

# Entregando nuestras cargas

📅 Fecha @February 16, 2022

## PRÁCTICA DE ESTA SEMANA

Puede encontrar la guía de esta práctica en [casaevidencias.com/silencio](https://casaevidencias.com/silencio)

### 1. Cree un espacio tranquilo para encontrarte con Dios.

- Decida un día en particular que le gustaría hacer este ejercicio. Puede ser durante su tiempo diaria de silencio y quietud, o puede ser otro tiempo en específico. Encuentre un momento y un lugar que sea tranquilo y libre de distracciones.

### 2. Invite al Espíritu Santo a estar presente por medio de una oración.

- Pídale que le muestre áreas de miedo/ansiedad personal o relacional. Luego, pídale que le muestre áreas de miedo/ansiedad asociadas con el presente o el futuro. Tómese su tiempo y espere en el Espíritu Santo.
- Pídele al Padre que te revele cualquier área de incredulidad en tu vida en la que no creas que el Padre se preocupará por ti.

### 3. Escribir

- Anote y haga una lista de estas ansiedades/miedos en una hoja de papel. Tómese unos minutos para reflexionar sobre lo que ha escrito.

### 4. Ore

- Ora e imagínese que le está dando una por una, cada una de sus preocupaciones/ansiedad a Jesús.
- Este ejercicio es lo que dice que hará Jesús hará. (Sal. 55:22; Mat. 6:25-26). Al entregarle a Jesús sus ansiedades/cargas/preocupaciones, está expresando su confianza en Dios y Su capacidad para cuidar de usted.

## 5. Suelta.

- Una vez que haya entregado todas sus ansiedades a Jesús en oración, rompa cada ansiedad que anotó y tírela. Esto simboliza que la ansiedad se le ha dado a Jesús y que ahora estás liberado del peso y la responsabilidad de la carga.