

JOSH MCDOWELL
Y BEN BENNETT
PRÓLOGO POR EL DR. HENRY CLOUD

PLENITUD

DE VIDA

CÓMO TU DOLOR, TUS LUCHAS
Y TUS ANHELOS MÁS PROFUNDOS
PUEDEN LLEVARTE A UNA VIDA
EN TODO SU POTENCIAL

UN COMPAÑERO DEL AUDIOLIBRO

La misión de Editorial Vida es ser la compañía líder en satisfacer las necesidades de las personas con recursos cuyo contenido glorifique al Señor Jesucristo y promueva principios bíblicos.

PLENITUD DE VIDA

Edición en español publicada por
Editorial Vida. 2022
Nashville, Tennessee

© 2022 Editorial Vida

Este título también está disponible en formato electrónico.

Publicado originalmente en EUA bajo el título:

Free to Thrive

Copyright © 2021 Josh McDowell Ministry

Publicado con permiso de Thomas Nelson.

Thomas Nelson es una marca registrada de HarperCollins Christian Publishing, Inc.

Todos los derechos reservados.

Prohibida su reproducción o distribución.

Todos los derechos reservados. Ninguna porción de este libro podrá ser reproducida, almacenada en ningún sistema de recuperación, o transmitida en cualquier forma o por cualquier medio —mecánicos, fotocopias, grabación u otro—, excepto por citas breves en revistas impresas, sin la autorización previa por escrito de la editorial.

A menos que se indique lo contrario todas las citas bíblicas han sido tomadas de La Santa Biblia, Nueva Versión Internacional® NVI® © 1999, 2015 por Biblica, Inc.® Usada con permiso. Reservados todos los derechos en todo el mundo.

Las citas bíblicas marcadas «RVR1960» han sido tomadas de la Santa Biblia, Versión Reina-Valera 1960 © 1960 por Sociedades Bíblicas en América Latina, © renovada 1988 por Sociedades Bíblicas Unidas. Usada con permiso. Reina-Valera 1960® es una marca registrada de la American Bible Society y puede ser usada solamente bajo licencia.

Las citas bíblicas marcadas «RVC» son de la Santa Biblia, Reina-Valera Contemporánea® © Sociedades Bíblicas Unidas, 2009, 2011. Usada con permiso.

Las citas bíblicas marcadas «DHH» son de La Biblia Dios Habla Hoy, Tercera edición © Sociedades Bíblicas Unidas, 1966, 1970, 1979, 1983, 1996. Usada con permiso.

Las citas bíblicas marcadas «NIV» son de la Santa Biblia, Nueva Traducción Viviente, © Tyndale House Foundation, 2010. Usada con permiso de Tyndale House Publishers, Inc., 351 Executive Dr., Carol Stream, IL 60188, Estados Unidos de América. Todos los derechos reservados.

Los enlaces de la Internet (sitios web, blog, etc.) y números de teléfono en este libro se ofrecen solo como un recurso. De ninguna manera representan ni implican aprobación o apoyo de parte de Editorial Vida, ni responde la editorial por el contenido de estos sitios web ni números durante la vida de este libro.

La información contenida en este libro ha sido cuidadosamente investigada por los autores y está destinada a ser una fuente de información solamente. Si bien los métodos contenidos en este documento pueden y funcionan, se insta a los lectores a consultar con sus médicos o profesionales de la salud mental. Los autores y el editor no asumen ninguna responsabilidad por los daños sufridos durante o como resultado del uso o aplicación de la información aquí contenida.

Los nombres y características de algunos individuos ha sido cambiado para proteger su privacidad.

Traducción y adaptación del diseño al español: www.produccioneditorial.com

ISBN: 978-0-82977-163-3

eBook: 978-0-82977-164-0

Número de Control de la Biblioteca del Congreso: 2022934025

CATEGORÍA: Autoayuda / Conducta compulsiva / Adicción al sexo y la pornografía

IMPRESO EN ESTADOS UNIDOS DE AMÉRICA

22 23 24 25 26 LSC 9 8 7 6 5 4 3 2 1

CAPÍTULO UNO

ANHELOS LEGÍTIMOS

Preguntas para la reflexión

1. ¿Cuáles son algunas conductas no deseadas que te impiden avanzar?
2. ¿Qué emociones te producen estas conductas no deseadas?
3. ¿Cómo crees que te ve Dios por estas conductas?
4. ¿Crees realmente que Jesús bendice los anhelos que subyacen tras tus conductas no deseadas y quiere satisfacerlos de un modo saludable?

CAPÍTULO DOS

TUS SIETE ANHELOS

APOLOGÉTICA DE LA PLENITUD

Apoyar el diseño de Dios para el florecer humano en todas las áreas de la vida. Experimentamos esta plenitud principalmente a través de la satisfacción de nuestros siete anhelos con Dios, nosotros mismos y los demás.

MÁS PLENITUD

En un esfuerzo combinado con el Espíritu Santo (Ro 8:13; Fil 2:13) damos pasos para crecer y experimentar sanación.

DISEÑO DE DIOS PARA LA SANACIÓN

Pedir sanación a Jesús — Sal 147:3
Identificar anhelos insatisfechos — Pr 4:23
Experimentar satisfacción de los anhelos a través de Dios y otras personas — Sal 145:16, 19; Ec 4:9-10; Stg 5:16; 1 Ts 5:11; Jn 13:34
Sustituir mentiras por la verdad y conductas no deseadas por conductas de crecimiento — Ro 12:2
Perdonar — 2 Co 2:5-11
Comprender tu ciclo en Ef 4:17-19

VERDADERA PLENITUD

QUEBRANTO ESPIRITUAL

Impide nuestra verdadera plenitud y nuestra conexión con Dios debido a la caída de Génesis 3.

MÁS QUEBRANTO

Procedente de nuestros anhelos insatisfechos, nuestras decisiones y las de otras personas.

LOS ANHELOS INSATISFECHOS LLEVAN A CONDUCTAS NO DESEADAS

Reaccionamos a nuestras heridas y anhelos insatisfechos y nos quedamos atrapados. 1 P 3:9; Ro 12:17; Gn 50:15-17; 1 S 21-24; Jn 4; Job 3; Jer 10:19; Sal 38:5; Ef 4:17-19

ESCOGER PLENITUD

Espiritual, emocional, relacional.

Preguntas para la reflexión

1. ¿Cuáles de estos anhelos fueron satisfechos de forma saludable antes de la adolescencia?
2. ¿Qué personas suplieron tus anhelos de formas saludables?
3. ¿Por cuál de los anhelos que fueron satisfechos durante tu niñez estás más agradecido?
4. Si pudieras satisfacer un anhelo hoy, ¿cuál sería y por qué?

CAPÍTULO TRES

TUS ANHELOS INSATISFECHOS

TUS ANHELOS INSATISFECHOS

ATAQUES [Ejemplos]

Abuso sexual
Abuso físico
Hostigamiento
Manipulación/Control
Palabras hirientes

AUSENCIAS [Ejemplos]

Desinterés/Desconexión
Abandono
Ausencia física o emocional
Ausencia de empatía
Ausencia de atención
Ausencia de palabras amables

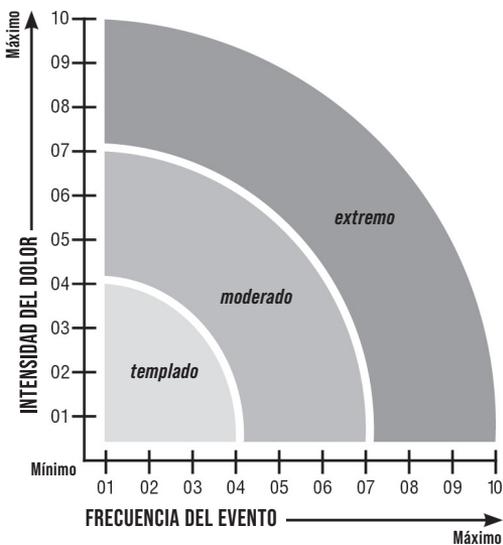


TABLA DE LOS ANHELOS INSATISFECHOS

Anhelos	Mamá/Papá	Hermanos/Parientes	Amigos	Otros
1. Aceptación	<ul style="list-style-type: none"> • Papá nunca me dijo «te quiero» • Mamá me trataba constantemente como raro o diferente 	<ul style="list-style-type: none"> • Mi hermano se burlaba de mí por ser diferente • Mi abuelo nunca parecía querer pasar tiempo conmigo 	<ul style="list-style-type: none"> • Mis mejores amigos me decían a menudo que era una persona rara 	<ul style="list-style-type: none"> • Los maestros me valoraban de acuerdo con mis calificaciones
2. Aprecio	<ul style="list-style-type: none"> • Nunca escuché a mamá decir «Estoy orgullosa de ti» o «¡Buen trabajo!» 	<ul style="list-style-type: none"> • Muchas veces ayudaba a mi hermana a limpiar su habitación, pero nunca me daba las gracias; me sentía utilizada 	<ul style="list-style-type: none"> • Muchas veces preparo la comida para mis compañeros de apartamento, pero nunca me ayudan a limpiar 	<ul style="list-style-type: none"> • Mi entrenador me decía a menudo que me esforzara más aun cuando jugaba a mi máximo nivel
3. Afecto	<ul style="list-style-type: none"> • Papá no me abrazaba o confortaba cuando estaba enfadada • Mamá no solía tomarme en brazos cuando se lo pedía 	<ul style="list-style-type: none"> • Mi hermano siempre parecía irritado conmigo más que bondadoso en palabras y acciones 	<ul style="list-style-type: none"> • Mi mejor amiga suele ser fría con las muestras de afecto y suele evitar cualquier cosa considerada «curiosi» o «emocional» 	<ul style="list-style-type: none"> • Le conté a mi marido que había tenido un día muy difícil y solo me dijo «¡Me sabe mal!» cuando lo que yo quería era afecto físico y consuelo

<p>4. Acceso</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Papá estaba a menudo en viajes de trabajo o en la oficina • Mamá era distante emocionalmente 	<ul style="list-style-type: none"> • Mi hermana me evitaba cuando era una niña 	<ul style="list-style-type: none"> • Recientemente he pasado muchas noches de viernes sola, sin amigos 	<ul style="list-style-type: none"> • Rara vez puedo contar con mi jefe cuando necesito su ayuda
<p>5. Atención</p>	<ul style="list-style-type: none"> • A papá nunca le importaron demasiado mis aficiones o intereses • Mamá nunca entró en mi mundo; decía que me interesaban cosas «tontas» 	<ul style="list-style-type: none"> • Mi abuela nunca me preguntó cómo me habían ido los partidos o qué era lo que tanto me gustaba del deporte 	<ul style="list-style-type: none"> • Mis mejores amigos solo quieren pasar tiempo conmigo si hacemos lo que ellos quieren 	<ul style="list-style-type: none"> • Mi preparador personal habla todo el rato de él y no se esfuerza por entenderme
<p>6. Afirmación de sentimientos</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Durante mi infancia, mi familia consideraba inaceptable que estuviera triste o enfadado • Mamá me decía con frecuencia que no fuera tan quejumbrosa 	<ul style="list-style-type: none"> • Hace poco le dije a mi hermana que había tenido un año muy difícil y ella me respondió que en parte era culpa mía 	<ul style="list-style-type: none"> • Mis amigos de la infancia me decían a menudo que reaccionaba de forma exagerada 	<ul style="list-style-type: none"> • Le dije a mi maestro que me sentía triste porque me costaba mucho aprender matemáticas y él me dijo que, simplemente, las matemáticas no eran lo mío
<p>7. Aseguranza de seguridad</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mis padres vivían muy al día y yo crecí preocupándome por el dinero y mis necesidades básicas 	<ul style="list-style-type: none"> • Cuando era niño otros niños se metían conmigo y me pegaban y mi hermano nunca me defendió 	<ul style="list-style-type: none"> • Mis mejores amigos se burlaban bastante de mí 	<ul style="list-style-type: none"> • Un amigo de la familia abusó sexualmente de mí

➤ EVALUACIÓN DE PROFUNDIDAD DE LOS ANHELOS ➤

Esta evaluación, desarrollada en colaboración con el Dr. Ted Roberts, pretende ayudarte a identificar y entender los anhelos insatisfechos que te han estado frenando en tu recorrido hacia la plenitud. Por favor, responde las preguntas marcando S (por «Sí») o N (por «No») en la columna correspondiente.

S N

- ___ ___ Me cuesta dejar de hacer ciertas cosas, aunque estas sean inútiles o destructivas
- ___ ___ Desde el principio de mi vida repito una y otra vez determinadas conductas destructivas
- ___ ___ A menudo tengo deseos sexuales más intensos cuando me siento solo
- ___ ___ Siento lealtad hacia las personas, aunque me hayan hecho daño
- ___ ___ Utilizo internet, plataformas de *streaming*, la comida y las aficiones como una forma de evadirme
- ___ ___ Aplazo repetidamente ciertas tareas
- ___ ___ Me siento mal conmigo mismo por determinadas experiencias vergonzosas de mi pasado
- ___ ___ Escondo algunas de mis conductas de los demás
- ___ ___ Después de llevar a cabo cosas que no deseo hacer me siento triste
- ___ ___ A veces me siento controlado por mis conductas no deseadas
- ___ ___ Temo el rechazo de otras personas
- ___ ___ Pienso que lo que hago nunca está bien del todo
- ___ ___ Siento que no soy digno de amor
- ___ ___ Temo ser una molestia para los demás
- ___ ___ Siento que soy una persona desconocida y malentendida
- ___ ___ Creo que mis pensamientos y opiniones no son importantes
- ___ ___ Tengo temores sobre mi seguridad física, finanzas o necesidades emocionales

Puntuación

Cuenta el número de declaraciones a las que has respondido «Sí».

Total de respuestas: ____

Responder «Sí» a seis o más de estas declaraciones indica que algunos anhelos importantes pueden haber quedado insatisfechos tanto en el pasado como en el presente. En este caso recomendamos la ayuda de un terapeuta profesional para gestionar estas áreas no resueltas de anhelos insatisfechos y dolor. Esta valoración no es concluyente, pero sí un posible indicador de la profundidad de los anhelos insatisfechos y el dolor en tu vida.

Preguntas para la reflexión

1. De los siete anhelos que hemos expuesto en este libro, ¿cuáles son los dos en los que más piensas o más deseas?
2. ¿De qué formas han quedado insatisfechos estos dos anhelos durante el año pasado? ¿Cómo lo han sido durante los años de tu desarrollo?
3. ¿Recuerdas momentos en que estos anhelos quedaron insatisfechos por medio de ataques? ¿Y de ausencias?
4. Intenta hacer tuya esta oración de David antes de terminar la «Evaluación de profundidad de los anhelos»:

Examíname, oh Dios, y sondea mi corazón;
ponme a prueba y sondea mis pensamientos.
Fíjate si voy por mal camino,
y guíame por el camino eterno.
(Salmos 139:23–24)

CAPÍTULO CUATRO

IDENTIFICA AQUELLO QUE NO DESEAS

TABLA DE CONDUCTAS DE AFRONTAMIENTO

Adulterio	Alcohol(ismo)	Ira/Furia
Ansiedad/Temor/ Preocupación	Aprobación de los demás	Jactancia/ Fanfarronería
Obsesiones de imagen corporal	Engaño/Tomar atajos	Quejas
Control	Depresión	Desobediencia/ Rebeldía
Divorcio/Separación	Drogas/Abuso de sustancias/Fármacos	Fantasia
Temor al fracaso	Temor a la intimidad	Juego/Apuestas
Avaricia	Falta de esperanza	Inseguridad
Aislamiento/ Retraimiento	Celos/Envidia	Falta de crecimiento
Pereza	Mentira/Engaño/Falta de honradez	Materialismo

Comer en exceso/ Comer menos de lo necesario	Dormir en exceso/ Dormir menos de lo necesario	Derroche
Trabajar en exceso	Perfeccionismo	Falta de límites
Pornografía/Imágenes o textos sexualmente excitantes	Orgullo/Petulancia/ Actitud enjuiciadora	Procrastinación
Palabrotas/ Blasfemias/Lenguaje profano	Racismo	Resentimiento/ Amargura
Autolesiones/Cortes	Autosabotaje	Autovaloración excesiva o insuficiente
Compulsividad sexual	Fumar/Vaporear	Redes sociales
Robar	Plataformas de <i>streaming</i> (Netflix, YouTube, etc.)	Pensamientos suicidas
Falta de perdón	Relaciones malsanas	Victimismo
Videojuegos		Total:

Preguntas para la reflexión

1. ¿Cuál fue el número total de conductas de afrontamiento de la tabla con las que has luchado?
2. ¿Qué postura(s) piensas que adoptas en tus relaciones personales con otras personas?
3. ¿Cuáles son las tres principales conductas no deseadas con las que todavía luchas y cuándo comenzaste a practicarlas?
4. En tus relaciones con los demás, ¿qué efecto tiene(n) la(s) postura(s) que adoptas sobre ti y la otra persona (o personas)?

CAPÍTULO CINCO

ESCUCHA TUS ANHELOS

Preguntas para la reflexión

1. Comienza la práctica de escuchar tus anhelos. ¿Cuál de los siete anhelos puedes estar intentando satisfacer en tus principales conductas no deseadas?
2. ¿De qué maneras han quedado insatisfechos estos anhelos mediante interacciones con personas, circunstancias y acontecimientos?
3. ¿Qué sentimientos y recompensas aporta temporalmente intentar satisfacer estos anhelos insatisfechos?
4. ¿Por qué pueden estos anhelos ser de tanta importancia para ti? ¿En qué situaciones pueden haber quedado insatisfechos estos anhelos en tu pasado?

CAPÍTULO SEIS

LO QUE TU CEREBRO NECESITA QUE SEPAS

CICLO DE LA CONDUCTA NO DESEADA



Preguntas para la reflexión

1. ¿Qué creencias fundamentales negativas sobre ti mismo puedes haber desarrollado a partir de tus anhelos insatisfechos?
2. ¿Qué creencias fundamentales negativas sobre Dios puedes haber desarrollado a partir de tus anhelos insatisfechos?
3. ¿Qué creencias fundamentales negativas sobre los demás puedes haber desarrollado a partir de tus anhelos insatisfechos?
4. Menciona 2 o 3 episodios activadores comunes en tu vida que te llevan a anhelos insatisfechos y refuerzan alguna de estas creencias fundamentales negativas.

TE HAS EQUIVOCADO DE DIOS

Preguntas para la reflexión

1. ¿Qué creencias fundamentales negativas puedes tener sobre Dios?
2. ¿Qué anhelos insatisfechos, experiencias dolorosas o relaciones con figuras de autoridad del pasado pueden haber contribuido a estas creencias?
3. ¿Qué creencia fundamental positiva sobre quién es Dios realmente deseas desarrollar?
4. ¿Qué padres que conoces son un buen ejemplo del verdadero carácter de Dios, y puedes aprender de ellos deliberadamente?

VIÉNDOTE COMO TE VE DIOS

Preguntas para la reflexión

1. ¿Te ves a veces a ti mismo como alguien carente de valor, indigno de recibir amor o meramente como uno más entre la multitud?
2. ¿Qué anhelos insatisfechos y experiencias dolorosas del pasado podrían haberte llevado a desarrollar estas creencias fundamentales negativas sobre ti mismo?
3. ¿Qué creencia(s) fundamental(es) positiva(s) sobre tu verdadera identidad quieres desarrollar?
4. ¿Conoces a alguien con quien puedas pasar tiempo deliberadamente, alguien que te trata como a una persona valiosa, amada y singular?

ESTÁS HECHO PARA ALGO MÁS

QUEBRANTO FRENTE A PLENITUD

EPISODIO ACTIVADOR

Cualquier situación o anhelo insatisfecho. P. ej., rechazo de un amigo, pensar en una tarea próxima o fecha límite; un cónyuge o amigo que no te presta atención; sentirte malentendido en una conversación.



ANHELO INSATISFECHO

El episodio activador conduce a la insatisfacción de uno o más de los siete anhelos. Esto suele traer consigo el dolor de los mismos anhelos siendo insatisfechos en ocasiones y circunstancias anteriores.



REFUERZO DE CREENCIAS BÁSICAS NEGATIVAS

Te dices mentiras a ti mismo (p. ej. «No le importo a nadie», «No soy digno», «Mi vida no se arreglará nunca», «Tengo que devolver el golpe», «Dios no es bueno ni me ama».



BÚSQUEDA DE SATISFACCIÓN DE LOS ANHELOS DE FORMAS MALSANAS

Trabajar en exceso para conseguir un sentido de valor. Comer demasiado o insuficientemente para recuperar el control o sentirte seguro. Recurrir a la pornografía para sentir la atención de alguien. Procrastinación, ansiedad, depresión, ira, dormir en exceso, etc.



MÁS QUEBRANTO

Vergüenza, indecisión, pérdida de control. Atasco en conductas no deseadas y patrones malsanos. Repetición del ciclo.



REFUERZO DE CREENCIAS BÁSICAS POSITIVAS

Te dices la verdad (p. ej. «No me define su rechazo, opiniones ni estos sentimientos; soy amado, digno, redimido por Jesús, dotado» etc.).



BÚSQUEDA DE SATISFACCIÓN DE LOS ANHELOS DE FORMAS SANAS

Recurrir a personas seguras y compartir tus anhelos insatisfechos y sentimientos. Pídeles que te recuerden la verdad. Experimenta aceptación y validación. Habla con Dios y medita sobre quién dice él que eres.



MÁS PLENITUD

Satisfacción, sanación, resiliencia. Crecimiento dentro de tu verdadera identidad y victoria sobre patrones malsanos. Repetición del ciclo.

Preguntas para la reflexión

1. Piensa en una persona con la que puedas ser vulnerable para compartir las áreas de tu vida que te producen vergüenza.
2. ¿Qué riesgos puedes afrontar si sigues adelante con tu vida sin hacerte vulnerable y buscar sanación?
3. ¿Qué visión podría tener Dios para que tu vida haga un impacto positivo en el mundo y que se ve limitada por tus heridas y conductas no deseadas?
4. ¿Qué paso puedes dar hoy para implicarte en un entorno de crecimiento?

LO QUE ES VERDAD PARA MÍ LO ES TAMBIÉN PARA TI

Preguntas para la reflexión

1. Antes de leer este capítulo, ¿pensabas que la verdad era importante? De ser así, ¿por qué? Después de leer este capítulo, ¿qué has aprendido acerca de la verdad?
2. ¿De qué formas ha afectado a tu idea de verdad el cambio de nuestra cultura hacia una visión subjetiva y emocional de la verdad?
3. ¿Qué relevancia tienen las verdades exploradas en este capítulo para tu identidad, valor y propósito en la vida?
4. Si deseas aprender más, ¿por qué no consigues y lees los libros de Josh, particularmente *Evidencia que exige un veredicto* y *Más que un carpintero*?

CAPÍTULO ONCE

TE TOCA A TI

Anhelo	Resultados de la satisfacción de mis anhelos
Aceptación	Estoy seguro de mi valor y de lo mucho que soy amado. No cambio mis normas, horario o renuncio a mis capacidades para conseguir la aceptación o la aprobación de las personas. No respondo a las mentiras ni les hago frente mediante conductas no deseadas. Soy capaz de descansar en mi aceptación en lugar de agotarme luchando por sentirme aceptado.
Aprecio	Sé que Dios aprueba mi esfuerzo y está orgulloso de mí, pase lo que pase. Me siento seguro sabiendo que lo que hago es significativo e importante en este mundo, en lugar de sentirme inseguro y preguntarme siempre si mi vida significa algo.
Afecto	Me respeto a mí mismo y a los demás en lugar de buscar cariño en personas tóxicas o en relaciones inapropiadas.
Acceso	Sé que soy digno del tiempo y el amor de las personas, y que no soy una carga. Creo que Dios está siempre cerca, interesado en los detalles limitados de mi vida y dispuesto a relacionarse conmigo.
Atención	Estoy seguro de mis pensamientos, opiniones y decisiones. Sé acercarme y conocer a otras personas, interesarme en sus vidas y celebrar las diferencias.
Afirmación de sentimientos	Sé que mis pensamientos y sentimientos son legítimos y forman parte de lo que significa ser humano. Sé que soy entendido, visto y que no estoy solo.
Aseguranza de seguridad	Me siento libre de ansiedad y pensamientos obsesivos, y sé que Dios se preocupa de todas mis necesidades y me protegerá.

APÉNDICES

HERRAMIENTAS PARA EL CRECIMIENTO

LA TABLA DE LOS ANHELOS SATISFECHOS E INSATISFECHOS

Usa esta tabla para identificar la medida en que tus anhelos quedaron insatisfechos durante tu infancia. Esto te ayudará a entender por qué sigues luchando con determinados anhelos insatisfechos y a comenzar a sanar. Contesta a cada categoría con una de las siguientes respuestas: «Casi nunca satisfecho», «A veces satisfecho», «Generalmente satisfecho».

Después de rellenar la tabla, identifica los tres anhelos que quedaron más insatisfechos durante tu infancia:

- 1.
- 2.
- 3.

Anhelos	Mamá	Papá	Hermanos	Amigos
1. Aceptación Ser incluido, amado y aprobado tal como eres, pase lo que pase.				
2. Apreciación Ser objeto de gratitud o ánimo por lo que has hecho.				
3. Afecto Ser cuidado con cariño o compromiso emocional.				

<p>4. Acceso Contar de manera consistente con la presencia física y emocional de determinadas figuras clave.</p>					
<p>5. Atención Ser conocido y entendido por alguien que entra en tu mundo.</p>					
<p>6. Afirmación de sentimientos Que tus sentimientos sean afirmados, validados o confirmados por otras personas.</p>					
<p>7. Aseguranza de seguridad Sentirse seguro, protegido y cubierto emocional, física y económicamente.</p>					

¿Qué creencias fundamentales negativas sobre ti mismo puedes haber desarrollado a partir de estos anhelos insatisfechos?

1.

2.

3.

¿Qué creencias fundamentales negativas sobre Dios puedes haber desarrollado a partir de estos anhelos insatisfechos?

1.

2.

3.

¿Qué creencias fundamentales negativas sobre los demás puedes haber desarrollado a partir de estos anhelos insatisfechos?

1.

2.

3.

Ver el apartado «Renovar la mente» en las páginas siguientes para encontrar formas de vencer estas creencias fundamentales negativas.

APÉNDICE

B

RENOVAR LA MENTE

No se amolden al mundo actual, sino sean transformados mediante la renovación de su mente (*Romanos 12:2*).

Destruimos argumentos y toda altivez que se levanta contra el conocimiento de Dios, y llevamos cautivo todo pensamiento para que se someta a Cristo (*2 Corintios 10:5*).

Utiliza el siguiente ejercicio como una forma de comenzar a reconfigurar tu cerebro diariamente. Medita en estas verdades y experiencias cuando surjan anhelos insatisfechos y mentiras. Te animamos a utilizar esta práctica para reconfigurar creencias fundamentales negativas sobre Dios y sobre otras personas.

Paso uno

Identifica tres mentiras fundamentales que crees sobre ti mismo, Dios y los demás (p. ej., *Soy una persona sin valor, no soy digno de ser amado, nunca estaré a la altura, no puedo confiar en las personas, si les deajo acercarse me dañarán, Dios no me ama*).

A menudo, estas mentiras están directamente vinculadas con experiencias dolorosas de tu infancia.

- 1.
- 2.
- 3.

Paso dos

Identifica un versículo de la Escritura que rebata cada una de estas mentiras (p. ej., *No carezco de valor porque Dios me ama, como dice en 1 Juan 3:1: «¡Fíjense qué gran amor nos ha dado el Padre, que se nos llame hijos de Dios! ¡Y lo somos!»*).

- 1.
- 2.
- 3.

Paso tres

Identifica un momento de tu vida en que experimentaste la verdad de este texto y en que Dios te comunicó esto (p. ej., *En mi primer año en la universidad, entregué otra vez mi vida a Cristo en una reunión de adoración. Durante aquella experiencia me sentí muy amado y aceptado por Dios y por otras personas y experimenté lo que significa ser un amado hijo de Dios, como dice 1 Juan 3:1*).

Recordar esta experiencia pasada activa el sistema límbico, el cerebro emocional, el mismo lugar en que quedan registradas

nuestras experiencias de anhelos insatisfechos. Esto ayuda a que la verdad de la Escritura penetre en nuestro corazón y renueve nuestra mente.

1.

2.

3.

APOYO PROACTIVO

Te animamos a identificar a una o dos personas con las que puedas comenzar a hablar durante la semana sobre cómo estás realmente. Quizá quieran leer juntos este libro, pero como mínimo los animamos a utilizar las siguientes preguntas para apoyarse mutuamente en el proceso de crecimiento.

1. ¿Cuál de los siete anhelos han quedado insatisfechos en mi vida durante esta semana?
2. ¿Qué sentimientos y pensamientos me han suscitado?
3. ¿De qué conductas no deseadas puedo ocuparme para afrontar estos anhelos insatisfechos?
4. ¿Cómo puedo satisfacerlos por medio de Dios y de otras personas?

RECONOCIMIENTOS

Este libro es fruto de Jesús y de otras personas, y del modo en que han cambiado nuestras vidas. Queremos expresarles nuestro reconocimiento, honor y gratitud.

Al Dr. Henry Cloud, Dr. Ted Roberts, Stephen Arterburn y Dr. Mark Laaser, por desempeñar un papel decisivo en nuestro proceso de sanación.

A mi esposa, Dottie (Josh). Has cambiado mi vida más que ningún otro ser humano y eres mi mayor fuente de apoyo, ánimo y amistad.

A mi iglesia Northway Church y al equipo de Watermark en Dallas (Ben). Sus incesantes oraciones, ánimo, amistad y apoyo durante la redacción de este libro y en mi vida han sido incomparables.

A Bob Hostetler por sus brillantes aptitudes de redacción, reflexiones y acompañamiento, que han hecho que las palabras de este libro cobren vida para los lectores.