

LOS CUATRO CAJONES DEL DOLOR

Procesar las emociones negativas y los resultados no deseados

Cuando estamos abrumados, puede ayudarnos bajar el ritmo y filtrar las cosas de una en una. Como al ordenar una carga de ropa revuelta, este ejercicio busca ayudarte a clasificar una categoría de dolor a la vez. Mientras procesas situaciones y relaciones complejas, tómate tiempo en cada «cajón» para escuchar la voz de Dios y reflexionar sobre las dinámicas específicas en juego. Algunas respuestas a las que Dios puede guiarte en este tiempo son el arrepentimiento, la reconciliación, el duelo, recibir consuelo, escuchar, esperar o adorar.

PECADO / CARNE

Acciones, pensamientos y actitudes contrarios al carácter de Dios y que hoy no están sometidos a su señorío y su reinado.

ROMANOS 8:12-13, GÁLATAS 5:16-26

DOLOR / HERIDAS

Experiencias pasadas de trauma y herida no resueltos que necesitan consuelo, comprensión, restauración y sanidad.

MATEO 11:25-30, SALMO 139

NECESIDADES NO SATISFECHAS

Necesidades relacionales legítimas que no están satisfechas o que se satisfacen de forma ilegítima.

ROMANOS 12:15, 1 CORINTIOS 12:22-26

CREENCIAS FALSAS / MENTIRAS

Creencias basadas en mentiras, ligadas a nuestra identidad o a nuestro estado, que necesitan la transformación de Dios.

ROMANOS 12:1-2, 2 CORINTIOS 12:8-10