



FRESH START

**Procesar los Asuntos
de Tu Corazón**



Descarga la aplicación Nuevo Comienzo



Acceda a la página de procesamiento de Nuevo Comienzo

Todas las citas bíblicas han sido tomadas de la Santa Biblia, Nueva Versión Internacional (NVI) y la Reina Valera Revisada 1960 (RVR1960).



FRESH START

PROCESAR LOS ASUNTOS DE TU CORAZÓN

Un proceso para ayudarte a resolver asuntos de ofensa, daño y pérdida

“Por sobre todas las cosas, cuida tu corazón, porque de él mana la vida.” Proverbios 4:23 ^(NVI)

Si tu corazón fuera el único manantial (fuente de agua potable) del cual otros podrían beber, ¿qué tan “sanos” estarían?

Una pregunta que nos hace reflexionar, ¿verdad? Todo el mundo ha sido afectado por alguien o por algo. Pero aún cuando tu manantial ha sido “contaminado” con amargura o la falta de perdón, tu corazón puede tener un nuevo comienzo!

Nuestro anhelo es que, al procesar los asuntos de tu corazón, y anotar tus repuestas a las preguntas en las siguientes páginas, tú podrás ser libre de tu pasado, y no solo sobrevivir, sino prosperar en el presente y anticipar un futuro lleno de esperanza!

Antes de procesar la Sección V de PERDONAR, es primordial que primero experimentes tu propio “Puedes recibir PERDON” (página 20). Entonces este proceso tuyo te llevará a la verdadera libertad, y a un estilo de vida de perdonar y recibir perdón. No podrás perdonar a otros si no has primero recibido el perdón de Dios.

Recuerda, **¡NUNCA ES DEMASIADO TARDE!**

¡Hemos sido perdonados, perdonamos a otros, y somos libres!
Pastores Steve y Mindy Peterson
Founders of Fresh Start for All Nations

Parte 1: OFENSA/DAÑO/PÉRDIDA

¿Quién o qué hay en tu Brecha?

La brecha es la diferencia entre el plan de Dios al relacionarnos con otros y la experiencia de tu vida.

¿QUIÉN O QUÉ COSA TE HA OFENDIDO O HERIDO? ¿A QUIÉN O QUÉ COSA HAS PÉRDIDO?

“Examíname, Señor; ¡ponme a prueba! Purifica mis entrañas y mi corazón.” Salmo 26:2 ^(NVI)

EMPIEZA A IDENTIFICAR LAS ÁREAS DE OFENSA, DAÑO O PÉRDIDA EN TU VIDA.

(a) Anota ofensas o heridas específicas, y los que las causaron:

- Personas que te han rechazado de alguna forma, y como lo hicieron
- Personas que te han abusado o maltratado, Situaciones que te han causado daño
- Conflictos que involucran familiares, amigos, el trabajo, la iglesia u otros
- Divorcio o separación
- Otras ofensas

(b) Anota las pérdidas significativas que has sufrido en tu vida:

- **La pérdida del empleo**
- **La pérdida de la salud**
- **La pérdida de una relación personal por causa del conflicto, la separación, el divorcio o la muerte**
- **La pérdida de un sueño o deseo para tu vida presente o futuro que incluya matrimonio, hijos o una carrera**
- **Alguna otra pérdida**

(c) Escoge una de las ofensas, heridas o pérdidas anotadas para procesarla en este momento.

Haz una lista de las ofensas, daños o pérdidas relacionados con esta persona o situación.

Parte 2: EL EFECTO

¿Qué hay en tu corazón?

¿CÓMO HAS SIDO AFECTADO?

“Examíname, oh Dios, y sondea mi corazón; ponme a prueba y sondea mis pensamientos.” Salmo 139:23 ^(NVI)

¿Cómo te ha afectado esta ofensa, herida o pérdida en particular?

(a) ¿Cuáles han sido tus pensamientos?

(b) ¿Cuáles han sido tus pensamientos con respecto a la persona que te ofendió?

(c) ¿Cuáles han sido tus sentimientos?

Lo que sigue es una lista de palabras para ayudarte a identificar los sentimientos que quizás tengas con respecto a tu ofensa, herida o pérdida específica.

Indica con un círculo las palabras que más se aplican a ti:

Abandonado	Tonto	Inadecuado	Feo	Atrapado
Enojado	Borrado	Inferior	Impotente	Fuera de control
Ansioso	Fracaso	Inseguro	Ira	Impuro
Traicionado	Gordo	Invisible	Rechazado	No amado
Amargado	Temeroso	Celoso	Resentido	Desprotegido
Consumido	Protegido	Juzgado	Triste	No deseado
Condenado	Culpable	Solitario	Usado	Avergonzado
Deprimido	Odio	Perdedor	Atascado	Victimizado
Sucio	Indefenso	Manipulado	Estúpido	Sin voz
Desconfiado	Sin esperanza	No valorado	Tolerado	Sin valor

Usando las palabras que has indicado arriba, u otras palabras que aplican, escribe como esta ofensa, pérdida o daño específico te ha afectado.

Parte 3: TU RESPUESTA

¿Qué has decidido?

¿CÓMO HAS RESPONDIDO A ESTA OFENSA, PÉRDIDA O DAÑO ESPECÍFICO?

“...Ve si hay en mí camino de perversidad, Y guíame en el camino eterno.”
Salmo 139:24 ^(NVI)

(a) ¿Qué has dicho?

Incluye cosas que te hayas dicho a ti mismo o a otros sobre la persona involucrada, sobre ti mismo, sobre Dios o sobre la situación.

(b) ¿Qué has hecho con respecto a la ofensa, el daño o la pérdida?

(c) ¿Qué has decidido con respecto a la ofensa, el daño o la pérdida?

Incluye las decisiones que hayas tomado en cuanto a ti mismo, en cuanto a Dios, en cuanto a la persona que te ofendió o la pérdida que has experimentado, así como cualquier crítica o promesa negativa que hayas hecho.

Parte 4: DERRAMA TU CORAZÓN

¡Alza tu mirada!

DERRAMA TU CORAZÓN ANTE EL SEÑOR.

“Confía siempre en él, pueblo mio, ábrele tu corazón cuando estés ante él. ¡Dios es nuestro refugio!” Salmo 62:8 ^(NVI)

“A voz en cuello, al Señor le pido ayuda; a voz en cuello, al Señor le pido compasión. Ante él expongo mis quejas; ante él expreso mis angustias.” Salmo 142:1-2 ^(NVI)

(a) Derrama tu corazón ante el Señor. Escribe en el espacio abajo exactamente como te sientes.

Señor, así es como me siento...

(b) Expresa tus deseos incumplidos al Señor.

Señor, estoy decepcionado o estoy molesto por lo siguiente.
Además, yo quería que sucedieran (o que no sucedieran) ciertas cosas...

(c) Expresa tus deseos actuales al Señor.

Señor, yo deseo que...

(d) Dale las gracias al Señor.

“Den gracias a Dios en toda situación, porque esta es su voluntad para ustedes en Cristo Jesús.” 1 Tesalonicenses 5:18 ^(NVI)

“...Dando siempre gracias a Dios el Padre por todo, en el nombre de nuestro Señor Jesucristo.” Efesios 5:20 ^(NVI)

“Ofrece a Dios sacrificio de acción de gracias, y cumple tus votos al Altísimo. Invoca Mi nombre en el día de la angustia; Yo te libraré, y tú Me honrarás. El que ofrece sacrificio de acción de gracias Me honra; Y al que ordena bien su camino, Le mostraré la salvación de Dios.” Salmos 50:14-15 ^(NVI)

“Te ofreceré sacrificio de acción de gracias, e invocaré el nombre del SEÑOR.” Salmo 116:17 ^(NVI)

“Me explico: El mensaje de la cruz es una locura para los que se pierden; en cambio, para los que se salvan, es decir, para nosotros, este mensaje es el poder de Dios.” I Corintios 1:18 ^(NVI)

“Ahora bien, sabemos que Dios dispone todas las cosas para el bien de quienes lo aman, los que han sido llamados de acuerdo con su propósito. Porque a los que Dios conoció de antemano, también los predestinó a ser transformados según la imagen de su Hijo, para que él sea el primogénito entre muchos hermanos.” Romanos 8:28-29 ^(NVI)

Dile al Señor (por escrito) que tu le das las gracias por la situación y las circunstancias que causaron el daño que has sufrido. Dile que estás dispuesto a aceptar la forma en que Él quiera usar todo eso para Sus propósitos y para el bien tuyo.

Señor, elijo darte las gracias por...

Parte 5: PERDONA

¡CANCELA LA DEUDA!

PERDONA A ÉL O A ELLA QUE TE HA HERIDO U OFENDIDO.

La Parábola del Siervo que No Quiso Perdonar

Pedro se acercó a Jesús y le preguntó: "Señor, ¿cuántas veces tengo que perdonar a mi hermano que peca contra mí? ¿Hasta siete veces?" "No te digo que hasta siete veces, sino hasta setenta y siete veces," le contestó Jesús. "Por eso el reino de los cielos se parece a un rey que quiso ajustar cuentas con sus siervos. Al comenzar a hacerlo, se le presentó uno que le debía miles y miles de monedas de oro. Como él no tenía con qué pagar, el señor mandó que lo vendieran a él, a su esposa y a sus hijos, y todo lo que tenía, para así saldar la deuda. El siervo se postró delante de él. 'Tenga paciencia conmigo,' le rogó, 'y te lo pagaré todo.'

El señor se compadeció de su siervo, LE PERDONÓ LA DEUDA y lo dejó en libertad.

Al salir, aquel siervo se encontró con uno de sus compañeros que le debía cien monedas de plata. Lo agarró por el cuello y comenzó a estrangularlo. '¡Págame lo que me debes!' le exigió. Su compañero se postró delante de él. 'Ten paciencia conmigo,' le rogó, 'y te lo pagaré.' Pero él se negó. Más bien fue y lo hizo meter en la cárcel hasta que pagara la deuda.

Cuando los demás siervos vieron lo ocurrido, se entristecieron mucho y fueron a contarle a su señor todo lo que había sucedido. Entonces el señor mandó llamar al siervo. '¡Siervo malvado!' le increpó. 'Te perdoné toda aquella deuda porque me lo suplicaste. ¿No debías tú también haberte compadecido de tu compañero, así como yo me compadecí de ti?'

Y enojado, su señor lo entregó a los carceleros para que lo torturaran hasta que pagara todo lo que debía. Así también mi Padre celestial los tratará a ustedes, a menos que cada uno perdone de corazón a su hermano."

Mateo 18:21-35 ^(NVI)

(a) Confiesa al Señor (por escrito) lo que no quieres perdonar. También confiesa tus otras actitudes y/o respuestas equivocadas con respecto a la situación.

“Si confesamos nuestros pecados, Dios, que es fiel y justo, nos los perdonará y nos limpiará de toda maldad.” 1 Juan 1:9 ^(NVI)

Señor, ¿podrías perdonarme por mis acciones y actitudes pecaminosas...?

Señor, ¿podrías perdonarme por juzgar a otros y hacer promesas que no debo hacer?

(b) Toma la decisión de perdonar a la persona que te ha herido u ofendido.

Escribe tu oración al Señor expresando tu decisión de perdonar. Incluye los detalles de esas heridas u ofensas y cómo te han afectado en el pasado, te afectan en el presente y podrían afectarte en el futuro.

Señor, elijo perdonar a...

**(c) Declara al Señor:
“¡Cancelo la deuda! ¡No me deben nada!”**

Parte 6: ¡SUÉLTALO!

¡Dejalo en manos de Dios!

¡ENTREGA LA OFENSA, LA HERIDA O LA PÉRDIDA AL SEÑOR!

“Encomienda al Señor tus afanes, y él te sostendrá; no permitirá que el justo caiga y quede abatido para siempre. Tu, oh Dios, abatirás a los impíos y los arrojarás en la fosa de la muerte; la gente sanguinaria y mentirosa no llegará ni a la mitad de su vida. Yo, por mi parte, en ti confío.” Salmo 55:22-23 ^(NVI)

“Vivan en armonía los unos con los otros. No sean arrogantes, sino háganse solidarios con los humildes. No se crean los únicos que saben. No paguen a nadie mal por mal. Procuren hacer lo bueno delante de todos. Si es posible, y en cuanto dependa de ustedes, vivan en paz con todos. No tomen venganza, hermanos míos, sino dejen el castigo en las manos de Dios, porque está escrito: "Mía es la venganza; yo pagaré," dice el Señor. Antes bien, si tu enemigo tiene hambre, dale de comer, si tiene sed, dale de beber. Actuando así, harás que se avergüence de su conducta. No te dejes vencer por el mal; al contrario, vence el mal con el bien. roca mía y redentor mío.” Romanos 12:16-21 ^(NVI)

“...Sean, pues, aceptables ante ti mis palabras y mis pensamientos, oh SEÑOR” Salmo 19:14 ^(NVI)

(a) Entrega la persona y/o la situación al Señor.

Escribe en el espacio abajo, en la forma de una oración, que estás entregando la persona o la situación ahora al Señor.

(b) Bendice a la persona que te ha ofendido o herido, y ora por él o ella.

“Padre — dijo Jesús, —perdónalos, porque no saben lo que hacen.”
Lucas 23:34 ^(NVI)

“Amad a vuestros enemigos, bendecid a los que os maldicen, haced bien a los que os aborrecen, y orad por los que os ultrajan y os persiguen...” Mateo 5:44 ^(RVR1960)

Señor, elijo bendecir y orar por...

(c) Expresa al Señor en oración tu deseo de vivir activamente la verdad que Dios te ha revelado durante este proceso.

“Destruimos argumentos y toda altivez que se levanta contra el conocimiento de Dios, y llevamos cautivo todo pensamiento para que obedezca a Cristo.” 2 Corinthians 10:5 ^(NVI)

“No os conforméis a este mundo, sino transformaos mediante la renovación de vuestra mente, para que comprobéis cuál es la voluntad de Dios, lo que es bueno, agradable y perfecto.” Romanos 12:2 ^(NVI)

“Que las palabras de mi boca y la meditación de mi corazón sean agradables a tus ojos, oh Señor, roca mía y redentor mío.”
Psalm 19:14 ^(NVI)

Señor, ayúdame a someter mis pensamientos a tu obediencia. De ahora en adelante, decido renovar mi mente conforme a tu Palabra.

APUNTES

¡EL MAXIMO NUEVO COMIENZO!

Para poder caminar verdaderamente en libertad, primero debes experimentar el comienzo más renovador de todos - ser perdonado por Dios.

El perdón es un don de Dios para ti, que cancela la deuda de tu pecado, no porque lo hayas merecido, sino por su amor y misericordia. Pero el deseo de Dios no es solo perdonarte, sino también restaurarte y traer sanidad e integridad a cada área de tu vida. Y esa restauración comienza con algo vital: el arrepentimiento.

“...todos ustedes perecerán, a menos que se arrepientan.” Lucas 13:3 ^(NVI)

Ser PERDONADO por DIOS se trata de un CAMBIO de corazón, que puede cambiarte de “yo primero” a “Jesús primero.”

Este punto de inflexión suele estar marcado por el dolor. Pero existe una gran diferencia entre lamentarse por las dolorosas consecuencias de nuestras decisiones y estar convencido de la rectitud de esas decisiones. Los autores de las Escrituras llaman a lo primero “tristeza mundana”, que solo conduce a más sufrimiento y remordimiento. Lo segundo es “tristeza según Dios”, que lleva al arrepentimiento, abriendo la puerta al perdón y a la verdadera libertad.

“La tristeza que proviene de Dios produce el arrepentimiento que lleva a la salvación, mientras que la tristeza del mundo produce la muerte.” 2 Corintios 7:10 ^(NVI)

Cómo ser perdonado por Dios

- **Confiesa** cualquier forma de “yo primero” que hayas identificado: orgullo, envidia, no perdonar a otros, y el deseo de controlar tu propia vida...
- **Dile** a Dios que te estás arrepintiendo, dejando atrás todos estos pecados... y pídele a Dios que te perdone, por cada uno de estos pecados...
- **Declárale** a Dios que te estás rindiendo totalmente a Él, como tu Señor, para que Él haga cualquier cambio que desea hacer en tu vida

“Si confesamos nuestros pecados, Dios, que es fiel y justo, nos los perdonará y nos limpiará de toda maldad.” 1 Juan 1:9 ^(NVI)

“Que si confiesas con tu boca que Jesús es el Señor y crees en tu corazón que Dios lo levantó de entre los muertos, serás salvo. Porque con el corazón se cree para ser justificado, pero con la boca se confiesa para ser salvo.”
Romanos 10:9-10 ^(NVI)

**Ahora, puedes PERDONAR...
¡así como has sido PERDONADO!**

“Más bien, sean bondadosos y compasivos unos con otros, y perdónense mutuamente, así como Dios los perdonó a ustedes en Cristo.” Efesios 4:32 ^(NVI)



Para saber mas acerca del Maximo Nuevo Comienzo ,
acceda a
www.TheUltimateFreshStart.org



FRESH START

Spanish - Version 040226

PO Box 540373 Omaha, NE 68154 USA
(855) 968-4448

www.freshstartforallnations.org