

# Salud Emocional

## PRÁCTICA DE ESTA SEMANA

Puedes encontrar esta práctica en [casaevidencias.com/silencio](http://casaevidencias.com/silencio)

Aquí está la práctica para esta semana:

1. **Guarde su teléfono o cualquier otra distracción, acomódese en su tiempo/lugar y póngase cómodo.**
2. **Comience con una oración corta.**

Cierra tus ojos y empieza con una oración corta.

Tu mente aprovechará esta oportunidad para volverse loca con pensamientos, sentimientos, recuerdos, cosas por hacer y distracciones. Esta bien. No te juzgues, no te sientas mal, ni te rindas o te preocupes.

Cuando notes que tu mente empieza a divagar, vuelve a centrarte con una frase rápida, como “Padre...” y vuelve a tu oración.

Al principio, solo 1 o 2 minutos de esto es una gran victoria, y 10 minutos es un jonrón.

3. **Dedique unos minutos a “permanecer en la vid”**

Puede ser orando y leyendo un salmo.

4. **Ahora déjate sentir.**

¿Qué emociones suben a la superficie de tu corazón, grandes o pequeñas? Puede sentir alegría, gratitud, tristeza, vacío, fatiga, preocupación, culpa y vergüenza, convicción o cualquier cantidad de emociones positivas o negativas.

Nombra “lo bueno, lo malo y lo feo” de tu estado emocional.

No huyas de lo que sientes. En la presencia del Padre, enfrenta cada emoción de frente. Permítete sentirlo, profundamente.

Recuerde: el dolor emocional no es algo que deba evitarse. En cambio, considéralo como un lugar para encontrarte con Dios y abrirte a él de nuevas maneras.

5. **Hágase la pregunta de Elías: “¿Qué haces aquí, \_\_\_\_\_ (tu nombre)?”**

Otra forma de preguntar esto es: ¿Dónde estás contigo mismo y con Dios en este momento? ¿Hay algo que Dios esté tratando de decirte a través de estas emociones?

#### 6. **Ore:**

Sáquelo todo de su pecho. Entrega todo lo que sientes a Dios: lo bueno, lo malo y lo feo. Sin filtro. El punto aquí no es ser bueno, sino ser honesto.

Diferentes emociones requieren diferentes tipos de oración.

Si eres feliz, ¡celebralo! ¡Canta! ¡Danza!

Si estás agradecido, dile a Dios por qué con especificidad.

Si estás ansioso, entrega tu preocupación al Padre y pide a cambio su paz.

Si tiene preguntas sin respuesta sobre tu vida o su futuro, mantenga esa tensión delante de Dios. Dile cómo se siente no tener una respuesta. No fuerce la claridad donde no la hay. Solo sé paciente ante Dios con todo lo que está sin resolver en tu corazón.

#### 7. **Cierra con una oración de agradecimiento y encomienda todo lo que sientes al Padre.**

**Finalmente:** Continúe resistiendo la tentación de decir: "Soy malo en esto" o "No saqué nada de eso". Sólo practica. Y sé paciente.