

¿En quién puedo confiar?

Guía de la sesión y notas de repaso

¿En quién puedo confiar?

5 min... Bienvenida e introducción

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

Resumen: ¿En quién puedo confiar?

- La confianza se define como confianza o calma tranquila en la capacidad, la fuerza o la confiabilidad de algo o alguien.
- La desconfianza crónica está relacionada con una función inmune reducida y un mayor riesgo de enfermedad y muerte prematura.
- Las actitudes de confianza en el trabajo de equipo están relacionadas con menos enfermedades, ausentismo y una mejor satisfacción laboral.
- Aquellos que creen que las personas pueden cambiar y mejorar son más capaces de perdonar y confiar en los demás.
- Los niños están programados para confiar. La capacidad de confiar proviene de Dios. Su personaje nos muestra cómo perdonar y restablecer relaciones de confianza.
- La confianza sanadora en Dios activada en tu vida te llevará a:
 - ✓ Hacer elecciones saludables
 - ✓ Rodearte de un ambiente que promueva la salud
 - ✓ Ser activo en mente y cuerpo

10 min... Período para Discusión 1: ¿Cuáles son sus pensamientos?

- ✓ ¿Cómo puede el amor incondicional de Dios y la confianza en su poder transformar nuestra esperanza?
- ✓ ¿Cómo te empodera para ser una influencia sanadora para otros?

5 min... Período de Discusión 2: ¿Cuál es tu historia?

- ✓ Si Ud. o alguien del grupo tiene una experiencia personal que se relacione con el tema de la sesión, tome un momento para compartir dicha experiencia.

5 min... Viaje a la libertad: Presente los siguientes pensamientos antes del próximo periodo de discusión para animar a un cambio positivo.

- **Reflexione:** Los desafíos de la vida pueden hacer que una persona se sienta aislada y amargada o equilibrada y pueda participar mejor de la vida.
- **Recalcule:** El tiempo con Dios en su Palabra y en oración, y la repetición de sus verdades crea una actitud de confianza, paz mental, seguridad y poder.

- **Reenfoco:** No estás solo, Dios dice: "Nunca te dejaré ni te desampararé". Hebreos 13: 5. Él tiene un plan, poder y propósito para ti.
- **Recuerde:** El amor de Dios trabajando en ti te hará más sabio, más feliz y más confiado. Tu perspectiva será más positiva y estarás más disponible para los demás mientras confías plenamente en Dios.

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

- ¿Qué oyó que le conmovió?
- ¿Qué aprendió que refuerza su resolución?

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

- **Reiniciar y Reevaluar:** Las elecciones diarias construyen un mejor cerebro, cuerpo y hábitos.
- **Cree un estilo de vida:** Los hábitos sanos reducen el estrés, incrementan la claridad mental, y el optimismo. Regularmente promueve la estabilidad. Como a horas fijas. Haga ejercicio diario y acuéstese alrededor de las 10: 00 p.m.
- **Cree un ambiente:** ¿Cómo está usted creando un ambiente con sus palabras, estilo de vida y alrededores? Usted puede ser una influencia de esperanza y sanación para quienes lo rodean.
- **Cree Conexiones: Estudie Salmo 1 y Salmo 101** para consejos divinos respecto a la vida de hogar, vida plena, relaciones y mentalidad.

10 min... Período de Discusión 4: ¿Qué hará?

- ✓ ¿Cuál es su razón para tener esperanza hoy?
- ✓ ¿Cuál de los consejos en ‘¿En quién puedo confiar?’ son su enfoque hoy?
- ✓ ¿Cuál es su primer paso?

5 min... Promesa de Grupo, Afirmación, y Oración para cerrar la Sesión

- **Ore y diga:** El poder Divino y la práctica diaria pueden cambiar mi cerebro.
- **Oración:** “¡Querido Dios, gracias porque por tu poder y fortaleza, fui diseñado para el éxito!”
- **Promesa:** “Todo lo puedo en Cristo que me fortalece” Filipenses 4:13.
- **Afirmación:** “¡Gracias Señor por mi viaje a la libertad para una mejor salud física, mental y espiritual!”
- **Anime** a los participantes a revisar el folleto.
 - **Cierre** con una oración.

Folleto: Balanced Living Tract: Who Can I Trust? (Spanish)