



Hay un lugar para ti!



**¿CÓMO IR DE LA NEGACIÓN
A LA GRACIA DE DIOS?**

¡QUEREMOS AYUDARTE!

Lección 1

“NEGACIÓN”

“Dichosos los pobres en espíritu, porque el reino de los cielos les pertenece.” (Mateo 5:3)

INTRODUCCIÓN: Sin duda que has escuchado la expresión “el tiempo sana todas las heridas”. Desdichadamente, no es verdad. Hay gente que todavía está llevando consigo las heridas desde hace 30 o 40 años. La verdad es que, el tiempo muy a menudo hace que las cosas empeoren. Las heridas que se dejan sin ser atendidas supuran y esparcen la infección alrededor de todo el cuerpo. El tiempo sólo extiende el dolor si el problema no es tratado. Antes de dar el primer paso a la recuperación, primero debemos enfrentar y admitir nuestra negación. Dios nos dice: **“No se puede sanar una herida con solo decir que no existe.”** (Jeremías 6:14 LBAD)

El acróstico **NEGACIÓN** deletrea lo que puede suceder si no enfrentamos nuestra negación:

1. **N** **Neutraliza nuestros sentimientos.** Al reprimir nuestros sentimientos nosotros neutralizamos nuestras emociones. Debemos entender y sentir nuestros sentimientos para nuestra libertad. *“Les prometen libertad, siendo ellos mismos esclavos de la corrupción; porque todo hombre es esclavo de aquello que lo ha dominado.”* (2 Pedro 2:19 DHH)
2. **E** **Energía perdida** Un importante efecto secundario de la negación es la ansiedad. La ansiedad causa que gastemos preciosa energía, luchando con heridas pasadas y fracasos y el temor del futuro. Es solamente en el presente, hoy, donde los cambios

positivos pueden suceder. *“El libera a los prisioneros... El alza las cargas de los agobiados.”* (Salmos 146:7 LBAD)

3. **G** **Genera angustia.** Permitimos que nuestros temores y nuestras preocupaciones nos paralicen, pero la única forma en que podemos ser libres de ellos es entregándolos a Dios. *“Clamaron al Señor en su tribulación, y Él los libró. Los sacó de las tinieblas y la sombra de muerte, y rompió sus cadenas.”* (Salmos 107:13-14 LBAD)
4. **A** **Anula el crecimiento** Estamos tan enfermos como nuestros secretos y, una vez más, no podremos crecer en recuperación hasta que estemos listos para salir de nuestra negación hacia la verdad. Dios está esperando tomar tu mano y sacarte de allí. *“Clamaron al Señor en su tribulación, y Él los libró. Los sacó de las tinieblas y la sombra de muerte, y rompió sus cadenas.”* (Salmos 107:13-14 LBAD)
5. **C** **Crea barreras que impiden a Dios actuar en nosotros.** Al seguir en tu camino de recuperación llegarás a entender que *Dios nunca desperdicia una herida*; Dios nunca desaprovecha tu oscuridad. Pero Él no la puede usar hasta que salgas de la negación a la luz de Su verdad.

6. Interrumpe nuestra comunión con

Dios. La luz de Dios brilla en la verdad. Nuestra negación nos mantiene en la oscuridad. *“Dios es luz, y en él no hay ninguna oscuridad. Si afirmamos que tenemos comunión con él, pero vivimos en la oscuridad, mentimos y no ponemos en práctica la verdad. Pero si vivimos en la luz, así como él está en luz, tenemos comunión unos con otros, y la sangre de su Hijo Jesucristo nos limpia de todo pecado.”* (1 Juan 1:5-7)

7. Obstaculiza nuestras relaciones

importantes La negación nos hace pensar que nadie se dará cuenta de lo que sucede. Pensamos que nadie sabe, pero sí lo saben. ¿Cuál es la respuesta? *“Dejen la mentira; digan la verdad siempre, porque como somos miembros unos de otros, si nos mentimos nos estamos perjudicando a nosotros mismos.”* (Efesios 4:25 LBAD)

8. Nos prolonga el dolor.

Tenemos la falsa creencia que la negación nos protege de nuestro dolor. En realidad, la negación provoca que nuestro dolor supure y crezca y se vuelva culpa y vergüenza. *“Dios nos promete: Yo te devolveré la salud, y te sanaré de tus heridas.”* (Jeremías 30:17 NBLH)

CONCLUSIÓN: *Acepta el primer principio de recuperación. ¡Sal de tu negación! Y entra en el amor y la gracia incondicional de su Poder Superior —¡Jesucristo! Comienza entregándole tu vida a Él*

ORACIÓN DE SALVACIÓN: *Señor Jesús reconozco que he pecado y que tú moriste por mí. Hoy me arrepiento y te pido perdón.*

Te entrego mi vida y mi corazón para que seas mi Señor y Salvador personal, amén.

PREGUNTAS INTERACTIVAS:

- ¿Sobre qué áreas de tu vida tienes poder (control)? Sé específico.
- ¿Qué áreas de tu vida están fuera de control o son inmanejables? Sea específico.
- ¿Cómo crees que te ayudará el dar este primer paso?
- Cuando niño, ¿qué costumbres usabas para llamar la atención o para protegerte a ti mismo?
- En tu familia de origen, ¿cuál era el “secreto familiar” que todos intentaban proteger?
- ¿Cómo manejas el dolor y la decepción?
- ¿Cómo puedes comenzar a tratar tu negación?
- ¿En qué áreas de tu vida estás comenzando a enfrentar la realidad y rompiendo con los efectos de la negación?
- ¿Estás comenzando a desarrollar un equipo de apoyo?
- ¿Estás pidiendo números de teléfono en sus reuniones?

APLICACIÓN PRÁCTICA:

- Es importante que se lleven estas preguntas a casa y se tomen el tiempo para contestar sinceramente a cada una de ellas. Escriban en un cuaderno sus respuestas.
- Si es necesario compártelas con tu mentor para que te ayude en oración, eso traerá sanidad a tus heridas del pasado.

Lección 2

“SIN PODER”

“Dichosos los pobres en espíritu, porque el reino de los cielos les pertenece.” (Mateo 5:3)

INTRODUCCIÓN:

Cuando aceptamos el primer principio de recuperación y damos ese primer paso de salir de nuestra negación y entrar en la realidad, vemos que hay muy pocas cosas sobre las cuales tenemos el control una vez que admitimos que por nosotros mismos no somos capaces de dejar de vivir con los siguientes ladrones de la serenidad, deletreados en el acróstico **SIN PODER**.

1. **S**oledad. Cuando admitas que no tienes poder y comiences a hacer frente a la realidad, descubrirás que no tienes que estar solo.
2. **I**ncontables. “Si” ¡Nuestro “si tan solo” nos mantiene atrapados en un mundo de fantasía! (*Lucas 12:2-3 LBLA*)
3. **N**ociva separación de Dios. Algunas personas hablan de encontrar a Dios – como si Él pudiera alguna vez perderse! (*Rom. 8:38-39 LBAD*)
4. **P**reocupación. Preocuparse es una forma de no confiar en Dios – ¡suficientemente! (*Mateo 6:34 LBAD*)
5. **O**rgullo. Ignorancia + poder + orgullo = ¡una mezcla mortal! (*Proverbios 29:23 LBAD*)
6. **D**esolación. La desolación es una opción. En la recuperación y en Cristo, nunca debes caminar solo.

“Sigan amándose unos a otros fraternalmente. No se olviden de practicar la hospitalidad, pues gracias a ella algunos, sin saberlo, hospedaron ángeles.” (*Hebreos 13:1-2*)

“Jesús dijo: Mi propósito es dar vida eterna y abundante” (*Juan 10:10 LBAD*)
Frecuentemente oramos: “Padre nuestro que estás en el cielo; dame, dame, dame.” “El que procure salvar su vida la perderá, y el que la pierda se salvará.” (*Lucas 17:33 LBAD*) Como consecuencia del egoísmo se experimenta desolación dentro de ti. El viento frío de desesperanza sopla a través de él.

7. **E**scape Al vivir en negación quizás hemos escapado a un mundo de fantasía y expectativas irrealistas de nosotros y de otros. “Pero todas las cosas se hacen visibles cuando son expuestas por la luz, pues todo lo que se hace visible es luz.” (*Efesios 5:13 LBLA*)
8. **R**esentimientos. Los resentimientos actúan como un cáncer emocional si se les permite supurar y crecer. “Si se enojan, no pequen. No dejen que el sol se ponga estando aún enojados, ni den cabida al diablo.” (*Efesios 4:26-27*)

Al admitir tu incapacidad comenzarás el viaje de recuperación que te permitirá aceptar la sanidad, el amor y el perdón del

único y verdadero Poder Superior – Jesucristo. En este punto de tu recuperación necesitas dejar de hacer dos cosas:

1. Dejar de negar el dolor. Tú estás listo para dar tu primer paso en la recuperación cuando tu dolor es más grande que tu temor. (*Salmos 6:2-3 LBAD*)

2. Dejar de jugar a ser Dios. Tú eres incapaz de hacer por ti mismo lo que necesitas que Dios haga por ti. Tú sirves a Dios o a ti mismo. No puedes servir a ambos. (*Mateo 6:24 NBLH*)

También necesitas comenzar a hacer dos cosas:

1. Comenzar a admitir tu incapacidad de control. Al trabajar el primer principio, verás que por ti mismo no tienes el poder para cambiar tus heridas, complejos y hábitos. (*Mateo 19:26 LBLA*)

2. Comenzar a admitir que tu vida se ha vuelto incontrolable. Tú puedes finalmente comenzar a admitir que algunas o todas las áreas de tu vida están fuera de tu control para cambiar. (*Salmos 40:12*)

CONCLUSIÓN: *Hagan la siguiente oración: “Querido Dios, tu Palabra me dice que no puedo sanar mis heridas, complejos y hábitos solamente con decir que no están allí. ¡Ayúdame! Parte de mi vida o toda ella está fuera de control. Ahora sé que no puedo “ayudarme”. Señor quiero salir de la negación y caminar hacia la verdad. Oro para que me muestres el camino, en el nombre de Jesús, Amen”.*

ORACIÓN DE SALVACIÓN: *Señor Jesús reconozco que he pecado y que tú moriste por mí. Hoy me arrepiento y te pido perdón. Te entrego mi vida y mi corazón para que seas mi Señor y Salvador personal, amén.*

PREGUNTAS INTERACTIVAS:

- ¿Qué hay en tu pasado que te ha causado tener los “si tan solo”?
- ¿De qué manera has intentado escapar del dolor de tu pasado? Sé específico.
- ¿Cómo te ha afectado seguir con ira y resentimiento?
- ¿Crees que la soledad es una opción y por qué?
- ¿Cómo te ha separado tu negación de tus relaciones importantes?
- ¿En qué áreas de tu vida has sido egoísta?
- La separación de Dios puede ser muy real, pero nunca es permanente. ¿Qué puedes hacer para acercarte a Dios?

APLICACIÓN PRÁCTICA:

- ▶ Haga una lista de algunas de las formas en que su orgullo le ha detenido a pedir y obtener la ayuda para vencer sus heridas, complejos y hábitos
- ▶ En lugar de preocuparte acerca de cosas que no puedes controlar, enfócate en lo que Dios puede hacer en tu vida. Escribe lo que te preocupa y ponlo en las manos de Dios.
- ▶ Describe y escribe el vacío que sientes y las formas que estás encontrando para llenarlo.

Lección 3

“ESPERANZA”

“Nadie puede agradar a Dios si no tiene fe. Cualquiera que se acerque a Dios debe creer que Dios existe y que premia a los que lo buscan” (Hebreos 11:6 PDT)

INTRODUCCIÓN:

En el primer principio, llegamos a creer que Dios existe, que somos importantes para Él y que podemos recibir el poder de Dios para ayudarnos en nuestra recuperación. En el segundo paso es que encontramos (HOPE) ¡ESPERANZA! ¿Cómo encontramos esperanza? Por la fe en nuestro Señor Jesucristo.

“Tener fe es tener la plena seguridad de recibir lo que se espera; es estar convencidos de la realidad de cosas que no vemos. (Hebreos 11:1 DHH)

1. Honra al Poder Superior. Nuestro poder superior tiene un nombre y su nombre es: ¡Jesucristo! Él desea tener una relación práctica día a día y momento a momento con nosotros. Porque Él puede hacer por nosotros lo que nunca hemos podido hacer por nosotros mismos. **(2 Cor. 12:9)**

2. Oportunidad para el cambio.

- Durante toda nuestra vida seguiremos encontrando dificultades y heridas, las cuales seremos incapaces de cambiar, pero con la ayuda de Dios lo podemos hacer, pero necesitamos estar abiertos para permitir que esas dificultades nos cambien, que hagan de nosotros

mejores personas y no gente amargada. **(Efesios 4:23-24 LBAD)**

- La esperanza es una oportunidad para cambiar. Algunas veces tememos al cambio, aunque nuestro pasado haya sido doloroso. Nos resistimos a cambiar porque le tememos a lo desconocido, o en nuestra desesperación creemos que no merecemos nada mejor.
 - Aquí están las buenas noticias: ¡La esperanza abre puertas donde la desesperación las cierra! La esperanza descubre lo que se puede hacer en lugar de quejarse de lo que no puede hacerse.
- 3. Poder para cambiar.**
- En el pasado, debimos haber deseado cambiar y no éramos capaces de hacer tal cosa; no podíamos liberarnos a nosotros mismos de nuestras heridas, complejos o hábitos, pero ahora entendemos que el poder de Dios puede cambiar nuestras vidas y nuestras situaciones. **(Filip. 4:13)**
 - El poder para cambiar viene de la gracia de Dios. La esperanza obtiene su poder de una profunda confianza en Dios. **(Salmos 25:5)**
 - El poder de Dios puede cambiar nuestra vida y situación, y una vez que utilizamos ese poder, las acciones

correctas, acciones como las de Cristo nos seguirán naturalmente como resultado de trabajar los principios y seguir al único y verdadero Poder Superior: ¡Jesucristo!

4. **E**esperar el cambio.

- Recuerde que estas en el segundo principio. ¡No te vayas antes de que el milagro ocurra! Con la ayuda de Dios los cambios que has esperado por mucho tiempo están a unos cuantos pasos. **(Filip. 1:6)**
- ¡No puedes construir nada a menos que lo empieces! Así es que ¿Cuánta fe necesitas? **(Mt. 17:20)**
- Es reconfortante saber que no necesitas enormes cantidades de fe para iniciar el proceso de recuperación, solo necesitas una pequeña porción “tan diminutiva como una pequeñísima semilla de mostaza” para efectuar el cambio, para comenzar a mover sus montañas de heridas, complejos y malos hábitos.

CONCLUSIÓN: *El amor de Dios está buscándote, no importa cuán perdido te sientas, el amor de Dios te puede encontrar, no importa cuantas veces has caído en pecado. Las manos misericordiosas de Dios se están extendiendo para recogerte, amarte y perdonarte. Es en Jesús que encontrarás “Esperanza”, y Salvación.*

ORACIÓN DE SALVACIÓN: *Señor Jesús reconozco que he pecado y que tú moriste por mí. Hoy me arrepiento y te pido perdón. Te entrego mi vida y mi corazón para que seas mi Señor y Salvador personal, amén.*

PREGUNTAS INTERACTIVAS:

- ¿Dónde estabas intentando encontrar esperanza?
- ¿Qué crees acerca de Dios? ¿Cuáles son alguna de Sus características?
- ¿Cómo son tus sentimientos hacia tu Padre Celestial y tu padre terrenal? ¿Cómo se diferencian?
- ¿Cómo puede tu relación con Jesucristo ayudarte a salir de la negación?
- ¿En qué área de tu vida estás listo para permitir que Dios te ayude?
- ¿Qué cosas están listas para ser cambiadas en tu vida? ¿Dónde puedes obtener el poder para cambiarlas?

APLICACIÓN PRÁCTICA:

- ▶ Escribe aquellos sueños o metas que habías olvidado y ponlas en las manos del Señor.
- ▶ Comienza a leer la Palabra de Dios diariamente para sustituir los pensamientos de “No puedo”, por “Todo lo puedo en Cristo que me fortalece”.
- ▶ Comienza a hablar diferente, habla con fe, habla la Palabra de Dios, habla Sus promesas para tu vida.



Hay un lugar para ti!