Introducción: Tu pasado no define tu futuro. Aunque hayas enfrentado dificultades, errores o decepciones, Dios tiene un plan para redimir cada área de tu vida. En esta parte, aprenderás a soltar el dolor, los errores y los fracasos del pasado, ya caminar en la libertad que Cristo ya ganó para ti. Elige avanzar, dejando atrás las cadenas de lo que ya no puedes cambiar.

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 17: Suelte las heridas emocionales

Resumen: Las heridas emocionales pueden ser un último que impide avanzar hacia el propósito de Dios. Este capítulo te guía a reconocer el dolor, entregarlo a Dios y permitirle sanar tu corazón. Aferrarse al dolor solo te aleja de la paz y la plenitud que Él quiere para ti. La sanidad comienza cuando eliges soltar las heridas y confiar en el poder restaurador de Dios.

1. Describe una herida emocional que te ha marcado y cómo crees que ha influido en tu

YIGU.
2. Escribe una oración en la que entregues esa herida a Dios y declara sanidad sobre tu vida.
2. Escribe una oración en la que entregues esa herida a Dios y declara sanidad sobre tu vida.
2. Escribe una oración en la que entregues esa herida a Dios y declara sanidad sobre tu vida.
2. Escribe una oración en la que entregues esa herida a Dios y declara sanidad sobre tu vida.
2. Escribe una oración en la que entregues esa herida a Dios y declara sanidad sobre tu vida.
2. Escribe una oración en la que entregues esa herida a Dios y declara sanidad sobre tu vida.
2. Escribe una oración en la que entregues esa herida a Dios y declara sanidad sobre tu vida.
2. Escribe una oración en la que entregues esa herida a Dios y declara sanidad sobre tu vida.
2. Escribe una oración en la que entregues esa herida a Dios y declara sanidad sobre tu vida.

3. Reflexiona sobre una situación en la que hayas experimentado sanidad emocional y escribe sobre cómo te sentiste despúes.
4. Busca cada cita en tu biblia , medita en ellas, y escribe en el espacio en blanco lo que aprendiste.
Salmos 147:3
Isaías 41:10
Mateo 11:28-30
5. Afirmaciones: (Repitelas en tu mente cada que puedas)
"El amor de Dios sana mi corazón y venda mis heridas"
"No temeré porque Dios está conmigo". "No desmayaré porque el siempre me ayuda". "Dios me sustenta con la diestra de su justicia"
"Descanso en el amor de Dios". "El me ayuda y me liberada de mis cargas". Soy sana/o por su poder, emocional, física, mental, psicolagica, y espiritualmente".

DÍA 18: No permitas que te arrastre la amargura

Resumen: La amargura es como una raíz que crece en el corazón, contaminando todo a su alrededor,. Este capítulo te enseña a idenficar la amargura, soltar el resentimiento y elegir el perdón. No puedes cambiar lo que otros hicieron, pero puedes controlar cómo responder. Deja que el amor y el perdón de Dios limpien tu corazón para vivir en libertad.

1. Identifica a alguien o algo que te haya causado amargura y escribe cómo esa emoción ha afectado tus decisiones o relaciones.
2. Redacta una carta de perdón (puedes decidir enviarlo o no) como un acto simbólico para soltar el resentimiento.
2. Redacta una carta de perdón (puedes decidir enviarlo o no) como un acto simbólico para soltar el resentimiento.
Redacta una carta de perdón (puedes decidir enviarlo o no) como un acto simbólico para soltar el resentimiento.
Redacta una carta de perdón (puedes decidir enviarlo o no) como un acto simbólico para soltar el resentimiento.
Redacta una carta de perdón (puedes decidir enviarlo o no) como un acto simbólico para soltar el resentimiento.
2. Redacta una carta de perdón (puedes decidir enviarlo o no) como un acto simbólico para soltar el resentimiento.
2. Redacta una carta de perdón (puedes decidir enviarlo o no) como un acto simbólico para soltar el resentimiento.
2. Redacta una carta de perdón (puedes decidir enviarlo o no) como un acto simbólico para soltar el resentimiento.
2. Redacta una carta de perdón (puedes decidir enviarlo o no) como un acto simbólico para soltar el resentimiento.

4. Busca cada cita en tu biblia , medita en ellas, y escribe en el espacio en blanco lo que aprendiste.
Efesios 4:31-32
Hebreos 12:15
Colosenses 3:13
6. Afirmaciones: (Repitelas en tu mente cada que puedas)
"Renuncio a la amargura, el enojo, la ira, gritos y calumnias". "Solo libre de toda maldad por el poder de Jesucristo"
"Renuncio a la amargura. Al odio y al resentimiento. La gracia de Dios está conmigo"
Perdono a la gente que me ha lastimado. Olvido las ofensas. Comienzo una vida nueva.

DÍA 19: Permita que Dios traiga justicia a su vida

Resumen: Cuando somos tratados injustamente, es natural querer buscar vengaza o justicia por nuestra cuenta. Sin embargo, este capítulo enseña que Dios es el juez perfecto y que devbemos dejarle nuestras cargas. Confiar en que Él hará justicia en Su tiempo nos libera de la carga de la venga y nos permite avanzar con paz en el corazón.

1. Escriba sobre una situación en la que sentiste que fuiste tratado injustamente y describe cómo manejaste tus emociones en ese momento.
2. Reflexiona en tu diario sobre cómo puedes entregar esa situación a Dios y confiar en que Él hará justicia.
2. Reflexiona en tu diario sobre cómo puedes entregar esa situación a Dios y confiar en que Él hará justicia.
2. Reflexiona en tu diario sobre cómo puedes entregar esa situación a Dios y confiar en que Él hará justicia.
2. Reflexiona en tu diario sobre cómo puedes entregar esa situación a Dios y confiar en que Él hará justicia.
2. Reflexiona en tu diario sobre cómo puedes entregar esa situación a Dios y confiar en que Él hará justicia.
2. Reflexiona en tu diario sobre cómo puedes entregar esa situación a Dios y confiar en que Él hará justicia.
2. Reflexiona en tu diario sobre cómo puedes entregar esa situación a Dios y confiar en que Él hará justicia.
2. Reflexiona en tu diario sobre cómo puedes entregar esa situación a Dios y confiar en que Él hará justicia.
2. Reflexiona en tu diario sobre cómo puedes entregar esa situación a Dios y confiar en que Él hará justicia.

al deseo de venganza.
4. Busca cada cita en tu biblia , medita en ellas y escribe a la par lo que entendiste.
Romanos 12:19
Salmos 37:6
Isaías 30:18
5. Afirmaciones : (Repetirlas en tu mente cada que puedas).
"Elijo no tomar venganza propia". "La venganza es Dios. El pagará a quienes me lastimaron en el pasado".
"Dios sacará a la luz mi verdad y mi justicia en su tiempo perfecto". "No necesito
defenderme; el Señor hará brillar mi integridad. "La misericordia de Dios me rodea. El Señor es justo. Soy bienaventurado.
La miseriordia de 2105 me rodea. El Senor es justo, soy otenaventarido.

3. Escribe una oración declarando tu decisión de dejar la justicia en manos de Dios y renuncar

DÍA 20: Venza las desilusiones.

Resumen: Las desilusiones son inevitables, pero no tiene que detenerte. Este capítulo te muestra cómo superar las expectativas no cumplidas y las perdidas, y cómo volver a confiar en el plan de Dios para tu vida. Él puede tomar lo que parece un fracaso y convertirlo en una oportunidad para bendecirte y fortalecerte.

1. Escribe sobre una desilusión signficativa que experimentaste y cómo afectó tu fe o perspectiva de vida.
2. Reflexiona en tu diario sobr e cómo Dios puede usar esa experiencia para tu bien.

3. Preguntas para reflexionar. Escriba las cosas tal como las siente.

¿Qué puedo aprende de esta situación?
¿Qué aspectos de mi carácter o mi fe está Dios moldeando a través de esta experiencia?
Eque aspectos de fin ediacter o fin le esta Blos moracando a traves de esta experiencia.
¿Qué promesas de Dios me sostienen en este momento y cómo puedo aferrame a ellas?
¿Que recursos o fortalezas me ha dado Diso para enfrentar esto?
OX.
¿Qué acciones prácticas puedo tomar, guiadas por mi fe, para avanzar a pesar de esta
desilusión?
4. Citas bíblicas para reflexionar y meditar en ellas. A la par escribe a la par lo que
entendiste.
Salmos 34:18
Jeremías 29:11
Isaías 61:3
154145 01.5
5. Afirmaciones : (Repetirlas en tu mente cada que puedas).
3. Ant maciones. (Repetinas en tu mente cada que puedas).
"El Cañan actá carro de máy carro mi carro fa El
"El Señor está cerca de mí y sana mi corazón. El me ama y renueva mi espíritu abatido".
"Los planes de Dios son mi planes". "Los caminos de Dios son mis caminos". Tengo futuro y
tengo esperanza".
(4D) 1 1 1 1 2 D1 4 4 1 1 1 2 1
"Dios reemplaza mi tristeza con belleza y gozo". El está restaurando mi vida"