

## *Emociones y pensamientos*

# Venciendo las voces acusadoras – Ejercicios Diarios

*Pensamientos y preguntas sobre las cuales reflexionar, escribir, y orar para incrementar el crecimiento personal.*

---

### **Día 1**

¿Quién fue la persona que le hirió más profundamente en su vida? ¿Qué fue la situación? ¿Fue solamente una ocasión o una serie de eventos? ¿Cuáles fueron algunos de los mensajes negativos que recibió cuando era pequeño? ¿Llegan a su mente, de vez en cuando, estos mensajes para molestarle y acusarle? Escribe una o dos situaciones que tuvieron lugar cuando era pequeño, y los mensajes que recibió sobre quien eres, que resultaron de estas experiencias.

---

### **Día 2**

Todos hemos recibido mensajes en nuestras vidas en cuanto a quien somos o quien debemos ser pero no lo somos. ¿Cómo nos ve Dios?

#### **EFESIOS 2:10 (RVR)**

Porque somos hechura suya, creados en Cristo Jesús para buenas obras, las cuales Dios preparó de antemano para que anduviésemos en ellas.

¿Cómo se contrasta, según estos versículos, la perspectiva de Dios acerca de usted, y los mensajes negativos que ha recibido durante distintos tiempos en su vida? Anote la diferencia entre ellos y use otras escrituras que puede recordar.

---

### **Día 3**

#### **Memorice**

#### **PROVERBIOS 29:12 (RVR)**

Si un gobernante atiende la palabra mentirosa, todos sus servidores serán impíos.

---

### **Día 4**

Una habilidad importante que debemos desarrollar es la habilidad de distinguir entre la verdad y las mentiras. A menudo nuestras emociones nos dan mensajes falsos acerca de lo que es verdad. Una manera para ayudarle con esto es hablar con alguien que usted piensa es madura en la fe. Puede describir los pensamientos que pasan por su cabeza y eso ayuda sacarlos de la cabeza para cortarlos con la verdad. Busque alguien esta semana que ha vencido en el aspecto que usted todavía está luchando, y que sea madura en cuanto a vivir una vida de santidad. Cuéntales de los pensamientos con que está luchando, y pídale que le ayude determinar si son verdaderas o no. Pueda ser que nos sorprendamos del resultado, o pueda ser que ya sepamos lo que van a decir.

---

### **Día 5**

Debemos comenzar a edificar defensas en contra del enemigo que usa estas voces para desaminar y destruirnos. Una buena manera de hacer esto es memorizar escrituras que dicen la verdad sobre estos aspectos de su vida. Tiene que estar dispuesto a buscar versículos que tratan específicamente con los problemas con que está luchando. Puede preguntar a los demás si conocen una buena escritura que habla del tema. Otra opción es usar una concordancia bíblica como ([www.biblegateway.com](http://www.biblegateway.com)) para buscar palabras claves y encontrar las citas que necesita. Necesita recitar versículos que dicen la verdad sobre quién es usted. Hable con otras personas que pueden ayudarle desarrollar una perspectiva clara de cómo Dios le ve y lo que espera de usted. Con el tiempo las voces van a desaparecer, y su vida estará más llena de gozo, aun durante situaciones difíciles.