



El luto

Cómo recobrar la paz después de perder algo muy querido

1

Capítulo 7 - Soluciones Prácticas para un Luto Saludable I

Acepte el pasado

1. _____

Si hablamos de un luto saludable, es necesario que acepte el _____.

Cuando pasamos por un duelo, nos damos cuenta que la tristeza afecta los pensamientos y las emociones.

En su mente, usted se da cuenta que ha ocurrido un cambio, pero emocionalmente se _____ a aceptar que la vida será diferente a lo que deseaba.

Aceptar la realidad de una pérdida, puede consumir toda su energía, pero sus esfuerzos serán recompensados cuando tenga el enfoque correcto.

¿Cómo? En vez de tratar de _____ lo que los demás quieren que sienta, céntrese primero en el Señor, pídale que le ayude a aceptar el pasado.

Salmo 34:17-18 (RVR 1960)

“El Señor oye a los suyos cuando claman a él por ayuda; los rescata de todas sus dificultades. El Señor está cerca de los que tienen quebrantado el corazón; él rescata a los de espíritu destrozado”.

2. _____ momentos importantes mirando fotos y haga una lista tanto de lo bueno como de lo malo.

Salmo 51:6 (RVR 1960)

“He aquí tú amas la verdad en lo íntimo y en lo secreto me has hecho comprender sabiduría”.

3. Deje que su corazón acongojado se alivie con el _____.

Salmo 30:5 (RVR 1960)

“Por la noche durará el lloro, y a la mañana vendrá la alegría”.

4. Haga una lista de los eventos importantes y escriba la palabra _____ al ir pasando por cada evento. esto significa que lo ha dejado atrás.

5. Elija preciosas _____ de la Palabra de Dios y memorícelas: por ejemplo,



El luto

Cómo recobrar la paz después de perder algo muy querido

2

Salmo 119:28 (RVR 1960)

“Se deshace mi alma de ansiedad, susténtame según tu Palabra”.

6. Tenga un corazón _____ a Dios por todo, esto fortalecerá su corazón de una manera muy especial, porque no le alcanzará el día para mencionar las bendiciones de Dios en su vida.

1 Tesalonicenses 5:18 (NTV)

“Sean agradecidos en toda circunstancia, pues esta es la voluntad de Dios para ustedes, los que pertenecen a Cristo Jesús.”

Acepte el presente

7. Es importante tomar la decisión de _____ un día a la vez.

Mateo 6:34 (NTV)

“Así que no se preocupen por el mañana, porque el día de mañana traerá sus propias preocupaciones. Los problemas del día de hoy son suficientes por hoy”.

8. Que lo más importante de su vida sea el Señor _____, aprenda a disfrutar de su bendita persona.

9. Escriba una lista de sus _____ y póngalas delante el Señor confiando que él le dará sabiduría. Santiago 1:5 (NTV)

“Si necesitan sabiduría, pídanse a nuestro generoso Dios, y él se la dará”.

10. _____ al Señor por Su provisión diaria y porque no importa cuál sea su situación, Él nunca le dejará.

Hebreos 13:5 (RVR 1960)

“No te desampararé ni te dejaré”.

11. Observe a su alrededor y vea las _____ de los demás y trate de suplirlas.

Gálatas 6:2 (NTV)

“Ayúdense a llevar los unos las cargas de los otros, y obedezcan de esa manera la ley de Cristo”.



El luto

Cómo recobrar la paz después de perder algo muy querido

3

Acepte el futuro

El futuro trae nuevas oportunidades.

12. Confíe en los _____ que Dios tiene para usted.

Jeremías 29:11 (NTV)

“Pues yo sé los planes que tengo para ustedes —dice el Señor—. Son planes para lo bueno y no para lo malo, para darles un futuro y una esperanza”.

13. Ponga todas sus _____ en Dios.

Salmos 62:5 (RVR 1960)

“Alma mía, en Dios solamente reposa, porque de él es mi esperanza”.

14. _____ en Dios, Él llenará el vacío que hay en su vida.

Isaías 43:18-19 (NTV)

“Pero olvida todo eso; no es nada comparado con lo que voy a hacer. Pues estoy a punto de hacer algo nuevo. ¡Mira, ya he comenzado! ¿No lo ves? Haré un camino a través del desierto; crearé ríos en la tierra árida y baldía”.

Le animo a acercarse al Señor y comprobar por sí mismo que Él es fiel en cumplir sus promesas.

*“Ten misericordia de mí, oh Dios, ten misericordia de mí;
porque en ti ha confiado mi alma,
y en la sombra de tus alas me ampararé hasta que pasen los quebrantos”.*

Salmo 57:1 (RVR 1960)