

Oración de Sanidad Emocional Y Espiritual



Versión Simplificada

Freedom for the Captives Ministries

Oración de Sanidad Emocional Y Espiritual

Versión Simplificada

Freedom for the Captives Ministries

©2013 *Freedom for the Captives Ministries*

Traducida de la primera edición, Versión Simplificada

©2009 *Freedom for the Captives Ministries*

El permiso para fotocopiar estos materiales es otorgado para uso "sin fines de lucro" dado que los derechos literarios y las fuentes de origen permanezcan íntegros, y que los versículos bíblicos copiados sumen menos del 25% del texto total fotocopiado.

Las citas bíblicas pertenecen a la versión Reina-Valera 95® © Sociedades Bíblicas Unidas, 1995. Usadas bajo permiso.

El texto de la versión Reina-Valera 1995 (RVR1995) que aparece en esta obra es únicamente para uso personal. El texto RVR1995 puede ser citado en cualquier forma (escrita, visual, electrónica o auditiva) hasta e incluyendo quinientos (500) versículos sin permiso por escrito, dado que los versículos citados no sumen más del cincuenta por ciento (50%) del total de un libro de la Biblia ni que sumen el 25 por ciento (25%) o más del texto total de la obra en la cual son citados.

Este permiso depende del reconocimiento de los derechos literarios. Cualquier uso de la RVR1995 será regido por la política antes mencionada y será restringido exclusivamente para uso de estudio personal y fines no lucrativos.

Para cualquier otro uso, favor de dirigirse a: Copyrights Administrator, United Bible Societies, 1989 NW 88th Court, Miami, FL 33172, USA. (www.labibliaweb.com)

Índice

| MÓDULOS | Página |
|---|--------|
| <i>INTRODUCCIÓN Y PRINCIPIOS BÁSICOS</i> | 6 |
| <i>LIBERTAD DE LAS ATADURAS GENERACIONALES</i> | 11 |
| <i>CAMBIAR MALDICIONES POR BENDICIONES</i> | 16 |
| <i>SANIDAD DE LAS HERIDAS EMOCIONALES BASADAS EN CREENCIAS FALSAS</i> | 18 |
| <i>ORAR PARA SUPERAR EL TRAUMA</i> | 21 |
| <i>EL DOLOR EN LAS PÉRDIDAS DE LA VIDA</i> | 24 |
| <i>CONFESAR Y DAR LA ESPALDA AL PECADO</i> | 28 |
| <i>ROMPER FORTALEZAS INTERIORES</i> | 30 |
| <i>PERDONAR A OTROS</i> | 34 |
| <i>DESARROLLAR HÁBITOS SANOS</i> | 36 |
| | |
| APENDICES | |
| <i>Crecer en Escuchar a Dios</i> | 41 |
| <i>Identificar Tus Sentimientos</i> | 46 |
| <i>Claves - Puntos Importantes</i> | 48 |
| <i>Guía Para el Uso de los Módulos</i> | 54 |

INTRODUCCIÓN Y PRINCIPIOS BÁSICOS

¿Qué es la Oración de Sanidad Emocional y Espiritual?

La oración de sanidad emocional y espiritual es una manera de actuar en conjunto con Dios en el proceso de discipulado y restauración personal de un individuo. Es una oración que ayuda a que Dios hable en forma directa a la persona justamente en el ámbito de su necesidad. Los cinco pasos principales relacionados con la oración de restauración son:

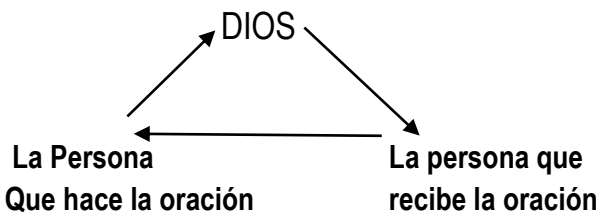
- (1) *Reconocer: Identificar* (llevar cautivos) sentimientos, pensamientos y acciones negativas.
- (2) *Recientes*: Llevarlos ante Dios y pedirle a El que te revele un recuerdo reciente relacionado con ellos.
- (3) *Raíz: Pedirle* a Dios que te revele cualquier raíz, es decir, cuando fue la primera vez que pensaste, te sentiste, o actuaste de esta forma negativa, o cuándo empezó a desarrollarse un patrón de conducta.
- (4) *Recibir*: La perspectiva de Dios, primeramente de la raíz, si existe alguna.
- (5) *Renovar*: Aplica esta perspectiva en tu vida cotidiana.

Contexto

- Los seguidores de Jesucristo continúan en proceso de perfeccionamiento. 2 Corintios 3:18b *“Pero nosotros todos... estamos siendo transformados en la misma imagen de gloria en gloria...”*
- Estamos en una batalla espiritual Efesios 6:12
- Si nuestro gozo nos es robado o si tenemos pensamientos dañinos, o si actuamos en maneras no sanas, estas pueden ser señales de que hay algo que tenemos que identificar, llevar cautivo, y orar fervientemente.

Principios Básicos:

- Escuchar que Dios nos hable directamente en el área de nuestra necesidad.
- Ayudar a otros a crecer en aprender a escuchar que Dios les hable directamente en el área de su necesidad.
- Identificar (llevar cautivos) nuestros pensamientos, nuestros sentimientos, y las razones de nuestro comportamiento, y orar eficazmente para que el Señor nos libere de cualquier raíz.
- La oración tiene tres vertientes:

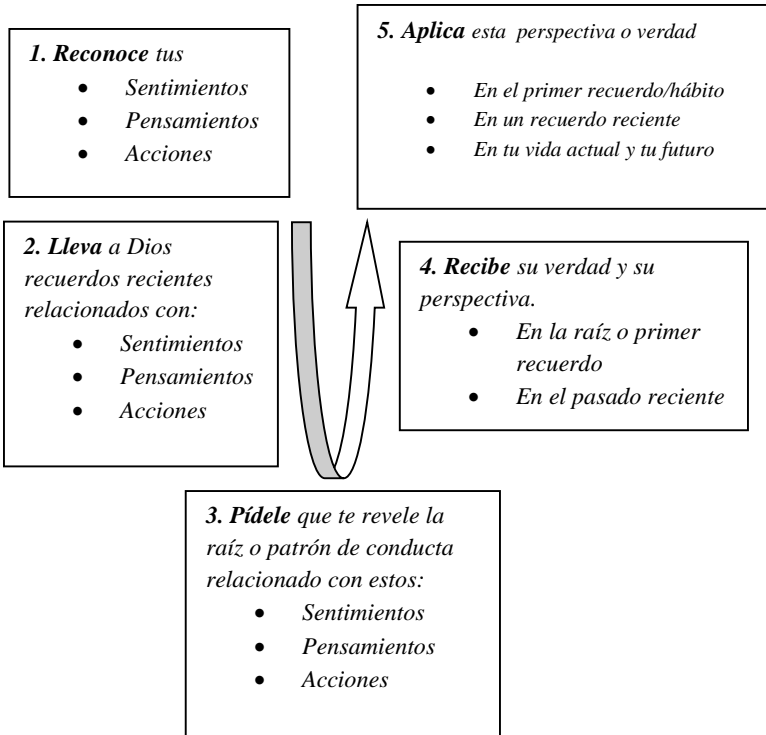


- Dios inicia el proceso, ¡no nosotros!
- Nos unimos en oración con Dios. Es bueno guardar silencio y escuchar.
- Humildad: La persona que ora y la persona que recibe la oración están al mismo nivel, no una a un nivel más alto que la otra.
- ¡Hay que mantener la confidencialidad!

Los pasos básicos de la Oración de Sanidad Emocional y Espiritual:

1. Reconocer el problema.
2. Recuerdo reciente relacionado con éste.
3. Raíz del problema.
4. Recibir la perspectiva de Dios.
5. Renovar; aplicar la perspectiva de Dios.

Una Diagrama del Proceso de la Oración de Restauración



Preguntas que puedes hacerle a Dios (en silencio) cuando ores por otras personas:

- ¿En qué parte del proceso nos encontramos actualmente?
- ¿Cuáles claves (puntos importantes) que nos pueden ser útiles en este momento?
- ¿Cuál puede ser una cosa importante por la cual orar ahora?
- *Nota: Por lo general, el pensamiento o sentimiento que primero viene a la mente de la persona que recibe la oración es por lo que se puede orar.*

Ejemplo de una oración de restauración:

1. Relacionada con identificar, RECONOCER, (llevar cautivos) sentimientos, pensamientos/ creencias falsas, acciones:

Señor Dios, por favor revela a (*la persona que recibe oración*) cualquier cosa dentro de él o ella, por la cual sería bueno orar ahora. (Por ejemplo, la falta de gozo, emociones negativas, creencias falsas, alguien a quien se debe de perdonar y/o comportamientos dañinos)

2. Relacionada con llevarlos ante Dios y pedirle que te revele un recuerdo RECIENTE relacionado con ellos.

Señor Dios, por favor revela a _____ un momento reciente en el que pensó, se sintió, o reaccionó de esta manera.

Señor Dios, en este recuerdo reciente, por favor revela a _____ cualquier pensamiento, sentimiento y/o acción que es importante que él o ella sepa ahora para que pueda entregártelo en oración.

3. Relacionada con pedir a Dios que revele cualquier RAIZ.

Señor Dios, mientras _____ piensa y siente tanto como tú les permites acerca de lo que él o ella pensaba y sentía en este recuerdo reciente, por favor revélale cuál fue la primera vez que pensó, sintió o actuó de esta manera, y también si esto se ha convertido en un patrón de comportamiento en su vida.

Señor Dios, en este primer recuerdo o patrón de conducta, por favor revela a _____ Cualquier pensamiento, sentimiento y/o acción que necesita saber para poder llevarlos a Ti en oración.

4. Relacionada con RECIBIR la perspectiva de Dios (del primer recuerdo o del hábito que se haya desarrollado).

Señor Dios, mientras _____ piensa y siente tanto como tú le permites acerca de lo que sentía o pensaba en este recuerdo, por favor revélale tu perspectiva.

Señor Dios, por favor que revélale a _____ si aún queda algo de este recuerdo que no le dé paz.
(Sigue orando acerca de estas cosas como Dios te dirija).

5. Relacionada con RENOVAR, aplicar la perspectiva de Dios.

Señor Dios, por favor muéstrale a _____ cómo la verdad que le has revelado se aplica (o pudo haberse aplicado) al primer recuerdo, o hábito.

Señor Dios, por favor muéstrale a _____ cómo la verdad que tú le has revelado se aplica (o se pudo haber aplicado) al recuerdo reciente.

Señor Dios, por favor muéstrale a _____ cómo la verdad que tú le has revelado se aplica a su vida actual y a su futuro.

Nota: No se han incluido ejemplos de oraciones para dar gracias durante el proceso. Sin embargo, te animamos a hacerlo.

Claves (puntos importantes):

- RECONOCER
- RECUERDO RECIENTE
- RAIZ
- RECIBIR
- RENOVAR

LIBERTAD DE LAS ATADURAS GENERACIONALES

Base Bíblica: *“Y que no tendrá por inocente al culpable; el que castiga la iniquidad de los padres sobre los hijos y sobre los hijos de los hijos hasta la tercera y cuarta generación.” Éxodo 34:7b*

Breve Explicación:¹ Si una tendencia o patrón de conducta se muestra y se repite a lo largo de varias generaciones, existe una posibilidad de que hay ataduras generacionales en la genealogía de la familia. El pecado generacional es como cualquier otro pecado. Es necesario confesarlo ante Dios y arrepentirse del comportamiento que produce.

La Meta: Identificar, confesar, y ser libre de las consecuencias del pecado generacional.

Indicios: Iniquidad, rasgos de conducta negativos, patrones de comportamiento dañinos heredados de los antepasados.

Los Pasos Básicos del proceso:

1. Comienza con oración (Consultar los puntos importantes)
2. Revisa el documento adjunto. Pide a Dios que te revele si existe algún pecado generacional o algún patrón de conducta que se repite en tu familia (no importa si es del lado paterno o materno) por lo cual es necesario orar. (no importa que si está incluido en el documento adjunto o no)
3. Lee en silencio la oración ejemplo que se muestra abajo y decide si hay algo por lo que necesitas orar. Si es así, ora en voz alta.
4. Concluye en oración. (Repasar los puntos importantes)
5. Da seguimiento como Dios te dirija.

¹ Adaptado con permiso de "A Theory and Process for Christian Counseling & Inner Healing", de Alfred Davis, página 31-33

Ejemplo de una oración:²

“Yo confieso los siguientes pecados de mis antepasados (puedes leer los pecados anotados en tu lista). Renuncio, rechazo y rehúso todos los pecados de mis ancestros. Me arrepiento de todas sus creencias, acciones y comportamientos indignos. Rompo con todos los derechos, autoridad o privilegios que estos pecados han tenido en mi vida y declaro que ya no viviré más bajo su autoridad, porque pertenezco a Jesucristo.

Pongo la cruz de Jesucristo entre mi vida y todo aquello de lo cual necesito protección, relacionado con cualquier miembro de mi familia (nombra a cualquiera de tus ancestros que desees), y de todos aquellos que no conocí y que no nombré. Rechazo toda forma en la que Satanás asegura tener dominio sobre mí. Por la autoridad que tengo en Jesucristo, ahora ordeno que todo espíritu ancestral sea encadenado y despojado de toda su autoridad, poder y engaños. Ordeno que sean arrojados al pie de la cruz de Jesucristo todos los planes, programas y asignaciones que hayan tenido en mi vida. Ordeno que ahora se me sea retribuido todo lo que me fue robado emocional, mental, física y espiritualmente. Ordeno que sean lanzados el lugar donde Jesucristo los envíe. Jesucristo, te invito a llenarme con tu Espíritu Santo. Te pido que edifiques una muralla de protección entre mí y todo aquello de lo que necesito protección relacionada con mi pasado y con todos mis ancestros. Te pido que edifiques esta muralla lo suficientemente grande y ancha para protegerme espiritualmente y que la selles con la sangre de Jesucristo. Al mismo tiempo, te pido que bendigas mi relación con cada miembro de mi familia que aún esté con vida y que nos ayudes a crecer juntos de una manera sana.

² ibid, página 139-140

Acudo ante tu trono, Dios, como tu hijo, comprado con la sangre de Cristo. Que su sangre limpie completamente mi línea de descendientes. Ahora me comprometo a la renovación de mi mente, y alineo mi voluntad con la tuya, que es agradable y perfecta. Todo esto lo pido en el nombre y bajo la autoridad de Jesucristo. Amen.

Seguimiento: Arrepiéntete de cualquier pecado que Dios ha identificado en tu vida y de cualquier asunto relacionado con él.

Claves (puntos importantes):

- Identifica las ataduras generacionales que están influyendo en tu vida.
- Confíésalas y pide la protección de Dios.

Lista de Pecados Generacionales, Patrones Negativos y Características Heredadas³

| | |
|-------------------------|---------------------------|
| PECADOS SEXUALES | ADICCIÓNES |
| Fornicación | Bebida-alcohol |
| Adulterio | Tabaco |
| Perversiones | Droga |
| Pornografía | Juegos de azar y apuestas |
| Abuso sexual | Comida |
| Lujuria | Obsesiones, compulsiones |
| Incesto | Exceso de trabajo |
| | |
| MUERTE | PROBLEMAS FISICOS |
| Aborto | Desequilibrio mental |
| Suicidio | Depresión |
| Pérdidas en el embarazo | Desorden emocional |
| Muertes prematuras | Esquizofrenia |
| Muertes accidentales | |
| Asesinato | ABUSOS |
| La muerta precipitada | Físico |
| Bebés que nacen muertos | Emocional |
| | Espiritual |
| DIVORCIO | Sexual |

³ ibid, página 33-34. Esta lista no pretende ser exhaustiva.

| | |
|----------------------------|----------------------------------|
| PERSONAL/RELACIONAL | CULPABILIDAD/AUTO CASTIGO |
| Mentira | Auto-culpabilidad |
| Egoísmo | Auto-castigo |
| Pereza | Odio hacia sí mismo |
| Chismes | Daño hacia sí mismo |
| Negatividad | Auto-crítica |
| Engaño | Vergüenza de sí mismo |
| Manipulación | Auto-destrucción |
| Crítica | |
| Culpar a otros | RELIGIOSIDAD/IDOLATRIA |
| Venganza | Masonería |
| Evadir responsabilidades | Ocultismo |
| | Brujería |
| EMOCIONES DAÑINAS | Sectas religiosas |
| Ira | La Nueva Era |
| Falta de perdón | Religiones orientales |
| Culpabilidad | Prejuicios hacia otros |
| Rechazo | Envidia |
| Miedo | Prácticas psíquicas |
| Amargura | Rebeldía |
| Perfeccionismo | Amor al dinero |
| Odio hacia las mujeres | Ceremonias tradicionales |
| Orgullo | Adoración de espíritus |
| Ansiedad | Adoración de ídolos |
| Vergüenza | Maledicencia |
| Abandono | Adoración a ancestros |
| Preocupación/ansiedad | Curación ceremonial |
| Odio hacia hombres | |

CAMBIAR LAS MALDICIONES POR BENDICIONES

Base Bíblica: *“Bendito sea el Dios y Padre de nuestro Señor Jesucristo, que nos ha bendecido con toda bendición espiritual en los lugares celestiales en Cristo” Ef. 1:3*

Explicación Breve:⁵ Los padres, al igual que otras personas, ejercen una influencia impactante en la vida de los niños, para bien o para mal. La bendición de un padre habilita mucho. Es posible que tus padres te hayan bendecido mucho en momentos decisivos de tu vida, ya fuera una bendición formal o informal. O tal vez hubo la ausencia de una bendición en un momento importante de tu vida, durante el cual tus padres no te afirmaron o aún te causaron daño de alguna forma. Si tú experimentaste negligencia, o palabras o acciones dañinas, es posible que hayas empezado a vivir basándote en una serie de creencias falsas acerca de ti mismo.

Si tú eres discípulo de Cristo y has sentido una maldición, o falta de bendición en algún momento dado en su vida, Dios quiere ayudarte a identificarlas y cambiarlas por bendiciones. Él quiere que sepas quién eres en Él.

Nota: Las bendiciones puedes ser específicas o generales. Una bendición general, por ejemplo: “Yo confío en que tú eres alguien capaz de tomar buenas decisiones”. Esas palabras animan mucho y dan confianza a quien las recibe. Es posible que, aunque tus padres o tras personas que ejercieron influencia en tu vida, ya hayan fallecido cuando algún evento importante aconteció en tu vida, tú aún sientas la bendición que en un momento te dieron.

⁵ Adaptado con permiso de "A Theory and Process for Christian Counseling & Inner Healing", de Alfred Davis, páginas 35-37

La Meta: Identificar bendiciones y recibirlas. Identificar maldiciones o la falta de bendiciones y pedir a Dios que las reemplace con bendiciones.

Indicios: La falta de bendición o la falta de facilitación

Pasos básicos:

1. Abre la sesión con oración. (ver los claves/puntos importantes)
2. Pide a Dios que te muestre momentos significativos en tu vida en los que te sentiste bendecido por tus padres o por otros miembros de la familia. Recibe estas bendiciones en el nombre del Señor Jesucristo.
3. Pide a Dios que te muestre momentos importantes en tu vida en los que sentiste una falta de bendición o incluso una maldición por parte de tus padres o de otros miembros de la familia. Pide a Dios que las reemplace con bendiciones. Recibe estas bendiciones que Dios te ha dado.
4. Haz una oración de bendición por sus padres. Si tienes hijos, haz una oración de bendición a favor de ellos también.
5. Cierra la sesión con oración. (Ver los claves/puntos importantes)

Claves (puntos importantes):

- Recibir bendiciones
- Maldiciones reemplazadas con bendiciones.

SANANIDAD DE LAS HERIDAS EMOCIONALES BASADAS EN FALSAS CREENCIAS

Base Bíblica: “...y que arraigados y cimentados en amor, seáis capaces de comprender con todos los santos cuál es la anchura, la longitud, la altura y la profundidad, y de conocer el amor de Cristo que sobrepasa el conocimiento, para que seáis llenos hasta la medida de toda la plenitud de Dios.” Efesios 3:17b-19

Explicación Breve: Las heridas emocionales son sitios en el corazón que ocasionan dolor. Es posible que hayas creído cosas falsas e hirientes que te fueron dichas a ti, o acerca de ti. O, incluso, es posible que hayas llegado a conclusiones falsas acerca de ti mismo, de otras personas, o del mundo en general.

Las creencias falsas son, por definición, *creencias*. Sentimos como que son verdad. Sin embargo, a fin de cuentas son *falsas*. Por ejemplo, “Nadie me quiere” es una creencia falsa, al igual que “No valgo para nada” o “Esta vida no tiene esperanza”, o “No puedo cambiar”, o “No puedo confiar en nadie”.

El dolor contenido en las heridas emocionales tiende a aflorar con cualquier situación o evento que sea remotamente similar a la situación en la que se originó la herida. Estos “factores desencadenantes” son en realidad oportunidades de sanidad y crecimiento, en tanto que llesves cautivos (identifiques y llesves a Dios) los pensamientos y emociones relacionados con ellos, y le pidas a Dios su perspectiva en estos asuntos. El hecho de encontrar la perspectiva de Dios no cambia lo que ya sucedió, pero puede cambiar dramáticamente cómo pensamos y sentimos acerca del suceso.

Nota: Si tú has experimentado un trauma severo o los sentimientos relacionados con un suceso son muy fuertes, busca la ayuda de alguien que te asesore. Posteriormente, es posible que desees procesar sucesos menos dolorosos sin la ayuda de otra persona.

La Meta: Identificar y resolver las raíces de heridas emocionales. Recibir la perspectiva de Dios.

Indicios: Miedo, ira, vergüenza, depresión; otras emociones negativas.

Pasos básicos:

1. Abre la sesión en oración.
2. Identifica (tomar cautivos) los factores que hacen que se desencadenen pensamientos y emociones negativas, y/o acciones dañinas.
3. Lléalos ante Dios y pide que te revele cuando fue un momento reciente en el que pensaste, sentiste, o actuaste de esta forma.
4. Pide a Dios que te permita pensar o sentir tanto como Él te permita, en la forma como pensaste o sentiste durante el suceso de ese recuerdo reciente.
5. Pide a Dios que te revele cuándo fue la primera vez que pensaste, sentiste, o actuaste así.
6. Pide a Dios que te permita sentir o pensar tanto como Él te lo permita, en la forma como pensaste o sentiste en ese primer suceso.
7. Recibe la perspectiva de Dios: en el primer recuerdo, o en el reciente.
8. Aplica Su perspectiva: en el primer recuerdo, en el reciente, y luego en tu vida actual, y en el futuro.
9. Cierra la sesión en oración.
10. Hacer los pasos de seguimiento como Dios te revele.

Claves (puntos importantes): Sentimientos, recuerdos, y falsas creencias.

Claves sobre el tema de la ira:

- La ira no es una emoción de raíz.
- Ora para que la raíz que yace debajo de la ira se resuelva. Usualmente es miedo, vergüenza, dolor o frustración.

ORACIÓN A TRAVÉS DEL TRAUMA

Base Bíblica: *“Busqué al Señor, y Él me respondió, y me libró de todos mis temores. Los que a Él miraron, fueron iluminados; sus rostros jamás serán avergonzados. Este pobre clamó, y el Señor le oyó, y lo salvó de todas sus angustias. El ángel del Señor acampa alrededor de los que le temen y los rescata. Probad y ved que el Señor es bueno. ¡Cuán bienaventurado es el hombre que en Él se refugia!” Salmo 34:4-8*

Una Breve Explicación: El trauma es: “Un severo choque emocional que tiene un efecto profundo y duradero en la personalidad.”⁶ Diferentes personas responden al trauma en distintas maneras. Reacciones normales al trauma son: ansiedad, negación, culpabilidad, enojo, vergüenza, tristeza, etc. Si el trauma es similar a las heridas emocionales del pasado aún no resueltas, puede hacer brotar emociones. Dios ofrece a todos los creyentes en Cristo Su paz, y libertad del miedo.

La Meta: Recibir la verdad de Dios, y paz respecto a cada suceso traumático. Entregar la carga del trauma a Dios. Ser libre de cualquier mal vinculado al trauma.

Indicios: Miedo, ansiedad, pérdida, tristeza o falta de paz.

⁶ Definición de " Funk & Wagnalls Standard Dictionary College, " propiedad 1977 por Harper & Row, Publishers, Inc

Pasos Básicos:

1. Abre la sesión en oración.
2. Para cada suceso traumático del cual aún no tengas paz:
 - a. Identifica tus pensamientos y sentimientos en ese evento
 - b. Piensa y siente tanto como Dios te lo permita, de lo que pensaste y sentiste en ese suceso.
 - c. Identifica la primera vez que pensaste o sentiste así.
 - i. Pide a Dios que te ayude a pensar y sentir tanto como Él quiera, de cómo sentiste y pensaste en ese recuerdo original.
 - ii. Invitar a Dios a que Él te revele su verdad de ese recuerdo.
 - iii. Resuelve lo relacionado con ese recuerdo hasta que tengas paz.
 - d. Invita a Dios a revelar su verdad en los sucesos relacionados con el trauma.
3. Continúa hasta que tengas paz respecto a cada evento del trauma.
4. Aplica la verdad de Dios a los recuerdos originales, los sucesos en el trauma, y el futuro.
5. Pide a Dios que traiga a tu mente a cada persona a quien aún no has perdonado, cualquier sentimiento de pérdida, ira, o temor relacionado con el trauma y/o cualquier otro asunto que sea necesario resolver.
6. Si sientes cualquier otra carga con respecto al trauma, pide que Dios la lleve. Entrégasela a Él. (Isaías 53:4)
7. Ordena, en el nombre del Señor Jesús, que cualquier espíritu demoníaco que esté afianzado a tu por motivo del trauma, que sea lanzado a donde Jesucristo lo mande, que nunca regrese.
8. Cierra la sesión en oración.
9. Haz los pasos de seguimiento como te revele Dios.

Seguimiento:

1. Descansa, y ejercítate físicamente.
2. Comparte regularmente con alguien que puede escuchar con compasión y misericordia. Busque juntos la perspectiva de Dios.
3. Hay que recordar que superar el trauma es un proceso.

Claves (Puntos Importantes):

- Resuelve cada suceso del trauma
- Pedir que Dios lleve la carga
- Pide a Dios que ate cada espíritu maligno relacionado.

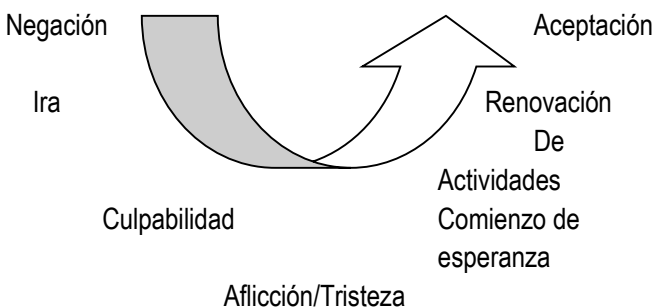
EL DOLOR EN LAS PÉRDIDAS DE LA VIDA

Base Bíblica: *“Bienaventurado los que se afligen, estarán consolados” Mateo 5:4*

Breve Explicación: La aflicción es un proceso de etapas definidas. Cada persona pasa por la aflicción de manera distinta.

Los Etapas de la Aflicción y el Sufrimiento

Éstas pueden ser cíclicas



Los momentos de mayor vulnerabilidad ocurren justo antes de la etapa de la culpabilidad y antes del comienzo de la esperanza.

Metas: Estar en contacto con Dios en el proceso de aflicción. Resolver cualquier etapa difícil junto con Él. Pide a Dios que conleve la aflicción (Isaías 53:4) y que te de gozo.

Indicios: Aflicción, pérdida, tristeza, ira, temor, dolor, confusión, ansiedad, falta de gozo, depresión.

Pasos Básicos:

1. Abrir la sesión en oración.
2. Reconoce que resolver la aflicción y la pérdida es un proceso.
3. Pide a Dios que te ayude a identificar cómo te sientes.
4. Al identificar los sentimientos, llévalos delante del Señor. Pide su consejo. Escucha su perspectiva.
5. Si tienes sentimientos no resueltos, especialmente de ira, culpa, miedo o depresión, ora acerca de esto.
 6. Si hay algún tipo de trauma relacionado con la pérdida, ora por cada parte.
 7. Pide a Dios que te revele cualquier “pérdida oculta”. Da lugar al proceso y deja que Dios conlleve el dolor.
 8. Si no has podido dar clausura, díselo a Dios. Dile cómo te sientes. Ora para dar por clausurados todos los recuerdos.
 9. Pide a Dios que te muestre si estás llevando la carga del dolor de otra persona. Si es así, pide que la lleve.

Seguimiento:

1. Recuerda que la tristeza es un proceso.
2. Pide a Dios siga acompañándote en el proceso y te ayude a dar el siguiente paso.
3. Sigue compartiendo tus sentimientos con Dios. Busca el libro de los Salmos u otros pasajes de las escrituras.
4. Pide a Dios que te ayude a desarrollar una relación con alguien dispuesto a escucharte en cualquier momento.
5. Continúa resolviendo cada aspecto del proceso de aflicción, pidiendo a Dios que te muestre Su perspectiva y que lleve tu dolor. (Isaías 53:4-5)
6. Si es posible, haz ejercicio físico diariamente.

Claves (Puntos Importantes):

- Superar la aflicción y la pérdida es un proceso.
- Uno se puede estancar en el proceso. Si esto sucede, se puede seguir delante de todas formas.
- Dios quiere acompañar a todos aquellos que sufren y cargan emociones desagradables. (Isa 53:4)

Claves para emociones desagradables basadas en la verdad:

Pide que Dios lleve la carga (Isa. 53:4).

CONFESAR Y DAR LA ESPALDA AL PECADO

Base Bíblica: *“Si confesamos nuestros pecados, él es fiel y justo y perdonará nuestro pecado y nos purificará de toda injusticia” 1 Juan 1:9*

Explicación Breve: El *confesar nuestros pecados* significa estar de acuerdo con Dios en que lo que hiciste no es correcto, y pedir su perdón.

Dar la espalda al pecado significa elegir una nueva senda de santidad en vez de seguir la senda antigua, que incluía pecado.

Tu parte es la de *escoger* el nuevo camino y pedir a Dios que te habilite para andar en él. Esto incluye pedir a Dios que lleve cautivos tus pensamientos (incluyendo tus emociones), y obtener Su perspectiva acerca de ellos. Significa incluso buscar sanidad de las heridas emocionales del pasado.

Buscar reconciliación y/u ofrecer restitución puede ser otra parte del proceso de dar la espalda al pecado.

La Meta: Identificar, confesar y arrepentirse.

Indicios: Patrones, tendencias y acciones que son incompatibles con los mandamientos Bíblicos. Por ejemplo, pecados sexuales, orgullo, avaricia, mentira, el control y la manipulación.

Pasos Básicos:

1. Abre la sesión en oración
2. Pide a Dios que te revele cualquier pecado que sea necesario confesar y arrepentirse.
3. Pide a Dios que te muestre cualquier cosa que haya dentro de ti, que contribuyó a que escogieras ese pecado. Ora para que Dios lleve esta carga y las heridas emocionales relacionadas.
4. Confiesa tu pecado a Dios y pídele que te revele los pasos necesarios, y el seguimiento.
5. Pide a Dios que llene cualquier vacío dentro de ti, y que te ayude no pecar de esta manera de nuevo.
6. Cierra la sesión en oración.

Seguimiento:

- Dar seguimiento con la ayuda del Señor, con cualquier medida de seguimiento que Él te haya mostrado.
- Pide a Dios que continúe mostrándote cuando cometes un pecado.
- Cuando Él te lo muestre, en seguida confésalo a Él y arrepiéntete. Trata de resolver cualquier asunto relacionado.

Claves (Puntos importantes):

- Ora respecto a las cosas que contribuyan a que peques de esta manera.

Claves Relacionadas con los Pecados Sexuales:

- Ora respecto a cualquier decisión que tomaste, la cual contribuyó a este tipo de pecado.
- Quebrantar, restaurar, limpiar
- Desarrolla límites sanos

Claves Relacionadas con Límites sanos:

- Encontrar
- Aplicar

ROMPER FORTALEZAS INTERIORES

Base Bíblica: *“Pues aunque andamos en la carne, no luchamos según la carne; porque las armas de nuestra contienda no son carnales, sino poderosas en Dios para la destrucción de fortalezas; destruyendo especulaciones y todo razonamiento altivo que se levanta contra el conocimiento de Dios, y poniendo todo pensamiento en cautiverio a la obediencia de Cristo”. 2 Corintios 10:3-5*

Breve Explicación: Una fortaleza interior es cualquiera cosa dentro de ti que se ponga en contra al conocimiento de Dios. Es algo que se guarda los rincones del corazón y no deja que Dios sature cada zona de nuestro ser. Actúa como una muralla entre tú y lo que Dios quiere hacer en ti.

Las Metas: Identificar, confesar y superar las fortalezas interiores que operen en tu vida.

Indicios: Votos negativos, prejuicios, sentimientos de juicio, maldecir a otros, sentirse maldecido, temor, ataduras emocionales.

Pasos Básicos:

1. Abre la sesión en oración
2. Pide a Dios que te muestre si hay en ti fortalezas interiores.
3. Pide a Dios que identifique sus raíces.
4. Pide a Dios que rompa el poder de esas fortalezas.
5. Pedir a Dios que te llene con Su verdad, especialmente donde las fortalezas han sido quebrantadas.
6. Busca Escrituras que se relacionen con esto. Pide a Dios que te ayude a aplicarlas de corazón y a vivir en su verdad.

7. Si hay elementos demoníacos que han estado afianzados en tu vida, debido a una fortaleza que ahora ha sido quebrantada, ordénales en el nombre de Jesucristo a irse donde Él los envíe, y no volver.
8. Pedir a Jesucristo que te proteja y que llene cualquier vacío que existe en tu vida.
9. Cierra la sesión en oración.
10. Dar seguimiento con la ayuda del Señor usando los pasos que Él te indique.

Claves (Puntos Importantes):

- Identificar
- Resolver asuntos relacionados
- Pide a Dios que rompa todo esquema maligno.

Claves relacionadas con votos negativos:

- Con la ayuda del Señor, supera las raíces.
- Pide a Dios que los anule.

Claves que tienen que ver con las maldiciones:

- Con la ayuda del Señor supera las raíces y asuntos relacionados.
- Pide a Dios que rompa y las reemplace con bendiciones.
- Pide la protección de Dios.

Claves relacionadas con maldecir a otros:

- Identificar la manera en que has pronunciado una maldición hacia otros.
 - Pide a Dios que te perdone.
 - Resuelve cualquier factor que haya contribuido a tu decisión de maldecir a otros.
 - Pide a Dios que rompa esta maldición y que la reemplace por una bendición.

Claves relacionadas con sentirse juzgado:

- Identificar maneras en las que te sientes juzgado. (*NOTA: Es posible que la persona no te haya juzgado, aunque tu sientas que así ha sido*).
- Pide a Dios que te muestre cualquier pecado tuyo que haya contribuido a que esa persona decidiera juzgarte. Luego, confíeselo y pídele perdón.
- Pide a Dios que te muestre cualquier cosa en tu interior que haya contribuido a que sientas que te han juzgado. Trata de resolver estos asuntos.
- En cada cosa o situación en la que sientes que otras personas te han juzgado:
 - Dile a Dios cómo te sientes.
 - Pide a Dios que destruya los efectos de esos juicios (percibidos o reales).
 - Perdona a la persona y pide a Dios que derrame su bendición sobre él o ella.
 - Pide a Dios que derrame su bendición sobre tí también.

Claves relacionadas con juzgar a otros:

- Pide a Dios que te revele cualquier manera en que posiblemente has juzgado a otros.
- Pide a Dios que te revele cualquier cosa en tu interior que haya contribuido a tu decisión de juzgar a tal persona. Pide a Dios que te ayude a superar estos asuntos.
- Pide a Dios que libere a la persona de cualquier efecto negativo por haberla tú juzgado.
- Haz una oración de bendición a favor de esa persona.
- Pide a Dios que te ayude a dejar de juzgar a otros.

Claves relacionados con las ataduras emocionales:

- Identificar
- Pide a Dios que te ayude a superar las razones por las cuales elegiste esas ataduras dañinas y/o deseas conservarlas.
- Pide a Dios que rompa tales lazos y los cambie por emociones sanas.

Claves relacionados con las ataduras de temor:

- Identificar
- Pedir a Dios que te muestre si estás preparado para pedirle que rompa esos lazos de temor y los cambie por vínculos de amor. Si todavía no se sienta preparado para pedir ello, pregunta a Dios por qué, y pídele que te ayude a superar estas razones.
- Pedir a Dios que rompa toda atadura de temor que haya en tu vida y que las reemplace por vínculos de amor. Esto puede ser un proceso.
- Pide a Dios que te muestre cómo responder de forma sana a la persona con quién mantenías este lazo de temor y que te ayude a hacerlo.

PERDONAR A OTROS

Base Bíblica: “*Sed más bien amables unos con otros, misericordiosos, perdonándoos unos a otros, así como también Dios os perdonó en Cristo.*” Efesios 4:32

Breve Explicación: El perdón proviene del corazón (Mateo 18:21-35). No depende de las acciones de la otra persona, es decir, si él o ella te pide perdón o no. El perdonar a alguien significa entregar las ofensas y los resultados de las mismas delante de Dios. En este proceso tú también eres liberado.

Metas: Identificar y dejar en las manos del Señor cualquier ofensa que alguien ha cometido contra ti.

Indicios: Dolor, frustración, enojo, amargura, odio, tendencia a juzgar, y deseo de venganza.

Pasos Básicos:

1. Abre la sesión en oración
2. Identifica a las personas a quienes no has perdonado y las ofensas que cometieron contra ti.
3. Trata de entregar totalmente estas ofensas en manos de Dios.
4. Por cada cosa o sentimiento que no puedes entregar a Dios, pídele que te ayude a superarlo. *Comúnmente, los motivos por los cuales las personas tienes dificultades en perdonar incluyen:*
 - a. *Creer que, al perdonar, lo que el otro hizo está bien.*
 - b. *Creer que perdonar a la persona va a causar que pase lo mismo otra vez.*
 - c. *El deseo de venganza.*

- d. *El deseo de castigar a la otra persona por su comportamiento.*
 - e. *El deseo de protegerse a sí mismo.*
5. Deja cada asunto en las manos del Señor.
 6. Pide que la persona reciba una bendición.
 7. Cierra la sesión en oración.
 8. Da seguimiento según Dios te revele.

Seguimiento:

1. Busca la perspectiva de Dios en cuanto a si ir o no a la persona y explicarle a él o ella la ofensa.
2. Pide a Jesucristo que te muestre cual es la respuesta apropiada hacia la persona. Procura poner límites. [Nota: Recuerda que el perdón no es lo mismo que la restauración (la cual tiene que ver con las dos personas) ni tampoco significa volver a edificar la confianza. Puede darse el perdón sin que suceda una restauración o se vuelva a tener confianza. El perdonar al otro no excluye aprender de las experiencias pasadas. Si estás en medio de una situación que persiste, con ofensas múltiples, el perdón será una necesidad continua.)

Claves (Puntos Importantes):

- Atar y arrojar los malos espíritus.
- Perdonar (¿Estás plenamente preparado para soltar totalmente las ofensas, o aún existe una dificultad en dejarlas ir? Si hay dificultad, pide que Dios le ayude a superar la dificultad.)
- Recibir a la persona.
- Hacer una oración de bendición a favor de la persona.

DESARROLLAR HABITOS SANOS

Base Bíblica: “...en cuanto a vuestra anterior manera de vivir, os despojéis del viejo hombre, que se corrompe según los deseos engañosos, y que seáis renovados en el espíritu de vuestra mente, y os vistáis del nuevo hombre, el cual, en la semejanza de Dios, ha sido creado en la justicia y santidad de la verdad.”
Efesios 4:22-24

Breve Explicación: Los *patrones sanos* concuerdan con la verdad bíblica. Consisten en responder de manera recta y madura a las situaciones o emociones que se presenten.

Un *patrón no sano* es una secuencia de eventos en los que se responde a situaciones en forma dañina, en un intento de recobrar el gozo, de todas las emociones negativas que se dieron. Esta forma de responder pertenece a la forma de vivir bajo nuestra antigua naturaleza, en vez de florecer en la nueva naturaleza (Efesios 4:22-24).

Metas: Identificar los patrones dañinos y cambiarlos por sanos.

Indicios: Patrones dañinos; actuar o responder de forma dañina, no sana.

Pasos Básicos:

1. Abrir la sesión en oración.
2. Pide a Dios que te muestre cualquier patrón dañino que hoy en día esté operando en su vida.
3. Pide a Dios que te muestre lo que haya motivado este patrón de conducta dañino. Para facilitar esto:
 - Pide a Dios que te muestre una situación del pasado reciente en la que ese patrón de conducta estaba operando en tu vida.
 - Comienza con el *primer* paso del cual estés consciente en tal patrón (un pensamiento, sentimiento o reacción que tuviste.)
 - Pide a Dios que te ayude a recordar cualquier otro detalle respecto a cómo te *sentiste*, lo que *pensaste*, o como *reaccionaste* en ese momento.
 - Pide a Dios que muestre *por qué* pensaste, te sentiste, o reaccionaste así.
 - Pide a Dios que te muestre cómo te sentías, lo que pensabas, o cómo reaccionabas unos momentos *anteriores* al hecho (a menos que ya hayas identificado lo que te hizo responder de esa manera).
 - Pide a Dios que muestre *por qué* pensaste, te sentiste, o reaccionaste así.
 - Sigue pidiendo que Dios le muestre *cómo* sentía y reaccionaba usted y *por qué* sentías y reaccionabas de esta forma hasta que recuerdes el *primer paso* en la secuencia.
 - Pide que Dios le muestre *lo que* motivó la primera emoción negativa en la secuencia.

4. Trata de resolver cualquier asunto de raíz que esté relacionado a la primera emoción negativa en la secuencia.
5. Si aún no has identificado todo el patrón dañino, pide a Dios que te muestre cualquier otra faceta de la secuencia que haga falta para poder quebrantarla. Con el propósito de identificar el patrón:
 - Empieza con el *último* paso en el patrón dañino del que tengas conocimiento.
 - Pide a Dios que te ayude a recordar cómo te *sentías*, lo que *pensabas* y cómo *reaccionaste* en ese momento.
 - Pide a Dios que te muestre *por qué* pensaste, sentiste y reaccionaste así.
 - Pide a Dios que te muestre qué pensaste, sentiste y reaccionaste *posteriormente* (a menos que ya hayas identificado el último paso del patrón dañino).
 - Pide a Dios que te muestre *por qué* pensaste, sentiste y reaccionaste así.
 - Continúa pidiéndole a Dios *que te muestre el por qué* y cómo sentiste, pensaste, y reaccionaste así, hasta que llegues al último pasos de la secuencia.
6. Pide a Dios que te muestre lo que hubiera sido una respuesta sana en la etapa *inicial*—la etapa en la que brotó la primera emoción negativa y la respuesta dañina.
7. Pide a Dios que te muestre si esta *respuesta* es la que tú sientes que eres libre y capaz de elegir.
 - Si es así, pídele a Él que te ayude a recordar que puedes escoger esta nueva forma de responder y desarrollar un nuevo hábito.
 - Si no es así, pregúntale por qué. Junto con Él, puedes superar cualquier raíz de este asunto.

8. Pide a Dios que te muestre un patrón sano que sea resultado de esta nueva forma de responder. *Nota: Es posible que Dios ya te haya revelado esto, totalmente, o en parte, por medio de los principios antes mencionados.*
9. Pide a Dios que te muestre la manera en que este nuevo patrón sano se puede aplicar en circunstancias similares.
10. Pide a Dios que te muestre si el nuevo *patrón* es uno que puedes y deseas usted aplicar.
 - Si es así, pídele que te ayude a andar en este nuevo patrón de conducta.
 - Si no es así, pregúntale por qué. Trata de resolver cualquier raíz del este asunto junto con el Señor.
11. Pide a Dios que te ayude andar en un nuevo patrón de comportamiento. Pídele que te recuerde de no responder en la antigua manera cuando se presente una situación.
12. Busca en la Biblia algunos versículos referentes al nuevo patrón. Medítalos y disfrútalos.
13. ¡Da gracias a Dios por lo que ha hecho!
14. Cierra la sesión en oración.

Seguimiento:

1. Aprende andar en este nuevo patrón de conducta.
Practicarlo ayudará a que sea una nueva costumbre en tu vida.
2. Pide a Dios que te muestre continuamente:
 - Cualquier patrón dañino que opere en tu vida.
 - Cualquier ocasión en la que respondas a una situación de forma indebida, pídele a Dios que te muestre si esto es parte de algún patrón dañino.
3. En tanto que Él te muestra esto, sigue trabajando el proceso antes mencionado, tanto como sea necesario.
4. Pide a Dios que te ayude a seguir identificando y llevando cautiva cualquier emoción desagradable. Si todavía no sabes cómo recuperar el gozo del Señor, pide a Dios que te muestre la manera de volver a las emociones positivas.

Claves (Punto Importantes):

- Identificar el patrón
- Encontrar la raíz o el primer momento cuando haya surgido la emoción desagradable.
- Encontrar la manera sana de volver a tener gozo.
- Pide a Dios que le enseñe responder de forma sana ante la primera emoción desagradable.
- Entender y aplicar el nuevo patrón de conducta sano.

CRECER EN ESCUCCHAR A DIOS

Nota: Si tienes un mentor, es posible que quieras pedirle su ayuda en repasar la siguiente lista. Si no lo tienes, puedes pedir a Dios que te ayude a encontrar uno. Un mentor que escuche a Dios puede ser una ayuda trascendental en el proceso de tu crecimiento espiritual.

Base Bíblica: “Mis ovejas escuchan mi voz y las conozco y me siguen a mí.” Juan 10:27

Breve Explicación:

- 1) Entendimiento—Según la Biblia y según la Experiencia
 - a) Según la Biblia:
 - i. ¿Crees que Dios habla a sus hijos?
 - ii. ¿Eres tú uno de sus hijos?
 - iii. ¿Crees que Dios desea hablar contigo en maneras que tú puedas entender? Si no, ¿por qué?
 - b) Según la experiencia:
 - i. ¿Estás al tanto de las muchas maneras en que Dios habla con sus hijos? Por ejemplo las siguientes:
 - Por medio de las Sagradas Escrituras
 - Por medio de la naturaleza
 - Por medio de otras personas
 - Recordándonos algo o señalándonos algo importante
 - Por medio del Espíritu Santo—impresiones, pensamientos, percepciones e ideas creativas
 - Por medio de sucesos de la vida
 - Por un sentimiento de liberación y paz
 - Por medio de sueños y visiones
 - Por voz audible
 - Por medio de sucesos milagrosos
 - Otras maneras

- ii. ¿Cómo has experimentado tú escuchar la voz del Señor en el pasado? Puede compartir algunos ejemplos.
- iii. ¿Quieres que Dios te hable más? Pídele que te ayude a estar atento a Su voz.

- 2) Los impedimentos para escuchar la voz de Dios
 - a) Relacionados con el entendimiento bíblico:
 - i) El no creer que Dios habla a Sus hijos
 - ii) El no saber que tú eres Su hijo
 - iii) El no creer que Dios quiere hablarte
 - b) Relacionados con tu concepto de Dios:
 - i) El “dios” del que tal vez tus padres enseñaron no es el verdadero Dios.
 - ii) El haber experimentado traumas y abusos
 - iii) Otros impedimentos para poder ver a Dios tal como Él es.
 - c) Relacionado con tu concepto de tí mismo:
 - i) Cómo tú piensas usted que Dios te mira
 - ii) Cómo tú te miras a ti mismo
 - d) Otros impedimentos al oír a Dios:
 - i) Enojo, amargura, furia, deseo de venganza y un espíritu crítico
 - ii) Temor, ansiedad y duda
 - iii) El no perdonar
 - iv) El pecado no confesado
 - v) El corazón no rendido ante Dios, o resultados de situaciones que no has entregado a El
 - vi) Demasiado enfoque en ti mismo o deseo de auto-protección
 - vii) Votos y decisiones internas
 - viii) El sentimiento de que pedirle a Dios que te hable no es realista o no es algo sabio.
 - ix) Tu perspectiva acerca de relaciones con otros

- x) El estar ajetreado
- xi) La falta de paciencia
- xii) El no querer escuchar lo que Dios tiene que decirte
- xiii) El no saber escuchar
- xiv) El no obedecer lo que Dios ya te ha dicho
- xv) Otros impedimentos

Pasos Básicos en aprender escuchar a otros:

- Darle la debida importancia a lo que te dicen.
- Animarlos a que compartan contigo lo que deseen decir.
- Tomar el tiempo necesario para escucharles.
- Reflexionar en lo que te dijeron y asegurarte que entendiste bien, si no, preguntarles.
- Refinar tus habilidades para poder escuchar con más exactitud lo que están diciendo.

Pasos Básicos en aprender a escuchar a Dios:

- Darle la debida importancia a lo que Él te dice.
- Pedirle que te hable.
- Tomar el tiempo necesario para escucharle (incluye crecer en el conocimiento de Su palabra, y estar quieto delante de Él).
- El repetir a Dios lo que piensas que te haya dicho y pedirle que te ayude a discernir si es realmente Él quien te está hablando o no.
- Afinar tus habilidades para escuchar, para que así sepas con exactitud lo que Él te está diciendo.

Pasos Básicos crecer en escuchar a Dios y superar los impedimentos:

- Pídele a Dios que te ayude a:
 - Crecer en oír su voz.
 - Escuchar aun lo que Él susurre.
- *Procura* superar los impedimentos. Pídele que te ayude a:
 - Confiar plenamente en Él, entregarte a Él y obedecerle.
 - Poder ver cualquier impedimento que haya para poder escuchar su voz
 - Superar cualquier impedimento que haya a poder escuchar su voz
 - Implementar maneras prácticas de superar los impedimentos. (Merece la pena buscar un mentor que te pueda ayudar. Y además discernir cuales impedimentos deber ser una prioridad.)
- *Practica* oír la voz de Dios
 - Apartar momentos diariamente para oír su voz.
 - Pedirle a Dios que te hable durante el día—en la manera que Él quiera—y que te ayude a escuchar todo lo que dice.
- *Probar y Evaluar*
 - Hay que probar lo que oyes a ver si concuerda con la Biblia.
 - Evalúa si es realmente lo que Dios quiere comunicar.
 - Busca la perspectiva de alguien espiritualmente maduro y con discernimiento.
 - Sigue creciendo en discernimiento y en aprender a oír la voz del Señor.
 - Continúa *pidiendo, buscando, practicando, probando y evaluando.*

Seguimiento:

- De vez en cuando evalúa el progreso.
- Celebra los éxitos.
- A través del estudio de la palabra de Dios:
 - Aprende más acerca de quién es Dios.
 - Aprende el grado de amor que Dios tiene hacia ti.
 - Aprende más sobre la frecuencia con la que Dios quiere hablar contigo. (Dios siempre está hablándonos, pero no siempre lo escuchamos. Él ha puesto el Espíritu Santo en nuestros corazones. Dios desea que crezcamos en aprender a escuchar Su voz.
- Regocíjate que Dios quiere comunicarse contigo y de que por Su poder, Él es plenamente capaz de ayudarte a oír Su voz. ¡A Él sea la gloria!

Puntos Importantes:

- Pedir
- Procurar
- Practicar
- Probar y Evaluar

IDENTIFICA TUS SENTIMIENTOS

Breve Explicación: Mucha gente aprende desde temprana edad a no sentir sus emociones, o a sentir únicamente ciertas emociones, como el enojo (muy común entre los hombre occidentales) o tristeza (muy común entre las mujeres occidentales). Algunas de las razones por las que muchas personas no quieren expresar sus emociones, incluyen:

- Dan por ciertos los comentarios poco constructivos por parte de personas que están a su alrededor.
- Observaron o crecieron en una familia en la que no se fomentaba el expresar las emociones.
- Fueron expuestos a situaciones traumáticas una o más veces.
- Tomaron la decisión a una temprana edad de no sentir algunas o ninguna emoción porque eso parecía no ayudarles, o parecía muy doloroso.

Lo que sucede, sin embargo, cuando alguien decide no expresar ciertas emociones, es un efecto sofocante o aplastante, que afecta casi todas las otras emociones—como si todas estuvieran cubiertas con una manta.

Base Bíblica: En vez de suprimir las emociones, las Sagradas Escrituras nos animan a llevarlas al Señor y procesarlas en conjunto con Él. (Ve Hebreos 4:15-16, Efesios 4:26-27, Santiago 1:19-20, Isaías 53:4, Mateo 11:28-30, Ga 5:22-23, Juan 14:27, y varios de los Salmos.)

Cuando vamos delante de Dios con nuestras emociones, Él nos ayuda a procesarlas y a obtener su perspectiva en cada situación. Él también nos da la capacidad y habilidad de controlar nuestras acciones y responder desde el corazón, de una forma santa.

El llevar nuestras emociones al Señor, nos ayuda a saber cuáles son éstas en realidad. Si todavía no has identificado lo que sientes, los siguientes pasos pueden ayudarte.

Pasos Básicos en aprender a sentir:

1. *Escoger* que tú quieres sentir las emociones tanto como el Señor quiera— hasta la raíz de por qué decidiste en algún momento que era mejor no sentir algunas o todas las emociones. (Si has hecho un voto interno de no sentir, entrégaselo a Dios y pídele que lo anule y lo reemplace con la libertad de escoger sentir las.)

2. *Pedir* a Jesucristo que Él sea como una puerta que equilibre tus emociones, y que te ayude a procesarlas junto con Él, recibiendo su perspectiva de cada situación y respondiendo de forma piadosa. (Con frecuencia, la gente asume que las únicas opciones son, o dejar la puerta totalmente abierta y sentir todo o cerrar completamente la puerta y no sentir nada.)

3. *Aprender a:*

- Reconocer lo que tu cuerpo te está diciendo cómo te sientes.
- Sentir las palabras
 - El significado de estas palabras.
 - Cómo reconocer esos sentimientos en tí mismo y en otras personas.

4. *Practicar* en la comunidad

5. *Superar los impedimentos* (por ejemplo, creer que no está bien sentir enojo)

Claves (Puntos Importantes):

- Elegir
- Pedir
- Aprender
- Practicar
- Superar los impedimentos

Claves (Puntos Importantes)

Abrir la sesión en oración:

- Invita a Dios a guiarte y llevar a cabo sus deseos durante estos momentos.
- Pídele su protección.
- Ata al maligno en el nombre de Señor.

Pasos Básicos:

- Reconocer, identificar
- Recuerdo reciente
- Raíz del problema
- Recibir la perspectiva
- Renovar, aplicar

Libertad de las ataduras generacionales:

- Identifica las ataduras generacionales que aun operan en tu vida.
- Confiéselas a Dios y pide su protección.

Cambiar las maldiciones para las bendiciones

- Recibe las bendiciones.
- Maldiciones reemplazadas por bendiciones.

Heridas emocionales basadas en creencias falsas:

- Emoción
- Recuerdo
- Creencias falsas

El enojo:

- El enojo no es una emoción de raíz.
- Ora para poder superar la emoción que sea la raíz, por ejemplo:
 - El miedo, la frustración, la vergüenza o el dolor.

El trauma:

- Resuelve cada paso y evento del trauma.
- Pide a Dios que lleve la carga del trauma.
- Ata y echa fuera cualquier espíritu inmundo vinculado con el trauma.

El dolor en las pérdidas de la vida:

- Resolver y superar el dolor y el sentimiento de pérdida es un proceso.
- Algunas personas suelen estancarse en ese proceso. Si esto sucede, es algo que se puede superar.
- Dios quiere acompañar a cada persona que sufre, y llevar la carga de las emociones desagradables. (Isaías 53:4)

Las emociones desagradables basadas en la verdad:

- Pide a Dios que lleve la carga.
- Entrégasela a Él.

El confesar y arrepentirse del pecado:

- Ora que Dios quite lo que haya contribuido a la decisión de pecar de esta forma, por qué se escogió pecar así.

El confesar y arrepentirse del pecado sexual:

- Ora respecto a cualquier cosa que haya contribuido a la decisión de pecar así.
- Rompe, restaura, y limpia
- Establece y desarrolla límites sanos

El desarrollar límites sanos:

- Encuéntralos
- Apícalos

El quebrar fortalezas internas:

- Identifícales
- Resuelve y supera asuntos relacionados
- Pide que Dios las destruya

Los juramentos negativos:

- Resuelve y superar las raíces
- Pide a Dios que los anule

El sentirse que otros lo han maldecido:

- Resuelve y supera la raíz y asuntos relacionados
- Pide a Dios que los rompa y los cambie para una bendición
- Pedir a Dios que te proteja

El maldecir a otros:

- Identifica cualquier manera en las que has maldecido a otros
 - Pide a Dios que te perdone.
 - Resuelve y supera cualquier cosa que te ha motivado a maldecir a esa persona.
 - Pide a Dios rompa esa maldición y que la cambie por una bendición.

El sentirse juzgado:

- Identifica cualquier manera en la cual te sientes juzgado. (Es muy posible que la persona realmente no te esté juzgando mal, aunque tú hayas sentido que así es.)
- Pide a Dios que te muestre si existe algún pecado en ti que haya contribuido a la decisión de esta persona de juzgarte. Si es así, confíesalo y arrepíentete.
- Pide a Dios que te muestre cualquier cosa dentro de usted que haya contribuido a sentirte juzgado.
- Por cada vez que te has sentido juzgado:
 - Dile a Dios cómo te sientes.
 - Pide a Dios que destruya los resultados de este juicio (ya sea real o percibido.)
 - Perdona a la persona y pide que una bendición sea derramado sobre ellos.
 - Pide a Dios que derrame una bendición sobre ti también.

El juzgar a otros:

- Pide a Dios que te revele en qué formas has juzgado a alguien.
- Pide a Dios que te revele cualquier cosa dentro de ti que te haya motivado a juzgar a esta persona, y junto con Él, resuelve esto.
- Pide a Dios que libere a la persona de cualquier efecto negativo de este juicio.
- Pide una bendición para él o ella.
- Pide que Dios te ayude a ya no juzgas a los demás.

Ataduras emocionales dañinas:

- Identificar
- Resolver y superar cualquier raíz, o las razones de por qué escogiste estas ataduras y/o por qué quieres mantenerlas.
- Pedir a Dios que rompa todo lazo dañino y lo cambie por vínculos sanos.

Ataduras de temor:

- Identifícalas
- Pide a Dios que te muestre si estás listo para pedirle que rompa esas ataduras y las reemplace con vínculos de amor. Si aún no estás listo, pregúntale por qué.
- Pide a Dios que rompa cualquier lazo de temor en tu vida y que lo cambie por vínculos de amor. Esto puede ser un proceso.
- Pide a Dios que te muestre cómo responder a la persona (con quién tenías un lazo de temor) de forma sana y que te ayude a hacerlo.

El perdonar a otros:

- Ata y echa fuera los espíritus inmundos.
- Perdona (¿Estás listo para dejar ir totalmente las ofensas cometidas o existe todavía algo que sea difícil soltar? Resuelve y supera la raíz de cualquier cosa que sea difícil soltar.)
- Recibe a la persona.
- Bendícela, (haz una oración de bendición.)

Desarrollar patrones sanos:

- Identifica el patrón
- Busca la raíz (la primera emoción en el ciclo desagradable.)
- Encuentra la forma sana de volver a tener gozo.
- Pide a Dios que te muestre cómo responder a la primera emoción de forma sana.
- Entiende y aplica el nuevo patrón.

Oír a Dios:

- Pedir
- Procurar
- Practicar
- Probar y Evaluar

Identificar tus Sentimientos:

- Elegir
- Preguntar
- Aprender
- Practicar
- Superar los impedimentos

Oración de clausura:

- Da gracias a Dios por lo que ha hecho en los momentos de oración.
- Pídele a Él que ayude a la persona a aplicar Su verdad a su vida cotidiana.
- Pedir a Jesucristo que arroje a donde Él desee los espíritus malignos vinculados con todo por lo cual oraste y que te proteja a ti y a todos los que están involucrados.

Guía para poder usar los módulos

| | |
|---|-----------|
| ATADURAS GENERACIONALES | página 11 |
| Indicios: pecado, rasgos negativos, y patrones de conducta dañinos similares a los de tus ancestros. | |
| CAMBIAR LAS MALDICIONES POR BENDICIONES | página 16 |
| Indicios: la falta de bendición y la falta de poder bendecir. | |
| SANAR LAS HERIDAS EMOCIONALES | página 18 |
| Indicios: temor, enojo, vergüenza, depresión y otras emociones negativas. | |
| ORAR PARA SUPERAR EL TRAUMA | página 21 |
| Indicios: temor, ansiedad, sentimiento de pérdida, falta de paz interior. | |
| DOLOR EN LAS PÉRDIDAS DE LA VIDA | página 24 |
| Indicios: tristeza, sentimiento de pérdida, enojo, culpa, temor, dolor, confusión, ansiedad, falta de gozo, y depresión. | |
| CONFESAR Y ARREPENTIRSE DEL PECADO | página 28 |
| Indicios: patrones y acciones que son incompatibles con los mandatos de la Biblia. Por ejemplo: pecado sexual, orgullo, mentira, control negativo y manipulación. | |
| ROMPER FORTALEZAS INTERIORES | página 30 |
| Indicios: votos internos negativos, juzgar a otros, sentirse juzgado, pronunciar maldiciones hacia los demás, el sentirse maldecido, ataduras emocionales, y ataduras de temor. | |
| EL PERDONAR A OTROS | página 34 |
| Indicios: dolor, frustración, enojo, amargura, odio, juzgar a otros, y deseos de venganza | |
| EL DESARROLLO DE PATRONES SANOS | página 36 |
| Indicios: patrones de conducta no sanos, actuar y responder de manera dañina. | |

