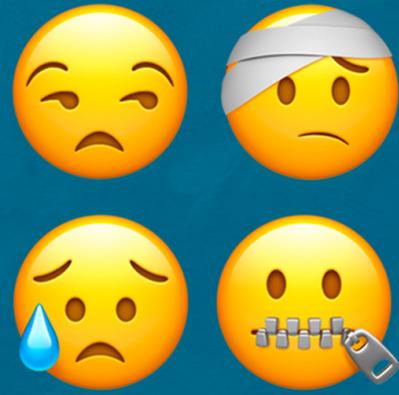


# I'M OK... I'M OK. TODO ESTA BIEN!

HABLEMOS DE SALUD MENTAL



6/11/2023

## HABLEMOS DE SALUD MENTAL

Parte II: Sanidad del Alma

**3 Juan 1:2 (RVR1960).** *Amado, yo deseo que tú seas prosperado en todas las cosas, y que tengas salud, así como prospera tu alma.*

Cinco Indicadores de Salud:

- **Salud [Espiritual]** - ¿Como está tu relación con Dios?
- **Salud [Relacional]** - ¿Como está tu hogar y familia?
- **Salud [Financiera]** - ¿Como están tus finanzas?
- **Salud [Física]** - ¿Como estas cuidando de tu cuerpo?
- **Salud del [Alma].** ¿Como estas guardando tu salud del alma?

**Eugene Peterson:** *“Es el camino de Jesús, junto con la verdad de Jesús, que produce la vida de Jesús”.*

**RECUERDE:** La verdadera prosperidad siempre viene acompañada con salud del alma.

**Salmo 23:1-3 (RVR1960).** *Jehová es mi pastor; nada me faltará. En lugares de delicados pastos me hará descansar; Junto a aguas de reposo me pastoreará. Confortará [“restaurará”] mi alma; Me guiará por sendas de justicia por amor de su nombre.*

## CUIDANDO MI ALMA COMO JESÚS:

### 1. RITMOS DE [GRACIA].

**Gracia:** *favor inmerecido de Dios - lo que Él hace por nosotros cuando no lo merecemos.*

**Lucas 10:40-42 (NTV).** —Mi apreciada Marta, ¡estás preocupada y tan inquieta con todos los detalles! Hay una sola cosa por la que vale la pena preocuparse. María la ha descubierto, y nadie se la quitará.

**Mateo 11:28-30 (MSG).** ¿Estás cansado? ¿Desgastado? ¿Exhausto de la religión? Ven a mí. Sal conmigo y recuperarás tu vida. Te mostraré cómo descansar de verdad. Camina conmigo y trabaja conmigo, observa cómo lo hago. Aprende los ritmos no forzados de la gracia. No pondré nada pesado o mal ajustado sobre ti. Hazme compañía y aprenderás a vivir con libertad y ligereza.

## 2. [DESCANSO].

**Lucas 5:15-16 (NVI).** Sin embargo, la fama de Jesús se extendía cada vez más... Él, por su parte, [regularmente] solía retirarse a lugares solitarios para orar.

**Isaías 58:13-14 (NTV).** »Guarden como santo el día de descanso; en ese día no se ocupen de sus propios intereses, sino disfruten del día de descanso y hablen del día con delicia, por ser el día santo del Señor. Honren el día de descanso en todo lo que hagan ese día y no sigan sus propios deseos ni hablen palabras inútiles. Entonces el Señor será su delicia [“Encontraran su gozo en el Señor”]. Yo les daré gran honor y los saciaré con la herencia que prometí a su antepasado Jacob. ¡Yo, el Señor, ¡he hablado!».

## 3. [COMUNIDAD].

**Stephen Llardí (Libro: “La Cura de la Depresión”):** “Nunca fuimos diseñados para vivir socialmente aislados... privados de sueño, y en el ritmo frenético de la vida moderna.”

**Summer at Bridge City:** [bridgecitymd.com/summeratbridgecity](http://bridgecitymd.com/summeratbridgecity)

**Hebreos 10:24-25 (NTV).** Pensemos en maneras de motivarnos unos a otros a realizar actos de amor y buenas acciones. Y no dejemos de congregarnos, como lo hacen algunos, sino animémonos unos a otros, sobre todo ahora que el día de su regreso se acerca.