

# AHORA O NUNCA

UNA VIDA SIN  
REMORDIMIENTO

Bridge City  
CHURCH

1/12/2025

## AHORA O NUNCA

### PARTE II: CRECERÉ EN SALUD MENTAL Y EMOCIONAL

**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».

### **Mitos Peligrosos:**

**Mito #1:** Un "buen" Cristiano no pasa por esto.

**Mito #2:** Lo único que tengo que hacer es orar más.

**RECUERDA:** El verdadero crecimiento siempre viene acompañado con salud del alma.

**1 Tesalonicenses 5:23-24 (NTV).** Ahora, que el Dios de paz los haga santos ["santos y completos"] en todos los aspectos, y que todo su espíritu, alma y cuerpo se mantenga sin culpa hasta que nuestro Señor Jesucristo vuelva. Dios hará que esto suceda, porque aquel que los llama es fiel.

### **CREZCO EN MI SALUD MENTAL Y EMOCIONAL AL:**

#### **1. ADMITIR MIS [LIMITACIONES] FÍSICAS.**

**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...

## 2. ADOPTAR [RITMOS] SALUDABLES.

**Eugene Peterson:** "Es el camino [la manera] de Jesús, junto con la verdad de Jesús, que produce la vida de Jesús".

**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.

## 3. ASIMILAR EL [DESCANSO].

**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 mental y 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, porque Dios los compró a un alto precio. Por lo tanto, honren a Dios con su cuerpo.

## 4. ABIERTO A LAS [VOCES] CORRECTAS.

Fuimos diseñados para vivir en comunidad.

**Santiago 5:16 (NTV).** Confiésense los pecados unos a otros y oren los unos por los otros, para que sean sanados. La oración ferviente de una persona justa tiene mucho poder y da resultados maravillosos.



FACILITAR UN GRUPO  
DE CONEXIÓN



21 DÍAS de  
ORACIÓN  
& AYUNO



FRESH START

¿Cómo comienzo mi nueva vida en Jesús?

[www.bridgecitymd.com/freshstart](http://www.bridgecitymd.com/freshstart)

