Introducción: La felicidad no depende las circunstancias externas, sino de una decisión diaria de vivir en gratitud y gozo. Dios quiere que disfrutes tu vida, aquí y ahora. En esta última parte, parenderás a encontrar la alegría en lo sencillo, a valorar cada día como un regalo y a elegir ser feliz, sin importar las dificultades. Porque en Cristo, siempre hay esperanza y motivos para sonreír.

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 29: El gozo es una decisión

Resumen: El gozo no depende de las circunstancias externas, sino de una decisión interna y su bondad. A pesar de los momentos difíciles, podemos elegir enfocarnos en lo bueno que Dios ha hecho, recordar su fidelidad y cultivar una actitud de gratitud. El gozo es una expresión de fe y un regalo de Dios que trae esperanza incluso en medio del dolor.

1. Recuerda sobre un momento en el que, a pesar de las dificultades, sentiste un destello de alegría o gratitud. ¿Qué lo provocó? Reflexiona sobre cómo Dios estuvo presente en ese

momento.
2. Haz una lista de pequeñas cosas que te traen gozo diariamente, como el canto de los pájaros, una oración contestada o un acto de bondad de alguien. Escribe cómo estas bendiciones te recuerdan el amor de Dios.

SU MEJOR VIDA AHORA / Adaptación Javier Samayoa
3. Redacta una oración agradeciendo a Dios por las cosas que todavía te hacen sonreír y pidiéndole que te ayude a cultivar el gozo en medio de la sanación.
4. Busca cada cita en tu biblia, medita en ellas, y escribe en el espacio en blanco lo que aprendiste.
Nehemías 8:10
Salmos 16:11
Filipenses 4:4
5. Afirmaciones : (Repitelas en tu mente cada que puedas).
"El gozo del Señor es mi fortaleza, y me llena de esperanza cada día"
"En la presencia de Dios encuentro plenitud de alegría y propósito eterno"
"Puedo elegir el gozo hoy, porque confío en que Dios está obrando en mi vida"

DÍA 30: Sea una persona de excelencia e integridad

Resumen: La excelencia e integridad son cualidades que reflejan el carácter de Dios en nuestras vidas. Vivir con excelencia no significa ser perfecto, sino buscar hacer lo mejor posible en cada área de la vida, incluso en medio del dolor. La integridad consiste en mantenernos fieles a los valores de Dios, aún cuando enfrentamos situaciones difíciles o injustas.

1. Escribe una lista de los valores que sientes que Dios te ha dado, como la honestidad, la compasión o la fe. Reflexiona sobre cómo estos valores te están ayudando a superar tu proceso de sanidad interior.
2. Escribe sobre un área específica en la que quieras ser más intencional, como cuidad de tu salud emocional o fortalecer tu relación con Dios. Haz un plan concreto para avanzar.

difícil. Escrib	un momento de se como esa decis			endiste de ella	1 .	-
	la cita en tu bib	olia, medita e	en ellas, y es	cribe en el e	spacio en bl	anco lo qu
aprendiste.		olia, medita e	en ellas, y es	cribe en el e	spacio en bl	anco lo que
aprendiste. Proverbios 1):9	olia, medita e	en ellas, y es	cribe en el e	spacio en bl	anco lo qu
Proverbios 1 Colosenses 3):9	olia, medita e	en ellas, y es	cribe en el e	spacio en bl	anco lo qu
Proverbios 1 Colosenses 3):9	olia, medita e	en ellas, y es	cribe en el e	spacio en bl	anco lo qu
Proverbios 1 Colosenses 3 Salmos 101:2):9				spacio en bl	anco lo qu
Proverbios 16 Colosenses 3 Salmos 101:2	23	n tu mente ca	da que pueda	ıs).		anco lo qu
Proverbios 16 Colosenses 3 Salmos 101:2 5. Afirmació	nes: (Repitelas e	n tu mente ca	da que pueda	s). en cada decis		anco lo qu
aprendiste. Proverbios 1 Colosenses 3 Salmos 101:2 5. Afirmació "Dios me for "Mi vida refl	nes: (Repitelas e	n tu mente ca con integridad que Dios me	da que pueda d y fidelidad o ha llamado a	s). en cada decis alcanzar"		anco lo qu

DÍA 31: Viva con entusiasmo

Resumen: El entusiamo viene de la esperanza y confianza en Dios, sabiendo que Él tiene un plan bueno para tu vida. Vivir con estusiasmo no es ignorar los desafíos, sino enfrentarlos con fe y energía, sabiendo que Dios está conmigo. Cuando adopta una actiudad de entusiasmo, incluso en la sanación, abre la puerta para que Dios haga cosas nuevas.

1. Escribe sobre un sueño o meta que Dios ha puesto en tu corazón aunque las circunstancias actuales lo hagan parecer imposible. ¿Cómo puedes empezar a creer de nuevo?.
2. Redacta una lista de tres cosas pequeñas que puedas hacer cada día con entusiasmo, como orar con más fervor, aprender algo nuevo o ayudar a alguien.

3. Imagina cómo será tu vida en el futuro despúes de sanar y caminar en el propósito de Dios. Escribe una carta llena de ánimo, entusiasmo y confianza en Su obra.
4. Busca cada cita en tu biblia, medita en ellas, y escribe en el espacio en blanco lo que aprendiste.
Filipenses 3:13-14
Isaías 40:31
2 Timoteo 1:7
5. Afirmaciones: (Repitelas en tu mente cada que puedas).
"El entusiasmo que Dios me da me llena de energía y esperanza cada día".
"Puedo avanzar hacia mis sueños porque Dios renueva mis fuerzas continuamente".
"Mi futuro está lleno de propósito, porque confio en el plan perfecto de Dios para mi vida".