

HÁBITOS EMOCIONALES SALUDABLES

TODO ESTÁ
BIEN



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**?

“ La triste realidad es que la mayoría de nosotros no avanzaremos, hasta que el dolor de quedarnos donde estamos sea insoportable”

Peter Scazzero

La mayoría de nosotros tendemos a descuidar los **hábitos** y **comportamientos** que nos darían las fuerzas para obtener **sanidad emocional**.

Se siente mas seguro **fingir** que ser
honesto y vulnerable,
pero eso nos deja con un versión
enmascarada de nosotros mismos.

¿Que es lo que las personas emocionalmente sana **saben**?

¿Que es lo que las personas emocionalmente sanas **hacen**?

Mientras tanto, sus discípulos le insistían: --Rabí, come algo.

Juan 4:31

--Yo tengo un alimento que
ustedes no conocen --replicó él.

Juan 4:32

"¿Le habrán traído algo de comer?",
comentaban entre sí los discípulos.

Juan 4:33

--Mi alimento es hacer la voluntad del que me envió y terminar su obra --les dijo Jesús--.

Juan 4:34

¿No dicen ustedes: 'Todavía faltan cuatro meses para la cosecha'? Yo les digo: ¡Abran los ojos y miren los campos sembrados! Ya la cosecha está madura;

Juan 4:35

ya el segador recibe su salario y recoge el fruto para vida eterna. Ahora tanto el sembrador como el segador se alegran juntos.

Juan 4:36

Porque como dice el refrán: 'Uno es el que siembra y otro el que cosecha.'

Juan 4:37

Yo los he enviado a ustedes a cosechar lo que no les costó ningún trabajo. Otros se han fatigado trabajando, y ustedes han cosechado el fruto de ese trabajo.

Juan 4:38

VAS A COSECHAR DE LOS HABITOS
EMOCIONALES QUE **SIEMBRES**

OTROS VAN A COSECHAR DE LOS
HABITOS EMOCIONALES QUE
SIEMBRES

PERDIDA

El Cambio Siempre Produce Una
Perdida Y **Necesitas Pasar Por La**
Aflicción

ENTIERRA TUS SENTIMIENTOS

REEMPLAZA TUS PERDIDAS

EL TIEMPO SANA TODO

Todos a tu alrededor **sufrirán**
eventualmente por tu **falta de trabajar**
una perdida

Mientras mas **demore** en trabajar mis
emociones,
Mayores serán las **consecuencias**.

Aun si voy por valles tenebrosos,

Salmos 23:4

Aun si voy por valles tenebrosos, **no temo**
peligro alguno porque tú estás a mi lado; tu
vara de pastor **me reconforta**.

Salmos 23:4

Dale espacio a sentir el dolor.
El dolor puede ser bueno.

Expresa tus sentimientos
sana y libremente

Date tiempo para
revisar tus perdidas

**Invita a Dios a sanar las heridas
causadas por tu perdida.**

**¿Que has perdido
Que no has procesado?**

- 1.- Deja tus sentimientos en el carro, pero **no los dejes manejarlo.**
- 2.- Mantén un dialogo con gente sana o en **busca de esa sanidad.**
- 3.- Haz una prioridad conseguir retroalimentación **en lugar de confiar en lo que tu crees.**
- 4.- **Invita a Dios al proceso.**

El no establecer **hábitos emocionales saludables** terminara socavando las relaciones que mas te importan.