

CONSEJOS PRÁCTICOS PARA SOBREPASAR LAS CRISIS

El Espíritu del Señor omnipotente está sobre mí, por cuanto me ha ungido para anunciar buenas nuevas a los pobres. Me ha enviado a sanar los corazones heridos, a proclamar liberación a los cautivos y libertad a los prisioneros, a pregonar el año del favor del Señor y el día de la venganza de nuestro Dios, a consolar a todos los que están de duelo, y a confortar a los dolientes de Sión. Me ha enviado a darles una corona en vez de cenizas, aceite de alegría en vez de luto, traje de fiesta en vez de espíritu de desaliento. Serán llamados robles de justicia, plántío del Señor, para mostrar su gloria. Reconstruirán las ruinas antiguas, y restaurarán los escombros de antaño; repararán las ciudades en ruinas, y los escombros de muchas generaciones.

Isaías 61:1-4 (NVI)

Creemos en esta promesa de Dios para ti, aprópiate de ella. Aquí te compartimos algunos consejos prácticos para salir de ruinas.

1 Restaura tu relación con Dios.

Pide perdón de todo pecado y vuelve a caminar con Dios. Él está listo para ayudarte y levantarte. El pecado nos trae ruina y dolor, el amor de Jesucristo te perdona y restaura.

2 Reconoce la soberanía de Dios.

En todo tiempo abracemos la soberanía de Dios porque en medio de esos tiempos de ruina o dificultad Dios no ha perdido el control.

En medio de una crisis o dificultad en la que no tengo el control principalmente nosotras las mujeres entramos en una lucha con Dios y nuestra mente se puede convertir en un campo de batalla.

Romanos 8:28 dice *“Dios hace que todas las cosas cooperen para el bien de los que lo aman y son llamados según el propósito que el tiene para ellos.”*

Todo lo que nos pasa sea fácil o difícil pasa para transformarnos a la imagen de Cristo.

3 *Haz una lista de las pérdidas y sentimientos que estás experimentando.*

El saber qué has perdido (tu libertad, tu trabajo, tu ser querido, tus relaciones, etc.) te hace consciente para poder entender tus sentimientos y tus comportamientos. Te ayuda procesar el duelo. Ora con los Salmos, nos enseñan a contar a Dios nuestros sentimientos y a poner nuestra confianza en Él.

4 *Cierra capítulos de pérdida.*

Los pasos para despedirse de alguien o algo son: agradece, pide perdón y perdona y deja ir, entrégalo en las manos del Señor. Lo puedes hacer escribiendo una carta que no es necesario entregar. Esto te ayuda despedirte y quedar en paz. Si no puedes hablar ya con las personas, escríbeles una carta (no necesita ser entregada).

5 *Sé flexible*

Como percibimos los cambios y nuestra respuesta hacia ellos es fundamental para los procesos de restauración. Adaptarnos a cosas nuevas o cambios con lleva procesos que pueden ir cargados de stress, incertidumbre, ansiedad y tristeza.

Si pensamos: *“Cuando vuelva a ser como antes, voy a estar bien”*. *“Si todo se acomoda, voy a estar bien”*. Va a ser más difícil el cambio. Si nos quedamos en el pasado, no podemos aprovechar el presente, ni proyectarnos al futuro. Pero la flexibilidad para lo nuevo nos ayuda a acomodarnos a los cambios.

Pablo dijo: Filipenses 4:11 *“He aprendido a contentarme cualquiera sea mi situación”*.

6 *Pon tu expectativa en lo que tienes por delante.*

Filipenses 3:13 dice *“Una cosa hago.....Me extiendo a lo que tengo por delante”*.

Los tiempos que nos esperan van a tener aspectos diferentes, oportunidades nuevas, Dios estará allí, nos dará lo que necesitamos.

Nuestra actitud debería ser *allá vamos*.