



Recuperarse

Semana 3 - Varado

Guía del Discusión

Todos hemos experimentado el impacto de las decepciones, ofensas, humillaciones o indignación en nuestras relaciones. La Biblia nos dice que Dios es nuestro recurso de referencia cuando surgen los problemas. Cuando nos sentimos más abandonados y traicionados, Dios puede mostrarnos que Él es más que suficiente. Podemos confiar en Él. Con su Grupo de Vida, permita que Dios le muestre que Él lo ama y que nunca lo dejará.

Inicio

1. Si recuerda su primera separación (con una novia o novio) o la primera gran pelea con su mejor amigo en la escuela secundaria, ¿cómo se sintió? ¿Todavía duele de la misma manera hoy?
2. **Comience el proceso.** Para comenzar a sanar, debemos reconocer el dolor, ya sea reciente o por mucho tiempo. Esta semana, vemos en Lamentaciones que debemos probar y examinar nuestros caminos. No es saludable ignorar o negar el dolor. **Lea Mateo 7:3-5, 1 Juan 1:8-9 y Mateo 5:44.** El primer paso para recuperarse del dolor relacional se trata de nosotros, no de ellos. Antes de comenzar a tratar de “arreglar” la situación o la persona que nos ha lastimado, ¿qué nos pide Dios que hagamos?
3. **Resista el resentimiento.** Hebreos 12:15 describe una “raíz de amargura”. La mayoría de nosotros hemos experimentado un daño permanente que permitimos que consuma nuestras emociones. ¿Lo ha eliminado completamente? Si no, ¿cómo nos dice la Biblia que tratemos con eso? **Lea Hebreos 12:12-14 y Santiago 4:10** para dirección.
4. **Luche por perdonar.** Escuchamos: “No permitan que lo que sucedió, continúe dando forma a lo que suceda después”. **Lea Efesios 4:32 y Mateo 6:14-15.** ¿Qué le está pidiendo Dios que haga? ¿Por qué?
5. **Pensamiento Final:** ¿Tiene una persona, un dolor, o una raíz con la que Dios le está diciendo que lidie esta semana? Comparta con su Grupo de Vida o al menos con una persona, para que puedan orar por usted y con usted mientras lo hace.

Profundizar

6. Cuando estudiamos la Biblia, nuestro objetivo principal es aprender más acerca de Dios, escuchar de Él, y acercarnos a Él. Hacemos esto preguntándonos qué versículo o pasaje estamos leyendo que revela acerca de quién es Él. Cuanto más aprendemos sobre la persona y el carácter de Dios, más seguros podemos estar de que, como Sus hijos, podemos confiar en Él y depender de Él, incluso (o quizás *especialmente*) cuando nos sentimos varados y solos.

Lea los siguientes versículos y escriba lo que le están enseñando acerca de Dios:

Salmo 3:3

Isaías 51:12

Salmo 121:2

Juan 3:16

Efesios 1:7

Isaías 53:5

1 Juan 4:16

¿Cómo puede aplicar estas verdades sobre Dios a sus propias circunstancias esta semana?