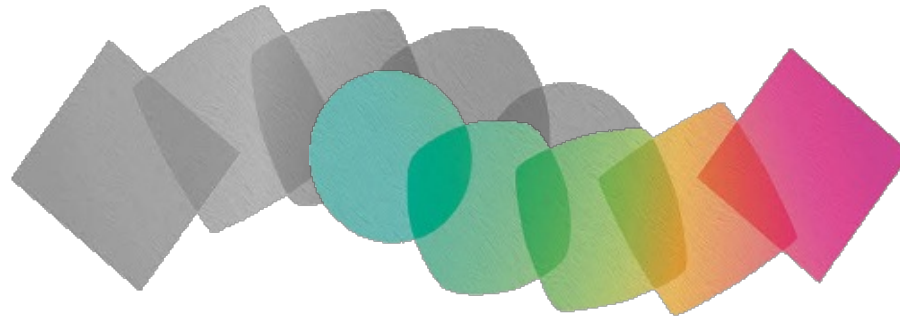




¡HAY ESPERANZA!

Un plan de acción
desde la fe



www.lidiamartin.online



#ParaQueNosVayaBien
www.paraquenosvayabien.com



3 ACCIONES FUNDAMENTALES

REAPRENDER

sobre el afán y la mejor parte

ENFRENTAR

el miedo, porque Él nos acompaña

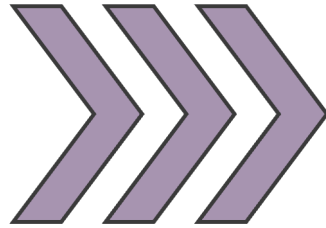
ELABORAR

como quienes tienen esperanza



4 PAUTAS FRENTE AL ESTRÉS

1. Dosificarme
2. Priorizar
3. No procrastinar
4. Reaprender



UN PLAN ANTI-ANSIEDAD

Preocupación - Ocupación - Reposo



¡UN PATRÓN CLAVE!

Mira que te mando
que te esfuerces y seas valiente;
no temas ni desmayes, porque Jehová tu Dios
estará contigo en dondequiera que vayas.

Josué 1:9



¿QUÉ SIGNIFICA “NO TEMAS”?

No temáis; estad firmes, y ved la salvación que Jehová hará hoy con vosotros; porque los egipcios que hoy habéis visto, nunca más para siempre los veréis.

Jehová peleará por vosotros,
y vosotros estaréis tranquilos.

Éxodo 14:13-14.



¿SE PUEDE TENER MIEDO?

Yo me acosté y dormí, y desperté,
porque Jehová me sustentaba.

No temeré a diez millares de gente,
que pusieren sitio contra mí.

Levántate, Jehová; **sálvame, Dios mío...**

Salmo 3:5-7.



MIRANDO AL MAESTRO

Entonces llegó Jesús con ellos a un lugar que se llama Getsemaní, y dijo a sus discípulos: Sentaos aquí, entre tanto que voy allí y oro. Y tomando a Pedro, y a los dos hijos de Zebedeo, comenzó a entristecerse y a angustiarse en gran manera.

Mateo 26:36-37.



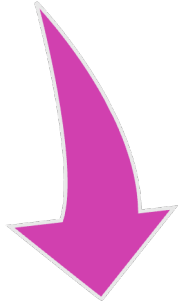
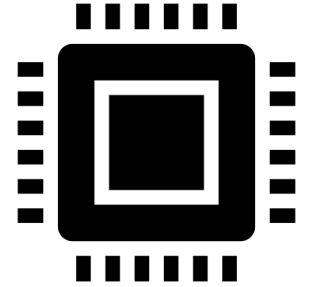
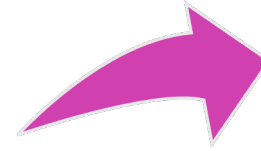
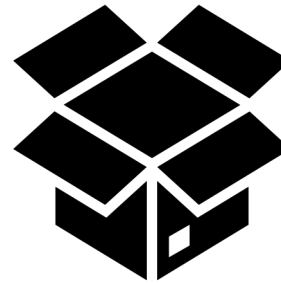
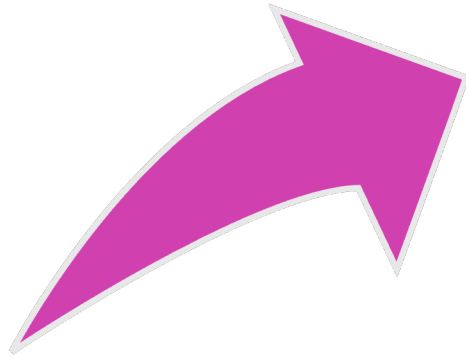
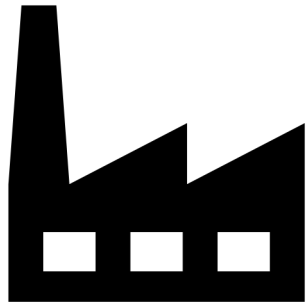
LA SECUENCIA BÍBLICA:

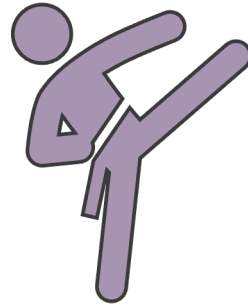
Por nada estéis afanosos, sino sean conocidas vuestras peticiones delante de Dios en toda oración y ruego, con acción de gracias.

Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, guardará vuestros corazones y vuestros pensamientos en Cristo Jesús.

(Filipenses 4:6-7)

UNA METÁFORA SENCILLA





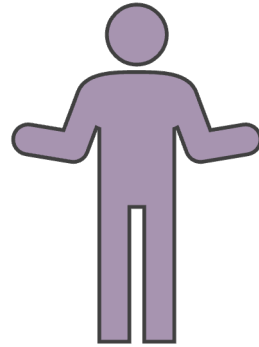
POR TANTO: 2 SOLUCIONES

Aquello para lo que se te capacitó:

HAZLO.

Aquello sobre lo que no sabes (ni debes):

ENTREGALO.

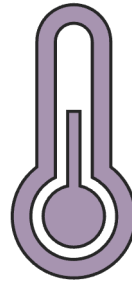


DEPRESIÓN: ¿"INDEFENSIÓN"?

- ¡OJO a cuando creo que la vida no puede seguir sin lo que he perdido! (Duelos)
- ¡OJO a cuando no valoro un cambio! (Depresión)

DESEO... NECESIDAD... ¿IDOLATRÍA?

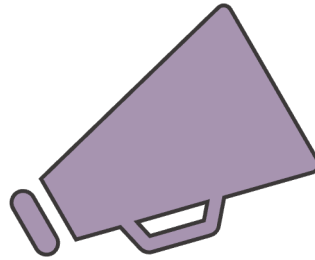
(¡OJO A LOS "SALVADORES FUNCIONALES"!)



¿ES O NO PECADO?

- Piensa en DE DÓNDE viene
- Piensa EN DÓNDE te coloca
- Piensa HACIA DÓNDE te lleva
- Piensa sobre todo PARA QUÉ la usas.

TRISTEZA, APATÍA E IRRITABILIDAD

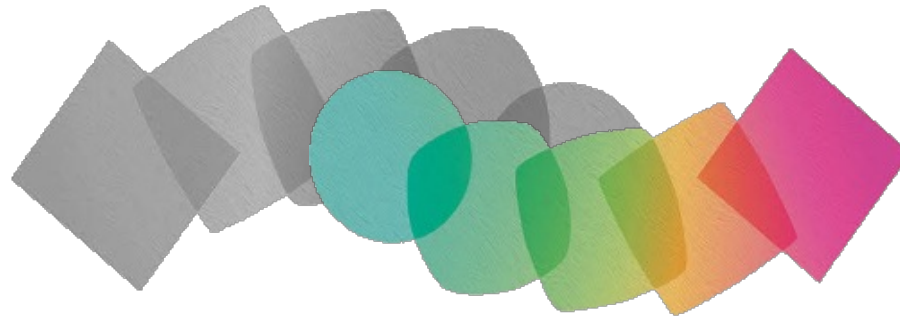


PRINCIPIO FUNDAMENTAL

No hay atajos para ninguna de las dos:

- Depresión: Hacer cambios
- Duelo: Elaborar la pérdida

CLAVE: LIDERAR EL CAMBIO
CON DIOS Y CON LO QUE NOS DA



¡HAY ESPERANZA!

Un plan de acción
desde la fe



www.lidiamartin.online



#ParaQueNosVayaBien
www.paraquenosvayabien.com