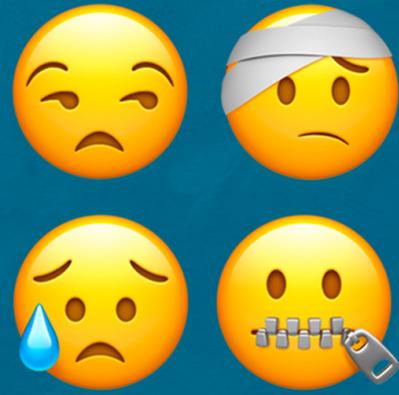


I'M OK... I'M OK. TODO ESTA BIEN!

HABLEMOS DE SALUD MENTAL



6/18/2023

HABLEMOS DE SALUD MENTAL

Parte III: Saliendo de la Cueva

1 Reyes 19:2-4 (NTV). Entonces Jezabel le mandó este mensaje a Elías: «Que los dioses me hieran e incluso me maten si mañana a esta hora yo no te he matado, así como tú los mataste a ellos». Elías tuvo miedo y huyó para salvar su vida. Se fue a Beerseba, una ciudad de Judá, y dejó allí a su sirviente. Luego siguió solo todo el día hasta llegar al desierto. Se sentó bajo un solitario árbol de retama y pidió morir: «Basta ya, Señor; quítame la vida, porque no soy mejor que mis antepasados que ya murieron».

Como llego el profeta Elías a la cueva de depresión:

- **Se [Aisló] relacionamente** - “Se fue a Beerseba, una ciudad de Judá, y dejó allí a su sirviente.”
- **Se [Sobrecargó] físicamente** - “Luego siguió solo todo el día hasta llegar al desierto.”
- **Se [Autosaboteó] emocionalmente** - “Se sentó bajo un solitario árbol de retama y pidió morir: «Basta ya, Señor; quítame la vida, no soy mejor que mis antepasados que ya murieron»”.

RECUERDE: Cuando te encuentres en la cueva de depresión, no hagas de la cueva tu hogar permanente.

Isaías 41:10 (NTV). No tengas miedo, porque yo estoy contigo; no te desalientes, porque yo soy tu Dios. Te daré fuerzas y te ayudaré; te sostendré con mi mano derecha victoriosa.

COMO SALGO DE LA CUEVA DE DEPRESIÓN (4th next week):

1. CUANDO ME CUIDO [FÍSICAMENTE].

1 Reyes 19:5-6 (NTV). «¡Levántate y come!». Elías miró a su alrededor, y cerca de su cabeza había un poco de pan horneado sobre piedras calientes y un jarro de agua. Así que comió y bebió, y volvió a acostarse.

Hay veces que lo primero que tenemos que hacer para recobrar la salud emocional es cuidar de nuestro cuerpo físico.

1 Corintios 6:19-20 (NTV). ¿No se dan cuenta de que su cuerpo es el templo del Espíritu Santo, quien vive en ustedes y les fue dado por Dios? Ustedes no se pertenecen a sí mismos, 20 porque Dios los compró a un alto precio. Por lo tanto, honren a Dios con su cuerpo.

2. CUANDO ME NUTRO [ESPIRITUALMENTE].

1 Reyes 19:11-13 (NTV). El Señor le dijo: —Sal y ponte de pie delante de mí, en la montaña. Mientras Elías estaba de pie allí, el Señor pasó... pero el Señor no estaba en el viento. Después del viento hubo un terremoto, pero el Señor no estaba en el terremoto. Pasado el terremoto hubo un incendio, pero el Señor no estaba en el incendio. Y después del incendio hubo un suave susurro. Cuando Elías lo oyó, se cubrió la cara con su manto, salió y se paró a la entrada de la cueva.

Encontramos a Dios muchas veces no en lo grande y extraordinario - pero en Su suave susurro - si solamente estuviéramos lo suficientemente quietos, para escuchar Su voz.

Salmo 34:18 (NTV). El Señor está cerca de los que tienen quebrantado el corazón; él rescata a los de espíritu destrozado.

3. CUANDO DOY PASOS DE [OBEDIENCIA].

1 de Reyes 19:15-16, 19 (NTV). Entonces el Señor le dijo: —Regresa por el mismo camino que viniste y sigue hasta el desierto de Damasco. Cuando llegues allí, unge a Hazael para que sea rey de Aram. Después unge a Jehú, nieto de Nimsi, para que sea rey de Israel; y unge a Eliseo, hijo de Safat, de la tierra de Abel-mehola, para que tome tu lugar como mi profeta. Entonces Elías fue...

Semillas de desobediencia siempre producen frutos disfuncionales.

1 Samuel 15:22 (NTV). Pero Samuel respondió: —¿Qué es lo que más le agrada al Señor: ¿tus ofrendas quemadas y sacrificios, o que obedezcas a su voz? ¡Escucha! La obediencia es mejor que el sacrificio, y la sumisión es mejor que ofrecer la grasa de carneros.