

Transforma tu

relación con Dios

una guía terapéutica
de Tu Psicóloga Cristiana

¡TE ESTABA esperando!

Hace unas semanas Dios inquietó mi corazón para hacer esta guía y a decir verdad, no sabía por donde empezar porque por esos días tuve tantas pruebas, que sentía que la esperanza ya no me acompañaba; justo fue ahí, en esos días difíciles donde su voz suave y amorosa, susurró en mi corazón “¡Te estaba esperando!”.

Es por eso que en estas páginas te acompañaré en un viaje de transformación que te llevará de nuevo a Dios a través de las herramientas y técnicas prácticas que estoy segura, te ayudarán en cada paso que des.

Realmente me hace inmensamente feliz saber que tienes esta guía en tus manos, pues esta guía te ayudará a descubrir el amor incondicional de Dios por ti, aprenderás a cultivar una relación más cercana con Él y experimentarás la paz que sobrepasa todo entendimiento.

Realmente me hace inmensamente feliz saber que tienes esta guía en tus manos, pues esta guía te ayudará a descubrir el amor incondicional de Dios por ti, aprenderás a cultivar una relación más cercana con Él y experimentarás la paz que sobrepasa todo entendimiento.

Oro para que esta guía te acerque cada día más y más a Su corazón, porque es allí donde tu vida encontrará el verdadero sentido.

Con amor,
Nat de Tu Psicóloga Cristiana

CONOCER

las emociones

Las emociones son una parte fundamental de nuestra experiencia humana. Influyen en nuestros pensamientos, decisiones y acciones, y también impactan nuestra relación con Dios. Cuando experimentamos emociones como la ira, la culpa, el miedo o el resentimiento, estas pueden crear una barrera entre nosotros y Dios.

identificar tus emociones, es la clave

Para comprender tu relación con Dios: Al reconocer las emociones que te alejan de Él, puedes empezar a comprender por qué te sientes distante o desconectado. Esto te permite abordar las causas subyacentes y construir una conexión más profunda con Dios.

Para mejorar tu bienestar emocional: Las emociones negativas no solo afectan tu relación con Dios, sino también tu bienestar general. Al identificarlas y trabajar en ellas, puedes mejorar tu salud mental y emocional.

Para tomar decisiones conscientes: Cuando eres consciente de tus emociones, puedes tomar decisiones más sabias y menos impulsivas. Esto te permite evitar acciones que puedan dañar tu relación con Dios o contigo mismo.

Para vivir una vida más plena: Al sanar las heridas emocionales y eliminar las barreras que te alejan de Dios, puedes experimentar una vida más plena, llena de amor, alegría y paz.

¿Sabes cuales son las emociones que pueden estar limitando tu relación con Dios?

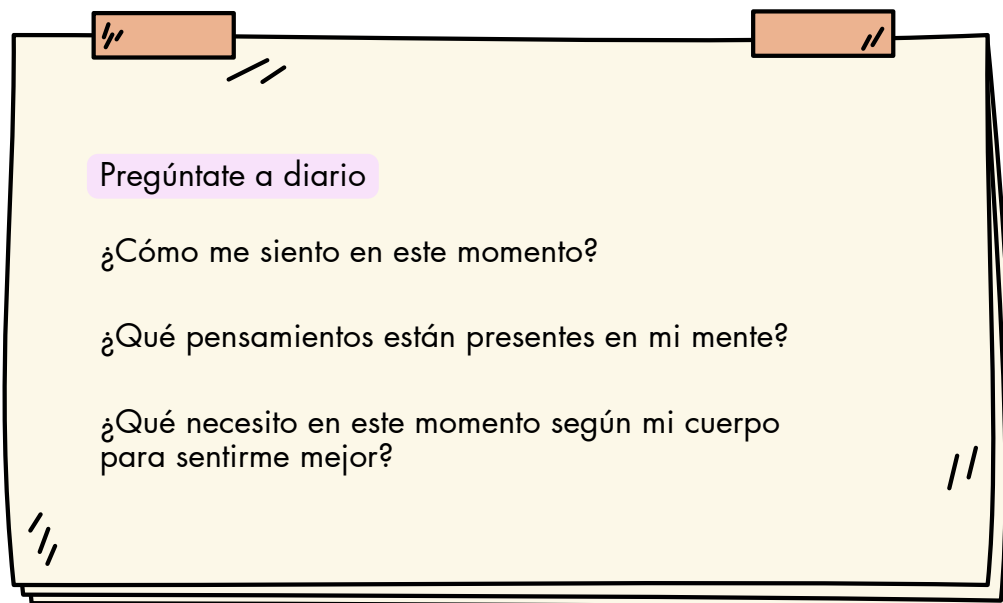
Estas pueden ser las emociones que te están limitando

- Ira: Sentimientos de enojo, resentimiento o amargura hacia Dios o hacia otras personas por eventos que te han marcado.
- Culpa: Sentimientos de vergüenza o remordimiento por errores del pasado o por no cumplir con las expectativas de Dios.
- Miedo: Sentimientos de temor, duda o ansiedad relacionados con Dios, la fe o el futuro.
- Resentimiento: Sentimientos de rencor o disgusto hacia Dios o hacia otras personas por las injusticias que has vivido.

Quiero dejar claro que estas emociones no son malas y por lo tanto no está mal sentirlas, te sugiero aprender a escucharlas para que así puedas gestionarlas y usarlas a tu favor. Pues cuando las escuchas, comprendes cómo te afectan y empiezas a derribar las barreras que te separan de Él.

Así puedes empezar a escuchar tus emociones

Toma una libretita y guarda unos minutos cada día para escuchar tus emociones, tus pensamientos y los mensajes de tu cuerpo



RAÍCES

emocionales

Recordar tu infancia es importante porque muchas de las emociones, creencias y patrones de comportamiento que experimentas en la adultez tienen su origen en las experiencias vividas durante tus primeros años de vida. Al comprender las raíces de tu ser, puedes

Para esto buscamos las raíces emocionales

- Al recordar y comprender las experiencias que te marcaron en la infancia, puedes iniciar un proceso de sanación que te permitirá superar traumas, miedos y resentimientos.
- La infancia es una etapa crucial en la formación de la identidad. Al recordar tus experiencias, puedes comprender mejor tu personalidad, tus valores y tus motivaciones.
- La infancia es una etapa crucial en la formación de la identidad. Al recordar tus experiencias, puedes comprender mejor tu personalidad, tus valores y tus motivaciones.
- Al comprender cómo tus experiencias de la infancia impactan tus relaciones actuales, puedes desarrollar relaciones más sanas y significativas con las personas que te rodean.
- Al recordar cómo te relacionabas con Dios en tu infancia, puedes identificar creencias limitantes y desarrollar una conexión más profunda y auténtica con Él.

Revisa tus recuerdos

- ¿Hubo eventos traumáticos o difíciles que te marcaron?
- ¿Cómo era tu relación con tus padres y figuras de autoridad?
- ¿Te sentías amado, seguro y aceptado?
- ¿Hubo algún tipo de abuso, negligencia o abandono?

Observa tus relaciones

- ¿Tus relaciones con amigos, pareja o familiares te generan emociones negativas?
- ¿Hay patrones repetitivos en tus relaciones?
- ¿Cómo te hacen sentir estas relaciones?

Considera eventos dolorosos

- ¿Has vivido algún evento traumático como la muerte de un ser querido, una enfermedad grave o un accidente?
- ¿Cómo has manejado el dolor y la tristeza?
- ¿Has podido perdonar a las personas que te han hecho daño?

Para acercarte más a Dios:

Sé que hasta aquí has notado algo de tu infancia que está doliendo y causando malestar. Te sugiero tomar unos minutos para escribir todo lo que Dios te ha mostrado hasta aquí, para que al final hagamos un ejercicio con Él.

RELACIÓN

renovada

Para transformar tu relación con Dios es importante que liberes la mochila en las manos de Dios. Tener la mochila llena, no te dejará erguir tu espalda y levantar tu cabeza para ver la vida plena y abundante que Dios tiene para ti.

Así puedes vaciar la mochila

- Siente con libertad: sé que lo estoy diciendo mucho, pero si quieres realmente transformar tu relación con Dios, debes empezar por transformar la relación que tienes con tus emociones. Al aprender a validarlas y aceptarlas, estoy segura que podrás acercarte con confianza al trono de la gracia a expresar lo que hay en tu mente y en tu corazón.
- Práctica la auto compasión empezando por el perdón: El perdón es fundamental para dejar ir el rencor y la culpa que pesan en tu mochila emocional. Te sugiero leer Mateo 5:23, ponlo en práctica contigo misma(o) y verás como tu autoestima, tu autoimagen, tu autoconcepto y tu autoconfianza, se transforman
- Visualiza tu nueva relación: La palabra dice que un pueblo sin visión, profetiza el pueblo perecerá en Proverbios 29:18. La visión profética solo viene de Él y al pasar tiempo con él bien sea mediante la oración, la lectura de la palabra, el ayuno y la conversación con hermanos de la fe, podrás obtener las revelaciones que te ayudarán a visualizar una nueva relación con el Padre, el Hijo y el Espíritu Santo
- Despójate: Cuando te permites sentir, te perdonas y perdonas 70 veces 7, te miras con amor y compasión, y además de eso encuentras que tu lugar seguro es Cristo, vas a mantenerte libre de cargas porque te habrás dado cuenta que las cargas quedaron en la cruz y no en tu alma. Esto te llevará a tomar la conciencia de vivir liviana(o) para encontrarte con su corazón a diario y recibir la voluntad del Padre

La palabra para meditar

Isaías 1:18: "Venid luego, dice Jehová, y estemos a cuenta: si vuestros pecados fueren como la grana, como la nieve serán emblanquecidos; si fueren rojos como el carmesí, vendrán a ser como blanca lana".

EJERCICIO

Terapéutico

¿Recuerdas la nota que te dije que hicieras en el apartado “Raíces emocionales”? Pues llegó el momento de sacarlas. A continuación te dejo un ejercicio que trabaja tres cosas en una. La relación contigo, con Dios y con los propósitos de Dios. Es un ejercicio precioso que te ayudará a conectar con Dios y encontrar sanación para el dolor emocional de tu infancia.

La libertad de Jesús

- Encuentra un lugar tranquilo donde puedas estar a solas con Dios.
- Toma unos minutos para respirar profundamente y conectar con Su aliento de vida.
- Cierra tus ojos e imagina a Dios a tu lado (activa tu corazón de niña(o))
- Recuerda un momento de tu infancia que te haya causado dolor.
- Describe en detalle este momento a Dios. Comparte tus emociones, pensamientos y sensaciones físicas con él, hazlo en susurro o voz alta
- Pregúntale a Dios qué quiere decirte sobre este momento. ¿Qué te quiere enseñar? ¿Cómo te quiere ayudar a sanar?
- Escucha en silencio la respuesta de Dios. Puede venir a través de pensamientos, imágenes, emociones o simplemente una sensación de paz.
- Perdona a las personas que te hirieron daño (inclúyete si es necesario). Esto no significa que tengas que olvidar lo que pasó, pero sí significa que decides dejar ir el resentimiento y la amargura. Para esto te sugiero tomar la mano de Jesús, para que el perdón sea a través de él y él te de el perdón genuino. Al final dile: “¿Jesús, cuál es el nuevo significado que quieres que le de a esto?”
- Por último pon una adoración a alabanza que te guste y cántala para que tu alma reciba un renuevo

hecho con el amor de Jesús
♥