



Mi Nombre: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

## Escuela de Consejería y Sanidad Cristiana

### Nivel 02A – 4 Pasos para Procesar las Heridas con Jesús

#### **I. INTRODUCCIÓN**

Tal y como mencionamos en el estudio anterior<sup>1</sup>, Jesús, en Su primera predicación en una sinagoga (aún no tenían iglesias), dijo lo siguiente:

*<sup>18</sup>El Espíritu del Señor está sobre mí,  
por cuanto me ha ungido para dar buenas nuevas a los pobres;  
me ha enviado a sanar a los quebrantados de corazón,  
a pregonar libertad a los cautivos  
y vista a los ciegos,  
a poner en libertad a los oprimidos*

*<sup>19</sup>y a predicar el año agradable del Señor. (Lucas 4:18-19 - RVR95)*

- Uno de los aspectos más importantes de la misión de Jesús es traer sanidad a los 'quebrantados de corazón', es decir a los que sufren de algún dolor emocional.

Una de las herramientas más eficaces a la hora de colaborar con este ministerio de sanidad de Jesús son las '4 Pasos para Procesar las Heridas con Jesús'.

Además, como ya definimos la sanidad interior así:

*Aquella parte de la consejería que se enfoca en procesar las heridas y carencias afectivas con Jesús.<sup>2</sup>*

esta herramienta forma parte de dicha 'sanidad interior'.

Otros términos que los cristianos usan a veces para referirse a la sanidad interior incluyen:

- Sanidad de las emociones (se enfoca mayormente en la resolución de dolor emocional)
- Sanidad de los recuerdos (se centra principalmente en procesar experiencias traumáticas)
- Sanidad del alma
- Oración formativa (se enfatiza sobre todo la finalidad de transformarse a la imagen de Jesús o, en otras palabras, que Jesús sea formado en ti)

*¿Cómo suelen llamarlo en la iglesia tuya?*

En definitiva, todo se trata de ayudar a las personas a acercarse a Jesús, depositar sus cargas ante Él y recibir Su paz y descanso, tal y como Él dijo:

*<sup>28</sup>Venid a mí, todos los que estáis cansados y cargados, y yo os haré descansar.*

<sup>1</sup> Nivel 01: Documento "ECS 01B Escucha Activa y Oracion.pdf" de n/ Escuela de Consejería y Sanidad disponible (bajo registro gratuito previo) en n/ página web:

<http://www.vinacastelldefels.com/EscuelaConsejeria.htm>.

Aquí también el link directo al archivo:

<http://www.vinacastelldefels.com/Miembros/ConsejeriaSanidad/ECS 01B Escucha Activa y Oracion.pdf>

<sup>2</sup> Nivel 00: Documento "ECS 00 Presentacion.pdf" de n/ Escuela de Consejería y Sanidad.

Link directo: <http://www.vinacastelldefels.com/Miembros/ConsejeriaSanidad/ECS 00 Presentacion.pdf>

<sup>29</sup>Tomad mi yugo sobre vosotros y aprended de mí, que soy manso y humilde de corazón, y hallaréis descanso para vuestras almas.

<sup>30</sup>Porque mi yugo es fácil y mi carga ligera. (Mateo 11:28-30 – LBLA)

Los "4 Pasos para Procesar las Heridas con Jesús" son solamente una técnica entre muchas para facilitar la sanidad interior de Jesús en los corazones de los que están sufriendo.

¿Y tú? ¿Tienes alguna herida pendiente por procesar?

## **II. ¿QUIÉN NECESITA SANIDAD INTERIOR?**

Como ninguno de nosotros hemos alcanzado aún la transformación completa a la imagen de Jesús, todos necesitamos sanidad interior (y liberación de influencias demoníacas y victoria sobre hábitos y actitudes pecaminosas, etc.)

No obstante, existen 2 indicadores claros de que deberíamos buscar sanidad interior de manera prioritaria:

### **1. Desorden emocional.**

La Biblia dice:

*[El líder] no debe ser borracho, ni violento, ni buscar pelea. Al contrario, debe ser amable y tranquilo. (1ª Timoteo 1:3 - TLA)*

- El líder, es decir todo creyente maduro<sup>3</sup>, debe dominar a sus emociones en lugar de ser dominado por ellas.

Evidentemente, no hay nada de malo con n/ emociones en sí. Todo lo contrario.

Son un regalo de Dios para llenar n/ vidas de energía y vitalidad y para advertirnos de cosas que no siempre se perciben con la mente.

Lo malo es cuando esas emociones dejan de ser n/ siervos y se convierten en n/ amos.

Ahora existen dos formas en que este desorden emocional puede expresarse:

#### a) Dolor emocional más o menos continuo.

- depresión
- trastornos de ansiedad
- amargura
- etc.

#### b) Reacciones desmedidas.

Es decir, cuando reaccionamos de una manera exagerada (con ira, ansiedad, tristeza, etc.) ante un estímulo que no era para tanto.

Por ejemplo:

- Tu hijo deja caer un plato al suelo y antes de darte cuenta le echas una bronca a gritos.
- Tu jefe dice que tu presentación requiere una mejoría importante, y tú apenas retienes las lágrimas.

¿Qué está pasando aquí? ¿Por qué esa reacción tan desmedida?

→ El estímulo (el plato roto, la bronca del jefe, etc.) actúa como 'detonador' de la 'dinamita' ya acumulada en n/ interior (las heridas o vacíos emocionales).

Por lo tanto, necesitamos procesar el origen del 'dinamita' con Jesús y recibir Su ayuda para sacarlo de n/ vidas.

---

<sup>3</sup> Para una exposición bíblica del llamado de cada cristiano al liderazgo ver la Sesión 01, Nivel 3, Doctrina: "¿Líder? ¿Quién? ¿Yo?" de n/ Escuela de Líderes disponible (bajo registro gratuito previo) en n/ página web: <http://www.vinyacastelldefels.com/EscuelaLideres.htm>.  
Link directo: <http://www.vinyacastelldefels.com/Miembros/EscLid3/Doc 3 01 Lider Quien Yo -Prof.pdf>

*¿De cuáles desordenes emocionales sufres tú?*

2. Recuerdos dolorosos.

La Biblia dice:

*Y sabemos que para los que aman a Dios, todas las cosas cooperan para bien, esto es, para los que son llamados conforme a su propósito. (Romanos 8:28 - LBLA)*

- Como ya dijimos en la Presentación de la Escuela<sup>4</sup>, Dios puede hacer que cualquier experiencia, incluso la más traumática, nos ayude para bien.
- Es decir, no realmente soy sano de una experiencia traumática hasta que pueda decir con total sinceridad:

*“Señor, gracias por permitirme tener esta experiencia.”*

Por lo tanto, aún no he alcanzado mi potencial de sanidad si:

- El recuerdo sigue siendo doloroso
- Me siento incómodo con la persona que me hirió (o con personas que me recuerdan a ella)

*¿Cuáles recuerdos dolorosos siguen contigo?*

Ahora, una de las maneras más eficaces para limpiar y deshacernos de la dinamita de las heridas del pasado es procesándolas con Jesús con siguiendo los 4 pasos.

*¿Hay alguna herida que tú necesitas procesar?*

### **III. 3 COMENTARIOS PREVIOS**

Antes de presentar los 4 Pasos, hay 3 comentarios previos que creemos importantes compartir:

1. No hay nada mágico en los '4 Pasos' en sí.

Por ejemplo, otra maestra de la sanidad interior lo resume en 7 pasos<sup>5</sup>:

- 1) Reconocer qué hicieron
- 2) Reconocer cómo me hizo sentir
- 3) Reconocer qué hice yo al respecto
- 4) Pedir perdón por lo que yo hice mal
- 5) Declarar perdón a la otra persona
- 6) Bendecir a la otra persona
- 7) Recibir la bendición de Dios

En todo caso, recomendamos siempre estar atento a la guía del Espíritu Santo y añadir (o cambiar) los pasos s/ Su dirección.

Es decir, los "4 Pasos para Procesar las Heridas con Jesús" no son más que otra herramienta más en la colección del consejero para ser usados cuándo y cómo el Espíritu indica.

2. Jesús está en el centro.

Aunque no lo mencionemos expresamente en cada paso, todo esto lo hacemos con Jesús, para Jesús y por medio de Jesús.

*Porque de Él, por Él y para Él son todas las cosas. A Él sea la gloria para siempre. Amén. (Romanos 11:36 - LBLA)*

3. No se trata de introspección, sino responder a la iniciativa de Jesús.

<sup>4</sup> Nivel 00: Documento "ECS 00 Presentacion.pdf" de n/ Escuela de Consejería y Sanidad.

Link directo: <http://www.vinyacastelldefels.com/Miembros/ConsejeriaSanidad/ECS 00 Presentacion.pdf>

<sup>5</sup> Nancy Andreson, Retiro de la Viña España en Sacedón, 11.10. 2010.

Es decir, no se trata de mirar muy dentro de nosotros y ver si hay heridas que necesitan sanarse (siempre las habrá), sino de preguntarle a Él si hay alguna que Él quiere procesar con nosotros hoy.

El salmista lo dijo muy elocuentemente:

<sup>23</sup>*Escudríñame, oh Dios, y conoce mi corazón;  
pruébame y conoce mis inquietudes.*

<sup>24</sup>*Y ve si hay en mí camino malo,  
y guíame en el camino eterno. (Salmos 139:23-24 - LBLA)*

- La actitud correcta NO es de escudriñarnos a nosotros mismos, ya que probablemente nunca dejaríamos de encontrar 'caminos malos', heridas, carencias, actitudes corruptas, etc. (Somos así de podridos...<sup>6</sup>)
  - La introspección simplemente es otra forma de narcisismo: una fascinación con nosotros mismos y n/ maldad y corrupción.  
Y, eso solamente nos lleva a todavía más maldad y corrupción...
- La actitud bíblica SÍ es confiar en la capacidad del Espíritu Santo para convencernos de cualquier pecado<sup>7</sup> que Él estima importante tratar, y en Su habilidad para señalar cualquier herida que Él considera prioritario para sanar.
  - Es decir, no queremos ser ni pecado-céntricos, ni herida-céntricos, ni demonio-céntricos, sino **Cristo-céntricos**.

En otras palabras, n/ actitud y oración es la siguiente:

*"Jesús, escudriña mi corazón y dime...  
si hay algún pecado que quieres perdonar y sacar de mi vida hoy,  
si hay alguna influencia del mal sobre mí que quieres cortar hoy o  
si hay alguna herida que quieres procesar conmigo hoy."*

Recordemos que el proceso de transformación a la imagen de Jesús es un proceso de toda la vida y que nos engañamos a nosotros mismos si pensamos que hay algún aspecto en el cual ya lo hemos 'logrado'...

Jesús dijo:

*Por tanto, no os preocupéis por el día de mañana; porque el día de mañana se cuidará de sí mismo. Bástele a cada día sus propios problemas. (Mateo 6:34 - LBLA)*

- Es decir no nos preocupemos por realizar todo el proceso de sanidad y transformación en un solo día. Basta que cada día superemos los retos de arrepentimiento, liberación y sanidad que Jesús nos plantea por ese día.

*¿Te atreves a orar la oración sugerida hoy?*

#### **IV. 4 PASOS PARA PROCESAS LAS HERIDAS CON JESÚS**

##### **1. Reconocer qué hicieron.**

- Cuéntale a Jesús lo que te hicieron (a ti o a tus seres queridos).  
Si fuiste tú mismo quien metió la pata, confiesa todo lo que hiciste.  
Si estás enojado con Dios, exprésale todo lo que Él ha hecho con lo cual no estás de acuerdo.
- Cuida de no justificar o excusar el mal comportamiento.  
*"Al pan, pan, y al vino, vino,"* dice un refrán español.  
Llama al mal comportamiento por su nombre.  
El Único que puede justificar es Jesús. No intentes usurpar Su lugar.  
No debemos justificar diciendo:

---

<sup>6</sup> Ver por ejemplo Isaías 64:4.

<sup>7</sup> Ver por ejemplo Juan 16:8.

- *Sí que me pegaba, pero es que yo era malo (o muy sensible).*
- *Sí, pero él también tuvo una niñez difícil.*
- *Es que ella no sabía lo que hacía.*

Como hemos explicado en otro documento<sup>8</sup>, empatizar es bueno, incluso con una persona que se porta mal.

Pero la empatía sana no implica ni estar de acuerdo ni justificar el mal.

Además, nadie es simplemente una víctima de sus circunstancias, sino que todo lo que hace lo hace por una elección<sup>9</sup>.

Por lo tanto, cada persona es responsable por sus hechos, y no hacemos ningún bien ni a ellos ni a nosotros al negar esta realidad.

- Si se trata de una experiencia especialmente difícil, recomendamos escribir esta parte en forma de una carta a Jesús.

El Salmo 109 es un excelente ejemplo de una persona procesando sus heridas con Dios.

Fijaos en que el autor no solamente escribe esta carta a Dios, sino que se toma el tiempo para escribirlo en forma de poesía y luego ¡incluso le pone música! :

<sup>1</sup>**Oh Dios** de mi alabanza,  
no calles.

<sup>2</sup>Porque contra mí han abierto su boca impía y engañosa;  
con lengua mentirosa han hablado **contra mí**.

<sup>3</sup>Me han rodeado también con **palabras de odio**,  
y sin causa han luchado **contra mí**.

<sup>4</sup>En pago de mi amor, obran como mis acusadores,  
pero yo oro.

<sup>5</sup>Así **me han pagado mal por bien**,  
y odio por mi amor. (Salmo 109:1-5 – LBLA)

Fijaos también que el salmista comienza con una oración dedicando su lamentación a Dios y luego no tiene pelos en la lengua para hablar de la traición que ha sufrido.

¿Te puedes identificar con las palabras del salmista?

¿Alguna vez has escrito tu propio salmo de lamentación?

¿Qué pasaría si lo hicieras?

## 2. Reconocer cómo eso mi hizo sentir.

Este paso es especialmente importante para los hombres, porque n/ cultura occidental educa a los hombres para ignorar o incluso negar n/ sentimientos. Como consecuencia, la mayoría de los hombres están tan desconectados de su propio ser emocional que tienen muchas dificultades para siquiera saber qué están sintiendo.

¿Cómo evalúas tu propia habilidad para expresar tus sentimientos?

¿Te gustaría crecer en esta área?

- Cuéntale a Jesús cómo te sentiste (y lo que sigues sintiendo) al respecto de lo que expresaste en el Paso (1) arriba.

Por ejemplo, puede que te sentiste (o aún te sientes):

- enojado, amargado, etc.
- traicionado
- abandonado
- humillado

<sup>8</sup> Ver la Sesión 05, Nivel 3, Seminario: "Discipulado y Consejería" de n/ Escuela de Líderes.

Link directo: [http://www.vinyacastelldefels.com/Miembros/EscLid3/Sem 03\\_05 Discipulado -Prof.pdf](http://www.vinyacastelldefels.com/Miembros/EscLid3/Sem 03_05 Discipulado -Prof.pdf)

<sup>9</sup> Ver por ejemplo la Sesión 02, Nivel 3, Doctrina: "Los 7 Hábitos de un Líder - I" de n/ Escuela de Líderes.

Link directo: [http://www.vinyacastelldefels.com/Miembros/EscLid3/Do 3\\_02 Los 7 Habitros I -Prof.pdf](http://www.vinyacastelldefels.com/Miembros/EscLid3/Do 3_02 Los 7 Habitros I -Prof.pdf)

- confundido
- desesperado
- impotente
- etc.
- Otra manera de referirse esta paso es “llorar tus pérdidas”.  
Es decir, pasar el duelo.  
Describe todo lo que perdiste a raíz de lo que sucedido en el Paso (1).  
Por ejemplo, puede que perdiste:
  - inocencia
  - auto-estima
  - habilidad de confiar en los demás
  - confianza en la justicia de la vida
  - una relación / a un ser querido
  - un futuro mejor
  - dinero u otro tesoro
  - etc.
- Nuevamente, si se trata de una experiencia difícil, recomendamos escribir esta parte también en forma de una carta a Jesús.  
Por ejemplo, vemos que el Salmo 109 continúa así:
  - <sup>6</sup>*Pon a un **impío sobre él,***  
*y que un acusador esté a su diestra.*
  - <sup>7</sup>*Cuando sea juzgado, **salga culpable,***  
*y su **oración** se convierta en **pecado.***
  - <sup>8</sup>*Sean **pocos sus días,***  
*y que otro tome su cargo;*
  - <sup>9</sup>*sean **huérfanos sus hijos,***  
*y viuda su mujer;*
  - <sup>10</sup>*vaguen errantes sus **hijos,** y **mendiguen,***  
*y busquen el sustento lejos de sus hogares en ruinas.*
  - <sup>11</sup>*Que el acreedor se apodere de todo lo que tiene,*  
*y extraños saqueen el fruto de su trabajo.*
  - <sup>12</sup>*Que no haya quien le extienda misericordia,*  
***ni haya quien se apiade de sus huérfanos;***
  - <sup>14</sup>*Sea recordada ante el SEÑOR la iniquidad de sus padres,*  
*y **no sea borrado el pecado de su madre.** (Salmo 109:6-14– LBLA)*

¡Qué fuerte! ¿verdad?

Fijaos en todos los sentimientos “irreverentes” que el salmista expresa:

  - Desea venganza (v. 6-14)
  - Desea que el otro sufra y que incluso muera (v. 6-9)
  - Desea el mal incluso para los hijos de su maltratador (v. 9-10,12)
  - Hasta desea que los padres se pudran en el infierno para siempre (v. 14)

¿Alguna vez te has sentido tan enojado?

¿Fuiste capaz de procesar ese enfado ante Dios como lo hizo el salmista?
- Otras maneras de expresar n/ sentimientos incluyen:
  - Música (cantar y/o componer)
  - Pintura

Por ejemplo, una de las terapias más comunes con niños víctimas de desastres naturales es ponerles a dibujar lo que han vivido.

  - Escultura, con plastilina, por ejemplo.
  - Etc.

### 3. Declarar perdón.

Jesús nos manda claramente a perdonar toda y cada una de las ofensas que podemos sufrir en la vida:

<sup>14</sup>Porque **si perdonáis a los hombres sus transgresiones, también vuestro Padre celestial os perdonará a vosotros.**

<sup>15</sup>Pero **si no perdonáis a los hombres, tampoco vuestro Padre perdonará vuestras transgresiones.** (Mateo 6:14-15 – LBLA)

Además, en su parábola de los dos deudores, Jesús nos advierte del sufrimiento que padecemos cuando no somos fieles en perdonar:

<sup>32</sup>Entonces, llamándolo su señor, le dijo: "Siervo malvado, te perdoné toda aquella deuda porque me suplicaste.

<sup>33</sup>"¿No deberías tú también haberte compadecido de tu consiervo, así como yo me compadecí de ti?"

<sup>34</sup>Y enfurecido su señor, lo entregó a los **verdugos** hasta que pagara todo lo que le debía.

<sup>35</sup>**Así también mi Padre celestial hará con vosotros, si no perdonáis de corazón cada uno a su hermano.** (Mateo 18:32-35 – LBLA)

- Jesús dice que el Padre nos "entregará a los verdugos" si no perdonamos de corazón.  
¿Podría ser eso una descripción del dolor emocional que llevamos hasta perdonar de corazón?

Es más, hablando del perdón y reconciliación entre hermanos Jesús dijo:

**Reconcílate pronto con tu adversario mientras vas con él por el camino, no sea que tu adversario te entregue al juez, y el juez al alguacil, y seas echado en la cárcel.** (Mateo 5:25 – LBLA)

- Otra vez habla de la cárcel y del sufrimiento...

No obstante y a pesar de la tradición cristiana de enfatizar la necesidad de "perdonar cuanto antes", recomendamos no tener tanta prisa que nos saltemos los 2 anteriores pasos (o que los hagamos demasiado rápido) para llegar al momento de perdonar.

Creemos que Jesús nos insta a comenzar el proceso pronto ("**Reconcílate pronto**").

Pero si saltamos a este Paso (3) antes de completar bien los Pasos (1) y (2), puede que nos quedemos con un perdón muy superficial.

Sin embargo y como vemos arriba, Jesús nos manda "**perdonar de corazón**" (Mateo 18:35).

- Declara ante Jesús (preferiblemente en voz audible) que ahora decides perdonar a la persona X por todo lo que hizo (Paso 1) y por cómo eso te hizo sentir y por todo lo que perdiste a raíz de ello (Paso 2).  
Recomendamos hacer esta declaración en voz audible<sup>10</sup> para romper cualquier atadura espiritual relacionada con esa herida o con la amargura<sup>11</sup> tuya (consciente o inconsciente) al respecto.
- Un ejemplo:  
*Señor Jesús, ahora mismo decido perdonar a \_\_\_\_\_ (la persona que te hizo daño) por hacerme \_\_\_\_\_ (resumir lo que dijiste en Paso 1), hacerme sentir \_\_\_\_\_ y hacerme perder \_\_\_\_\_ (resumir lo que dijiste en Paso 2).*

<sup>10</sup> El diablo y los demonios no son Dios y no pueden leer todos tus pensamientos. Pero sí tienen buenos oídos. Por eso, recomendamos decirlo en voz audible.

<sup>11</sup> Cada herida sin sanar inevitablemente se expresa en amargura en nuestro corazón. Y esa amargura es el pecado que el enemigo suele explotar para causarnos sufrimiento. Por eso, hay algunos que llaman "perdonar las ofensas" a la sanidad interior, porque muchas veces es precisamente en este momento que la persona recibe la sanidad.

*Y, ahora en el nombre de Jesús echo fuera toda presencia mala de mi vida.  
Amén.*

4. Recibir la sanidad de Jesús.

Aunque muchas personas ya habrán sentido mucha sanidad en el proceso de llegar hasta aquí, recomendamos no ser demasiado rápido para terminar y seguir con la vida diaria.

Al contrario, sugerimos seguir un buen tiempo en la presencia de Jesús para recibir toda bendición que nos quiera dar.

Recomendamos parar unos momentos para centrarnos de nuevo en Jesús, escuchar Su voz y dejar que Él nos toque.

Por ejemplo, podríamos:

- Guardar un momento de silencio mientras Jesús realiza Su obra de sanidad en n/ corazón.
- Volver en n/ imaginación a los sucesos de Pasos (1) y (2) y pedir al Espíritu Santo que nos muestre dónde estaba Jesús y que nos ayude escuchar y recibir lo que Jesús piensa y siente al respecto.

*Por ejemplo, una mujer cristiana de varios años, Nuria, (nombre cambiado) estuvo procesando con Jesús unos abusos sexuales que recibió de niña. Después de casi una hora expresando lo que pasó y lo que había sentido al respecto (Pasos 1 y 2) y declarar perdón (Paso 3), pidió al Espíritu Santo que le mostrara a Jesús en ese recuerdo.*

*Al instante vio a Jesús acercarse a ella (de niña) y decirle que Él nunca la había abandonado y que para Él ella no estuvo sucia (por esa violación).*

*Nuria se echó a llorar inmediatamente durante otra media hora.*

*Luego dijo llorando de gozo que por primera vez lograba sentir el amor del Padre Celestial.*

- Practicar el *rhema*<sup>12</sup>.
- Practicar el Lugar Seguro. (Esta herramienta la explicaremos en un Nivel próximo.)

*¿Te atreves a practicar estos 4 Pasos con Jesús esta semana?*

## **CONCLUSIÓN**

Los "4 Pasos para Procesar las Heridas con Jesús" son una herramienta muy eficaz para colaborar con la obra de sanidad interior de Dios en n/ corazones.

Es especialmente interesante usar esta herramienta cuando la persona presenta emociones desordenadas (depresión, ataques de pánico, etc.), reacciones desmedidas (erupción de violencia, irrupción en lágrimas, etc.) o simplemente recuerdos dolorosos que no ha logrado superar.

Los 4 Pasos consisten en:

1. Reconocer qué hicieron
2. Reconocer cómo eso me hizo sentir (o qué perdí a raíz de aquello)
3. Declarar perdón
4. Recibir la sanidad de Jesús

*¿Qué es lo que tú necesitas procesar con Jesús?*

---

<sup>12</sup> Ver la Sesión 02, Nivel 2, Seminario: "2ª Disciplina: RHEMA" de n/ Escuela de Líderes.

Link directo: [http://www.vinyacastelldefels.com/Miembros/EscLid2/Sem 2\\_02 Disciplina Rhema - Prof.pdf](http://www.vinyacastelldefels.com/Miembros/EscLid2/Sem 2_02 Disciplina Rhema - Prof.pdf)

**ESTUDIO DE LA LECCIÓN**

Mi Nombre: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

1. ¿Cuál es el texto bíblico acerca de la sanidad interior que más te inspira a ti?  
Escribe el texto completo (e incluye la referencia).

---

---

---

---

---

---

---

---

2. ¿Cuáles aspectos del Apartado II. "¿Quién Necesita Sanidad Interior?" aplican a ti? ¿Qué piensas hacer al respecto?

---

---

---

---

---

---

---

---

3. ¿Estás de acuerdo con el autor de que "La introspección simplemente es otra forma de narcisismo"? ¿Por qué sí/no? ¿Cómo lo dirías tú?

---

---

---

---

---

---

---

---

4. Tómate una hora de tiempo, pregúntale a Jesús, "Muéstrame alguna herida que quieras procesar conmigo," y luego practica los 4 Pasos con lo que Él te muestre. (Si no te muestra nada, pasa la hora en adoración, y vuelve la semana siguiente con la misma pregunta...)

