



INTRODUCCIÓN

Al finalizar esta serie, veremos que es vital establecer guardarrails personales también alrededor de nuestro corazón. Porque un corazón desprotegido puede llevarnos a hacer y decir cosas de las cuales nos vamos a arrepentir: Lo que está hecho no se puede deshacer. Lo que se dice ya no se puede borrar. Por eso, al hablar de las emociones, iremos hasta “El Corazón del Asunto.”

PREGUNTAS PARA COMPARTIR

1. ¿Has visto a alguien arruinar su matrimonio, finanzas o ministerio, cuando algo en su interior explotó y produjo un caos? ¿Cuál fue la emoción que no pudo controlar? ¿Cuáles fueron las consecuencias?
2. Leer **Proverbios 4:23**. ¿Qué conexiones ves entre lo que hay en tu corazón y la forma en que te comportas? ¿Cómo ha influido lo que hay en tu corazón en tus relaciones con los demás? ¿Y en tu relación con Dios?
3. Leer **Filipenses 4:6-7**. ¿En una escala del 1 al 10, donde 1 es “nada” y 10 es “demasiado”, ¿Cuánta ansiedad estás experimentando en tu vida? ¿De qué manera la oración y acción de gracias podrían ayudarte a guardar tu corazón y pensamientos? ¿Lo estás haciendo? ¿Cómo te está yendo?
4. ¿Alguna de estas emociones está golpeando tu corazón últimamente? ¿Cuál ha sido la causa que originó esa emoción en tu interior? ¿Podrías contarnos qué pasó?

	EMOCIÓN		GUARDARRAIL
1)	Culpa >>>	“Te debo”	>>> Confesar
2)	Enojo >>>	“Me debes”	>>> Perdonar
3)	Codicia >>>	“Me debo”	>>> Dar
4)	Celos >>>	“La vida me debe”	>>> Celebrar

5. Si ya identificaste al menos una de estas emociones en tu corazón, ¿Cómo está afectando tu comportamiento y la relación con las demás personas?
6. ¿Cuál será el paso que vas a dar para establecer un guardarrail en tus emociones, confesando si te sientes culpable, perdonando si sientes enojo, dando si sientes codicia, o celebrando si sientes celos? ¿Cómo podemos ayudarte en este grupo?

AVANZANDO

¿Está todo bien en tu corazón? Si te das cuenta de que fuiste movido por algunos de estos sentimientos, y lastimaste a alguien con tus palabras y acciones, este es el momento de tomar una decisión, y establecer un guardarrail que te permita contrarrestar esa emoción negativa y proteger tu corazón.

Y si está todo bien, ¿por qué esperar hasta que esté todo mal? ¡Qué bueno sería que decidas levantar estos guardarrails en tu corazón, para mantenerte en la zona segura, donde nadie saldrá lastimado!

Para que seas una mejor persona, con emociones sanas, que te permitan construir relaciones sanas. Porque cuando se trata de tus emociones, “El Corazón del Asunto” es un asunto del corazón.

CAMBIANDO TU MENTE

“Sobre toda cosa guardada, guarda tu corazón; Porque de él mana la vida.” **Proverbios 4:23**

ORACIÓN

Pidamos a Dios que sane nuestros corazones, y recibamos la paz que sobrepasa todo entendimiento. Para guardar nuestros pensamientos y corazones en Cristo, y mantener relaciones sanas con las demás personas.