

Emociones y pensamientos

Inanición emocional – Ejercicios Diarios

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

Día 1

Escribe acerca de una ocasión cuando se sentía a solas y en estado de inanición emocional. ¿Había otras personas acompañándole? ¿Qué había sucedido que le llevó a ese sentimiento? ¿De qué estaba pensando en esa ocasión? ¿Tenía amistades íntimas en las cuales se estaba invirtiendo? Algunas amistades pueden ser nutritivas y saludables, y otras pueden ser destructivas y agotadoras emocionalmente. ¿Puede recordar una relación que era saludable y otro que era agotador? ¿Qué era la diferencia entre ellos? Basado en esto, ¿cómo puede identificar las amistades saludables que puede tener en el futuro?

Día 2

Lea estos pasajes sobre el placer y conteste las preguntas que siguen:

PROVERBIOS 10:23 (RVR)

El hacer maldad es como una diversión al insensato;
Mas la sabiduría recrea al hombre de entendimiento.

Según este versículo, ¿pueden personas diferentes encontrar placer en cosas diferentes?
¿Podemos escoger en que encontrar placer?

PSALM 1:2 (RVR)

² Sino que en la ley de Jehová está su delicia, Y en su ley medita de día y de noche.

Según este versículo ¿podemos encontrar placer y diversión en hacer algo que anteriormente no nos complacía?

Día 3

Memorice

GÁLATAS 6:2 (RVR)

² Sobrellevad los unos las cargas de los otros, y cumplid así la ley de Cristo.

Día 4

Una de las cosas importantes para aprender en la vida es “tomar tiempo para apreciar las cosas insignificantes.” Muchos de nosotros estamos tan preocupados en alcanzar la próxima aventura, que descuidamos los pequeños momentos en la vida. ¿Cuáles son algunas cosas que le traen placer? Si no puede pensar en algo, necesita comenzar a descubrirlos. En su libro “The Screwtape Letters” CS Lewis nos dice que una de las tácticas del enemigo es que estamos tan concentrados en llegar a una meta, que perdemos de vista los placeres sencillos de la vida. El problema con esto, es que ya no disfrutamos de la vida, y nos sentimos vacíos. Por una semana, tome 10-15 minutos para pensar en lo que puede hacer para disfrutar de la vida otra vez más, lo que le trae placer.

Día 5

¿Cuáles son unas cosas que usted puede hacer para ser una persona más interesante?
¿Cuáles son algunas cosas que le gustaría investigar? ¿Cómo puede incluir otros cristianos en su investigación? ¿Cuáles son algunas actividades positivas que puede hacer con otros?
A menudo son las actividades constructivas en que participamos con los demás que nos traen los mejores recuerdos. Comience a pensar en cómo puede contribuir a las amistades que tiene ahora, y hacerlos más productivos.