

# Diseñado para el éxito: Creado para lograrlo

## Guía de sesión y notas de revisión

### Diseñado para el éxito: Creado para lograrlo

#### 5 min... Bienvenida e introducción

#### Presentación de PowerPoint: versión corta (10-15 min.) o versión larga (30 min.)

#### Resumen: Diseñado para el éxito

- Katrina destruyó New Orleans en pedazos porque muchos diques se rompieron.
- La devastación permeó New Orleans—estaba en modo “supervivencia”.
- Con solo arreglar los diques no era suficiente—un plan comprensivo para renovar, restaurar y recobrar era necesario.
- La Biblia compara al cerebro dañado con una ciudad destruida que ha perdido sus muros protectores y ahora está vulnerable e indefensa. Proverbios 25:28.
  - ✓ Depresión, ansiedad, estrés, y pensamiento defectuoso ha afectado muchos de los sistemas del cerebro y del cuerpo.
  - ✓ La buena noticia es que Dios diseñó tu cerebro y cuerpo para renovarse, restaurarse y recuperarse.
  - ✓ Nuevas células nerviosas nacen en tu cerebro diariamente y propiciadas por decisiones saludables de estilo de vida.
  - ✓ Siempre consulte con su médico de cabecera cuando sea necesario cuando tenga síntomas de depresión, ansiedad, adicciones, y desordenes médicos y de conducta.
  - ✓ A menudo otras condiciones existen que necesitan atención médica y tratamiento.

#### 10 min... Tiempo de discusión 1: ¿Cuáles son sus pensamientos?

- ✓ ¿Cómo se relaciona la historia de Katrina con áreas de la vida que le gustaría fortalecer y reparar?
- ✓ Discuta sus razones para tener esperanza y sanación.

#### 5 min... Tiempo de discusión 2: ¿Cuál es tu historia?

- ✓ Ud. o alguien del grupo tal vez tenga una historia que compartir relacionada con el tema. Tome algunos minutos para comentarlo usted o un invitado.

#### 5 min... Viaje a la libertad: Presente los siguientes pensamientos de reflexión antes de la próxima discusión para animar a cambios positivos de discusión.

- **Reflexione:** Considere e imagine lo que sería vivir con una mente orientada en soluciones y esperanza en tu vida diaria.

- **Recalcula:** ¡Dios ha prometido cambiar tu corazón, emociones y voluntad para escoger un mejor camino! ¡Este es el plan de Dios para tu recuperación!
- **Re-enmarque:** Re-enmarcar es ver tus circunstancias con una nueva y mejor luz. Es organizar tus pensamientos y acciones de acuerdo a la verdad, y no ha sentimientos e impulsos que no se pueden confiar.
- **Recuerde:** ¡Todos necesitamos conocimiento, sabiduría y poder de Dios para seguir adelante en toda área de la vida—Dios tiene un propósito, un plan y poder para ti cada día!

### 10 min... Tiempo de Discusión 3: ¿Qué has aprendido?

- ✓ ¿Qué oíste que te impresionó?
- ✓ ¿Qué aprendiste que ha fortalecido tu decisión?

**Enlaces de internet:** vínculos de estilo de vida para desarrollar fortaleza física, mental, emocional y espiritual.

**Re-iniciar y rebotar:** Decisiones diarias construyen mejores cerebros, cuerpos y hábitos.

#### Cree un estilo de vida:

- Tome al menos 8 vasos de agua diarios.
- Coma frutas frescas y vegetales cada día.
- Camine al menos 10-minutos una vez al día, al aire libre de ser posible.
- Acuéstese 10-15 minutos antes de lo usual. Duerma de 7-8 horas.

### 10 min... Tiempo de discusión 4: ¿Qué harás?

- ✓ ¿Cuál tu razón para tener esperanza hoy?
- ✓ ¿Cuál de los consejos de **Diseñado para el éxito** son tu enfoque ahora mismo?
- ✓ ¿Cuál es tu primer paso?

### 5 Min... Promesa de Grupo, afirmación, y oración para cerrar la sesión

**Ore y diga:** El poder divino y la práctica diaria cambian el cerebro.

- **Oración:** “¡Querido Dios, gracias porque por tu poder y fortaleza, estoy creado para el éxito!”
- **Promesa:** “Todo lo puedo en Cristo que me fortalece” Filipenses 4:13.
- **Afirmación:** “¡Gracias Señor por mi libertad de tomar este viaje a una mejor vida física, mental y espiritual!”
- **Anime:** a los participantes a que revisen sus folletos.
- **Cierre** con una oración.

**Folleto:** Balanced Living Tract: Free on the Inside: Changing Bad Habits for Good!