

Un futuro sin excusas “SIN EXCUSAS”

“Si no enfrentas tu pasado el enemigo seguirá robándote las bendiciones que Dios tiene para ti”.(P. Dinora Jiménez)

PASO 1: RESULTADOS ALCANZADOS

¿Qué acción específica te comprometiste a realizar la semana pasada? ¿Cuáles fueron los resultados?

PASO 2: REFLEXIONES

Instrucciones: Por turnos lee con tus compañeros los siguientes párrafos. Conforme vayas leyendo, subraya las ideas que te llamen la atención.

Excusa: “Razón o argumento que se da para justificar una cosa, en especial una falla, un error o una falta; o para demostrar que alguien no es culpable o responsable de algo. También es justificar la falta de resultados en el cumplimiento de algo”.

En su libro “Una Vida Sin Excusas” P. Dinora Jiménez nos cuenta su historia, como desde niña sufrió diferentes dificultades, desde pobreza, maltratos, injusticias, etc. por lo que tuvo que salirse de su casa muy jovencita a trabajar y llevando consigo un gran peso de dolor. (Este bosquejo solo es una pequeña parte de su libro).

NO TODO LO QUE NOS PASA EN LA VIDA ES CAUSADA POR DIOS.

A pesar de todo lo que sufrió, ella expresa en su libro lo siguiente: Creo firmemente que no todo lo que nos pasa en la vida es causada por Dios. Él no es el autor del mal, y eso lo tengo muy claro. Sin embargo, Él usa lo vivido para que con el tiempo, eso que nos hizo daño nos haga mejores personas. Así sucedió conmigo, Dios me guardó, me abrió puertas y me hizo una mujer de bien para poder decirles a todos aquellos que pasan por lo mismo, que es posible ser libre de la tristeza del alma.

Seguramente tú también has experimentado dolor, tristeza, golpes, rechazo, abandono o abuso de alguna u otra forma a lo largo de tu vida. Es importante reconocer que lo vivido en nuestra niñez y juventud repercute en nuestra vida adulta, ya sea de manera positiva o negativa. Nuestras experiencias afectan la forma en que enfrentamos la vida, impacta nuestra relación de familia, matrimonio, hijos, trabajo, etc. Sin embargo, hablar de lo que hemos vivido o estamos viviendo nos sana, nos libera, nos afirma, y nos quita el peso que llevamos por dentro.

Tratar de enterrar el pasado y pretender que nunca sucedió no borra nuestra memoria, seguirás recordando las malas experiencias vividas, caminarás cargando odio, resentimiento o impotencia por la injusticia, y nada de eso te beneficia.

¿CÓMO NOS AFECTA LA FALTA DE SANIDAD EMOCIONAL?

Nos roba la esperanza. Llevar la carga del pasado sobre nuestros hombros nos afecta en la carrera de la vida, nos mata la alegría y nos roba la esperanza para volver a comenzar.

Por más que lo intentemos, no podemos cambiar el pasado, y en el proceso desgastante de intentarlo nos hacemos más daño y retrasamos lo que Dios quiere hacer en nuestra vida. Pero, si logramos entregarle a Jesús la carga pesada de los recuerdos y las desilusiones con la intención de soltarlas, podremos continuar la carrera más livianamente y eso nos permitirá avanzar. Permítele a Jesús quitar ese peso que te agobia, que te roba la esperanza y que no te deja avanzar.

Nos hace desconfiados. (*Efesios 4:31-32*) El daño de nuestro pasado nos puede convertir en personas desconfiadas. No creemos en nadie, ni siquiera en Dios. Llegamos a pensar que no hay personas buenas. Desconfiamos de los jefes, pastores, maestros, líderes, relaciones amorosas, amigos, etc. ya que el modelo que tuvimos al crecer nos presenta una imagen distorsionada de todos.

Si en nuestro hogar no recibimos amor, aprobación y respeto; si no lo vimos en nuestros padres, y si no crecimos en un ambiente saludable, entonces se nos hace difícil dar y recibir amor porque no sabemos cómo darlo. La raíz del rechazo nos hace desconfiar y pensar que toda la gente es mentirosa, que nadie ama de verdad y que ninguno es honesto.

Si quieres disfrutar del tesoro de la amistad, deja a un lado tus temores, despójate de la mentalidad que te sembraron o que anidaste a causa de las heridas. Si continuas con la desconfianza tus generaciones seguirán creyendo lo mismo que tú crees y les robarás la oportunidad de hacer buenos amigos, si eres desconfiado tus hijos también lo serán, y como consecuencia se les cerrarán las puertas de personas que Dios había destinado para bendecirlos.

Es necesario entender la importancia de la sanidad de interior, ya que si no enfrentas tu pasado, el enemigo seguirá robándote las bendiciones que Dios tiene para ti.

Beneficios de sanar emocionalmente:

1. Recibirás sanidad física y paz.
2. Toda debilidad de la cual se aprovechaban se transformará en fortaleza.
3. Lo que el diablo quiso usar para tu mal, Dios lo usará para bien.
4. Te permitirá seguir avanzando.
5. Disfrutarás del tesoro de la amistad.
6. Disfrutarás las bendiciones que Dios tiene para ti.

Pasos a seguir:

1. **Enfrenta tu pasado.** Si no habías hablado ciertas cosas de tu pasado que todavía te duelen, habla con tu cónyuge o alguien de mucha confianza para que comience tu sanidad.
2. **Trae tus cargas a Dios.** Solo en Dios encontramos descanso para nuestra alma. Él siempre te escucha, solo es cuestión de que platiques con Él como a tu amigo y le pidas que te ayude a sanar.
3. **Deja a un lado tus temores y date a conocer.** Es la única manera para que comiences a disfrutar de los verdaderos amigos, aquellos que Dios pone en tu vida para bendecirte.
4. **Perdona.** Perdonando a los que te dañaron es la única manera para tu sanidad y libertad.

“SIN EXCUSAS”

Un futuro sin excusas

PASO 3: REFLEXIONA Y RESPONDE

Escoge algo que *hayas subrayado que sea importante para ti*. Toma un minuto para decirles a todos lo que escogiste y por qué es importante para ti.

.....

PASO 4: AUTOEVALUACIÓN

Responde la siguiente sección de autoevaluación:

En una escala del 1 al 10 ¿Qué tan sano estás de las experiencias de tu pasado?

¿Por qué te diste esa calificación?

¿Qué beneficios obtendrías al mejorar tu calificación?

¿Qué persona conoces que sea un ejemplo de esta cualidad? ¿Qué es lo que más admiras de esa persona?

¿Qué acción específica puedes llevar a cabo inmediatamente para mejorar tu puntuación?

PASO 5: COMPARTE TUS PASOS DE ACCIÓN

Toma un minuto para compartir tus respuestas a la sección de autoevaluación, incluyendo la acción que vas a realizar para mejorar en esa área. Pedimos que todos participen.

Instrucciones para el facilitador:

1. Hacer el llamado:

“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”.

2. Impartición: Orar y activar lo aprendido del día de hoy.

3. Orar por la ofrenda.