

Llaves de Liberación, Rompiendo Cadenas de Adicción

Guía de sesión y notas de repaso

Interiormente libres

5 min Bienvenida e Introducción

Presentación en PowerPoint: breve (10-15 minutos) o larga (30 minutos)

Resumen: Las claves de la libertad

- “Los hábitos son nuestros amigos ... cuando son buenos”. Elbert Hubbard
- La adicción incluye: un comportamiento compulsivo persistente que es destructivo, caracterizado por la incapacidad de detenerlo.
 - Las adicciones clásicas involucran alcohol, nicotina y drogas.
 - Otras adicciones pueden involucrar comidas, juegos de azar, adicción a las compras y la pornografía.
- La buena noticia es que "las experiencias, los pensamientos, las acciones y las emociones en realidad cambian la estructura de nuestros cerebros". John Ratey
- Las claves de la libertad:
 - **Cree un estilo de vida:** concéntrese en la nutrición, el ejercicio y el sueño.
 - **Cree un entorno:** su entorno interno es cómo piensas. Su entorno es lo que le rodea.
 - **Cree conexiones:** cree una conexiones interpersonales y con Dios para conservar su autonomía.

"No temas, porque yo estoy contigo; no desmayes, porque yo soy tu Dios que te esfuerzo; siempre te ayudaré, siempre te sustentaré con la diestra de mi justicia". Isaías 41:10

- Si cree tener una adicción, es importante que trabaje con su proveedor de atención médica.

10 min... Intercambio de ideas sobre Interiormente libres 1: ¿Cuáles son sus reflexiones?

- ¿De qué manera la capacidad del cerebro para remodelarse a sí mismo ofrece esperanza a cualquiera que tenga problemas con las adicciones?
- ¿Por qué son importantes las elecciones de estilo de vida para sanar el cerebro?

5 min... Intercambio de ideas sobre Interiormente libres 2: ¿Cuál es su 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: plantee algunos de los siguientes puntos de reflexión antes del siguiente período de discusión para alentar una discusión positiva.

- **Reflexionar:** Considere e imagine cómo liberarse de un mal hábito cambiará su rutina diaria.
- **Recalcular:** ¡Dios ha prometido cambiar su corazón, sus emociones y su voluntad de elección en forma positiva. Cuando le tienten, dígame" ¡Tengo una vía mejor!"
- **Reenfocar:** es ver sus circunstancias bajo una nueva luz. Organice sus pensamientos y acciones de acuerdo con la verdad, no con sentimientos e impulsos poco confiables.
- **Recordar:** todos necesitamos conocimiento, sabiduría y poder de Dios para avanzar en cada área de la vida: Dios tiene un propósito Divino, un plan de sanación y un poder diario para usted.

10 min... Tiempo de discusión sobre Interiormente libres 3: ¿Qué ha aprendido?

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

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

Reiniciar y reevaluar: las decisiones diarias crean un mejor cerebro, cuerpo y hábitos.

Beba al menos 8 vasos de agua por día.

Coma frutas y verduras frescas todos los días.

Haga una caminata de 10 minutos al menos una vez al día, al aire libre de ser posible.

Conéctese con un colega para ayudarlo a fortalecerse.

10 min ... Tiempo de intercambio de ideas sobre Interiormente libres 4: ¿Qué va a hacer?

- ¿Qué razón de esperanza tiene hoy?
- ¿En cuál de los consejos recibidos en **Interiormente libres** está pensado ahora?
- ¿Cuál será su primer paso?

5 min Decisión grupal, afirmación y oración para concluir la sesión

Oración y afirmación: El poder divino y la práctica diaria cambian el cerebro.

Oración: "¡Dios mío, gracias por tu poder y fortaleza, para que pueda alcanzar el éxito!"

Promesa: "Todo lo puedo en Cristo que me fortalece". Filipenses 4:13.

Afirmación: "¡Gracias a Dios por mi peregrinaje hacia la libertad y hacia una mejor salud física, mental y espiritual!"

- Invite a los participantes a revisar su folleto.
- Culmina la sesión con una oración.

Folleto: *Balanced Living Tract (Spanish): Interiormente libres*

