

El Verdadero McCoy En Mi Salud Emocional

EVALUACIÓN PERSONAL

- ¿Cuál de los siete versículos de salud mental de su lectura devociones de la semana pasada fue el más significativo para usted?
- ¿Cuando te haces daño (te lastimas el pie, te golpeas el pulgar con un martillo, etc.) ¿tiende a rellenarlo, gritarle, llorar o bailar alrededor?

VERSO DE MEMORIA

“Venid a Mí, todos los que estáis cansados y cargados, y Yo os daré reposo” (Mateo 11:28).

VIDEO: EL VERDADERO MCCOY EN MI SALUD EMOCIONAL

Mira el video del grupo LIFE para la semana 3 en <http://www.celebrate.church/mccoy> y sigue tus notas.

“Cura a los quebrantados y vendas sus heridas” (Salmo 147:3).

CINCO PASOS HACIA LA SALUD EMOCIONAL

1. _____ mi _____.

Nunca estarás emocionalmente saludable hasta que enfrentes tus sentimientos directamente.

“Me mantuve muy callado... pero me volví aún más molesto. Me enojé mucho por dentro, y mientras pensaba en ello, mi enojo se quemó” (Salmo 39:2-3).

Aferrarse a las heridas es como llevar carbones calientes en tu corazón — tú eres el que se quemará. Cuando te tragas el dolor, tu estómago mantiene la puntuación.

Debes ser honesto contigo mismo, honesto con Dios, y honesto con otra persona.

“Cuando me guardaba las cosas, me sentía débil dentro de mí. Me quejé durante todo el día” (Salmo 32:3).

2. _____ a los que _____.

Una de las decisiones más difíciles que harás en la vida es la siguiente: “¿quiero estar bien o quiero llegar a la par?”

“Fue mientras todavía éramos pecadores que Cristo murió por nosotros!” (Romanos 5:8).

“Deshazte de toda amargura, rabia y enojo, peleas y calumnias, junto con toda forma de malicia. Sean bondadosos y compasivos el uno con el otro, perdonándose mutuamente, tal como en Cristo Dios os perdonó” (Efesios 4:31-32).

“Habéis mantenido un registro de mis lágrimas” (Salmo 56:8).

“Nunca pague el mal por el mal... nunca vengarse. Deja eso a Dios, porque El ha dicho que El pagará a los que lo merecen” (Romanos 12:17-19).

3. Reemplace _____ con las _____

_____.

“Que Dios te transforme en una nueva persona cambiando la forma en que piensas” (Romanos 12:2).

No podemos borrarlos, pero sin duda podemos reemplazarlos.

“Jesús, que hace Santo a la gente, y todos los que son santos tienen el mismo padre. Por eso Jesús no se avergüenza de llamarlos hermano y hermana” (Hebreos 2:11).

Si quieres cambiar la forma en que te sientes acerca de tu vida, tienes que cambiar la forma en que piensas acerca de tu vida. Reemplace las viejas mentiras con las verdades de Dios.

4. _____ en _____.

“Pon tu corazón a la derecha... Llegar a Dios... enfrentar el mundo de nuevo, firme y valiente. Entonces todos sus problemas se desvanecerán de su memoria, como las inundaciones que son pasadas y recordadas no más” (Job 11:13-16).

Tu pasado no es tu futuro. El viejo tú no eres el nuevo tú.

“Mira hacia adelante con confianza honesta; no cuelgues la cabeza en la vergüenza” (Proverbios 4:25).

5. _____ para ayudar a _____.

Dios quiere redimir tu dolor. Él quiere usar sus experiencias para ayudar a otras personas. De eso se trata el Ministerio.

“Dios nos consuela cada vez que tenemos problemas, así que cuando otros tienen problemas, podemos confortarlos con el mismo consuelo que Dios nos dio” (2 Corintios 1:4).

“Cuando alguien se convierte en cristiano, se convierte en una persona nueva en su interior. Ya no es el mismo. Ha comenzado una nueva vida” (2 Corintios 5:17).

PREGUNTAS DE DESCUBRIMIENTO

Escoja al menos una o dos de las siguientes preguntas para discutir:

- Dios nunca desperdicia una herida. Tu mayor Ministerio vendrá de tu dolor más profundo. ¿Alguien quiere compartir una historia personal de cómo Dios trajo emociones curación en su vida? Esta es una gran práctica para compartir su fe con un amigo no creyente.
- La Biblia dice: *“Mientras guardé silencio, mis huesos se fueron consumiendo por mi gemir de todo el día”* (Salmo 32:3). ¿Por qué crees que preferimos esconder las cosas que nos han sucedido en vez de revelarlas a alguien?
- ¿Por qué es tan difícil perdonar cuando hemos sido perjudicados? ¿Qué pasa si elegimos no perdonar? ¿Qué podría suceder si perdonamos?
- La Biblia dice, *“Sean hechos nuevos en la actitud de sus mentes”* (Efesios 4:23). El pastor Keith dijo: “Si quieres cambiar la forma en que te sientes acerca de tu vida, tienes que cambiar la forma en que piensas acerca de tu vida”. ¿Qué es lo que uno piensa que necesita para cambiar de sí mismo?

PONERLO EN PRÁCTICA

- ¿Dónde quieres estar tres meses a partir de ahora con tu salud emocional?
 - ¿Qué es una cosa que harás para dar un paso en esa dirección? Ni una cosa que pudieras hacer, o podría hacer, pero una cosa que harás. Revisa el esquema de vídeo para ayudarte con las ideas. Sabemos que los objetivos que no se expresan se cumplen muy raramente, así que comparte su meta con otra persona en su grupo.
 - Escribe tu objetivo de salud emocional aquí:
-

DIRECCIÓN DE ORACIÓN

Si alguien compartió un dolor o necesita oración, asegúrese de orar por esas cosas durante su tiempo de oración. Si tienes poco tiempo o los miembros de tu grupo se sentirán más cómodos compartiendo con otra persona, es posible que quieras emparejar y orar el uno por el otro.

METERSE MÁS PROFUNDO

- Lea las devociones diarias de los días quince al veintiuno.
- Lea el versículo de memoria todos los días esta semana como parte de su tiempo de silencio. Vea si puede tenerlo memorizado antes de su próxima reunión de grupo. Aquí está otra vez:

“Venid a Mí, todos los que estáis cansados y cargados, y Yo os daré reposo” (Mateo 11:28).