



Capítulo 8 - Soluciones Prácticas para un Luto Saludable II

Como tener un luto saludable de tal manera que los daños potenciales se minimicen y sus beneficios aumenten.

Directrices emocionales

1. Es importante contar con una red de _____, un grupo de amigos leales, un grupo de gente que lo rodee y que se _____ sinceramente en lo que le sucede a usted y que a la vez lo animen a compartir sus sentimientos.

Complete el versículo Proverbios 17:17 (RVR 1960)

“En todo tiempo ama el amigo, y es como un _____ en tiempo de angustia”.

2. Concédase _____ para _____ en forma honesta, abierta y cuantas veces sea necesario para atravesar el proceso de luto en una forma saludable. La palabra nos alienta con esta promesa:

Salmos 126:5

“*Los que siembran con lágrimas cosecharán con gritos de alegría*”.

3. Haga un _____ para _____ con regularidad.

Uno de los factores de más ayuda para sentirse bien con la vida, aun en medio del luto, es asistir a actividades sociales e interactuar con los demás en forma regular.

Complete el versículo Hebreos 10:25 (NTV)

“Y no dejemos de _____, como lo hacen algunos, sino animémonos unos a otros, sobre todo ahora que el día de su regreso se acerca”.

4. Es importante que cuente con un _____ confiable y honesto y comparta sus luchas con esta persona, sabiendo que no le juzgará sino le aceptara y lo afirmara.

Complete el versículo Eclesiastés 4:9-10 (RVR 1960)

“Mejores son _____ que uno...porque si cayeren, el uno levantará a su compañero”.

5. Descubra si todavía tiene _____ y _____ derivados de su pérdida.

Haga una lista de ellos y luego entrégalas a Dios, déjelas ir, coloque en las manos de Dios a cada ofensa y su ofensor.

Complete el versículo Efesios 4:32 (NTV)

“Tenemos que _____ unos a otros, como Dios nos perdonó en Cristo”.



El luto

Cómo recobrar la paz después de perder algo muy querido

2

Directrices físicas

Tomemos el ejemplo de Elías. Él tuvo que huir para salvar su vida hasta que cayó agotado debajo de un árbol. Estaba bajo un intenso sufrimiento por la posible pérdida de su vida.

Dios le envió un ángel con comida y agua, hasta que recuperó sus fuerzas y pudo retomar su camino.

En 1 Reyes 19:3-8 aprendemos que Dios fue muy práctico en la ayuda para Elías y lo es para usted también:

6. _____ lo suficiente ya que el luto altera los patrones normales del sueño.
7. Beba suficientes _____ sin alcohol ni cafeína a fin de desechar las toxinas del cuerpo. Durante el luto podemos olvidarnos de tomar líquidos.
8. Haga una _____ balanceada nutritiva, coma las _____ comidas diarias recomendadas y evite saltarse las comidas.
9. El _____ es bueno. Es una ayuda natural para combatir la depresión y producir bienestar general. Puede hacer sus caminatas bajo los rayos del sol. La luz que entra por nuestros ojos estimula al cerebro para que envíe el mensaje al cuerpo de liberar las endorfinas antidepresivas.

Directrices espirituales

10. Desarrolle una vida de _____ llena de propósito. El proceso de duelo es una gran oportunidad para acercarnos a Dios, hable con él y escúchelo por medio de Su Palabra.
11. Desarrolle un _____ por las cosas eternas y aprenda a tener una perspectiva eterna de la vida. Nuestro cuerpo es temporal, pero nos espera un cuerpo permanente y glorioso.
2 Corintios 4:17-18 (NTV)
“Pues nuestras dificultades actuales son pequeñas y no durarán mucho tiempo. Sin embargo, ¡nos producen una gloria que durará para siempre y que es de mucho más peso que las dificultades! Así que no miramos las dificultades que ahora vemos; en cambio, fijamos nuestra vista en cosas que no pueden verse. Pues las cosas que ahora podemos ver pronto se habrán ido, pero las cosas que no podemos ver permanecerán para siempre”.



El luto

Cómo recobrar la paz después de perder algo muy querido

3

12. Desarrolle una _____ bíblica y práctica, manteniendo una actitud mental positiva basada en la aplicación práctica de las verdades espirituales, para obtener victoria en medio del valle más oscuro.

Filipenses 4:8 (NTV)

“Concéntrense en todo lo que es verdadero, todo lo honorable, todo lo justo, todo lo puro, todo lo bello y todo lo admirable. Piensen en cosas excelentes y dignas de alabanza”.

13. Desarrolle un sentido de _____ respecto al pasado, resuelva cualquier asunto no resuelto y pida _____ a Dios por cualquier fracaso. Perdóne a cualquiera que lo haya _____. Luego deje atrás el pasado. Abraze el presente y el futuro que Dios tiene reservado para usted.

1 de Juan 1:9 (NTV)

“Si confesamos nuestros pecados a Dios, él es fiel y justo para perdonarnos nuestros pecados y limpiarnos de toda maldad”.

14. Tenga un método para _____ la Biblia, que es poderosa para crear vida nueva en usted, restaurando el gozo de su corazón, la paz de su mente y la esperanza del futuro.

2 Timoteo 3:16-17 (RVR 1960)

“Toda la Escritura es inspirada por Dios, y útil para enseñar, para redargüir, para corregir, para instruir en justicia, a fin de que el hombre de Dios sea perfecto, enteramente preparado para toda buena obra”.