

# SANA MENTE

## EMOCIONES TÓXICAS



### INTRODUCCIÓN

---

La Biblia es un increíble libro lleno de aventuras, personajes interesantes y, lo más importante, sabiduría para nuestra vida diaria. En sus páginas, podemos encontrar una mina de tesoros sobre cómo manejar nuestras emociones y vivir una vida plena en Cristo. Sí, ¡la Biblia también habla sobre tus emociones y cómo Dios quiere que las vivas!

### PREGUNTAS PARA COMPARTIR

---

1. Lee Efesios 4:31-32 NVI y Filipenses 4:4-9 NVI
2. ¿Crees que es importante hablar sobre las emociones y cómo manejarlas en tu vida diaria?
3. ¿Por qué crees que en la serie se relaciona a las emociones sanas con la libertad?
4. Entendiendo que Dios se vale de muchas formas y métodos para hacer Su obra en nosotros (Biblia, familia, líderes, amigos, iglesia, profesionales, etc.) ¿has tenido alguna experiencia en la que pudiste experimentar la asistencia de Dios viniendo de alguno de esos canales?
5. ¿Tenes presente algún versículo bíblico relacionado con las emociones que te haya impactado?
6. ¿Hay algún consejo práctico o herramienta de la serie que te haya gustado y servido para compartir con nosotros?

### ACTIVIDAD PRÁCTICA

---

¡Anímate a compartir con otros el material que escuchaste, aprendiste y estás aplicando, para que muchos puedan ser bendecidos con la Palabra de Dios que sana y libera!

### CONCLUSIÓN

---

La Biblia nos dice que podemos orar a Dios en cualquier momento y presentarle nuestras peticiones. Al hacerlo con libertad y sin limitaciones, sentiremos su paz en medio de cualquier tormenta emocional. Si bien no podemos evitar que algunas situaciones y emociones nos lleguen, podemos enfrentarlas en el poder que Dios nos da, utilizando todos los recursos que nos pone a disposición para construir una vida plena en Cristo!

Además la Biblia habla sobre el "Fruto del Espíritu", un conjunto de súper habilidades que el Espíritu Santo quiere desarrollar en nosotros. Atributos como el amor, el gozo, la paz, la paciencia y la amabilidad están disponibles para vos, si le das el comando de tu vida a Dios haciéndolo tu Señor en cada circunstancia que te toca atravesar. Así que, ¡sumérgete en la aventura de conocer la Biblia y descubrir cómo tus emociones pueden ser un gran regalo de Dios para vos! ¡Divertite explorando y aprendiendo de sus estrategias que te llevarán a la verdadera libertad en Cristo!