

## **Sanando Las Emociones Heridas**

Un método sencillo para sanar el alma desde una perspectiva bíblica

- 1) Retirarte solo a un lugar tranquilo para pedirle a Dios que examine los recuerdos en tu pasado que te están causando problemas en el presente.
- 2) Apuntar todas las experiencias negativas y las personas involucradas en ellas que Él traiga a tu mente.
- 3) Pedir una cita privada con un consejero cristiano o un psicólogo cristiano. Contarle todas las cosas que el Señor te mostró.
- 4) Explicarle al consejero que vas a cerrar tus ojos para no distraerte con lo que tienes a tu alrededor. Expresarle verbalmente a cada persona que te hirió lo que has sentido con relación a lo que te hizo, reclamarle las consecuencias nocivas que sus actitudes, palabras o acciones tuvieron sobre tu vida. (Obviamente, esta persona no está ahí presente para escucharte. Esto lo haces para “conectar tu alma con tu boca” y así dejar salir todo lo que por años has guardado ahí, como quien corta una parte infectada del cuerpo para drenarla de pus.)
- 5) Expresar toda ira y todo reclamo que tienes contra ti mismo.
- 6) Expresarle a Dios cualquier resentimiento que hayas guardado contra Él cuando lo culpaste por tus desgracias.
- 7) Perdonar, en voz audible, a cada persona que te dañó. Hacerlo dirigiéndote directamente a la persona y en detalle. (Ejemplo: Fulano, te perdono por la vez que ...)
- 8) Declararle a Dios que sueltas todo resentimiento que tenías contra Él por tu percepción equivocada de lo que causó tu sufrimiento.
- 9) Confesarle a Dios tus pecados. Asumir responsabilidad por tu propia conducta errada y por las consecuencias de la misma.
- 10) Perdonarte a ti mismo por tus propias fallas.
- 11) Recibir el perdón de Dios por cada cosa que hiciste. Renunciar a todo sentimiento de culpa al respecto. Ordenar al diablo callar su condenación, puesto que Cristo ya te perdonó.
- 12) Pedir que Dios sane tu alma de esas heridas de tu pasado.
- 13) Declarar tu sanidad en base a tu obediencia al Señor y las promesas de Su Palabra.

- 14) Bendecir, en el nombre de Jesús, a cada persona que te dañó. Orar para que sea sanada y liberada en las áreas atadas, igual que tú.
- 15) Bendecirte tú mismo con lo que aún necesitas de parte de Dios. (Ejemplo: Me bendigo a mí mismo con dominio propio.)
- 16) Bendecir y alabar a Dios. Agradecer la sanidad que te ha hecho.
- 17) Pedir al consejero que te imponga manos, te unja con aceite (símbolo del Espíritu Santo), pida sanidad para tu alma y te bendiga con restauración en el nombre de Jesús.
- 18) Orar para que sea invalidada toda consecuencia física, todo síntoma o enfermedad que afectó tu cuerpo a raíz de los problemas en tu alma.
- 19) Renunciar, en el nombre de Jesús, a todo espíritu de rencor, ira, deseo de venganza, dolor, tristeza, temor, etc. que se haya alojado en tu alma a raíz de tu pasado.
- 20) Sacar algunas citas más para analizar cambios que debes realizar en tu forma de relacionarte con personas importantes en tu vida, decisiones que debes tomar, pasos concretos hacia un estilo de vida más responsable, etc.
- 21) Estar alerta a lo que el Espíritu Santo quiere tratar en ti en diversos momentos de tu vida. Colaborar con Él cuando tome una iniciativa de sanidad en tu vida.