

## *Emociones y pensamientos*

# Inanición emocional – Lección

**Resumen de Lección:** Debemos guardarnos de estar relacionalmente y emocionalmente hambrientos.

### **GÁLATAS 6:2 (RVR)**

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

## **Pasos que permiten una recaída**

1. Perder su intensidad y resolución de estar apartado para Cristo.
2. Limitar su interacción social con cristianos por pereza, temor, o estar tan enfocado sobre Dios y su obra que no tiene tiempo para los demás, etc.
3. Soledad e inanición emocional.
4. Fantasear sobre las amistades que antes tenía (creyendo que era mejor de lo que era)
5. Poniéndose en contacto con uno de ellos (con intenciones “inocentes”)
6. Juntándose
7. Hacer una pequeña concesión
8. Recaída

Esto es lo que a menudo lleva al graduado buscar a una mujer o hombre que saben que pueden conseguir de su pasado, tener sexo, y esto le lleva directamente a la recaída. Como siempre, la batalla es ganada o perdida mucho antes que la lucha.

## **Maneras de Luchar Contra la Inanición Emocional**

1. Busque maneras de ayudar en la iglesia—ser desinteresado y bondadoso ayuda mucho.
2. Sea la persona que planea eventos e invita a los demás, no esperando que lo inviten.
3. Pase tiempo en la presencia de Dios en sus devociones, no solamente haciendo peticiones.
4. Venga a un grupo de TCA y comparte lo que siente.
5. Busque amistades para desarrollar amistad donde pueden compartir lo que en verdad están sintiendo interiormente. No busque relaciones sexuales.
6. Cultive relaciones con hombres o mujeres piadosas que están más cerca a Dios que usted, y que no le juzgarán si comparte su corazón con ellos.
7. Aliméntese espiritualmente escuchando sermones o enseñanzas que le ayudarán espiritualmente y emocionalmente.
8. Lea poesía que agrada a Cristo, por ejemplo, leer los himnos.
9. Lea buenos libros cristianos que hablan del crecimiento espiritualmente en el aspecto que usted necesita.
  1. El crecimiento espiritual alimenta el alma y a las emociones también.
10. Tiene que encontrar un equilibrio entre estar demasiado ocupado, y no lo suficiente ocupado.
11. Estar ocioso e improductivo a menudo lleva a esta clase de pensamientos.

**¿Cuándo son las ocasiones que anhela tener las relaciones del pasado?**

**¿Qué le ha ayudado superar estos deseos en tiempos pasados?**