

## Sanidad Emocional - Contenido

### Parte 1: La base bíblica de la sanidad emocional

- Sanidad bíblica
- Sanidad aplicada por Cristo
- Sanidad integral

### Parte 2: Las heridas no merecidas

- Las heridas antes de nacer
- Las heridas en la niñez
- Las heridas de los adolescentes
- Las heridas de los adultos
- Las heridas en el matrimonio
- Las heridas emocionales en las amistades

#### El proceso emocional

- Afecta en cualquier relación
- Las necesidades de cada persona

### Parte 3: Emociones dañadas

- Evidencias de emociones dañadas
- El resultado de quedarse en una etapa
- Las máscaras de la ira
- Ideas equivocadas de la sanidad vs. ideas positivas
- Bloques o mecanismos de defensa
- Proyección de sus problemas a otros

### Parte 4: El contexto de la sanidad emocional

#### 1. Re-experimentar el dolor

- Sanidad es posible
- Sanidad psicológica es importante
- Sanidad emocional es el proceso de expresar el dolor
- Sanidad es el trabajo de sentir el dolor
- Sanidad es la expresión del dolor como restaurador
- Compartir el dolor
- Sobre llevar las cargas los unos a los otros
- La necesidad de la confrontación

## Parte 5: El contexto de la sanidad emocional

### 2. La sanidad involucra el intelecto

- La verdad y la fortaleza psico-espiritual
- Qué es la Verdad
- Cómo se evita la verdad
- Efectos psicológicos
- Efectos físicos
- Efectos emocionales
- Re-interpretar el dolor – intelectual
- La parte intelectual – verme a mí mismo
- La clave - identificación

#### Resume:

- Sanidad - reinterpretar el daño intelectual

## Parte 6: El contexto de la sanidad emocional

### 3. Renunciar a la ira

- Definición de “renunciar
- Qué es el perdón
- La importancia de extender el perdón
- Debo recibir el perdón antes de poder perdonar
- La información médica del enlace entre el perdón y la salud
- El problema perdón prematuro
- Clarificar el concepto equivocado del perdón
- El perdón verdadero
- Soltar mi derecho a guardar las consecuencias emocionales del dolor
- Limitar la expectativa de los resultados del perdón
- Entregar todo
- Qué y cómo actuar

Por favor siga con parte 1 de Sanidad Emocional.