

LIBRES EN CRISTO 8

MANEJANDO BIEN NUESTRAS EMOCIONES

OBJETIVO

Nuestras emociones son esencialmente producto de nuestros pensamientos y son un barómetro de nuestra salud o condición espiritual. Debemos entender que nuestras emociones y como estas se manifiestan son el resultado de lo que nosotros creemos.

VERSICULO CLAVE

Leer y meditar 1 Pedro 5:7-8

NORMALMENTE NOSOTROS NO PODEMOS CONTROLAR NUESTRAS EMOCIONES O SENTIMIENTOS

Nuestras alma y nuestro espíritu fueron designadas para trabajar en unión con nuestro cuerpo. La relación obvia y correcta es entre el cerebro y la mente.

El cerebro funciona como el disco duro (hardware) de una computadora. La mente (software) como los programas de la computadora. En la Biblia el énfasis es en la mente que decide: escoger la verdad; creer en la verdad; toma todo pensamiento cautivo....

QUE PODEMOS Y QUE NO PODEMOS CONTROLAR

No podemos controlar directamente nuestros sentimientos PERO si podemos cambiar nuestras emociones en ese momento y decidir tomar control de estas porque creemos en eso y esto nos hará comportar de manera distinta.

NUESTROS SENTIMIENTOS REVELAN LO QUE NOSOTROS CREEMOS

Our emotions are to our souls what our ability to feel pain is to our body

Si lo que se cree no refleja la verdad, entonces lo que se siente no refleja la realidad. Los eventos de la vida no determinan lo que eres o lo que sientes – es tu percepción de esos eventos-

Mientras más estemos comprometidos con la verdad y decidamos creer que lo que Dios dice es verdad; Dios mismo manejará todas las circunstancias de nuestra vida y tomará control de todas nuestras emociones y sentimientos.

CAMBIEMOS NUESTROS SENTIMIENTOS

La principal causa del stress es que las experiencias malas del pasado están todavía presentes y nos hacen aparecer incapaces, impotentes, indefensos, desesperados y hasta nos hacen ver como que si fuéramos casos perdidos y esto es TOTALMENTE contrario a la voluntad de Dios.

TRES FORMAS DE MANEJAR LAS EMOCIONES

- Cubriendolas: Es decir suprimiendo nuestras emociones, cuando conscientemente ignoramos nuestros sentimientos y escogemos no hacer nada PERO esto es deshonesto y no saludable

- Explosionando: esta forma atenta contra las personas que nos rodean. Leer Santiago 1:19-20
- Siendo honesto: la manera sana es siendo honesto con nosotros mismos y reconocer como nos sentimos, primero delante de Dios y luego delante de las personas

Meditar en el Salmo 109:6-15. Se ha sentido alguna vez como David?

Pienselo!

MANEJANDO TRAUMAS DEL PASADO

Dios no desea que el dolor de **ayer** influya negativamente en nosotros **hoy**

Los hijos de Dios no son producto del pasado. Ellos son principalmente producto del trabajo y sacrificio de Cristo en la cruz y de la victoria en su resurrección.

NADIE PUEDE CAMBIAR NI ARREGLAR NUESTRO PASADO, PERO NOSOTROS PODEMOS SER LIBRES DE ESTE

Nosotros podemos re-evaluar nuestro pasado desde la perspectiva de lo que ahora somos en Cristo Jesús. Dios nos ha hecho libres y desde esta LIBERTAD nosotros podemos PERDONAR de todo nuestro corazón a aquellas personas que nos han ofendido o nos han causado dolor