

Redefinir la Gracia

MUESTRA

REDEFINIR LA GRACIA












Una fe real, hechos reales y verdaderas oportunidades para progresar



Redefinir la Gracia es un recurso de salud mental centrado en Cristo diseñado para ayudarle a Redescubrir que no está solo en los altibajos de su vida, a Rediseñar su vida diaria con herramientas sencillas y poderosas y a Redefinir su propia historia. Ya sea que la use por su cuenta, de forma individual con un mentor o amigo, o en un grupo pequeño, ¡Redefinir la Gracia le permite ser USTED MISMO!

Las citas de las Escrituras están tomadas de la Santa Biblia, Nueva Versión Internacional (NVI) a menos que se indique lo contrario. Copyright © 1973, 1978, 1984, por la Sociedad Bíblica Internacional. Usado con permiso de Zondervan. Todos los derechos reservados. Copyright © La Alianza de la Gracia. Este cuaderno o partes del mismo no pueden ser reproducidos en ninguna forma sin el permiso escrito de los autores.

TABLA DE CONTENIDOS

 REDEFINIR NUESTRA HISTORIA..... 4	4
 CAPÍTULO 1 NUESTRA IDENTIDAD REDEFINIDA..... 6	6
 CAPÍTULO 2 ENTENDIENDO NUESTRO ESTRÉS..... 11	11
 CAPÍTULO 3 MANEJANDO NUESTRO ESTRÉS..... 17	17
 CAPÍTULO 4 NUESTRAS LUPAS PARA PENSAR..... 22	22
 CAPÍTULO 5 RECUPERANDO EL EQUILIBRIO..... 28	28
 CAPÍTULO 6 NUESTRA HISTORIA EN LOS MEDIOS SOCIALES..... 34	34
 CAPÍTULO 7 FILTRANDO NUESTRAS EXPECTATIVAS..... 39	39
 CAPÍTULO 8 EXCLUSIVAMENTE DISEÑADO..... 44	44
 CAPÍTULO 9 ORGANIZANDO NUESTRA LISTA DE CONTACTOS..... 49	49
 CAPÍTULO 10 LO QUE HAY EN NUESTRO CINTURÓN..... 54	54

REDEFINIR NUESTRA HISTORIA

Redefinir es más que un título, más que un nombre para un cuaderno de trabajo que se recuerda con facilidad. Es una forma de vida y un proceso de escribir nuestra historia junto a un Dios amoroso, pacífico y bondadoso. A medida que aprendemos nuevas verdades sobre nuestra identidad en Cristo y herramientas que nos permiten progresar, comienza nuestra nueva historia centrada en Cristo. Nuestra historia redefinida significa que los desafíos que hemos experimentado o que seguimos experimentando ya no nos definen; que no controlan la trayectoria de nuestras vidas. Cada nuevo día, tenemos la oportunidad de vernos a través de una nueva definición a medida que se desarrolla nuestra nueva historia de vida.

La redefinición sigue un enfoque centrado en Cristo, de salud integral. Dios nos creó de manera única y se asocia con nosotros mientras exploramos un viaje hacia la plenitud de la vida. Cada capítulo entrelaza verdades espirituales, hechos convincentes, preguntas que invitan a la reflexión y herramientas de empoderamiento que son relevantes para los adolescentes y los jóvenes adultos. Redefinir la Gracia proporciona una fe real, hechos reales y oportunidades reales de amar y cuidar de nuestro cuerpo, mente y espíritu, así como de las relaciones que se derivan de un estilo de vida equilibrado e integral.

2 CORINTIOS 5:17

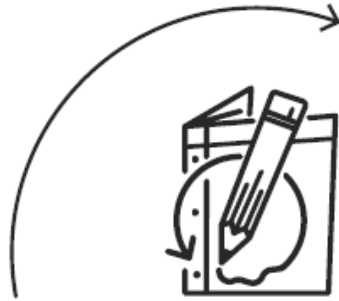
Por lo tanto, si alguno está en Cristo, es una nueva creación. ¡Lo viejo ha pasado, ha llegado ya lo nuevo!

CÓMO FUNCIONA



1. REDESCUBRIR

Suméjase en las experiencias personales de hombres y mujeres de la Biblia a medida que atraviesan desafíos y ansiedades abrumadoras. Lea las Escrituras escogidas, el párrafo resumen, y luego responda la pregunta individualmente o con su grupo.



2. REDISEÑAR

Conozca nuevos hechos sobre temas relevantes y descubra lo que estos significan para su viaje. Salga fortalecido a medida que da los pasos necesarios para rediseñar áreas de su vida mediante el uso herramientas simples.



3. REDEFINIR

Explore formas de redefinir su historia mediante el uso de los hechos y las herramientas que aprendió durante la semana.

CÓMO SE UTILIZA

INDIVIDUALMENTE: Usando el espacio en blanco provisto, toma notas, responde las preguntas provistas y descubre nuevas herramientas para ayudar a redefinir tu historia a tu propio ritmo y en tu propio tiempo.

CON UN AMIGO O MENTOR: Explora este viaje con alguien en quien confíe y que le conozca bien. Dialoguen juntos mientras se sumergen en las historias, en los hechos, en las preguntas para el debate y otras herramientas prácticas.

COMO GRUPO: Viva la experiencia junto a sus compañeros, amigos o colegas hasta lograr una versión más saludable de usted mismo. Reúnanse semanalmente en un entorno de grupo pequeño para explorar lo que redescubre, rediseña y redefine su historia personal.

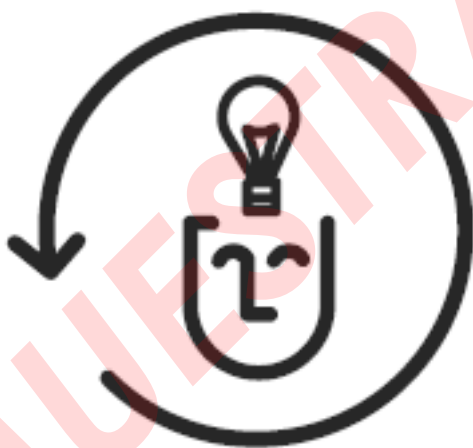
PRECEPTOS DEL GRUPO

RESPETAR y brindar aliento y apoyo compasivo

ESCUCHAR con confidencialidad y evitar solucionar los desafíos de las personas

DESCUBRIR la esperanza y las herramientas mientras se aprende de las demás experiencias

NUESTRA IDENTIDAD REDEFINIDA



CAPÍTULO UNO

PRECEPTOS DEL GRUPO

RESPETAR y brindar aliento y apoyo compasivo.

ESCUCHAR con confidencialidad y evitar solucionar los desafíos de las personas.

DESCUBRIR la esperanza y las herramientas mientras se aprende de las demás experiencias.

REDESCUBRIR



LEER JUAN 4:7-18

La mujer del pozo enfrentaba desafíos que hacían la vida complicada, confusa y solitaria. Había experimentado múltiples relaciones que no la satisfacían, y como mujer samaritana, era despreciada por los judíos. En esta época y en esta cultura, los hombres y las mujeres no tenían interacciones personales entre sí. Sin embargo, aquí vemos que Jesús no se dejó intimidar por esta regla cultural ni se sintió avergonzado por su estatus o desafíos personales. En su lugar, ¡Jesús habló con ella! Jesús conocía los detalles de su vida y cómo vivía de un “pozo que nunca satisface”. Jesús no estaba tratando de condenarla ni de avergonzarla, más bien fue compasivo con ella. ¡Quería que supiera que veía su dolor y que no se había olvidado de ella! Jesús sabía que sus desafíos no la definían y quería que supiera de un nuevo “pozo vivo” que satisface para siempre y que redefiniría su identidad.

¡ Para nosotros es lo mismo hoy en día! Sin importar los desafíos que hemos enfrentado y que seguimos enfrentando, Jesús entiende compasivamente y quiere que sepamos que esos desafíos no nos definen a nosotros. Jesús viene a nuestro “pozo” y ofrece un agua nueva y viva que nos recuerda que Dios siempre satisface.

¿Cómo se identifica con la mujer del pozo?

.....

.....

.....

.....

.....

.....



REDISEÑAR

1. En el exterior, es fácil que nos reconozcan por nuestras notas, por nuestros amigos, por el coche que conducimos o por la pasantía que conseguimos. Pero en el interior, podemos sentir algo completamente diferente

DESCRIBA LA DIFERENCIA ENTRE LO QUE LAS PERSONAS PUDIERAN PROYECTAR EN EL EXTERIOR Y LO QUE REALMENTE PUDIERAN ESTAR SINTIENDO EN SU INTERIOR.

.....

.....

.....

2. La presión de encajar puede hacer que nos centremos en quiénes deseamos ser en lugar de descubrir quiénes ya somos en Cristo y en las cualidades que nos ha dado.

**¿CÓMO HA VISTO LA PRESIÓN DE ENCAJAR MANIFESTARSE EN LAS DEMÁS PERSONAS?
¿CÓMO CAMBIA ESTA PRESIÓN LA FORMA EN QUE SE VE A SÍ MISMO?**

.....

.....

.....

3. A medida que luchamos con la ansiedad o la depresión, con las relaciones, el estrés y otros desafíos, la forma en que Dios nos ve nunca cambiará. Siempre nos mira con amor, compasión y gracia.

**¿QUÉ CREE QUE DIOS QUIERE QUE USTED SEPA SOBRE CÓMO ÉL LE VE
A USTED EN MEDIO DE SUS LUCHAS?**

.....

.....

.....

A menudo llevamos etiquetas negativas sobre nosotros mismos que creemos que son verdaderas. Sin embargo, conocer nuestra identidad redefinida puede traernos libertad y refrigerio. Lea las declaraciones que aparecen en el cuadro “Mi identidad redefinida”. Debata sobre cuáles de estas afirmaciones son las más fáciles de creer y cuáles las más difíciles de creer.

A continuación, elija cuatro declaraciones de identidad que le impacten más y escríbalas en los espacios “YO SOY”.

YO SOY

YO SOY

YO SOY

YO SOY



En un mundo tan ocupado, recordarse a sí mismo estas verdades a lo largo del día puede ser un desafío. En el espacio que sigue, haga una lluvia de ideas sobre tres formas diferentes de llevar estas verdades consigo durante la semana (por ejemplo, poner la declaración de identidad en la pantalla de inicio de mi teléfono, escribir la verdad en una tarjeta de notas para ponerla en mi coche). ¡Comparta sus ideas con el grupo!



- Soy un hijo o una hija de un amoroso Padre celestial Romanos 8:15
- Soy completamente nuevo y no estoy definido por mi antiguo yo..... 2 Corintios 5:17
- Soy más elegido y amado por Dios de lo que sé Colosenses 3:12
- Soy liberado y perdonado por la infinita gracia de Dios Efesios 1:7
- No estoy solo: Cristo está siempre presente conmigo Colosenses 1:27
- Nunca estoy separado de Dios porque tengo acceso directo a ÉlEfesios 2:18
- Soy un miembro valioso de la comunidad de Dios.1 Corintios 12:27
- Jesús me llama “amigo” Juan 15:15
- Estoy completo en Cristo..... Colosenses 2:10

REDEFINIR



Escriba algo que haya aprendido y cómo redefinirá su historia esta semana.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

MUESTRA

ORACIÓN POR NUESTRA SEMANA

Jesús, gracias por ir a nuestro lado al atravesar esta nueva estación de la vida. Gracias por mostrarnos esperanza en una identidad redefinida que está llena de tu paz y de tu amor. Oramos para que en esta nueva semana encontremos descanso sabiendo que nos amas por lo que somos y justo donde estamos. En tu nombre oramos, Amén.

ENTENDIENDO NUESTRO ESTRÉS



CAPÍTULO DOS

PRECEPTOS DEL GRUPO

RESPETAR y brindar aliento y apoyo compasivo.

ESCUCHAR con confidencialidad y evitar solucionar los desafíos de las personas.

DESCUBRIR la esperanza y las herramientas mientras se aprende de las demás experiencias.

NOTAS

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

MUESTRA

NOTAS

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

MUESTRA

MUESTRA