Introducción: El valor que te das a ti mismo impacta directamente en cómo vives y en lo que permites en tu vida. Cuando ves tu valor a través de los ojos de Dios, descubres que eres amado, digno y capaz de grandes cosas. En esta parte, te enfocaremos en descubrir quién eres en Cristo, valorar lo que Dios ya ha depositado en ti y vivir con confianza en Su propósito para tu vida.

Instrucciones: Imprima este folleto y desarrolle cada uno de los ejercicios. Trabaje a su ritmo pero trabaje a conciencia. Escriba, lea todas las citas bíblicas y deje que el Espíritu Santo sane todo su ser: espíritu, alma y cuerpo.

DÍA 7: ¿Quién usted cree que es?

Este capítulo se centra en el poder de nuestra identidad. Muchas veces, las creencias erróneas que tenemos sobre nosotros mismos nos limitan. Dios nos llama a creer lo que Él dice que somos: amados, escogidos, valiosos y capacitados para cumplir Su propósito. La percepción de nuestra identidad define nuestras acciones y nuestro futuro.

1. Lista de etiquetas: En una hoja aparte escriba las etiquetas negativas que ha llevado consigo (por ejemplo, "no sirves para nada", "eres inútil", "tonto"). En el ejercicio de abajo descubrirá la verdad bíblica de quién eres. Luego, borra o tacha cada etiquetas negativas que escribiste en el papel aparte. Tiralo en un lugar lejano.

EJEMPLO: (1 Juan 4:10)	"Soy amado/a por Dios con un amor eterno y perfecto.
Colosenses 2:10	
Isaías 43:4	
Isaías 41:10	
Juan 14:27	
Jeremías 29:11	
Isaías 49:15	

2. Mi verdadera identidad: Escriba una carta dirigida a sí mismo recordándote quién eres da acuerdo a Su Palabra. Escribe extenso. Háblate bonito en cada palabra que escribas. Con ame Con delicadeza. Con convicción. Este ejercicio es fundamental para tu autoestima.		

l.	d
2.	
3.	
4. Busca cada cita en tu biblia, medita en ella y escribe a la par lo que entendiste.	
Jeremías 1:5	
Pedro 2:9	
Gálatas 2:20	
5. Afirmaciones: (Repetirlas en tu mente cada que puedas)	
'Soy creación de Dios. El me formó en el vientre de mi madre. Me santificó".	
'Soy linaje escogido, real sacerdocio, nación santa, pueblo adquirido por Dios"	

DÍA 8: Entienda su valor

Resumen:Este capítulo enfatiza que nuestro valor no proviene de lo que hacemos, sino de quiénes somos en Dios. Somos obra maestra de Su creación, diseñada con amor y propósito. Cuando entendemos esto, dejamos de buscar validación externa y empezamos a vivir con confianza y gratitud.

 La creación única: Enumera todo lo que considera especial y diferente sobre usted. Cuál son tus virtudes. Lo que te hace único.
Ejemplo: Inteligente, amable, buena comunicadora, sonrío todo el tiempo, etc.
2. Carta a sí mismo: Escriba una carta para celebrar su valor y propósito en Dios, recordándose que usted es amado y valioso sin importar las circunstancias.

3. **Reflexión sobre la validación:** Anote ejemplos de momentos en los que buscó la validación de otros y reflexione sobre cómo esto afectó su autoestima. Luego, escribe cómo Dios puede llenar ese vacío.

Así busqué validación	Así me afectó		
1.	1.		
2.	2.		
3.	3.		
4.	4.		
5.	5.		
Dios llenará ese vació en mí así			

4. Busca cada cita en tu biblia, medita en ella y escribe a la par lo que entendiste.

Salmos 139:14	
Mateo 10:29-31	
Isaías 43:1	

5. **Afirmaciones:** (Repetirlas en tu mente cada que puedas).

"Dios formó mi entrañas estando yo en el vientre de mi madre". Soy una obra maravillosa. Mi			
alma lo sabe muy bien"			
"Soy estimado, honorable y amado por Dios".			
"Soy hechura de Dios. Creado para hacer buenas obras"			

DÍA 9: Conviértase en lo que cree

Resumen: Joel Osteen explica que nuestras creencias son poderosas y determinan quiénes nos convertimos. Si creemos que no podemos lograr algo, esa mentalidad nos limitará. Pero si creemos que Dios nos capacita y nos guía, alcanzaremos cosas mayores. Este capítulo motiva a confiar en las promesas de Dios y actuar en fe.

1. **Creencias actuales:** Seguramente estas son las principales limitantes que tienes en este momento. Aquí o en una hoja aparte cambia esa creencia negativa por una positiva. Si sigues creyendo eso será eso. Pero si crees lo que dice la biblia que eres será eso. Antes de comenzar recuerda tu valor y lo importante que eres en Dios.

Creencia limitante	Escribe aquí la verdad bíblica.
"No merezco ser amado"	"El amor de Dios me hace valioso/a. Soy digno de amor, respeto y felicidad.
"No puedo vivir sin esta persona"	
"Si me voy las cosas empeorarán"	
"Es mi culpa que esto esté pasando"	
"Nadie me va creer o me apoyará"	

Describa su futuro ideal, detallando cómo se ve, qué está haciendo y cómo está impacta a los demás. Si lo puedes imaginar y creer así será.

2. Visualización escrita: Imagine cómo sería su vida si actuara plenamente en fe.

3.	Acción en fe:	Escriba una	lista de pasos	concretos qu	ue puede tomar	para actuar en
	alineación cor	ı una de sus o	creencias posi	tivas.		

Ejemplo : A partir de hoy no caeré en las provocaciones de esa persona que me lastima
4. Busca cada cita en tu biblia, medita en ella y escribe a la par lo que entendiste.
Marcos 9:23
Hebreos 11.1

5. **Afirmaciones:** (Repetirlas en tu mente cada que puedas).

Proverbios 23:7

"Al que cree todo le es posible". En Cristo todo es posible. Todo absolutamente"

"Soy hombre/mujer de fe. Aunque no vea, espero convencido que Dios cumplirá su propósito en mí"

"Mis pensamientos y mi corazón está alineados en la voluntad de Cristo"

DÍA 10: Desarrollar una mentalidad próspera

Resumen: Este capítulo no se trata solo de finanzas, sino de adoptar una mentalidad de abundancia en todas las áreas de la vida. Dios desea que vivamos con gozo, confianza y

	id, pero muchas veces una mentalidad cur nuestra mente para alinearla con la ab	le escasez nos detiene. Este capítulo enseña a
1.		una lista de todas las bendiciones y recursos bre cómo puede usarlos para avanzar en su
	ha tenido (por ejemplo, "nunca tengo de abundancia.	asez: Identifique pensamientos de escasez que suficiente") y reemplácelos con pensamientos
Pensar	miento de escasez	Pensamiento de abundancia

3. **Plan de prosperidad:** Escriba una visión para su vida basada en la prosperidad bíblica, incluyendo metas espirituales, emocionales y físicas.

Metas en mi relación con Dios:	
Metas en mi relación conmigo mismo:	
Metas en mis relaciones laborales:	
Metas en mi relación con la familia:	
Metas en mi relación con amistades:	
Metas en mis relaciones sentimentales:	
Otras metas: (por ejemplo, bajar de peso,	
comer saludable, hacer ejercicio, tocar un instrumento, leer un libro, aprender un nuevo	
idioma, viajar a otro país)	
4. Busca cada cita en tu biblia, medita e	n ella y escribe a la par lo que entendiste.
Jeremías 29:11	
Filipenses 4:19	
3 Juan 1:2	

5. **Afirmaciones:** (Repetirlas en tu mente cada que puedas).

"Tengo pensamientos de paz y no de mal". "Dios suplirá todas mis necesidades"	
"Tengo salud". Mi alma es próspera".	

A ESTOS EVITA / Adaptación Javier Samayoa MÓDULO 2: DESARROLLE UNA IMAGEN PROPIA SANA

DÍA 11: Sea feliz con quien es usted

Resumen: Este capítulo llama a la aceptación personal y al gozo en el presente. Muchas personas luchan con comparaciones y descontento, pero Dios nos llama a amarnos tal como somos. Solo cuando aceptamos quiénes somos en Él, podemos vivir con paz y propósito.

1. **Diario de autoaceptación:** Escriba 5 cosas sobre usted que le gustan y que reflejan

on a una
a una

3.	Agradecimiento por el presente: Escriba una lista de cinco cosas que d	isfruta de su
	vida tal como es ahora. Reflexión sobre cómo estas cosas son regalos.	

1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

4. Busca cada cita en tu biblia, medita en ella y escribe a la par lo que entendiste.

Salmos 37:4	
Filipenses 4:11-13	
Efesios 1:4-5	

5. **Afirmaciones:** (Repetirlas en tu mente cada que puedas).

"Dios concederá todas las peticiones de mi corazón"	
"Estoy aprendiendo a contentarme cualquiera sea mi situación"	
"Sé vivir humildemente. Sé tener abundancia. Todo lo puedo en Cristo que me fortalece"	