

TALLER: 7 CAPÍTULO

El bienestar, la Nueva Medicina

A veces creemos que para estar bien tenemos que seguir avanzando, produciendo y corriendo la milla extra... Pero, ¿qué pasa cuando tu cuerpo, tus emociones y hasta tu espíritu te están pidiendo que pares?

En este taller vamos a hablar de esas temporadas en las que necesitamos dejar de negar lo que estamos viviendo, reconocer lo que sentimos y entender que descansar también puede ser parte del proceso de bienestar.

¡COMENCEMOS!

TOMATE UN MOMENTO CON DIOS

Tómate unos 15 minutos y propicia una conversación con Dios. Háblale de manera natural y genuina, como le hablarías a alguien cercano.

**Cuéntale cómo te sientes y pregúntale:
En la temporada de mi vida en la que estoy, ¿qué me estás pidiendo, Dios?**



**TE COMPARTO UNA GUÍA DE
CÓMO PUEDES ANOTAR LO
QUE TE DICE DIOS**

ORACIONES

**PETICIÓN
ESPECIAL**

AGRADECIMIENTO

**PALABRA
RHEMA**

VERSÍCULO

Continuemos respondiendo las siguientes preguntas de acuerdo a lo visto en el episodio

1. ¿TE HAS ENCONTRADO QUERIENDO NEGAR LA REALIDAD Y DECIR: "NADA ESTÁ PASANDO"?

2. ¿TE ESTÁS PERMITIENDO RECONOCER LO QUE REALMENTE ESTÁS VIVIENDO?

3. ¿CREES QUE ESTA ES TU TEMPORADA DE LOGRAR, PRODUCIR Y AVANZAR... O DE DESCANSAR Y REPONERTE?

4. ¿TE IDENTIFICAS CON ESA PERSONA QUE, AL INTENTAR VER SIEMPRE LO POSITIVO, TERMINA SIN PERMITIRSE AFRONTAR LAS EMOCIONES DE SU REALIDAD ACTUAL?

- ☐ Sí, sin duda
- ☐ Me pasa algunas veces
- ☐ No me pasa

5. ¿ES NECESARIO PENSAR MÁS EN TI EN ESTE MOMENTO DE TU VIDA QUE EN LOS DEMÁS? (PREGÚNTATELO)

6. ¿ESTÁS INTENTANDO CORRER ESTA TEMPORADA CON TUS PROPIAS FUERZAS?

7. HAY COSAS QUE A VECES TOMAMOS POR POCO: DESCANSAR, REÍR, RECIBIR ÁNIMO, COMPARTIR CON ALGUIEN, PERMITIRNOS RESPIRAR.

- ¿NECESITAS ÁNIMO?
- ¿TE HAS PERMITIDO RECIBIRLO?

Una palabra de Dios puede cambiar nuestra vida.
Pero para escucharla, también necesitamos
detenernos.

**¿Estás buscando relacionarte con Dios y conocer
más profundamente Su corazón?**

Quizás esta temporada no se trata solamente de
preguntarte:

“¿Qué tengo que hacer?”

Sino también:

**“Dios, ¿qué quieres mostrarme en este
momento?”**



**IT'S OKAY
TO TAKE
A BREAK**

Para cerrar este ejercicio,
**comparte con un amig@, lo que
más te llamó la atención del
primer capítulo.**

Cuéntale qué aprendiste, qué
reflexión te dejó y qué señal de tu
cuerpo te gustaría empezar a
escuchar más.

**¡Y NO TE PIERDAS EL SIGUIENTE
CAPÍTULO!**

