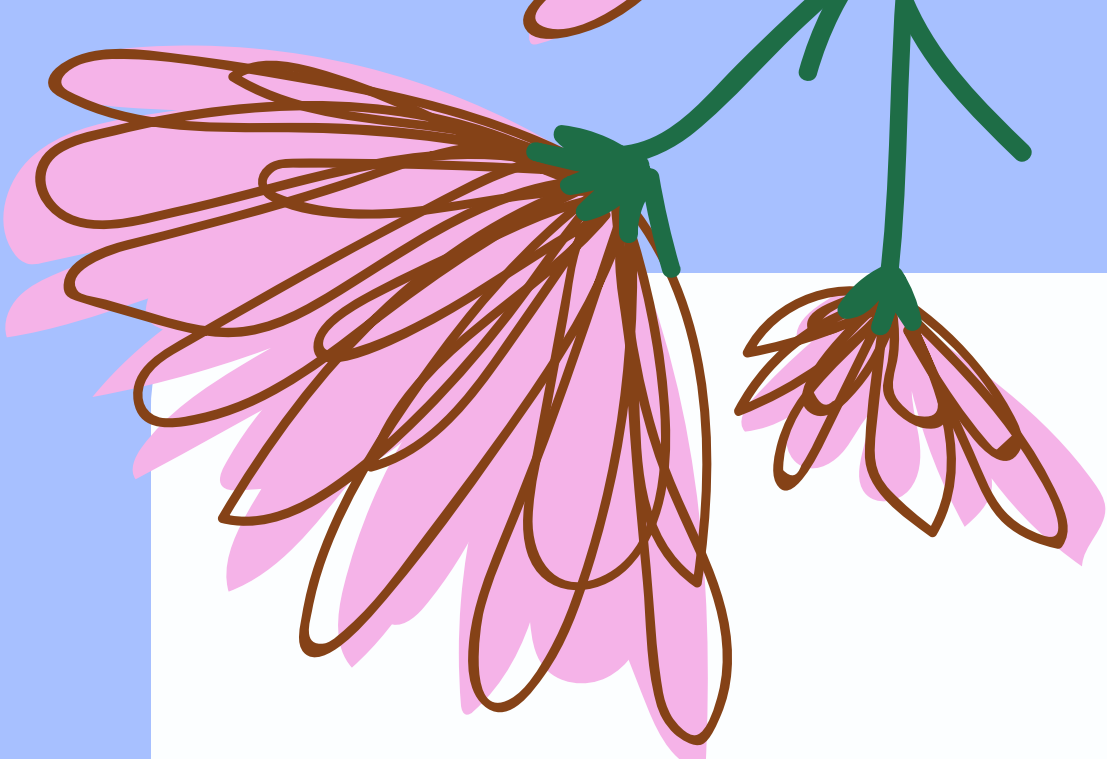


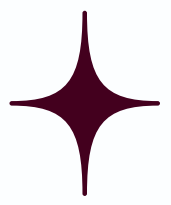


Taller 9

El bienestar, la Nueva Medicina

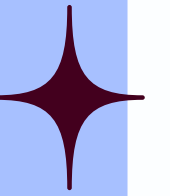
**La gratitud es el primer paso
para recibir las bendiciones
a nuestra vida**





Test de gratitud

Comencemos respondiendo las siguientes preguntas:



1. ¿Habrá algo por lo cual sea necesario darle gracias a Dios en este año?
2. ¿Necesitas celebrar en grande algún suceso que fue un reto para ti, pero que pudiste conquistarlo?



3. ¿Qué tal si hoy te aplaudes por hasta dónde has llegado?

**Aplaúdete por hasta dónde has
llegado en este día, desde
adentro hacia afuera.**

Escribe aquí por lo que estas orgullosa
de ti misma



Escoge la promesa con la que quieres terminar este año



Ya es hora de soltar ese pasado, para que el futuro que tengo para ti no pueda encontrarte con las manos ocupadas.

Isaías 43:18



Será cosa tremenda lo que haré contigo.

Éxodo 34:10



Nadie podrá detenerte porque yo estoy caminando a tu lado

Nahum 1:7



No tengas miedo porque yo estoy contigo en cada paso que das, yo te fortalezco y mi mano te sostiene.

Isaías 41:10





**y no se te olvide que dar a otros
también hace parte de tu bienestar,**

**¿qué tal si le escribes un mensaje a
alguien a quien sea necesario
agradecer? ¿Invitar a comer?
¿Hacerle un gesto especial?**



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

Cuéntale qué aprendiste, qué reflexión te dejó y qué aspecto de tu vida te gustaría agradecer más.



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

Un corazón sano = Una vida restaurada
Una vida restaurada = Relaciones sanas
Relaciones sanas = **Un mundo mejor**