

# AMADA



Tu psicología cristiana.com

UNA GUÍA PARA SER LA MUJER QUE  
DIOS CREÓ

Desde el principio de los tiempos, te soñé. Te imaginé llena de gracia, belleza y sabiduría. Te creé a mi imagen y semejanza, para que fueras mi reflejo en la tierra.

Mi corazón se llena de alegría al contemplar tu ser. Me fascinan tu fuerza interior, tu sensibilidad y tu capacidad de amar. Eres una obra de arte única e irrepetible.

Te amo con un amor eterno e incondicional. No importa lo que hagas o digas, mi amor por ti nunca cambiará. Eres mi hija amada, la niña de mis ojos.

Quiero que sepas que tienes un propósito grandioso en la vida. Te he dado dones y talentos especiales para que los uses para servirme y para hacer del mundo un lugar mejor.

No tengas miedo de soñar en grande. Confía en mí y yo te daré la fuerza y la sabiduría para alcanzar tus metas.

Quiero que seas feliz. Deseo que vivas una vida plena y abundante, llena de amor, alegría y paz.

Recuerda siempre que eres amada, preciosa y valiosa. Eres mi creación más preciada.

Con amor eterno,  
*El Amado de tu alma*

Hola, mujer hermosa.

¿Te has sentido alguna vez como si te faltara algo, como si no encajaras del todo en este mundo? ¡Te entiendo!, y es que el enemigo juega tan sucio, que nos ha hecho creer que somos débiles, miedosas, inseguras, problemáticas, etc.,

La verdad es que eres una creación única y especial de Dios, y Él tiene un plan maravilloso para ti.

Y precisamente por eso, junto con nuestro buen Dios, hemos diseñado esta guía. Queremos ayudarte a descubrir a la mujer que Dios diseñó: una mujer llena de potencial, valor y belleza interior.

Y como Tu Psicóloga Cristiana de confianza, te acompañaré en este viaje de autodescubrimiento, brindándote herramientas prácticas y tips amorosos para que florezcas en Su jardín de amor.

Con amor,  
*Nat de Tu Psicóloga Cristiana*

# RAÍCES

PROFUNDAS

## PROVERBIOS 3:5-6

Confía en el Señor de todo corazón, y no te apoyes en tu propia prudencia. Reconócelo en todos tus caminos, y él enderezará tus veredas.



Hablemos de las raíces profundas, que son los valores, creencias y principios que te definen como mujer. Son la base sobre la cual construyes tu vida y te guían en la toma de decisiones. Son como un árbol frondoso, con raíces fuertes que se anclan en la tierra y le dan soporte a todo lo demás.

Las raíces profundas se manifiestan en tu forma de ser y actuar. Se reflejan en tus prioridades, en las decisiones que tomas y en la forma en que tratas a los demás. Una mujer con raíces profundas es:

- **Auténtica:** Fiel a sí misma y a sus valores, sin importar las opiniones de los demás.
- **Resiliente:** Capaz de superar las dificultades con fuerza y determinación.
- **Compasiva:** Muestra empatía y comprensión hacia los demás.
- **Generosa:** Comparte su tiempo, talentos y recursos con los demás.
- **Agradecida:** Reconoce las bendiciones en su vida y expresa gratitud por ellas.

### ¿QUIERES TENER RAÍCES PROFUNDAS?

- **Reflexiona sobre tus valores:** ¿Qué es lo más importante para ti en la vida? ¿Qué te motiva y te inspira?
- **Alimenta tu fe:** Busca adoraciones, testimonios, referentes que te inspiren y busca actividades que te ayuden a meditar en Su palabra y a mantener tu vida de oración activa
- **Rodéate de árboles frondosos:** Busca personas que te apoyen, te animen y te inspiren a ser la mejor versión de ti, la versión que Dios creó
- **Aprende de tus experiencias:** Las dificultades de la vida pueden ayudarte a fortalecer tus raíces. Observa cada experiencia y pregúntate ¿Cómo vería Jesús esta situación?
- **Comparte tus dones y talentos:** Usa tus dones para servir a Dios y a los demás, aunque dudes de ellos, creas lo que crees.

# FLORECE

EN TU PROPÓSITO

## JEREMÍAS 29: 11

Porque yo sé los pensamientos que tengo acerca de vosotros, dice Jehová, pensamientos de paz, y no de mal, para daros el fin que esperáis.



El propósito es la razón por la que existes, la misión que te ha encomendado Dios. Es el motor que te impulsa a seguir adelante y te da sentido de dirección en la vida. Descubrir tu propósito te permite vivir una vida plena y significativa, utilizando tus talentos y dones para hacer del mundo un lugar mejor.

## Y ¿CÓMO DESCUBRIRLO?

Creo que es de las preguntas que más me costó responder años atrás y por eso quiero ayudarte a hacerlo con estos pasos que Dios me enseñó en su momento:

### Autoconocimiento

- Reflexiona sobre tus talentos y habilidades: ¿En qué eres buena? ¿Qué te apasiona? y ¿Qué harías sin que te pagaran?
- Identifica tus valores: ¿Qué es lo más importante para ti en la vida? ¿Qué te motiva y te inspira?
- Descubre tus sueños: ¿Qué te gustaría lograr en la vida? ¿Qué te hace sentir realizada? Si cierras tus ojos y piensas en tu yo del futuro, ¿Cómo te ves?

### Búsqueda espiritual

- Medita en la historia de Debora (Jueces 4 y 5) y en la vida de Ester (Lee el libro de Ester)
- Toma un momento para orar y pedirle al Espíritu Santo que te deje ver a través de la vida de ellas tu llamado

### Experimenta

- Prueba diferentes actividades: Explora diferentes áreas de interés para descubrir en qué te sientes más cómoda y realizada.
- Ofrece tu ayuda: Busca oportunidades para servir a los demás y descubre en qué áreas puedes usar tus talentos para hacer una diferencia.
- Habla con personas que te inspiren: Rodéate de personas que te motiven a alcanzar tu máximo potencial y que te ayuden a descubrir tu propósito.

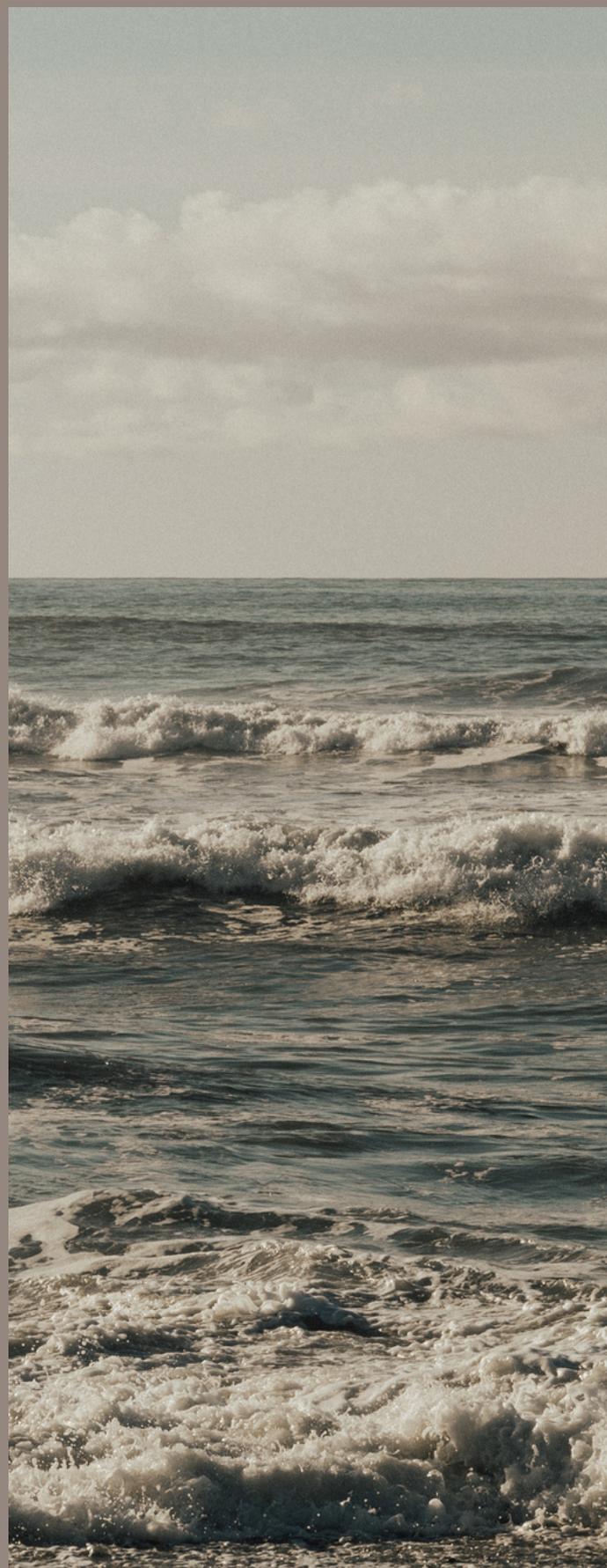
---

# CONECTA

CON LA FUENTE

## JUAN 15:5

Yo soy la vid; vosotros los sarmientos. El que permanece en mí, y yo en él, este lleva mucho fruto; porque separados de mí nada podéis hacer.



# REGALO

PARA TI



Quiero regalarte un ejercicio terapéutico que te ayudará a conectar con tus raíces profundas, descubrir tu propósito en la vida y fortalecer tu relación con Dios.

## NECESITAS

Una hoja

Lapiceros de colores

Un espacio en el que te sientas cómoda

### Trabajemos la aceptación

- Reconoce tus emociones: Acepta las emociones que surjan al pensar en tus raíces, la palabra propósito y tu relación con Dios. Hazlo sin juzgarlas ni intentar cambiarlas.
- Valida tu experiencia: Recuerda que tus experiencias pasadas son parte de tu historia y te han convertido en la persona que eres hoy con una notita de agradecimiento
- Practica la autocompasión: Abraza, toma un momento para pensar en todo lo que has vivido, toma tus brazos y abrázate mientras te dices *“Aquí estoy, Dios nunca te ha dejado, estás segura, estás a salvo. Te libero en el nombre de Jesús de todo lo que te impide ser lo que Dios creó”*

### Integra

- Cierra tu ojos e imagina un árbol que representa tu vida. Observa sus raíces, su tronco, sus ramas y sus hojas. ¿Cómo se ve? ¿Qué te dice sobre tu historia, tu presente y tu futuro?
- Escribe sobre tu familia y el lugar en el que creciste (ciudad y país) y observa, ¿Qué valores te han transmitido? ¿Qué te gustaría aprender de ellos? ¿Qué creencias limitantes quisieras soltar?, ejemplo: “todos en este barrio son pobres”, “aquí no hay oportunidades”, “en mi familia siempre hablamos fuerte”.
- Crea una afirmación que combine tus raíces y tu propósito. Por ejemplo, *“Soy una mujer diseñada por Dios, sabia, inteligente, prudente, valiente, capaz y creada para buenas obras”*

### Escribe tu nueva historia

- Toma un momento para imaginar la vida que tanto has soñado con Dios, ¿Cómo es? ¿A qué huele? ¿A qué se parece? ¿Cómo te ves? ¿Qué decisiones te ves tomando? ¿Cómo se ve tu relación con Dios? Deja volar tu imaginación
- Revisa tus motivaciones, invita a Jesús a la escena y pídele que te muestre tu corazón mientras respondes estas preguntas ¿Qué te apasiona? ¿Qué te motiva? ¿Qué te da energía? ¿Cómo puedes usar tus talentos para hacer un impacto positivo en el mundo?
- Elige una acción concreta que puedas tomar para avanzar en el camino de ser la mujer que Dios creó
- Escribe en tu diario sobre tu experiencia en este ejercicio. ¿Qué has descubierto sobre ti mismo? ¿Qué pasos puedes tomar para seguir creciendo en tu conexión las raíces, el propósito y el carácter de Dios para tu vida



Tupsicologacristiana.com

# HECHO CON AMOR

---

con el amor de Jesús