos de carácter que marcaste en el estudio 1? ¿Qué puedes decir al respecto?

META DE RECUPERACIÓN:

Permitir que Dios sane cada recuerdo doloroso de mi vida aceptando recibir su perdón por todo el daño que me cause y cause a otros como producto de mis heridas, vacíos, malos hábitos y defectos de carácter. Como así también ofrecer ese perdón, perdonando a los que me hicieron daño.

ACEPTO





ESTUDIO 19: LIMPIANDO LA MEMORIA

Dentro nuestro tenemos una memoria que graba los recuerdos negativos y positivos que nos sucedieron y nos suceden. El punto es que no solo se quedan grabados las imágenes de los recuerdos sino también los pensamientos (percepciones e interpretaciones) que tuvimos durante y luego de cada evento.

Muchas veces cuando el evento es negativo somos propensos a percibir las cosas de manera negativa, irracional o distorsionada. En el estudio de “como la mente se enferma” aprendimos que podemos pensar negativamente de nosotros mismos, de otros, de situaciones, de la vida o de cosas. Estos pensamientos negativos una vez aceptados y luego de repetirlos constantemente como si fueran ciertos, se quedan grabados en nuestra memoria juntamente y anclados en esos recuerdos.

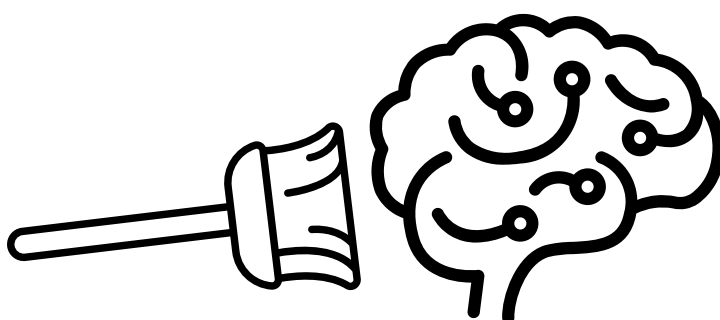
Dicen que un hábito se forma al repetir 21 veces una acción. Te imaginas que pasamos años pensando: estoy solo, no valgo, estoy abandonado, soy una basura, no puedo ser perdonado, no soy amado, soy inseguro, todos me hacen daño, la vida es una porquería, etc. En un momento estos pensamientos grabados en nuestros recuerdos se vuelven automáticos.

Por eso pensar: “el pasado olvidado o el pasado pisado” no es muy cierto. Los recuerdos del pasado no se pueden olvidar a menos que tengamos una enfermedad de la memoria. Pero los recuerdos se pueden sanar cambiando la manera pensar. Sanar el pasado significa limpiar esos recuerdos. Limpiar los recuerdos negativos de los pensamientos negativos y distorsionados que quedaron anclados y grabados en esos recuerdos dolorosos.

El evento negativo me genera sufrimiento pero los pensamientos negativos y distorsionados producen una herida emocional porque son pensamientos distorsionados. El pensamiento correcto es: “sanar el pasado para recuperar el presente, limpiar la memoria de esos malos pensamientos que están conectados a mis recuerdos negativos”.

En el estudio anterior vimos que hay dos partes fundamentales de la sanidad de los recuerdos, recibir y dar perdón. Ahora veremos otras dos fundamentales:

1. Quitar los pensamientos negativos de los recuerdos negativos y dárselos a Dios en confesión y entrega.
2. Recibir de Dios nuevos pensamientos saludables y de recuperación en esos recuerdos negativos. Una nueva manera saludable de percibirme a mí, a otros, a Dios, a las situaciones y a la vida.



¿QUÉ DICE LA BIBLIA?

Mientras Dios comienza a sanar nuestro pasado nosotros necesitamos seguir poniendo nuestra mirada en nuestra recuperación diaria y lo que Dios tiene para nosotros en el presente y el futuro. Filipenses 3:13,14

Humildemente tenemos que pedirle a Dios que nos muestre las maneras negativas que tenemos de pensar que están conectadas a los recuerdos negativos en nuestra memoria mental. Job 34:32

Necesitamos entregar a Dios esos pensamientos negativos que Él nos mostró que nos hacen daño y distorsionan nuestra mente que están escondidos en nuestros recuerdos. Para eso Dios nos motiva a aceptar y confesar de manera detallada y específica cada pensamiento negativo. 1 Juan 1:9-10

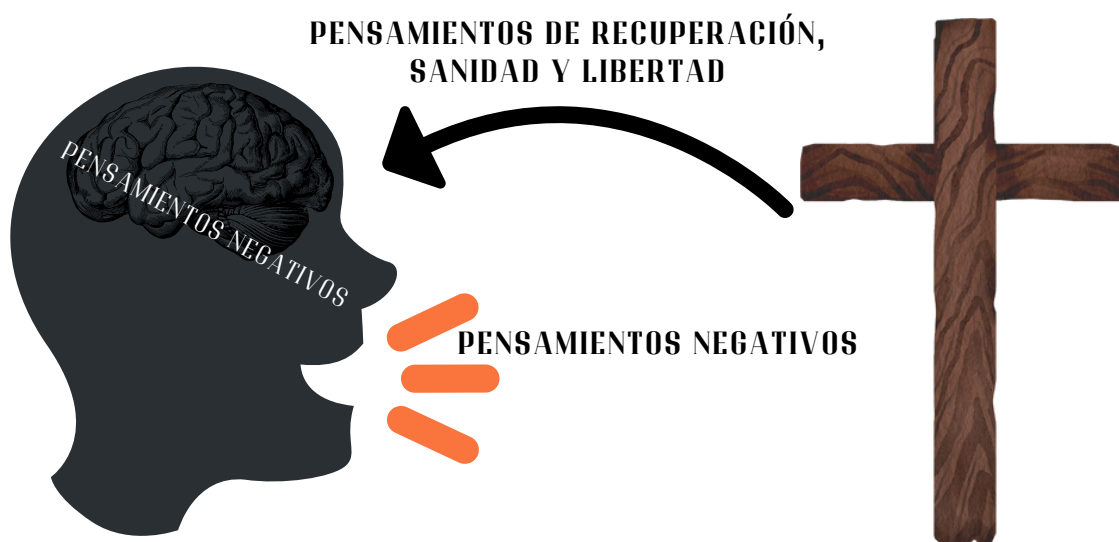
Una vez que hemos entregado y confesado a Dios cada pensamiento negativo, ahora debemos preparar nuestro corazón para recibir Sus pensamientos rectos, puros y verdaderos llenos de sanidad, recuperación y libertad para que se conecten en cada recuerdo del pasado. Isaías 55:6-11

El rey David nos enseña una excelente herramienta sobre los recuerdos. Cuando tu mente despierte recuerdos negativos de tu pasado, no dudes en re direccionar los pensamientos en oración a Dios. Eso te ayudará a poner tu mirada en Dios mientras recuerdas el pasado en completa paz y seguridad. Salmos 143:1-12

Podemos recordar el pasado pero acompañado de lo que Dios ha hecho en nuestras vidas, eso no dejará que las heridas vuelvan abrirse y se mantengan cerradas. Cuando recordemos algo negativo de nuestro pasado hagámoslo mezclándolo con versículos de la Biblia. Salmos 105:1-5

Cada vez que dejamos que Dios sane nuestros recuerdos trayendo una nueva manera de pensar de lo que nos pasó, de quienes somos y de quienes son los demás, necesitamos ahora perseverar en esa nueva manera de pensar que limpia nuestros recuerdos. De lo contrario abriremos de nuevo las heridas. Isaías 26:3

Una vez que hemos dejado que Dios sane nuestro pasado, no es saludable estar recordándolos en todo tiempo, debido que esto puede volver a causar heridas nuevamente. No significa que lo olvidamos sino que al estar sanado lo dejamos en su lugar y ahora miramos el presente que tenemos con el Dios de la recuperación. Isaías 43:18



ACTIVIDAD DEL ESTUDIO 19:

Realiza los siguientes pasos de una vez en el mismo momento:

1. Pregúntale a Dios en oración si hay algún recuerdo que Él desea sanar. Escoge en oración un recuerdo de una situación negativa (algo que hiciste negativamente o algo que te hicieron negativamente a ti). Escribe una carta a Dios en una hoja contando lo que más te acuerdes del recuerdo negativo, estilo una narración, como contando lo sucedido (Salmos 139:23-24)
2. Pídele a Dios en oración que te muestre que pensamientos negativos de la siguiente lista del paso 3 hay en el recuerdo de esa determinada situación negativa que escogiste en el paso 1 anterior (Salmos 26:2 / Lam. 3:40-42).
3. Anota en una hoja que pensamientos negativos crees que Dios te está mostrando de la siguiente lista, tú tienes dentro de este recuerdo que escogiste en el paso 1 (Job 13:23 / Job 34:32)

Estoy solo/a	Nadie me quiere	No pertenezco a nada o a nadie
Estoy abandonado/a	Soy malo	Tengo que ser el centro
Soy diferente	Estoy sucio	de atención
Nadie me entiende	No puedo tener necesidades	No soy digno
Nos soy lo suficientemente bueno	No puedo ser visto	No soy importante
No merezco nada bueno	Estoy desprotegido	No me aman
Soy rechazado	Soy incompetente	Nunca podré ser aceptado/a
No puedo confiar	No puedo ser perdonado	Estoy sin esperanza
No puedo acercarme a nadie	soy el unico culpable de todo	Soy debil
Soy incapaz	Nunca podré cambiar	Siempre seré así
No valgo	Siempre termino solo	Siempre estaré/estoy mal
Para que cambiar o seguir	No soy capaz de amar	Todos son malos
No puedo perdonar	La vida no tiene sentido	Siempre me harán daño
No hay amor en la vida	Nunca puedo resolver nada	La vida no vale nada
Soy inútil	Soy inseguro	No debo vivir
Soy un estorbo	Siempre me va a ir mal	Tengo que estar muerto
Todos hablan mal de mí	Doy lastima	Todos me hacen daño
Es insoportable	Soy un fracaso	La vida es una porquería

4. Confiesa y entrega en oración cada pensamiento negativo marcado de la lista anterior diciéndolos con vos audible a Dios en oración tal cual como está escrito (1 Juan 1:9 / Lev. 5:5 / Prov. 28:13).
5. Realiza una oración pidiéndole a Dios que te traiga nuevos pensamientos de Su Palabra para conectar nuevos pensamientos saludables a ese recuerdo negativo que escogiste (Salmos 46:10 / Juan 14:26).
6. Busca versículos de la Biblia y utilízalos como principio de percepción para el recuerdo que estás trabajando (Salmos 25:4-5 / Salmos 86:11).
Ejemplo: “Yo estaré contigo donde quiera que vayas” Josué 1:9 – percepción nueva en el recuerdo: Yo nunca estuve sola aunque mi esposo me abandonó, Dios siempre estuvo a mi lado, no estoy sola ni abandonada, Dios está conmigo siempre.
7. Termina con una corta oración de agradecimiento (Daniel 2:23 / 1 Cor. 15:57).

Ejemplo de como realizar el paso 3 y 6 de la actividad. Esto se hace con cada pensamiento negativo del paso 3. Para esta actividad dibuja un cuadro como en el siguiente ejemplo y hazlo con cada pensamiento negativo que anotaste en el paso 3.

Pensamiento negativo y distorsionado del paso 3	Versiculo de la Biblia Paso 6	Nueva percepción Paso 6
Estoy sola	Josué 1:9	Yo nunca estuve sola aunque mi esposo me abandonó, Dios siempre estuvo a mi lado, no estoy sola ni abandonada, Dios está conmigo siempre.

Cada vez que te venga el recuerdo repite en oración los versiculos y las nueva percepciones de pensamientos que Dios te mostró sobre el recuerdo. Mientras más lo repitas en oración más se quedará grabado por la gracia y obra de Dios en tu mente.

Realiza estos 7 pasos con cada recuerdo negativo que Dios te va mostrando que tienes en tu memoria.

La idea no es olvidar el recuerdo de la situación sino cambiar la manera de pensar (cambiar la percepción según el plano de Dios y no el de Satanás que es el padre de la mentira). Probablemente esta actividad la tengas que seguir realizando aun cuando termines todos los estudios de esta guía. Toma tu tiempo para seguir dejando que Dios sane y libere tu corazón desde lo más profundo.

Pregunta Clave: personaliza la información ¿De qué manera relacionas la información de este estudio con las situaciones, heridas, malos hábitos y defectos de carácter que marcaste en el estudio 1? ¿Qué puedes decir al respecto?

META DE RECUPERACIÓN:

Permitir que Dios sane cada recuerdo doloroso de mi vida aceptando la realidad de mi pasado y dejando que mis pensamientos negativos y distorsionados de Dios, de mí mismo, de otros, de situaciones y de la vida sean cambiados y acomodados según la perspectiva de Dios en la Biblia.

ACEPTO

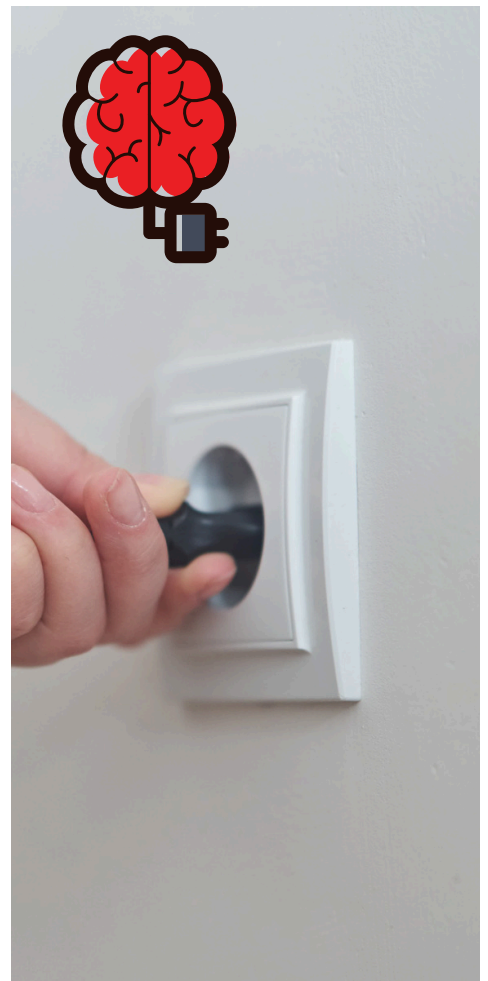


ESTUDIO 20: **MANTENERNOS EN RECUPERACIÓN DIARIAMENTE Y DE POR VIDA**

Una vez que estamos estabilizados por el programa de recuperación que Dios tiene para nuestras vidas, es importante comprender que ese mismo programa nos mantiene vivos de por vida. La recuperación no es algo de un momento, es un proceso para toda la vida.

Esto es similar a la energía eléctrica en relación con una lámpara. La lámpara solo tendrá luz si está conectada a la energía. Cuando no está conectada no hay luz. Con nosotros es muy parecido. Cuando estamos conectados a la fuente de recuperación (Dios), estamos en recuperación. Cuando nos desconectamos de Dios (principio de recaída), aunque automáticamente no vuelvo al viejo estado negativo de una vez, van a volver a despertar en mí poco a poco los vacíos, las heridas emocionales, los pensamientos y sentimientos negativos nuevamente.

Por último la palabra de Dios no solo nos promete restauraciones presentes de nuestras situaciones negativas, heridas emocionales, vacíos espirituales, malos hábitos y defectos de carácter sino también nos señala una promesa de gran esperanza. Jesús vendrá por segunda vez a buscarnos y llevarnos a una vida eterna donde nunca más habrá pecado ni dolor.



¿QUÉ DICE LA BIBLIA?

La ansiedad que es el exceso de preocupación por el futuro es simplemente una antigua y negativa manera de vivir la cual consiste en querer nosotros tener el control de todo y de todos. Esto no nos ayuda en la vida diaria de recuperación. Lo importante del camino de recuperación es que debemos vivir el HOY. Hoy debemos estar agradecidos y confiados en el Dios que nos devolvió la recuperación. Mateo 6:31-34

Todos los días cuando despertamos del sueño de la noche en las horas de la mañana es una nueva oportunidad para aceptar y seguir caminando en la recuperación. Hebreos 4:7

La recuperación es un proceso de crecimiento donde cada día aprendemos a renunciar a la vieja vida negativa, pecaminosa y esclavizadora por medio de la fuerza de Dios, sometiéndonos al plan que Dios tiene para nosotros. Lucas 9:23

La recuperación es un proceso donde aprendemos cada día a morir a nuestros viejos malos deseos (pensamientos y sentimientos negativos) y nos entregamos a los principios de recuperación que Dios tiene para nosotros. 1 Corintios 15:31

La recuperación es un proceso diario de renovación y transformación de nuestra mente, carácter y todo nuestro ser. Este proceso es diario y de por vida. Romanos 12:1-2

Algunos de nosotros cuando hemos llegado a un momento de nuestra vida en la cual estamos totalmente caídos y heridos aceptamos nuestra condición y pedimos ayuda. Dejamos que Dios nos restaure y nos estabilice. Pero luego de un corto tiempo de caminar en la recuperación pensamos que ahora podemos seguir solos. Esto es el principio de la recaída. Toda la vida tendremos que depender de Dios para nuestra recuperación. Colosenses 2:6-12

Al estar ya estabilizados por la recuperación que Dios nos otorga, debemos estar firmes y no descuidarnos. El engaño está a la puerta de querer nuevamente tirarnos a la miseria y el dolor. 2 Pedro 3:17

La gran esperanza de la Biblia en el nuevo testamento es que Cristo prometió venir por segunda vez a buscarnos y nos cambiará la naturaleza humana pecaminosa con tendencias al mal que ahora tenemos por una pura y sin pecado. Eso quiere decir que nunca más sentiremos impulsos internos pecaminosos o malos deseos y viviremos con Jesús por toda la eternidad. 1 Corintios 15:51-58

ACTIVIDAD DEL ESTUDIO 20:

1. Responder las siguientes preguntas:

a. ¿Qué piensas y sientes cuando te das cuenta de que la recuperación es un proceso diario para toda la vida?

b. ¿Qué experimentas al saber de la bendita esperanza en la segunda venida de Jesús al buscarnos y transformar nuestra naturaleza humana?

Pregunta Clave: personaliza la información ¿De qué manera relacionas la información de este estudio con las situaciones, heridas, malos hábitos y defectos de carácter que marcaste en el estudio 1? ¿Qué puedes decir al respecto?

Escribe las siguientes frases en letra tamaño grande. Utiliza una hoja tamaño A4 para cada frase. Luego pega cada hoja con cada frase en tu habitación o lugar preferido donde las puedas observar diariamente y de por vida.

“Necesito diariamente y de por vida estar conectado a Dios experimentando y viviendo Sus principios de recuperación.”

“Soy impotente por mí mismo para sanar y ser libre de mis problemas, heridas emocionales, vacías, malos hábitos defectos de carácter.”

“La aceptación, la humildad, la buena voluntad y la entrega son los valores espirituales que necesito desarrollar con la ayuda de Dios para cada paso de mi recuperación diaria y de por vida.”

“El perdón es uno don de Dios para mi recuperación. Recibir perdón y dar perdón.”

“Aceptar, confiar, buscar, solucionar, confrontar, enfrentar, perdonar, soltar enmendar, reparar, amar y mantener son valores espirituales importantes que necesito desarrollar con la ayuda de Dios para mi recuperación diaria y de por vida.”

Compartir con otros el mensaje de recuperación me saca del egoísmo y me permite experimentar el servicio y la empatía con los otros que están sufriendo.

Con Dios todo, sin Dios nada.

META DE RECUPERACIÓN:

Enfocarme diariamente en lo que Dios quiere para mi vida dejando que su Poder me mantenga en recuperación.

ACEPTO



ESTUDIO 21: COMPARTIR EL MENSAJE DE RECUPERACIÓN

Todas las personas que hemos sufrido por medio de situaciones negativas, heridas emocionales, vacíos espirituales, malos hábitos o defectos de carácter, al encontrar y comenzar a recibir la recuperación por parte de Dios quedamos asombrado de la manera en cómo Él nos ha dado algo que no hemos podido encontrar por tanto tiempo; sanidad. Libertad y recuperación.

Ahora nuestras vidas responden con grande amor y agradecimiento para con el Dios de nuestra recuperación, el Dios de la Biblia. Queremos compartir a otros que sufren, el mensaje de salvación y recuperación de la Biblia. Ahora es nuestro deseo ver a otros entrar en el camino de la recuperación. Ese deseo solo puede gestarse en nosotros por medio del amor que Dios ha puesto en nosotros a través de la recuperación.

Así como nuestra recuperación no pudo ser por nosotros mismos, compartir el mensaje tampoco se hace de manera solitaria. Tiene más fuerza cuando nos unimos a Dios y a aquellos que lo están haciendo también de manera bíblica.

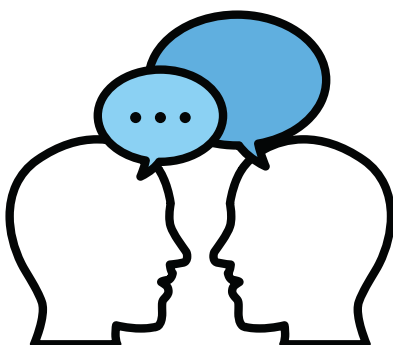
¿QUÉ DICE LA BIBLIA?

Una vez estabilizados y manteniéndonos en recuperación diaria, Dios nos llama a compartir con otros que lo necesitan el mensaje de salvación y recuperación que la Biblia ofrece. Hechos 13:47

La Biblia nos llama a no esconder el poderoso mensaje de recuperación que Dios tiene revelado para nosotros. Nuestro llamado es compartirlo con otros para que la gente conozca el poder de Dios que nos recupera. Mateo 5:15-16

Cada parte del mensaje de recuperación que fuiste aprendiendo y experimentando en la Biblia ahora necesita ser experimentada en otros que lo necesitan. El llamado de Dios es que podamos anunciarlo. 1 Juan 1:1-3

Al salir a compartir con otros el mensaje de salvación y recuperación, Jesucristo nos promete que no estamos solos. Su presencia nos acompaña con gran poder en esta misión. Mateo 28:19-20



La mejor manera de compartir el mensaje de salvación y recuperación con otros es contando el testimonio de como Dios nos rescató a nosotros sacándonos del pozo de las viejas situaciones, heridas, vacíos, malos hábitos y defectos de carácter. Explicando los principios bíblicos de recuperación que nos mantienen diariamente y de por vida. Hechos 20:24

La mejor manera que la gente puede comprender y creer que el mensaje de recuperación bíblica por medio del poder de Dios es real, es a través de un testimonio de vida personal. Mateo 24:14

ACTIVIDAD DEL ESTUDIO 21:

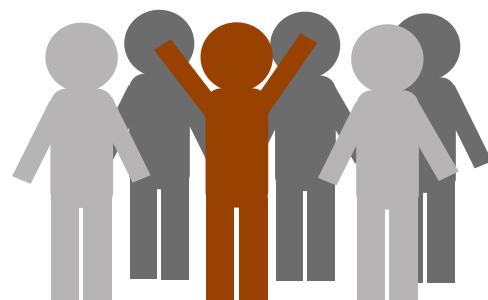
1. Escribe en una hoja el testimonio de como Dios viene dándote recuperación en tu vida y como te sacó de la esclavitud de los pensamientos, sentimientos y comportamientos negativos. Luego léelo a tus seres queridos, familias o las personas que tú desees.
2. Busca y únete a una iglesia adventista del 7mo día para estar comprometido con nuestro mensaje de recuperación contenido en la Biblia.
3. Comienza a compartir con otros el mensaje de recuperación. En tu comunidad o donde veas que Dios te muestra. Ten cuidado, porque muchas veces esas personas que quieres ayudar te pueden engañar y terminarás cayendo como ellos nuevamente. Es preferible hacer esto acompañado de gente de experiencia en la iglesia.
4. Recuerda algo de por vida: la iglesia es un hospital de enfermos espirituales. Allí también encontrarás personas en sus procesos con sus luchas y defectos de carácter. Ve a la iglesia por Dios no por el hombre. Hay una frase que dice: “El que se va de la iglesia por los pecados de otros, difícilmente llegó a la iglesia por Dios” (Romanos 3:9-23).

Pregunta clave: personaliza la información, ¿de qué manera relacionas la información de este estudio con las situaciones, heridas, malos hábitos y defectos de carácter que marcaste en el estudio 1? ¿Qué puedes decir al respecto?

META DE RECUPERACIÓN:

Comprometerme en compartir con otros el mensaje de recuperación que Dios tiene en la Biblia, uniéndome a la iglesia de Dios en la tierra.

ACEPTO





Si deseas unirte a este movimiento de personas en recuperación a través del poder de Dios, te invito a ser parte de la iglesia adventista del 7mo día, una iglesia que promueve un mensaje de libertad, sanidad y recuperación de manera completa. Si no conoces una iglesia adventista, te invito a buscar una por medio de la página web oficial www.adventistas.org, o comunícate con nosotros por medio de nuestra página web, www.libremente.com.co. También puedes buscar una iglesia adventista del 7mo día cercana a tu hogar o comunidad, de seguro encontrarás una. Estamos para recibirte con los brazos abiertos y acompañarte en este viaje de recuperación que todos necesitamos. Por último queremos recomendar el Ministerio de Recuperación Adventista Mundial (<https://www.adventistrecoveryglobal.org>), aquí también puedes encontrar información y orientación para tu vida de recuperación.

“Como aquellos que han recibido sanidad y libertad a través del poder de la Palabra de Dios, Juan Pablo Malanga comparte de manera práctica, junto con su testimonio de libertad y vida nueva, los principios bíblicos para tu recuperación de las ataduras mentales y emocionales que agobian tu vida. Esta guía cuenta con la garantía de aquel que dijo: "...si el Hijo os libertare, seréis verdaderamente libres." (Juan 8:36). Que Dios te colme de Su presencia y te conceda la victoria con Su poder.” **Pastor Alvaro Niño, presidente de la Unión Colombiana del Sur.**

“Con gran entusiasmo, te recomiendo esta guía de estudios, como una excelente herramienta para abordar la problemática actual del mundo, donde muchos sufren bajo patrones perjudiciales de autoprotección y falsos consuelos. Esta guía ofrece una visión que promueve la sanidad y la libertad. Ya sea para tu persona, hogar, iglesia, escuela o institución, este texto proporciona recursos valiosos para compartir un mensaje de esperanza y transformación.” **Psicólogo Gerardo Payán Gutiérrez. Licenciado en Psicología y Maestro en Terapia Cognitivo Conductual. Director del Centro de Vida Sana Emocional Sapareachi en México.**

“Con abundante contenido, este material se convierte en un aporte de alto valor para conocer cómo funciona la mente de una manera sencilla y entendible y a su vez dar pasos de recuperación gracias a su contenido práctico y psico educativo. Considero que puede ser de gran ayuda para todos los que reconozcan la gran necesidad que tenemos como seres humanos de la saciedad y sanidad que Cristo nos quiere dar.” **Emmanuel Millione, Licenciado en teología y Magister en Terapia Cognitivo Conductual de las Adicciones. Pastor capellán del área psico educativa del Centro de Vida Sana Argentina.**

Juan Pablo Malanga es licenciado en Teología y tiene un Máster en Prevención y Tratamiento de Conductas Adictivas. Fundador y director del programa LIBRE MENTE. Educador en salud y conferencista en temas de bienestar emocional y conductas adictivas. Le apasiona entrenar laicos para la misión y apoyar el proceso de recuperación de las personas que están dispuestas a recibir ayuda.