



### Capítulo 9 - Soltar el Pasado

#### Adiós al pasado

1. Muchas personas que sufren no llegan a este paso final. Una de las formas de lograrlo es sentarse frente a una \_\_\_\_\_ vacía e \_\_\_\_\_ que ahí está la situación o la persona que usted perdió y que lo va a escuchar y aceptar todo lo que usted tenga que decirle. Ejemplos:
  - Una mujer que sufre por el abuso sexual infantil del que fue víctima en el pasado podría significar imaginar que habla al causante para decirle lo que siente por lo que hizo y resolver esos sentimientos, perdonar al ofensor, soltar su dolor, entregarlo a Dios y cambiar su enfoque.
  - Un hombre que ha perdido a su esposa, podría verbalizar ante ella cualquier sentimiento no resuelto acerca de su vida o su muerte. Al expresar sus sentimientos y su necesidad de seguir adelante con su vida, despídase de ella.
2. Esta práctica podría \_\_\_\_\_ las veces que sea necesario para encontrar verdadero alivio al dejar ir, decirle adiós y abrazar su propio futuro.

Salmo 147:3 (NTV)

*“El sana a los quebrantados de corazón y venda sus heridas”.*

#### Dejar ir

3. Reflexione sobre el \_\_\_\_\_, hablando de la historia que compartió con lo que perdió. Reconozca que esa historia formará parte permanente de su pasado, pero \_\_\_\_\_ afectará su presente.
4. Exprese cualquier sentimiento no \_\_\_\_\_ respecto de su pasado y \_\_\_\_\_ cualquier otro suceso o sentimientos ya sea arrepentimiento o resentimiento. Sáquelos a la luz y luego cierre ese capítulo de su vida.
5. Decida \_\_\_\_\_ toda ofensa que hay en su corazón, soltando cualquier deseo de venganza.
6. Deje el pasado en el \_\_\_\_\_ y comprométase a dejar de hacerlo parte de su vida presente y futura.



## El luto

### Cómo recobrar la paz después de perder algo muy querido

---

2

Permita que las palabras del libro de Job reflejen la disposición de su corazón:

Job 11:16 (RVR 1960)

*“Y olvidarás tu miseria o te acordarás de ella como aguas que pasaron”.*

#### Despídase

7. Empiece reflexionando sobre el \_\_\_\_\_ de la historia que compartió con aquello que perdió, \_\_\_\_\_ sus sentimientos y reconociendo el impacto que esa historia tuvo en usted como persona.
8. \_\_\_\_\_ el hecho de que siempre será parte suya. Pero también reafirme que ya es tiempo de seguir \_\_\_\_\_ con su vida para llegar a ser la persona que Dios quiere que sea.
9. Declare que no puede vivir en el \_\_\_\_\_ y que tiene necesidades presentes que Dios suplirá en formas nuevas. Reconozca que debe apropiarse de todo lo que Dios le ofrece.
10. Finalmente diga \_\_\_\_\_ al pasado, al \_\_\_\_\_ y a todo lo que perdió y \_\_\_\_\_. Cambie su \_\_\_\_\_ hacia el presente y el futuro que Dios ha planificado para su vida, abrace la vida y motívese con todo lo que el Señor ha preparado para usted, hoy y hacia adelante.

Juan 14:27 (NTV)

*“Les dejo un regalo: paz en la mente y en el corazón. Y la paz que yo doy es un regalo que el mundo no puede dar. Así que no se angustien ni tengan miedo”.*

#### ¿Cómo hallar consuelo?

11. Si nunca experimentáramos \_\_\_\_\_ en la vida, si nunca luchamos en medio de la tormenta, nunca \_\_\_\_\_ las flores y el arco iris.
12. Es necesario que usted \_\_\_\_\_ en las áreas de simpatía, empatía, \_\_\_\_\_, entendimiento, nuevas \_\_\_\_\_ y sabiduría.
13. Nuestro Dios es el Dios de las nuevas \_\_\_\_\_. Lo que quedó en el pasado puede ser usado para glorificar a Dios. Las tormentas y el dolor nunca se \_\_\_\_\_ si las ponemos en las manos de Dios. Por voluntad divina, la tristeza nos hace mejores personas y el dolor nos hace crecer.



## El luto

### Cómo recobrar la paz después de perder algo muy querido

---

3

*“Cuanto más lejos estemos de una flor, más pequeña la veremos;  
de la misma manera entre más alejados estemos de nuestro luto,  
más pequeño se verán nuestro dolor y tristeza.*

*El tiempo es buena medicina,  
un regalo de consuelo de parte del Dios de toda consolación”.*

June Hunt

*“Es mejor el llanto que la risa, porque la tristeza tiende a pulirnos”.*

Eclesiastés 7:3 (NTV)