

# HIGIENE EMOCIONAL



SERIE DE MENSAJES



# HIGIENE:

Las practicas que te  
mantienen saludable

¿Que cambiaria en nuestras vidas si  
invirtiéramos la misma cantidad de  
tiempo en nuestra **salud emocional**  
como en nuestra **higiene física**?

MIENTRAS MAS DEMORAMOS EL  
TRATAR CON NUESTROS **PROBLEMAS**  
MAYORES SERAN LAS  
**CONSECUENCIAS** DE ELLOS.

Hay solo dos cosas que **no me gustan**:

1 - El **Cambio**

2 - Las cosas **como están**

# Lo que nos decimos para no trabajar nuestra **salud emocional**:

1. Todo esta **bien**
2. **No es** la gran cosa
3. No es **mi culpa**

"¿Por qué te fijas en la astilla que tiene tu hermano en el ojo, y no le das importancia a la viga que está en el tuyo?"

Mateo 7:3

¿Cómo puedes decirle a tu hermano:  
'Déjame sacarte la astilla del ojo', cuando  
ahí tienes una viga en el tuyo?

Mateo 7:4



¡Hipócrita!, saca primero la viga de tu propio ojo, y entonces verás con claridad para sacar la astilla del ojo de tu hermano.

Mateo 7:5

NO PUEDES LLEGAR A DONDE  
QUIERES IR,  
HASTA QUE NO SEPAS  
EXACTAMENTE DONDE ESTAS.

# 1.- Presta Atención A Tu **Dolor Emocional**.

Si se enojan, no pequen; en la quietud del descanso nocturno examínense el corazón.

Salmos 4:4

# 1.- Presta Atención A Tu **Dolor Emocional**.

Examíname, oh Dios, y sondea mi corazón; ponme a prueba y sondea mis pensamientos.

Salmos 139:23

Fíjate si voy por mal camino, y guíame por el camino eterno.

Salmos 139:24

**LAS PERSONAS ARROGANTES NO  
HACEN PREGUNTAS**

- 1.- Presta Atención A Tu Dolor Emocional.**
- 2.- Reconoce La Gran Variedad De Emociones**
- 3.- Determina Que Hacer Con Esa Emocion**

# LAS **EMOCIONES** SON MENSAJEROS:

¿Que estoy **sintiendo**?

¿Porque lo estoy **sintiendo**?

# SANIDAD EMOCIONAL:

- 1.- Reconocer lo que estas **sintiendo**
- 2.- Saber que hacer con esa **emoción**



El sacrificio que te agrada es un espíritu quebrantado; tú, oh Dios, no desprecias al corazón quebrantado y arrepentido.

Salmos 51:17