

PARTE VII: Enfermedades De Alma

📅 Fecha @August 17, 2022

REPASO COMUNIDAD EMOCIONALMENTE SANA

Antes de empezar esta práctica, vamos a mencionar las guías para una comunidad emocionalmente sana para asegurarnos de practicarlo el día de hoy.

- **Esté preparado**
- **Habla por ti mismo**
- **Respeto a los demás**
- **No intentes arreglar, salvar, o corregir a otras personas**
- **No haga suposiciones**
- **Confíe y aprenda del silencio**
- **Mantenga la confidencialidad**
- **Consistencia**
- **Sal de tu zona de comodidad**

PREGUNTAS SOBRE LA PRACTICA DE LA SEMANA PASADA

- Al hacer la práctica de la semana pasada, ¿cuáles fueron algunas memorias que El Espíritu Santo trajo a tu mente y que empezó a sanar?
- ¿Pudiste cambiar algunas mentiras que estabas creyendo debido a esos eventos y cambiarlos por la verdad de la palabra de Dios?
- ¿Cómo te sentiste o qué causó el hecho de pedir perdón por pecados que otros hicieron - de tu familia?

- ¿En qué cambia nuestra oración de arrepentimiento cuando no pedimos perdón en general si no por pecados en específico?

LEA ESTE RESUMEN

Esta es la última semana de nuestra práctica de **Lidiando Con Nuestro Pasado**. Por eso estaremos teniendo una práctica que nos va a ayudar a cerrar este ciclo, pero a la vez, es solo el comienzo.

Es importante que cada uno de nosotros entendamos que el lidiar con nuestro pasado es algo que apenas estamos empezando. Y ya sea que hayas descubierto mucho o que no hayas descubierto nada durante estas semanas; la realidad es que apenas estamos en el inicio de la sanidad interior.

Ahora, El Espíritu Santo va a poder seguir trabajando y mostrando esos patrones, pecados, herencias, y valores tantos buenos como malos.

Así que, aun que hoy terminamos esta práctica, de ahora en adelante mantente alerta a cualquier cosa que el Espíritu puede estar mostrándote respecto a tu pasado.

LEEAN A LA BIBLIA JUNTOS

Salmos 23:1-4

- Mientras lee este Salmo, ¿qué línea le brinda el mayor aliento/consuelo mientras lidia con su pasado?
- Entendiendo que esta práctica fue solo el comienzo de lidiar con tu pasado ¿Cómo te hace sentir las palabras “Aun cuando yo pase por el valle más oscuro, no temeré, porque tú estás a mi lado”?

PRÁCTICA DE LA SEMANA

Nota:

- Estaremos teniendo dos partes para la práctica. Una está en la guía del genograma, la otra no.

PARTE UNO

- La parte uno es muy sencillo; escoger un día de la semana en donde vas a separar una o dos horas para terminar lo que no has hecho de las últimas prácticas.
- Esta puede ser una buena semana en donde lo acompañes con un ayuno de celular, redes sociales, películas, actividades sociales, o cualquier otra distracción para enfocarte en lo que Dios quiere hacer en tu vida.
- Si ya hiciste todas las prácticas, puedes sacar un tiempo para repasar todo lo que Dios ha hecho en tu vida por medio de esta práctica.

PARTE DOS (Se va a hacer en el Grupo Evidencias, para que después cada uno lo haga en su casa)

- En la enseñanza del domingo vimos una guía de como podemos trabajar y sanar cuando tenemos una enfermedad o herida en el alma.
 - Así que hoy vamos a hacer una prueba entre nosotros, para que durante la semana, puedas hacerlo “de verdad.”
- **Identifica una “enfermedad” o herida que tienes (en el grupo y en la casa).**
 - Puede ser que sientes favoritismo en tu familia, o que hay alguien que siempre se burla de ti, o alguien hizo un comentario que te hirió. Puede ser algo muy profundo, de una herida que has llevado por muchos años, o puede ser algo más reciente que te hirió.
- **Ahora nos vamos a expresar (en el grupo y en la casa).**
 - Ahora, vamos a utilizar este cuadro para expresar a la otra persona como nos sentimos, como si fuera la persona que nos hirió.

ACUSACIONES	CONFESIONES
Usted me lastimo	Yo me senti lastimado
Usted me esta acusando de	Me siento acusado
Usted me ofendió	Me estoy sintiendo ofendido

- **Vas a preguntarte si en realidad quieres ser libre (en el grupo y en la casa).**
 - Una de las mejores maneras de saber si queremos ser libres o no, es si estamos dispuestos a hacer el trabajo de sentarnos con la otra persona para decirle lo que pasó.
 - En algunos caso de abusos extremos, el “sentarse” puede ser escribir una carta, mandar un correo, o una representación.
 - Si en realidad queremos ser libres, entonces vamos a estar dispuesto a tomar ese paso que tenemos que tomar, aunque nos duela, o cueste.
- **Por ultimo, vas a resolver o perdonar (en el grupo y en la casa).**
 - Si tu respuesta fue que **si quieres ser libre**, ahora el próximo paso es resolver o perdonar.
 - Dependiendo de la herida va a ser uno o el otro.
 - En casos de abusos, maltratos, o agresiones (o situaciones extremas por el estilo), el paso a tomar es el de perdonar. En muchos de estos caso, no es recomendable tener contacto con el abusador, pero si debemos tomar el paso de perdonarlo(a).
 - En caso donde fue una herida por un comentario, por favoritismo, o cualquier situación en donde hubo una herida pero todavía hay un contacto con esa persona de algun tipo (cercano o no cercano); en ese caso lo recomendable es resolver. Con la ayuda del segundo paso.
 - Cualquier que sea el caso, escribe **qué** vas a hacer, **cómo** lo vas a hacer, y **cuándo** lo vas a hacer.

Esta es una herramienta que vamos a necesitar por el resto de nuestras vidas. Todas nuestras vidas están compuestas por relaciones, por ende, vamos a tener heridas y esta herramienta nos va a ayudar a sanarlas.