



Espiritualidad Emocionalmente sana

PROGRAMA DEL CURSO EN LÍNEA



DISCIPULADO
emocionalmente sano

CONTENIDO

Lista de control	pg.5
Consejos para dirigir el curso en línea de EES	pg.6
Modelo de carta invitación	pg.8
Cómo cambiar el idioma de YouTube	pg.9
Sesión 1 - El problema de la Espiritualidad Emocionalmente enferma	pg.10
Sesión 2 - Conócete a ti mismo para que puedas conocer a Dios	pg.15
Sesión 3 - Retroceder para poder avanzar	pg.22
Sesión 4 - El viaje a través del muro	pg.24
Sesión 5 - Agranda tu alma a través del dolor y la pérdida	pg.28
Sesión 6 - Descubre los ritmos del Oficio Diario y el Sabbat	pg.32
Sesión 7 - Crece como un adulto emocionalmente maduro	pg.36
Sesión 8 - Sigue el próximo paso para desarrollar una «Regla de Vida»	pg.40
Formulario de comentarios de los participantes acerca del Curso EES	pg.44
Formulario de comentarios del Líder de Mesa acerca del Curso EES	pg.45
Certificado de Finalización del curso de EES	pg.46
Tarjeta de guías de Silencio y Quietud	pg.47
Recursos adicionales	pg.48



LISTA

PARA IGLESIAS QUE VAN HACER EL CURSO DEL DISCIPULADO ES

- PASO 1** **PREPÁRATE para Tu Curso de ESS**
- Asiste a una capacitación en vivo
 - Regístrate en la Red de Coaching
 - Repasa todos los recursos del Curso en el Paquete para Líderes
 - Selecciona a un Líder clave para EES
- PASO 2** **PLANEA Tu Curso de EES**
- Escoge las fechas
 - Selecciona al equipo del Curso EES
- PASO 3** **PROMUEVE Tu curso de EES**
- CREA un Plan de Promoción con fechas
 - Ejecuta Tu Plan de Promoción
- PASO 4** **ENTRENA el Equipo del Curso EES**
- Entrena a tu Grupo Pequeño de Líderes de Mesa
 - Reúne un Equipo de Apoyo Administrativo
- PASO 5** **COMIENZA Tu Curso de EES**
- Crea un ambiente seguro y hospitalario
 - Comunícate entre las sesiones
 - Consulta con el Equipo del Curso EES
 - Obtén comentarios

Para más detalles, por favor referirse al Manual de Cómo Dirigir el Curso del Discipulado EES.

Consejos para dirigir el curso en LÍNEA de ES



- 1 **Selecciona a una persona experta en tecnología** y concédele la función de «coanfitrión» de Zoom para trasladar a los participantes a sus grupos pequeños asignados (grupos de mesas) durante cada sesión.

[VIDEO](#) que muestra la configuración de los pequeños grupos/grupos de mesa de Zoom para el Curso del Discipulado de EES. El video está en inglés.

- 2 **Organiza una sesión básica de Zoom para los líderes de mesa/ líderes de cada grupo** dirigida por el encargado del apoyo tecnología y de administración, para repasar las funciones de Zoom, como el chat de grupo y el chat privado, galería, etc.
- 3 **Organiza una sesión de introducción para los participantes** antes de la fecha de inicio, para cubrir las expectativas del curso y las «reglas de convivencia» en Zoom.

Reglas básicas de convivencia en zoom para los participantes del curso.

- **Descarga Zoom** en tu computadora **ANTES** de la primera sesión.
- **Conéctate** a cada sesión del curso de EES **al menos 5 minutos antes** cada semana.
- **CAMBIA TU NOMBRE** en el Zoom al enlazarte = Número del grupo + Nombre y Apellido.
- **APAGA tu micrófono** durante las sesiones del grupo principal, incluyendo la lectura de las Escrituras en grupo.
- Mantén el **MICRÓFONO ENCENDIDO** durante las discusiones en los grupos.
- Mantén el **VIDEO ENCENDIDO** en un lugar con **BUENA ILUMINACIÓN. EVITA los fondos virtuales.**
- **USA UNA COMPUTADORA** en vez de un iPhone o un iPad. Los dispositivos móviles tienen una visualización y participación en el grupo restringidas.

- 4 Mantén a los grupos pequeños con un máximo de 6 personas** más el líder de la mesa. Asegúrate que las personas se agrupen en parejas, ya que practicarán las habilidades en cada una de las sesiones entre sí. Las parejas casadas, por supuesto, estarán en el mismo grupo. Los solteros, o personas casadas sin su cónyuge, tendrán que silenciarse en Zoom, Facetime o WhatsApp el uno al otro mientras practican las habilidades.

- 5 Asigna previamente a los participantes a los grupos pequeños** antes de la primera sesión y envía por correo electrónico las asignaciones de los grupos de reunión a los participantes y a los jefes de mesa. Tu «coanfitrión» de Zoom trasladará a los participantes a sus grupo pequeños durante cada sesión.

- 6 Envía el programa de la sesión CADA SEMANA a los líderes de la mesa y al apoyo técnico/administrativo.** Esto les da el tiempo de las discusiones en los grupos y las ideas del enfoque del estudio bíblico de la sesión.

- 7 Utiliza presentaciones de PowerPoint con moderación.** En un grupo en línea es mejor decir a los participantes a qué página ir en sus libros de trabajo, el libro Día a Día, o el libro EES.

- 8 Presenta el video de Vidas cambiadas.**
[El poder del Curso Espiritualidad emocionalmente sana](#)
[El poder del Curso Relaciones emocionalmente sanas](#)

MODELO DE LA CARTA INVITACIÓN

Estimado _____

La Iglesia no será la misma al salir de esta crisis global. Necesitamos seguidores de Jesús que vivan desde una profunda vida interior con Jesús y que vivan en comunidades como una contracultura distintiva sirviendo como sal y luz en el mundo.

Deseamos utilizar este tiempo de la mejor manera invirtiéndolo en un discipulado profundo, [escribe el nombre](#) estará dirigiendo **El Curso de Espiritualidad Emocionalmente Sana** a través de Zoom de 7:00 pm - 9:00 pm ET en ocho martes consecutivos, [escribe las fechas](#). (Esta es la primera parte del discipulado de EES. La parte 2 se llama Relaciones Emocionalmente Sanas).

Esta es tu invitación al Curso.

Nuestro objetivo es sencillo: hacerte vivir la experiencia de la teología y la cultura del Discipulado Emocionalmente Sano.

Pero como no podemos dar lo que no tenemos, el enfoque será principalmente tu vida interior en Jesús. Estamos estructurando el Curso para personas con un serio deseo de crecer y madurar en su relación con Jesús.

Los temas son los siguientes:

[Insertar fecha](#): El problema de la espiritualidad emocionalmente enferma (*Saúl y el falso yo*).

[Insertar fecha](#): Conócete a ti mismo para conocer a Dios (*David y el liderazgo desde el verdadero yo*).

[Insertar fecha](#): Retroceder para poder avanzar (*José y una vida de entrega*).

[Insertar la fecha](#): El Viaje a través del muro (*Abraham y la noche oscura del liderazgo*).

[Insertar la fecha](#): Amplía tu alma a través del dolor y la pérdida (*Jesús y los tesoros que se encuentran en la pérdida*).

[Insertar la fecha](#): Descubre los ritmos del Oficio diario y del Sabbat (*Una inmersión profunda en el Sabbat*).

[Insertar fecha](#): Crece como un adulto emocionalmente maduro (*Amar a la gente como un tu, no como un ello*).

[Insertar fecha](#): Desarrolla una regla de vida (*Recreando tu vida alrededor de Jesús*).

Los siguientes son los requisitos para participar:

- Tener un hambre dada por Dios para crecer profundamente en esta temporada.
- Asistir a las 8 sesiones de 7:00 pm - 9:00 pm ET.
- Adquirir una copia de cada uno de los materiales *Libro de Espiritualidad ES, La guía de estudio EES y EES Día a Día*.
- Tu compromiso de hacer las lecturas/tareas cada semana (promedio de 1-2 horas por semana).
- Leer el libro *Espiritualidad Emocionalmente Sana* y completar las tareas semanales.

Por ejemplo: El primer día, empezarás a hacer los Oficios Diarios 2 veces al día – con silencio y quietud – y empezarás a leer o releer en oración el libro *Espiritualidad Emocionalmente Sana*.

Antes de la semana 1, [escribe la fecha](#), haz lo siguiente:

1. Lee el capítulo 1 de *Espiritualidad Emocionalmente Sana*.
2. Realiza la [evaluación personal de EES](#). ¿Qué tan sano eres emocionalmente?.

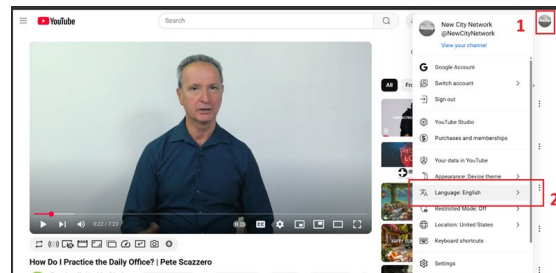
Por favor, ponte en contacto con [insertar nombre y correo electrónico](#) antes del [insertar la fecha](#) si quieres formar parte de esta oportunidad especial. Posteriormente te proporcionarán información sobre la inscripción y otros detalles.

Esperamos con gusto empezar esta jornada juntos.

CÓMO CAMBIAR EL IDIOMA DE YOUTUBE

1) Haz clic en tu **foto de perfil** en la esquina superior derecha

2) Haz clic en **"Language: English"** y selecciona **"Español"**



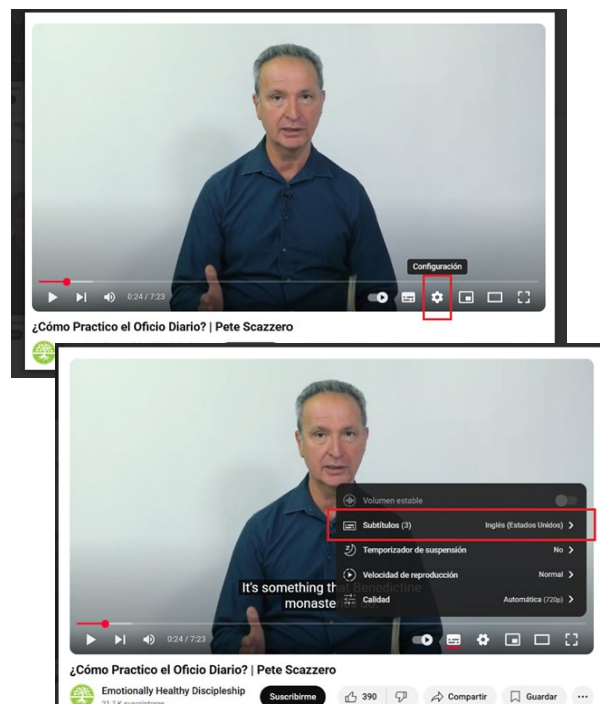
Cómo activar los subtítulos en español en YouTube:

Haz clic en el botón de **"Subtítulos (CC)"**.
- Aparecerá una línea roja debajo del botón.
- Los subtítulos en español deberían aparecer automáticamente.



Si los subtítulos aparecen en inglés:
Haz clic en el ícono de **"Configuración"** (el engranaje).

Luego selecciona:
> **Subtítulos Español**



SESIÓN 1:

EL PROBLEMA DE LA ESPIRITUALIDAD EMOCIONALMENTE ENFERMA - SAÚL

EL TEMA

- Sin tener autoconciencia, nos estancamos en la inmadurez emocional, como Saúl.
- A menos que reduzcamos la velocidad para profundizar nuestra relación con Dios, tendremos problemas al igual que Saúl.

INTRODUCCIÓN AL OFICIO DIARIO:

Estar con Jesús. Edificar una relación personal Personal.

- **Mira el video** de Pete Scazzero presentando el Oficio Diario para prepararte.
- Utiliza la tarjeta de guías del Silencio y Quietud.
 - Repasa los 4 Lineamientos del Silencio y Quietud.
 - Permite que los participantes sepan la normalidad de que nuestras mentes divaguen y nos distraigamos.
 - La antigua práctica de elevar una oración sencilla (1 a 4 palabras) que nos ayuda a recuperar nuestra quietud delante del Señor se ha utilizado globalmente durante siglos.

GUIAS DE SILENCIO & QUIETUD

Jehová peleará por vosotros, y vosotros estaréis tranquilos. Ex 14:14

- Siéntate y respira unas cuantas veces para comenzar el silencio.
- Escoge una simple oración para expresar tu deseo y anhelo de Dios.
(ej. Abba, Padre, Espíritu Santo, Jesús, Aquí estoy Señor)
- Cierra tus ojos y ofrece esta oración a Jesús, dejando que Su voluntad y amor accedan por completo tu vida.
- Cuando te distraigas, ofrece de nuevo tu simple oración a Dios.



SESIÓN 1 - PROGRAMA

Envía anticipadamente el horario de la sesión a los Líderes de mesa/Apoyo técnico/Administrador

HORARIO DE MUESTRA DE LA SESIÓN:

Muestra de Horario	Tu Programación	Contenido
7:00-7:05 (5 min.)	_____	BIENVENIDA - Revisa las reglas de convivencia en Zoom, los grupos pequeños, etc... Aparta tiempo extra para revisar la logística/ la transición a los grupos de reunión.
7:05-7:15 (10 min.)	_____	PRESENTA la tarjeta del Silencio y Quietud OFICIO DIARIO Día 1 - Oficio de Mediodía/Noche (pp. 22-23)
7:15-7:17 (2 min.)	_____	PRESENTA las 8 Sesiones: 1. El Problema de la Espiritualidad Emocionalmente Enferma - Saúl 2. Conócete a ti mismo para que puedas conocer a Dios - David 3. Retroceder para poder avanzar - José 4. El viaje a través del muro - Abraham 5. Agrandas tu alma a través del dolor y la pérdida - Jesús 6. Descubre los ritmos de Oficio Diario y el Sabbat - Daniel 7. Crece como un adulto emocionalmente maduro - Parábola de Jesús 8. Sigue al próximo paso para desarrollar una «regla de vida» - Hechos

7:17-7:22 _____ **LEE EN VOZ ALTA** las sugerencias sobre los grupos pequeños en el curso EES
(5 min.)

7:22-7:32 _____ **GRUPOS PEQUEÑOS - 10 minutos**

(10 min.)

CONECTÁNDONOS, Preguntas (p. 12)

Di tu nombre, tu iglesia o ministerio, y en pocas palabras comparte acerca de lo que mas disfrutas hacer (música, arte, la naturaleza, los deportes, cocinar, leer, etc...).

7:32-7:45 _____ **REPRODUCE EL VIDEO:** El Problema de la Esp. E. Enferma.

(13 min.)



Nota: Puedes detener el video donde Pete empieza a leer los 10 síntomas principales y leerlos en voz alta y pasar la la pregunta inicial.

7:45-7:48 _____ **LEE EN VOZ ALTA** los 10 Síntomas (p. 15)

(3 min.)

Revisa cuáles son aplicables a ti mismo

7:48-7:53 _____ **GRUPOS PEQUEÑOS - 5 minutos**

(5 min.)

Los participantes comparten su principal respuesta con su grupo pequeño

7:53-7:55 _____ **PRESENTA** el texto del Estudio Bíblico (p. 16)

(2 min.)

Presenta el Estudio Bíblico en 1 Samuel 15 tan clara y sencillamente como te sea posible antes de leer en voz alta

BOSQUEJO DEL ESTUDIO BÍBLICO DE 1 SAMUEL 15

- SAÚL: Israel tuvo 3 reyes

Rey ungido por Dios... Inicios humildes. Gran líder. Dios le dio instrucciones claras a través de Samuel, su profeta.

- v. 9 Obedece parcialmente, no exhibe culpa saludable o remordimiento.

- No se da cuenta. Externamente se ve bien pero está emocionalmente enfermo.

- Su vida emocional y espiritual están desordenadas.

- Sufre de una enorme desconexión entre actividad/mente y corazón.

- Escatima... no obedece plenamente.

- ¿Cómo escatimamos?.

- Toma de decisiones... no oramos ni pedimos consejo / a Dios.

- Quietud... nunca.

- Asistir a la iglesia pero permanecer en una relación destructiva.


- Amargura... sin pedir a Dios que me ayude.

- Crítico/chismoso/prejuicioso, moralista.

7:55-8:00 _____ **LEE EL TEXTO EN VOZ ALTA** en el grupo principal


(5 min.)

Anima a los participantes a resaltar en un círculo las frases que les hablan o son sobresalientes para ellos conforme lees.

 **NOTA:** Asegúrate que todos los participantes tienen en silencio el micrófono mientras leen en grupo las Escrituras.

8:00-8:30 GRUPOS PEQUEÑOS - 30 minutos

(30 min.)

 **NOTA PARA LOS LÍDERES DE MESA:** Revisa rápidamente las preguntas de observación para tener tiempo para reflexionar personalmente sobre las preguntas 6 y 7.

Sugerencia de tiempo para el estudio bíblico en los grupos pequeños.

• **Pregunta 3:** 3 minutos

• **Pregunta 4:** 3 minutos

Algunas posibilidades son:

- No es consciente de sus motivos mezclados.

- Tiene un sentido exagerado de quién es en vez de mostrar humildad y reconocer su absoluta dependencia de Dios

- No es enseñable.

- No reconoce que está fingiendo ser alguien que no es (es decir, muestra un falso yo).

• **Pregunta 5:** 4 minutos

• **Pregunta 6:** 8 minutos (**Pregunta clave**).

Los siguientes son ejemplos de personas que realizan actividades religiosas, pero estas permanecen desconectadas de sus vidas:

- «Creo que Dios es amor y voy a la iglesia, pero no soporto a la gente en el trabajo que me irrita, ignora o lastima».

- «Leo mucho la Biblia, pero a menudo me muestro agitado e impaciente con los demás».

- «Sirvo en la iglesia, pero paso poco tiempo desarrollando mi relación con Jesús por mi cuenta».

- «Canto canciones sobre el amor de Jesús, pero juzgo a la gente que ve el mundo de forma diferente a la mía».

- «Digo que soy un seguidor de Jesús, pero rara vez oro y lo escucho antes de tomar decisiones».

MOMENTO CLAVE DE ENSEÑANZA - 12 minutos

PREGUNTA 7 - ¿Qué paso(s) positivo(s) pudo dar Saúl para hacerse consciente de su propio iceberg y escuchar a Dios en su situación? ¿Cuál podría ser un paso positivo en tu caso? ¿De qué forma te identificas, o no, con Saúl?

8:30-8:36


(6 min.)

APLICACIÓN

Permanezcan en el grupo principal.

• 2 minutos: Lean las instrucciones en voz alta de las pp. 20-21 de la Guía de Estudio.

- 4 minutos: Pide que permanezcan solos por 4 minutos para responder las preguntas 8 a 10.
- Menciona que la pregunta más importante es la 9.

 **NOTA:** El encargado de soporte técnico puede poner un reloj en la pantalla principal para los 4 minutos de las preguntas 8 a 10.

MOMENTO CLAVE DE ENSEÑANZA:

PREGUNTA 9 - Utilizando ahora los 2 círculos como los del diagrama, dibuja tu propio diagrama para ilustrar cómo tus actividades (tu hacer) se equilibra con tu vida contemplativa (tu estar con Dios).

8:36-8:46 **GRUPOS PEQUEÑOS - 10 minutos**

(10 min.)

Discute la aplicación - Pregunta 10

8:46-8:55 **REPRODUCE EL VIDEO:** Resumen de cierre

(9 min.)


8:55-9:00 **TAREA** para la próxima semana

(5 min.)

- Repasa las p. 22-23; verás la tarea entre sesiones.
- Lee el capítulo 2, Conócete a ti mismo para que puedas conocer a Dios, para la próxima semana. El tema es el discipulado, o ser profundamente transformado por Jesús de modo que podamos transformar profundamente al mundo.
- Asegúrate de explicar el EES Día a Día. Muéstrales el índice y cómo cada semana refuerza el tema. Invítales a hacer los Oficios para la SEMANA 1 del libro Día a Día.
- Repasa las preguntas para cada día (pp. 24-26).

9:00-9:01 **CIERRE EN ORACIÓN**

(1 min)

 **NOTA:** En la sección de la guía del líder, al final de la guía de estudio EES, hay lineamientos adicionales para cada sesión.



POWERPOINT SESIÓN 1:

Pulse aquí para descargar el PowerPoint de la sesión 1

Seleccione Descargar en la esquina superior izquierda

CORREO ELECTRÓNICO PARA DAR SEGUIMIENTO A LA SESIÓN 1:

Envía este correo electrónico entre las sesiones 1 y 2.

Estimado participante del curso EES,

Confío que estas pasando una semana sensacional. Tuvimos un excelente principio el pasado (*fecha de la sesión 1*), y estoy a la expectativa de lo que Dios hará esta semana.

Asegúrate de leer el Capítulo 2 para prepararte para el estudio «Conócete a ti mismo para que puedas conocer a Dios» en tanto empezamos el gran tema de la diferenciación. Si tienes tiempo, vuelve a leer el capítulo 1 sobre «El problema de la espiritualidad emocionalmente enferma».

Permíteme que te anime a que te pongas a trabajar en el Oficio Diario (EES Día a Día). [Haz clic aquí](#) para ver un video de 7 minutos que te dará un poco de antecedentes sobre cómo el Oficio Diario difiere de lo que comúnmente llamamos Devocionales o Tiempo de Silencio. El pastor Rich Villodas y Pete Scazzero grabaron recientemente un podcast de 15 minutos sobre cómo abrazar el silencio. Puede que también te resulte útil. [Haga clic aquí](#) para ir a la entrada del blog y al podcast.

Estás en nuestras oraciones. Y esperamos lo que Dios hará en y a través de ti estas próximas 8 semanas.

Con mucho afecto,
(*tu nombre aquí*)

P.D. Aquí está el enlace de Zoom (*insertar enlace*). Usaremos el mismo enlace de Zoom cada semana.

SESIÓN 2

CONÓCETE A TI MISMO PARA QUE PUEDES CONOCER A DIOS - DAVID

EL TEMA:

Conocer a ti mismo y conocer a Dios no se pueden separar.

INTRODUCCIÓN AL OFICIO DIARIO:

Estar con Jesús. Edificar una relación personal.
(Nuevamente)

- **Muestra el video** e Pete Scazzero presentando el Oficio Diario para prepararte.
- Utiliza la tarjeta de guías del Silencio y Quietud.
 - Repasa las 4 guías del Silencio y Quietud
 - Añade los tres objetivos que están en la parte trasera de la tarjeta

CREANDO UN RITMO EN TU DIA

☀️ **Oración de Mañana:** 6:00am - 9:00am

🌙 **Oración de la Tarde:** 11:00am - 2:00pm


🌃 **Oración Nocturna:** 5:00pm - 8:00pm

🌙 **Completar:** Antes de acostarte/dormir

DURANTE NUESTRO TIEMPO DE SILENCIO/QUIETUD:

☺️ Recibimos Su amor

🚩 Soltamos y rendimos nuestra voluntad a Su voluntad

🗣️ Nos abrimos para escuchar a Dios hablar 

SESIÓN 2 - PROGRAMA

Envía anticipadamente el horario de la sesión a los Líderes de mesa/Apoyo técnico/Administrador

HORARIO DE MUESTRA DE LA SESIÓN:

Muestra de Horario	Tu Programación	Contenido
--------------------	-----------------	-----------

7:00-7:15	_____	BIENVENIDA y REPASO
------------------	-------	----------------------------

(15 min.)

REPASA LAS GUÍAS DE LA TARJETA DEL SILENCIO Y QUIETUD.

LEE EN VOZ ALTA las 4 guías

Añade los tres objetivos que están en la parte trasera de la tarjeta

- *Recibimos Su amor*
- *Soltamos y rendimos nuestra voluntad a Su voluntad*
- *Nos abrimos para escuchar a Dios hablar*

7:15-7:17	_____	PRESENTA el tema de hoy
------------------	-------	--------------------------------

(2 min.)

LEE EN VOZ ALTA la introducción en la Guía de Estudio (p. 27)

1. El Problema de la Espiritualidad Emocionalmente Enferma
- 2. Conócete a ti mismo para que puedas conocer a Dios**
3. Retroceder para poder avanzar
4. El viaje a través del muro
5. Agranda tu alma a través del dolor y la pérdida
6. Descubre los ritmos de Oficio Diario y el Sabbath
7. Crece como un adulto emocionalmente maduro
8. Sigue al próximo paso para desarrollar una «regla de vida»


7:17-7:20 _____ **REVISA LOS LINEAMIENTOS** de las mesas/grupos pequeños del curso
(3 min.) EES

7:20-7:35 _____ **GRUPOS PEQUEÑOS - 15 minutos**

(15 min.)

PREGUNTAS PARA IRNOS CONECTANDO

- 1. ¿Qué tal les fue con el Día a Día y el silencio? - 5 minutos.
- 2. Describan cuál es el trabajo de sus sueños. ¡Es una pregunta importante! - 10 minutos.
- El objeto de irnos conectando cada semana es para crear una ligera responsabilidad (sin culpa o vergüenza) para cultivar el tiempo con Jesús usando el devocional Día a Día cada semana.

 **NOTA:** Esta es la parte más desafiante y difícil del curso.

- El propósito de la segunda pregunta es ayudar a que el grupo se conozca. Tu respuesta revela algo de tu verdadero yo.

 **NOTA:** Si hay 8 personas en tu grupo. Tienes 1.5 minutos por persona. Líderes de mesa: decidan si pueden separar el grupo y cómo hacerlo.

7:35-7:48 _____ **REPRODUCE EL VIDEO:** Conócete a ti mismo para que puedas conocer a Dios
(13 min.)

7:48-8:01 _____ **PREGUNTA INICIAL**

(13 min.)

LEER EN VOZ ALTA el párrafo en la página 29 de la Guía de Estudio
- 2 minutos

FORMULA las preguntas sobre sentimientos (p. 30) - 1 minuto para elaborar por pregunta

8:01-8:08 _____ **GRUPOS PEQUEÑOS - 7 minutos**

(7 min.)

Compartan con el grupo lo que sintieron al escribir sobre sus sentimientos

PRESENTA el estudio bíblico

LEE EN VOZ ALTA el pasaje bíblico

-Contexto: Valle de 1600 metros de pendiente, 800 metros a cada lado con ejércitos.

-Goliat: ¡Casi 3 metros de altura! Hombre enorme. Su armadura pesaba 57 kilogramos.

-La punta de su lanza pesaba casi 7 kilogramos.

-Javalina: Podría matarme a distancia. Su escudero tenía un escudo rectangular tamaño grande.

-Años de experiencia. Ridiculizando a Israel.

-Cuenta la historia: Lee el versículo 11: Israel «consternado y con mucho miedo».

-80 veces seguidas (durante 40 días): cada mañana y cada tarde.

-En este punto puedo enseñar brevemente respecto a diferenciación para prepararlos para la pregunta 9.

-Indica a los líderes de grupos pequeños que cuentan con 30 minutos, pero que tienen que permitir 10 minutos para la última pregunta acerca de diferenciación. Esta es una pregunta clave.

8:08-8:31 _____ **GRUPOS PEQUEÑOS - 23 minutos**

(23 min.)

Estudio Bíblico

Sugerencia de tiempo para el estudio bíblico en los grupos pequeños

- **Saltar la pregunta 5** (por tiempo)
- **Pregunta 6:** 4 minutos
- **Pregunta 7:** 4 minutos
- **Pregunta 8:** 7 minutos

CAMBIAR LA PREGUNTA POR ESTA: En la sesión 1 observamos mucho del falso yo de Saúl (preocupación excesiva por lo que los demás pensaban de él, autoimportancia inflada, falta de espiritualidad profunda o de estar con Dios). En contraste con Saúl, ¿qué cualidades del verdadero yo observas que surgen de David en medio de las poderosas fuerzas y presiones que lo enfrentaban?

- **Pregunta 9:** 8 minutos

MOMENTO CLAVE DE ENSEÑANZA:

PREGUNTA 9 - ¿En qué parte de tu vida, o con quién, te resulta difícil ser tú mismo (por ejemplo: hablar con sinceridad, decir «No», no tener miedo de lo que piensen los demás...

8:31-8:36 _____ **APLICACIÓN**

(5 min.)

8:31-8:33 _____ **EXPLICA**

Puedes ayudarles a comprender mejor la pregunta 10 -«¿Cuándo miedo tienes de hablar? ¿A quién te cuesta decir «no»?».

8:33-8:36 _____ **ESCRIBIR A SOLAS** - Pregunta 10-11

MOMENTO CLAVE DE ENSEÑANZA:

PREGUNTA 10 - ¿Cómo podría ser para ti quitarte una armadura que que llevas actualmente y que no te queda bien?

PREGUNTA 11 - Muchos de nosotros estamos tan poco acostumbrados a distinguir nuestro verdadero yo de nuestro falso yo que muchas veces parece difícil saber por dónde empezar. Completa la siguiente frase y compártela con tu grupo como primer paso: Lo que comienzo a darme cuenta de mí mismo es...

8:36-8:49 _____ **GRUPOS PEQUEÑOS - 13 minutos**

(13 min.)

- Compartir de la pregunta 11: Como resultado de esta sesión estoy empezando a darme cuenta...

- Asegúrate de que todos tengan la oportunidad de compartir. Si hay tiempo, invítalos a compartir sus respuestas a la Pregunta 10.

8:49-8:55

(6 min.)


REPRODUCE EL VIDEO: Resumen de cierre

8:55-9:00

(5 min.)


TAREA

- Leer el siguiente capítulo: Capítulo 3, Retroceder para poder avanzar
- Leer Día a Día - Semana 2

 **NOTA:** Menciona **la lista de control** en la parte posterior de la Guía de estudio del Día a Día. Anímalos a que empiecen a marcar donde están y a completar los segmentos que faltan.

CIERRA EN ORACIÓN

Bendiciéndolos para que ellos también (como David) conozcan la singularidad de cómo Dios los hizo y conozcan también a Dios. Y al hacerlo, ellos también puedan atravesar los Goliath que tienen delante.

 **NOTA:** Los lineamientos adicionales para cada sesión se encuentran en la sección de la Guía del Líder en la parte posterior del libro de trabajo de EES.



POWERPOINT SESIÓN 2:

Pulse aquí para descargar el PowerPoint de la sesión 2
Seleccione Descargar en la esquina superior izquierda

CORREO ELECTRÓNICO DE SEGUIMIENTO DE LA SESIÓN 2:

Envía este correo electrónico entre las sesiones 2 y 3

Estimados participantes del curso EES,

Esta semana nos adentramos en la Semana 3 - Retroceder para poder avanzar. Vamos a ver la vida de José (Génesis 37-50). Se trata de un texto rico y de múltiples capas que nos ofrece uno de los pilares fundamentales de seguir a Jesús: dejar nuestra familia de origen y nuestra cultura para aprender a vivir en la nueva familia de Jesús. Así que, por favor, asegúrate de leer el capítulo 3 como preparación.

Confío en que sigas ejercitando tus nuevos músculos con el Oficio Diario. Sigán experimentando.

Permítanme animarles también a realizar la «evaluación personal emocionalmente sana» que se encuentra en el sitio web de DES en emocionalmentesano.org. Es una forma excelente de determinar si eres un bebé, un niño, un adolescente o un adulto emocional. Nos vemos (*día de la reunión*).

Bendiciones. Quedas en nuestras oraciones, (*tu nombre aquí*)

P.D. Aquí está el enlace de Zoom (*insertar enlace*). Usaremos el mismo enlace de Zoom cada semana.

SESIÓN 3: RETROCEDER PARA PODER AVANZAR - JOSÉ

EL TEMA:

La historia de la obra de Dios en y a través del trágico pasado de José para la bendición del mundo proporciona un marco bíblico que caracteriza esta sesión y todo el curso.

INTRODUCCIÓN AL OFICIO DIARIO:

Estar con Jesús. Edificar una relación personal (nuevamente).

- **Mira el video** de Pete Scazzero presentando el Oficio Diario para prepararte
- Utiliza la tarjeta de guías del Silencio y Quietud
 - Repasa los 4 Lineamientos del Silencio y Quietud
 - Añade los 3 objetivos que están en la parte trasera de la tarjeta

CREANDO UN RITMO EN TU DÍA

- ☀ **Oración de Mañana:** 6:00am - 9:00am
- 🌙 **Oración de la Tarde:** 11:00am - 2:00pm
- 🌙 **Oración Nocturna:** 5:00pm - 8:00pm
- 🌙 **Completar:** Antes de acostarte/dormir

DURANTE NUESTRO TIEMPO DE SILENCIO/QUIETUD:

- 👂 Recibimos Su amor
- 🚩 Soltamos y rendimos nuestra voluntad a Su voluntad
- 🗣️ Nos abrimos para escuchar a Dios hablar



SESIÓN 3 - PROGRAMA

Envía anticipadamente el horario de la sesión a los Líderes de mesa/Apoyo técnico/Administrador

HORARIO DE MUESTRA DE LA SESIÓN:

Muestra de Horario	Tu Programación	Contenido
7:00-7:02 (2 min.)	_____	BIENVENIDA
7:02-7:12 (10 min.)	_____	Presenta el Oficio Diario Enfoque: Estar con Jesús. Edificar una relación personal. Revisa las 4 guías y añade los tres objetivos que están en la parte trasera de la tarjeta: <ul style="list-style-type: none">• <i>Recibimos Su amor</i>• <i>Soltamos y rendimos nuestra voluntad a Su voluntad</i>• <i>Nos abrimos para escuchar a Dios hablar</i>
7:12-7:14 (2 min.)	_____	OFICIO DIARIO Día 4 - Mediodía/noche (pp. 71-72) Iniciar y terminar con 2 minutos de silencio
7:12-7:14 (2 min.)	_____	Las 8 Sesiones y el lugar que ocupa esta Sesión: <ol style="list-style-type: none">1. El Problema de la Espiritualidad Emocionalmente Enferma2. Conócete a ti mismo para que puedas conocer a Dios3. Retroceder para poder avanzar4. El viaje a través del muro5. Agranda tu alma a través del dolor y la pérdida

6. Descubre los ritmos de Oficio Diario y el Sabbat
7. Crece como un adulto emocionalmente maduro
8. Sigue al próximo paso para desarrollar una «regla de vida»

7:14-7:25 **GRUPOS PEQUEÑOS - 11 minutos**

(9 min.)

CONECTÁNDONOS (p. 42)

7:25-7:38 **REPRODUCE EL VIDEO**

(13 min.)



NOTA: Para la versión en línea del curso, les recomendamos saltarse el inicio y la pregunta 3.

7:38-7:43 **PRESENTA EL ESTUDIO BÍBLICO** (pp. 43-44)

(5 min.)

LEE EN VOZ ALTA la introducción. Establece el contexto para la pregunta 4.

7:43-7:49 **GRUPOS PEQUEÑOS - 5 minutos**

(6 min.)

Pregunta 4 (p. 44)

7:49-7:53 **EXPLICA** el resto de la historia

(4 min.)

LEE EN VOZ ALTA Génesis 50:15-21 (p. 44)

- Por la intervención milagrosa de Dios, José fue sacado del pozo de la prisión y se convirtió en la segunda persona más poderosa de Egipto a la edad de 30. Líder increíble e integridad impecable.
- Organiza a Egipto para que guarde abundantes cosechas para la época de hambruna. Otros pueblos tienen que acudir a ellos, incluidos los israelitas.
- Un día los hermanos de José, a los que no esperaba volver a ver, aparecen. Mucha conmoción, drama, lágrimas.
- José salva a su familia del hambre llevándolos a Egipto. Mientras su padre está vivo, no temen la venganza de José PERO su padre finalmente ha fallecido... ¡y ahora tienen miedo!
- Han pasado al menos 22-23 años desde que José fue vendido como esclavo.
- Han pasado 7 años de abundancia (Génesis 41-46).
- 2-3 años de hambruna. Han pasado 22-23 años.

7:53-8:13 **GRUPOS PEQUEÑOS - 22 minutos**

(20 min.)

Estudio bíblico (p. 45) Preguntas 5 a 8

Sugerencia de tiempo para el estudio bíblico en los grupos pequeños

- **Pregunta 5:** 4 minutos
- **Pregunta 6:** 5 minutos

- **Pregunta 7:** 6 minutos
- **Pregunta 8:** 7 minutos (**Pregunta Clave**)

MOMENTO CLAVE DE ENSEÑANZA:

PREGUNTA 8 - Lea de nuevo lentamente los versículos 19-21. En ellos vemos la reacción de José ante las enormes pérdidas por las que había pasado en su vida. Reflexiona cuidadosamente en los diferentes aspectos de esta respuesta suya, que aparecen a continuación. Al pensar en la historia de tu propia vida, ¿con cuál de ellos te identificas más y por qué?

«No tengas miedo».


«¿Estoy en el lugar de Dios?»

«Su intención era hacerme daño, pero Dios lo hizo para bien».

8:13-8:17 _____ **APLICACIÓN** (pp. 46-47)

(4 min.)

LEER EN VOZ ALTA y **EXPLICAR** las instrucciones a los participantes para llenar su cuadro

 **NOTA:** Es posible que quiera añadir otros mensajes negativos.
Ejemplos: No cometas errores. Sé siempre amable. No hagas preguntas. No te diviertas. No te hagas valer.

 **NOTA:** En la mayoría de las familias los mensajes no fueron hablados.

MOMENTOS CLAVE DE ENSEÑANZA:

Pregunta 9 - Asegúrate de rellenar el cuadro aunque lo hayas hecho antes. A menudo recibimos nuevas ideas cuando meditamos y reflexionamos sobre el impacto de nuestra familia en diferentes momentos.

8:17-8:27 _____ **LOS PARTICIPANTES LLENAN EL CUADRO** en el grupo general (p. 47)

(10 min.)

8:27-8:50 _____ **GRUPOS PEQUEÑOS - 23 minutos**

(23 min.)

Responder preguntas 10 y 11

MOMENTOS CLAVE DE ENSEÑANZA:

PREGUNTA 11 - ¿Cuál podría ser un mensaje concreto procedente de tu familia de origen que Dios te ha revelado hoy y que quieres cambiar como parte del «duro esfuerzo en el discipulado»?

8:50-8:57 _____ **REPRODUCE EL VIDEO:** Resumen de cierre

(7 min.)

8:57-9:00 _____ **TAREA**


(3 min.)

- Anima a hacer la semana 3 del Oficio Diario
- Leer el siguiente capítulo, El viaje a través del muro

- Si hay tiempo, mencione la evaluación de EES en emocionalmentesano.org

CIERRA EN ORACIÓN

¡Para que nosotros también podamos ver a Dios como lo hizo José y cumplir sus propósitos!

 **NOTA:** Las guías adicionales para cada sesión se encuentran en la sección de la Guía del Líder en la parte posterior del libro de trabajo de EES.



POWERPOINT SESIÓN 3:

Pulse aquí para descargar el PowerPoint de la sesión 3
Seleccione Descargar en la esquina superior izquierda

CORREO ELECTRÓNICO DE SEGUIMIENTO DE LA SESIÓN 3:

Envía este correo electrónico entre las sesiones 3 y 4

Estimados participantes del curso EES,

Esta semana veremos la vida de Abraham y el Viaje a través del Muro. Es uno de los capítulos más importantes del Curso EHS. Las siguientes son dos cosas que puedes hacer para aprovechar al máximo esta semana.

1. Permíteme animarte a leer la historia de Abraham del capítulo 12-24 del Génesis. Te dará una buena visión general de su vida así como te proporcionará un contexto para nuestro mismo pasaje de esta semana en el que Dios le pide que sacrifique a su hijo Isaac.
2. Lee [este blog](#) que publicó Pete Scazzero. Proporciona un resumen de lo que compartió sobre cómo pasar tiempo en silencio y quietud ante el Señor y te enlaza a 10 preguntas frecuentes que la gente tiene sobre el silencio.

Espero verlos a todos. Bendiciones.
(Tu nombre aquí)

P.D. Aquí está el enlace del zoom del curso: *(insertar enlace)*

SESIÓN 4: EL VIAJE A TRAVÉS DEL MURO - ABRAHAM

EL TEMA:

Comprendiendo que la desorientación de la noche oscura del alma es la clave para la madurez espiritual.

La muerte y el sufrimiento de los Muros son momentos poderosamente transformadores. Seguimos y confiamos en Jesús como persona, no en nuestros sentimientos sobre Jesús

PRESENTA EL OFICIO DIARIO:

Estar con Jesús. Culpa/Vergüenza.

- **Presenta el video** de Pete Scazzero presentando el Oficio Diario para prepararte.
- El 95% de nosotros vive con culpa/vergüenza sobre nuestra vida de oración/devocionales.
Por ejemplo: «No oro lo suficiente» «¿Qué opina Dios de mí?»
- Dios está encantado de que lo hayas buscado. Su amor no tiene condiciones
- Muestra el cuadro de Rembrandt «El hijo pródigo».



SESIÓN 4 - PROGRAMA

Envía anticipadamente el horario de la sesión a los Líderes de mesa/Apoyo técnico/Administrador

HORARIO DE MUESTRA DE LA SESIÓN:

Muestra de Horario	Tu programación	Contenido
7:00-7:02 (2 min.)	_____	BIENVENIDA
7:02-7:12 (10 min.)	_____	OFICIO DIARIO Día 3 - Mediodía/noche (pp. 86-87)
7:12-7:14 (2 min.)	_____	EL TEMA DE HOY: El viaje a través del muro 1. El Problema de la Espiritualidad Emocionalmente Enferma 2. Conócete a ti mismo para que puedas conocer a Dios 3. Retroceder para poder avanzar 4. El viaje a través del muro 5. Agrandas tu alma a través del dolor y la pérdida 6. Descubre los ritmos de Oficio Diario y el Sabbat 7. Crece como un adulto emocionalmente maduro 8. Sigue al próximo paso para desarrollar una «regla de vida»
7:14-7:24 (10 min.)	_____	GRUPOS PEQUEÑOS - 10 minutos CONÉCTANDONOS (p. 56)

7:24-7:37 _____ **PRODUCE EL VIDEO**

(13 min.)

7:37-7:40 _____ **PREGUNTA INICIAL**

(3 min.)

PREGUNTA INICIAL la introducción (p. 57)

7:40-7:50 _____ **GRUPOS PEQUEÑOS - 10 minutos**

(10 min.)

Pregunta 3 (p. 58)

7:50-7:56 _____ **ESTUDIO BÍBLICO** (pg. 58)

(6 min.)

Génesis 22:1-14

EXAMINA el antecedente

ANTECEDENTES

- El bisabuelo de José (el abuelo de su padre).
- Génesis 1-11 abarca millones de años. Hay 14 capítulos dedicados a su vida.
- Todos los grandes héroes se fijan en él como ejemplo de lo que significa vivir por la fe: Moisés, Josué, David, Daniel, Elías - cada uno lo miraba como un modelo de lo que significa vivir por fe. Su confianza en Dios no tiene parangón en toda la de las Escrituras.
- Judíos, cristianos y musulmanes llaman a sus hijos con su nombre.
- Los muros de Abraham:
 - 1 - El dolor de dejar a su familia e ir a un lugar desconocido.
 - 2 - Tensión matrimonial y 25 años de infertilidad.
 - 3 - Corazón roto por la pérdida de un hijo: Ismael que tuvo que ser enviado lejos.
 - 4 - Dios quiere llevarse a Isaac: PROMESA quiere llevárselo.

LEER EN VOZ ALTA Génesis 22:1-14

7:56-8:26 _____ **GRUPOS PEQUEÑOS - 30 minutos**

(30 min.)

Estudio Bíblico

Sugerencia de tiempo para el estudio bíblico en los grupos pequeños.

- **Pregunta 4:** 3 minutos
- **Pregunta 5:** 3 minutos
- **Pregunta 6:** 4 minutos
- **Pregunta 7:** 6 minutos
- **Pregunta 8:** 6 minutos
- **Pregunta 9:** 7 minutos


MOMENTOS CLAVE DE ENSEÑANZA:

PREGUNTA 7 - ¿Cuáles son las posibles razones de que nos cueste tanto aceptar los muros y atravesarlos?

PREGUNTA 8 - Este es un momento teológico clave para esta sesión. Asegúrate de releerlo en el capítulo.

Para poder crecer en Cristo, todo creyente debe pasar por Muros, o «noches oscuras del alma».

Esta es la forma en que Dios reprograma y «purifica nuestros afectos y pasiones» para que nos podamos deleitar en su amor y entrar en una comunión más rica y plena con él. De esta forma, nos libera de los apegos insanos, las imágenes erróneas de lo que es Dios y de las idolatrías del mundo. ¿Cómo te podría servir de aliento esta perspectiva más amplia en estos momentos?.

 **NOTA:** Quizá quieras abordar el tema de que a menudo no entendemos lo que Dios está haciendo y luego volver a enfatizar la increíble fe/obediencia de Abraham.

8:26-8:29 _____ **LEE EN VOZ ALTA** - la pregunta 10 y explica que aplicación tiene
(3 min.)

8:29-8:34 _____ **ESCRIBAN POR SU CUENTA** - 5 minutos para pregunta 10
(5 min.)

8:34-8:46 _____ **GRUPOS PEQUEÑOS - 12 minutos**
(12 min.)


Compartir en el grupo

8:46-8:56 _____ **REPRODUCE VIDEO:** Resumen de cierre
(10 min.)

8:56-9:00 _____ **TAREA**
(4 min.)

- Anima a hacer la semana 4 del EES Oficio Diario
- Leer el siguiente capítulo, Agrandar tu alma a través del dolor y la pérdida

CIERRE EN ORACIÓN

 **NOTA:** Las guías adicionales para cada sesión se encuentran en la sección de la Guía del Líder en la parte posterior del libro de trabajo de EES.



POWERPOINT SESIÓN 4:

Pulse aquí para descargar el PowerPoint de la sesión 4
Seleccióne Descargar en la esquina superior izquierda

CORREO ELECTRÓNICO DE SEGUIMIENTO DE LA SESIÓN 4:

Envía este correo electrónico entre las sesiones 4 y 5

Estimados participantes del curso EES,

Gracias por otra gran semana (*día de la reunión*) en la que vimos juntos a Abraham y el Muro juntos. Estoy entusiasmado por el tiempo que dedicaremos esta semana a sumergirnos en el capítulo 5: Agrandar tu alma a través del dolor y la pérdida.

Esta es una de las verdades más importantes y olvidadas de las Escrituras que, una vez redescubierta, tiene un enorme potencial para liberar una profunda obra de Dios en nuestros corazones. Es realmente un es un verdadero cambio de vida.

Así que lee el capítulo 5 antes de llegar y continúa profundizando en el Oficio Diario cada día, dándole a Dios espacio para fortalecer ese músculo espiritual de prestarle atención.

Bendiciones para ti.
(*tu nombre aquí*).

P.D. Aquí está el enlace del zoom del curso: (*insertar enlace*).

SESIÓN 5: AGRANDA TU ALMA A TRAVÉS DEL DOLOR Y LA PÉRDIDA

EL TEMA:

Dios ve la pérdida y el dolor como lugares donde se puede generar el autoconocimiento y la poderosa transformación - si participamos en Su proceso.

La gente necesita ir más despacio para sentir sus pérdidas como David/Jeremías para crecer y convertirse en seguidores de Cristo profundamente maduros y compasivos.

Hay 3 fases del duelo en la nueva familia de Jesús:

1. Prestar atención.
2. Esperar en el punto intermedio de la confusión.
3. Deja que lo pasado dé a luz lo nuevo.

PRESENTA EL OFICIO DIARIO:

Una imagen del descanso en el amor del Padre.

- **Mira el video** de Pete Scazzero presentando el Oficio Diario para prepararte.
- **Mostrar** el cuadro de Rembrandt «El hijo pródigo».
- El Oficio diario es un momento para apoyar nuestra cabeza en el pecho del Padre y dejar que sus manos y su amor se posen sobre nosotros.
- **Repasar** las guías de Silencio y Quietud utilizando la tarjeta.



SESIÓN 5 - PROGRAMA

Envía anticipadamente el horario de la sesión a los Líderes de mesa/Apoyo técnico/Administrador

HORARIO DE MUESTRA DE LA SESIÓN:

Muestra de Horario	Tu programación	Contenido
--------------------	-----------------	-----------

7:00-7:02	_____	BIENVENIDA
------------------	-------	-------------------

(2 min.)

7:02-7:12	_____	OFICIO DIARIO
------------------	-------	----------------------

(10 min.)

Día 1 - Mediodía/noche (pp. 100-101)

7:12-7:14	_____	PRESENTA la sesión - Dolor y Pérdida.
------------------	-------	--

(2 min.)

Las 8 Sesiones y el lugar que ocupa esta Sesión:

1. El Problema de la Espiritualidad Emocionalmente Enferma
2. Conócete a ti mismo para que puedas conocer a Dios
3. Retroceder para poder avanzar
4. El viaje a través del muro
- 5. Agrandar tu alma a través del dolor y la pérdida**
6. Descubre los ritmos de Oficio Diario y el Sabbat

- 7. Crece como un adulto emocionalmente maduro
- 8. Sigue al próximo paso para desarrollar una «regla de vida»

7:14-7:24 _____ **GRUPOS PEQUEÑOS - 10 minutos**

(10 min.)

CONECTÁNDONOS (p. 70)

7:24-7:37 _____ **REPRODUCE EL VIDEO**

(13 min.)

7:37-7:49 _____ **GRUPOS PEQUEÑOS - 12 minutos**

(12 min.)

Pregunta inicial 3 (p. 71)

7:49-7:53 _____ **PRESENTA EL ESTUDIO BÍBLICO**

(4 min.)

LEE EN VOZ ALTA Mateo 26:36-44

Jesús está:

- v.37 - *angustiado - «deprimido».*
- v.38 - *«Mi alma está abrumada hasta la muerte» = Jesús iangustia suficiente para matarlo!.*
- v.39 - *se postró sobre su rostro - la posición física nos habla de su condición espiritual. PROFUNDO.*
- *Lucas 22:44 - «como estaba angustiado, se puso a orar con más fervor, y su sudor era como gotas de sangre que caían al tierra».*
- *Al que no conoció pecado, por nosotros lo hizo pecado (2 Corintios 5:21) - pérdida de Judas (traición), abandono de otros 11 ha sido su maestro, sanador, alentador, defensor, amigo.*
- *No es un SUPERHÉROE espiritual, sino que Jesús es completamente humano como nosotros - cuerpo, emociones, mente. Realmente uno de nosotros... totalmente Dios y totalmente humano.*
- *Este es el Mesías - Dios en la carne. La encarnación.*

7:53-8:23 _____ **GRUPOS PEQUEÑOS - 30 minutos**

(30 min.)

Estudio Bíblico (pp. 71-72)

Sugerencia de tiempo para el estudio bíblico en los grupos pequeños

- **Pregunta 4:** 5-6 minutos
- **Pregunta 5:** 8 minutos
- **Pregunta 6:** 10 minutos

MOMENTOS CLAVE DE ENSEÑANZA:

PREGUNTA 6 - ¿Qué hay en el ejemplo de la lamentación de Jesús que te habla acerca de aceptar tus propias aflicciones y pérdidas?

8:23-8:25 _____ **EXPLICAR EL CUADRO** (p. 73)


(2 min.)

(incluye los tramos de edad de 55+ y 70+ como tramos de edad adicionales).

LEE EN VOZ ALTA las preguntas 8 y 9

8:25-8:35 _____ **ESCRIBAN POR SU CUENTA** - 10 minutos

(10 min.)

 **NOTA:** Aunque la prioridad es rellenar el cuadro, anima al grupo a contestar las preguntas 8 y 9 en la página 74 si tienen tiempo. Anima a la gente a hacer esto en oración ante el Señor.

8:35-8:47 _____ **GRUPOS PEQUEÑOS** - 12 minutos

(12 min.)

Aplicación Preguntas 8 y 9

MOMENTOS CLAVES DE ENSEÑANZA:

PREGUNTA 8 - ¿Qué experimentaste mientras llenabas tu historial? ¿Hacerlo te reveló algo nuevo? Explica tu respuesta.

PREGUNTA 9 - Uno de los mensajes centrales del cristianismo es que el sufrimiento y la muerte traen la resurrección y la nueva vida. ¿Hay algún tipo de pérdida que aún no hayas aceptado, en la cual esa nueva vida sigue esperando el momento de nacer?

8:47-8:55 _____ **REPRODUCE EL VIDEO:** Resumen de cierre


(8 min.)

8:55-9:00 _____ **TAREA**

(5 min.)

- Anima a hacer la semana 5 del Oficio Diario
- Leer el siguiente capítulo, Descubre los ritmos del Oficio Diario y el Sabbat

CIERRE EN ORACIÓN

 **NOTA:** Las guías adicionales para cada sesión se encuentran en la sección de la Guía del Líder en la parte posterior del libro de trabajo de EES.



POWERPOINT SESIÓN 5:

Pulse aquí para descargar el PowerPoint de la sesión 5

Seleccióne Descargar en la esquina superior izquierda

CORREO ELECTRÓNICO DE SEGUIMIENTO DE LA SESIÓN 5:

Envía este correo electrónico entre las sesiones 5 y 6

Queridos participantes del curso EES,

Una vez más, estoy emocionado mientras oro por nuestro tiempo juntos este (*día de reunión*) mientras entramos en la Semana 6 - «Descubre los ritmos del Oficio Diario y el Sabbat». Esta próxima semana, de cierta forma, nos conduce al corazón del Curso EES: cultivar una vida de estar con Dios a partir de la cual vivamos activamente para él.

Marjorie Thompson lo describe bien: «Al igual que un artista que desea desarrollar sus habilidades pictóricas, o un atleta que desea un cuerpo fuerte y flexible, una persona de fe elige libremente adoptar ciertos patrones de vida, hábitos y compromisos para crecer espiritualmente.»

Estaré orando para que Dios use esta semana para desarrollar ritmos profundos y sostenibles en tus días (el Oficio Diario) y en tus semanas (el Sabbat) que te cambien a ti y a todos los que influyes.

Espero verlos (*el día de la reunión*).

Bendiciones.
(*tu nombre aquí*)

P.D. Aquí está el enlace del zoom del curso: (*insertar enlace*)



SESIÓN 6: DESCUBRE LOS RITMOS DEL OFICIO DIARIO Y EL SABBAT

EL TEMA:

El Oficio diario y el Sabbat son prácticas espirituales innovadoras contrarias a la acelerada cultura occidental para anclarnos en el amor de Jesús.

Practicar el Sabbat durante un periodo de 24 horas cada semana (para detenerse, descansar, deleitarse, contemplar a Dios) es una de las formas más poderosas de detener nuestras vidas para Jesús en el siglo XXI.

PRESENTA EL OFICIO DIARIO:

Permanecer en Jesús es nuestra meta (Juan 15)

- **Mira el vídeo** de Pete dirigiendo el Oficio diario para prepararse.
- Nuestro propósito con los Oficios no es detenernos sino experimentar Su presencia durante todo el día.
- Estamos desarrollando los músculos para permanecer en Él y orar siempre (Efesios 6:18)

SESIÓN 6 - PROGRAMA

Envía anticipadamente el horario de la sesión a los Líderes de mesa/Apoyo técnico/Administrador

HORARIO DE MUESTRA DE LA SESIÓN:



NOTA: A estas alturas, los participantes del Curso han estado haciendo Oficios Diarios (EES Día a Día) durante 5 semanas. Por ello, esta sesión se centra más en el ritmo del Sabbat y en las preguntas frecuentes sobre el mismo.

Muestra de Horario	Tu programación	Contenido
7:00-7:02 (2 min.)	_____	BIENVENIDA
7:02-7:12 (10 min.)	_____	OFICIO DIARIO Día 2 - Mañana/Mediodía (pp. 122 a 123)
7:12-7:14 (2 min.)	_____	PRESENTA LA SESIÓN 6 Las 8 Sesiones y el lugar que ocupa esta Sesión: 1. El Problema de la Espiritualidad Emocionalmente Enferma 2. Conócete a ti mismo para que puedas conocer a Dios 3. Retroceder para poder avanzar 4. El viaje a través del muro 5. Agranda tu alma a través del dolor y la pérdida 6. Descubre los ritmos de Oficio Diario y el Sabbat 7. Crece como un adulto emocionalmente maduro 8. Sigue al próximo paso para desarrollar una «regla de vida»

LEE EN VOZ ALTA la introducción de la Guía de Estudio (p. 81)

7:14-7:24 _____ **GRUPOS PEQUEÑOS - 10 minutos**

(10 min.)

PREGUNTAS PARA IRNOS CONECTANDO (p. 82)

7:24-7:37 _____ **PRESENTA EL VIDEO**

(13 min.)

7:37-7:45 _____ **GRUPOS PEQUEÑOS - 8 minutos**

(8 min.)

Pregunta inicial (p. 83)



NOTA: Puedes omitir la pregunta inicial para tener más tiempo para enfocarse en el ritmo del Sabbat

7:45-7:48 _____ **LEE EN VOZ ALTA** el párrafo de introducción y el pasaje del libro de Daniel

(3 min.)

7:48-8:00 _____ **GRUPOS PEQUEÑOS - 12 minutos**

(12 min.)

Estudio bíblico

Sugerencia de tiempo para el estudio bíblico en los grupos pequeños.

- **Pregunta 4:** 3 minutos
- **Pregunta 5:** 3 minutos
- **Pregunta 6:** 6 minutos

MOMENTO CLAVE DE ENSEÑANZA:

PREGUNTA 6 - ¿Cuáles son los mayores obstáculos que te impiden hacer un alto para estar con Dios una o dos veces al día? (Oficio Diario)

8:00-8:02 _____ **LEE EN VOZ ALTA** Éxodo 20:8-11

(2 min.)

DIRÍGELOS a los Diez Mandamientos (p. 85). Haz énfasis en que son 10 Mandamientos pero el 4to. (Sabbat) es el mas largo.

LEE EN VOZ ALTA las preguntas 7 a 9

8:02-8:06 _____ **ESCRIBIR EN SILENCIO** - 4 minutos

(4 min.)

Preguntas 7 a 9

8:06-8:19 _____ **GRUPOS PEQUEÑOS - 13 minutos**

(13 min.)

Preguntas 7 a 9

Sugerencia de tiempo para el estudio bíblico en los grupos pequeños.

- **Pregunta 7:** 2 minutos
- **Pregunta 8:** 5 minutos
- **Pregunta 9:** 6 minutos

8:19-8:23 _____ **APLICACIÓN**

(4 min.)

Prepare a los participantes (pp. 87-91)

Esta es quizás la parte más importante de esta Sesión. El grupo tendrá preguntas. Prepárate para compartir tu experiencia y/o invitar a otros a compartir las suyas. Recuerda que el propósito de esta sesión es darles una introducción a integrar el Sabbat como una práctica espiritual.

8:23-8:28 _____ **ESCRIBIR EN SILENCIO** - 5 minutos

(5 min.) Preguntas 10 y 11

8:28-8:48 _____ **GRUPOS PEQUEÑOS** - 20 minutos

(20 min.)

MOMENTO CLAVE DE ENSEÑANZA:


PREGUNTA 11 - En el espacio en blanco, dedica unos minutos a anotar un pequeño paso que puede dar para comenzar a incorporar el Sabbat a tu vida como práctica de formación espiritual

8:48-8:58 _____ **PREGUNTAS Y RESPUESTAS DEL SABBAT** - 10 minutos

(10 min.)

(si es un grupo grande)
Usar la función de mensaje en Zoom

LEE EN VOZ ALTA las preguntas del grupo y responde


 **NOTA:** Si no estás seguro de la respuesta a una pregunta, solamente responde «no sé»


8:58-9:00 _____ **TAREA**

(2 min.)

- EES Día a Día semana 6
- Leer el capítulo 7 Crece como un adulto emocionalmente maduro

CIERRE EN ORACIÓN

 **NOTA:** En algún momento de la reunión, me gusta referir a la gente a su libro de EES para que lean los dos párrafos debajo del subtítulo «Detenemos para rendirnos» (p. 149). Proporciona un excelente resumen de la actitud del corazón de Dios para nosotros en estas dos prácticas espirituales.

 **NOTA:** En la sección de la guía del líder, al final de la guía de estudio EES, hay lineamientos adicionales para cada sesión.



POWERPOINT SESIÓN 6:

Pulse aquí para descargar el PowerPoint de la sesión 6

Seleccione Descargar en la esquina superior izquierda

CORREO ELECTRÓNICO PARA DAR SEGUIMIENTO A LA SESIÓN 6:

Envía este correo electrónico entre las sesiones 6 y 7

Estimados participantes del curso EES,

¡Saludos! Este *(día de la reunión)* estaremos en la semana 7 - Creciendo como un adulto emocionalmente maduro. Esto te dará una idea de El Curso de Relaciones Emocionalmente Sanas (segunda parte de los Cursos DES) y de cómo nuestra capacidad de amar correctamente a los demás es inseparable de un amor maduro por las personas.

Permíteme conectarte con dos recursos útiles que te servirán para crecer en el Oficio Diario y el Sabbat:

1. El libro *Líder Emocionalmente Sano*, capítulo 5, tiene un excelente capítulo llamado «Practicar el Deleitarte en el Sabbat» para un estudio más profundo.

2. Hay una **aplicación gratuita** para la Oración Centrada disponible para iPhones, iPads (iOS 7+) y teléfonos Android. La he encontrado muy útil y te la recomiendo. Te recomiendo que la configures simplemente con la música introductoria, el temporizador para el silencio, y luego, la música de conclusión.

Quedas en nuestras oraciones.

Bendiciones.

(Tu nombre aquí)

P.D. Aquí está el enlace del zoom del curso: *(insertar enlace)*.

SESIÓN 7: CRECE COMO UN ADULTO EMOCIONALMENTE MADURO - EL BUEN SAMARITANO

EL TEMA:

Jesus hizo que amar a Dios y amar a la gente algo inseparable. No es posible ser espiritualmente maduro y seguir siendo emocionalmente inmaduro.

Jesús no quiere que actuemos religiosamente sino que estemos llenos de misericordia, sin juzgar a los demás.

PRESENTAR EL OFICIO DIARIO:

Nuestro propósito es permanecer en Jesús. (Juan 15)

- [Mira el video](#) de Pete Scazzero presentando el Oficio Diario para prepararte.

SESIÓN 7 - PROGRAMA

Envía anticipadamente el horario de la sesión a los Líderes de mesa/Apoyo técnico/Administrador

HORARIO DE MUESTRA DE LA SESIÓN:

Muestra de Horario	Tu programación	Contenido
7:00-7:02 (2 min.)	_____	BIENVENIDA
7:02-7:12 (10 min.)	_____	OFICIO DIARIO Día 5 - Medidía/Noche (pp. 150 a 151)
7:12-7:14 (2 min.)	_____	PRESENTA LA SESIÓN 7: Las 8 Sesiones y el lugar que ocupa esta Sesión: 1. El Problema de la Espiritualidad Emocionalmente Enferma 2. Conócete a ti mismo para que puedas conocer a Dios 3. Retroceder para poder avanzar 4. El viaje a través del muro 5. Agrandas tu alma a través del dolor y la pérdida 6. Descubre los ritmos de Oficio Diario y el Sabbat 7. Crece como un adulto emocionalmente maduro 8. Sigue al próximo paso para desarrollar una «regla de vida» LEE EN VOZ ALTA la introducción de la Guía de estudio (p. 97)
7:14-7:24 (10 min.)	_____	GRUPOS PEQUEÑOS - 10 minutos CONECTÁNDONOS (p. 98)
7:24-7:37 (13 min.)	_____	PRESENTA EL VIDEO

7:37-7:47 _____ **GRUPOS PEQUEÑOS - 10 minutos**

(10 min.) Pregunta inicial (p. 99)

7:47-7:52 _____ **ESTUDIO BÍBLICO** (pp. 99 y 100)

(5 min.)
LEE EN VOZ ALTA la introducción y las Escrituras antes de empezar

7:52-8:22 _____ **GRUPOS PEQUEÑOS - 30 minutos**

(30 min.) Estudio Bíblico (pp. 99 a 102)

Sugerencia de tiempo para el estudio bíblico en los grupos pequeños.

- **Pregunta 4:** 3 minutos
- **Pregunta 5:** 3 minutos
- **Pregunta 6:** 4 minutos
- **Pregunta 7:** 5 minutos
- **Pregunta 8:** 5 minutos
- **Pregunta 9:** 5 minutos


MOMENTO CLAVE DE ENSEÑANZA:

PREGUNTA 8 - ¿Cuáles son los desafíos que se te presentan cuando se trata de amar a tu prójimo y amarte a ti mismo?

PREGUNTA 9 - A la luz de la forma en que Dios se te está revelando por medio de este estudio, ¿cómo entenderías las palabras del versículo 37 que ordenan «andar y hacer lo mismo»?

8:22-8:26 _____ **LEE EN VOZ ALTA** las preguntas e instrucciones acerca de las expectativas (pp. 102 a 105) Asegúrate de mostrar la forma en que el buen samaritano manejó las expectativas con el posadero.

(4 min.)

 **NOTA:** Sugiere a cada grupo pequeño y líder de mesa que vean el video «Aclara las expectativas» en el Curso de Relaciones ES antes de esta sesión

8:26-8:34 _____ **REVISA** los 4 criterios que hacen las expectativas válidas o no válidas

(8 min.)

COMPARTE TU PANTALLA con todo el grupo

8:34-8:38 _____ **ESCRIBIR A SOLAS**

(4 min.) Preguntas 10 y 11 (pp. 103 y 104)
Invita a la gente a escribir varios ejemplos si tienen tiempo

8:38-8:45 _____ **GRUPOS PEQUEÑOS - 7 minutos**

(7 min.) Pregunta 12

8:45-8:52 _____ **PRESENTA EL VIDEO:** Resumen de cierre


(7 min.)

8:52-9:00 _____ **TAREA** para la próxima semana

(8 min.)

- *EES Día a Día semana 7*
- Leer el capítulo 8 - Sigue al próximo paso para desarrollar una «regla de vida»
- Menciona la Lista de Control en la parte trasera de la Guía de Estudio y anima a los participantes a ponerse al día en alguna de las secciones que se hayan perdido.

CIERRA EN ORACIÓN

 **NOTA:** En la sección de la guía del líder, al final de la guía de estudio EES, hay lineamientos adicionales para cada sesión.



POWERPOINT SESIÓN 7:

Pulse aquí para descargar el PowerPoint de la sesión 7

Seleccione Descargar en la esquina superior izquierda

CORREO ELECTRÓNICO PARA DAR SEGUIMIENTO A LA SESIÓN 7:

Envía este correo electrónico entre las sesiones 7 y 8

Estimados participantes del curso EES,

Mientras nos preparamos para la clase de esta semana, me resulta difícil creer que es nuestra octava y última reunión. ¡Qué tiempo tan maravilloso hemos pasado juntos!

Nuestro propósito ha sido darles el marco para su relación con Dios que, confiamos, les servirá el resto de su vida. Se te han presentado dos poderosos conceptos:

1 - La salud emocional y la madurez espiritual son inseparables. Cuando abrimos nuestra vida interior al Señor Jesús (por ejemplo, mirando nuestros dolores y pérdidas, nuestros muros, nuestras familias de origen), nos encontramos desorientados pero experimentando a Jesús de maneras nuevas y profundas.

2 - Una espiritualidad ralentizada es necesaria para cultivar una relación de primera mano con Jesús. Nuestro deseo ha sido introducirte en las prácticas espirituales radicales del silencio, la quietud y la soledad a través del Oficio Diario.

Por supuesto, ésta ha sido sólo la primera de las 2 partes del curso que forman la base del discipulado en El Discipulado Emocionalmente Sano. Estos temas se reforzarán en el Curso de Relaciones Emocionalmente Sanas.

Así que asegúrate de leer el capítulo final - Da el siguiente paso para desarrollar una Regla de Vida - para este próximo *(día de la reunión)*.

Nos vemos pronto. Queda en nuestras oraciones.
(tu nombre aquí)

P.D. Aquí está el enlace del zoom del curso: *(insertar enlace)*.

SESIÓN 8: SIGUE AL PRÓXIMO PASO PARA DESARROLLAR UNA «REGLA DE VIDA» - HECHOS 2

EL TEMA:

Necesitamos deliberadamente planear intencionalmente ordenar nuestra vida de forma que contemplemos el amor de Cristo y recibamos ese amor.

INTRODUCCIÓN AL OFICIO DIARIO:

Nuestro propósito es permanecer en Jesús (Juan 15)

- **Presenta el video** de Pete Scazzero presentando el Oficio Diario para prepararte.

SESIÓN 8 - PROGRAMA

Envía anticipadamente el horario de la sesión a los Líderes de mesa/Apoyo técnico/Administrador

HORARIO DE MUESTRA DE LA SESIÓN:


Muestra de Horario	Tu programación	Contenido
7:00-7:05 (5 min.)	_____	BIENVENIDA
7:05-7:15 (10 min.)	_____	OFICIO DIARIO Día 3 - Mañana/Mediodía (pp. 163 a 164)
7:15-7:16 (1 min)	_____	¡FELICIDADES! Estamos en la sesión 8 del curso EES - «Sigue al próximo paso para desarrollar una «Regla de Vida»

El propósito de esta sesión es reunir todos nuestros estudios anteriores

1. El Problema de la Espiritualidad Emocionalmente Enferma
2. Conócete a ti mismo para que puedas conocer a Dios
3. Retroceder para poder avanzar
4. El viaje a través del muro
5. Agrandar tu alma a través del dolor y la pérdida
6. Descubre los ritmos de Oficio Diario y el Sabbat
7. Crece como un adulto emocionalmente maduro
- 8. Sigue al próximo paso para desarrollar una «regla de vida»**

LEER EN VOZ ALTA la introducción de la Guía de Estudio (p. 111)

7:16-7:29 (13 min.)	_____	REPRODUCE EL VIDEO
-------------------------------	-------	---------------------------

 **NOTA:** Recomendamos eliminar la sección conectándonos esta semana para tener más tiempo en los grupos pequeños.

7:29-7:39 _____ **GRUPOS PEQUEÑOS - 10 minutos**

(10 min.) Pregunta inicial 3

7:39-7:41 _____ **LEE EN VOZ ALTA** la introducción y el texto de la Guía de Estudio (p. 114)

(2 min.)

7:41-7:51 _____ **GRUPOS PEQUEÑOS - 10 minutos**

(10 min.)

Sugerencia de tiempo para el estudio bíblico en los grupos pequeños.

- **Pregunta 4:** 5 minutos
- **Pregunta 5:** 5 minutos

7:51-7:56 _____ **LEER EN VOZ ALTA** la historia de la tormenta de nieve, la introducción y la pregunta 6

(5 min.)

7:56-8:01 _____ **ESCRIBAN A SOLAS**

(5 min.) Pregunta 6

8:01-8:19 _____ **GRUPOS PEQUEÑOS - 18 minutos**


(18 min.) Compartir las respuestas a la pregunta 6

MOMENTO CLAVE DE ENSEÑANZA:

PREGUNTA 6 - Pasa tiempo a solas con Dios pensando en lo siguiente:

- ¿Cuál es la naturaleza de tu ventisca en estos momentos?
- ¿Qué contribuye a crear esa ventisca? ¿Cuál es el aspecto que tiene? ¿Cómo lo sientes?
- ¿Qué oscurece esa ventisca? ¿Qué «se pierde»?

Necesitamos deliberadamente planear intencionalmente ordenar nuestra vida de forma que contemplemos el amor de Cristo y recibamos ese amor.

 **NOTA:** Recuerda el propósito de una Regla de Vida - para que podamos lidiar con ventiscas y nuestras preocupaciones, manteniendo a Jesús como el centro de nuestras vidas.

8:19-8:27 _____ **TRANSMITIR EL VIDEO:** Resumen de cierre

(8 min.)

8:27-8:29 _____ **EXPLICAR:** el Formulario de comentarios

(2 min.)


8:29-8:39 _____ **LOS PARTICIPANTES CONTESTAN** el formulario de comentarios

(10 min.)

8:39-8:58 _____ **COMPARTIR COMENTARIOS**

(19 min.) Invite a la gente a escribir en el chat su respuesta al primer punto del formulario de retroalimentación:

«Empiezo a darme cuenta...»

 **NOTA:** A medida que veas lo que escriben las personas, invítales por su nombre a que activen su micrófono y a compartir con todo el grupo. Haz que el intercambio sea breve y que comparta el mayor número posible de personas.

8:58-9:00

(2 min.)


CIERRA EN ORACIÓN

Tarea: *Leer Día a Día* - Semana 8

Consulta la lista de control al final de la guía de estudio y anima a los participantes a ponerse al día con las secciones que se hayan perdido. Aprovecha este momento para distribuir los certificados de finalización.

Asegúrate de recordar a los participantes que han concluido la primera parte *del Curso del Discipulado Emocionalmente Sano*.

Invítalos a participar en la segunda parte, *El Curso de Relaciones Emocionalmente Sanas*, un Curso completamente diferente centrado en ser discipulado sobre cómo amamos a los demás en la nueva familia de Jesús.

 **NOTA:** Los lineamientos adicionales para cada sesión se encuentran en la sección de la Guía del Líder en la parte posterior del libro de trabajo de EES.



POWERPOINT SESIÓN 8:

Pulse aquí para descargar el PowerPoint de la sesión 8

Seleccione Descargar en la esquina superior izquierda

CORREO ELECTRÓNICO DE SEGUIMIENTO DE LA SESIÓN 8:

Envía este correo electrónico al final de la sesión 8

Estimado participante del curso EES,

Enhorabuena por haber completado *el Curso EES*. Creo que hemos disfrutado juntos durante ocho fabulosas semanas.

Permíteme recomendarte dos excelentes libros que creo que te servirán de seguimiento: *Creando una vida con Dios*, de Daniel Wolpert, y *Dios en mi todo*, de Ken Shigematsu.

Recuerda que la mejor manera de aprender algo es enseñarlo tú mismo. Tal vez quieras considerar la posibilidad de iniciar tu propio grupo pequeño de EES con algunos de tus amigos.

Date mucha gracia cuando empieces a dar tus primeros pasos sin el apoyo de nuestra clase. Pasarás el resto de tu viaje espiritual explorando más profundamente las verdades de las que hablamos cada semana. Nuestro propósito era presentárselas y empezar a sentar las bases de su vida en Cristo. Creo que eso se ha conseguido.

De nuevo, ¡gracias por un gran curso EES!

Bendiciones.

(tu nombre aquí)

FORMULARIO DE OPINIÓN DE LOS PARTICIPANTES EN EL CURSO EES: EXPERIENCIA EN LÍNEA

NOMBRE: _____

GRUPO NÚMERO: _____

1. Como resultado de este Curso, estoy empezando a darme cuenta...

2. ¿Qué sesión(es) te ha(n) impactado más? ¿Por qué?

3. Describe algún progreso que hayas hecho en tus “ritmos” con Dios.

4. ¿Cómo podría cambiar esto la forma en que sigues a Jesús en el futuro?

5. ¿Algún otro comentario que nos ayude a mejorar esta experiencia a través de Zoom?

FORMULARIO DE OPINIÓN DE LOS GRUPOS PEQUEÑOS/DEL LÍDER DE MESA: *EXPERIENCIA EN LÍNEA*

NOMBRE: _____

Tus comentarios son muy valiosos para nosotros. Se tan breve o extenso como te convenga

1. ¿Cómo ha sido la experiencia de dirigir este grupo?

2. Si hubiera una cosa que cambiarías, ¿cuál sería?

3. ¿Qué sesión te resultó más difícil de dirigir? ¿Por qué?

4. ¿Hay formas en las que te gustaría haber recibido más apoyo?

5. ¿Con qué frecuencia te gustaría reunirse después de las Sesiones?



Espiritualidad
Emocionalmente sana

CERTIFICADO de FINALIZACIÓN

que se otorga a

por completar el Curso de Espiritualidad Emocionalmente Sana, lo que incluye la lectura del libro «Espiritualidad Emocionalmente Sana», completar la Guía de Estudio, trabajar a través del libro «Día a Día», y participar en la experiencia de las ocho sesiones de capacitación correspondientes.

fecha

firma

Pete Scazzero

Fundador, Discipulado Emocionalmente Sano



DISCIPULADO
emocionalmente sano





PAUTAS PARA EL SILENCIO Y LA QUIETUD

El SEÑOR mismo peleará por ustedes. Solo quédense tranquilos. Ex 14:14




- Siéntate y respira profundamente para quedar en el silencio.
- Elige una oración muy sencilla para expresar tu apertura y deseo de Dios.
(ej. Abba, Padre, Espíritu Santo, Jesús, Aquí estoy Señor)
- Cierra los ojos y presenta tu oración a Jesús, permitiendo que su voluntad y amor tengan pleno acceso en tu vida.
- Cuando te distraigas, vuelve a presentar tu sencilla oración a Dios.



CREA UN RITMO PARA TU DÍA

-  **Oración de la Mañana:** 6:00am - 9:00am
-  **Oración al mediodía:** 11:00am - 2:00pm
-  **Oración de la tarde:** 5:00pm - 8:00pm
-  **Oración de la noche (Completas):** Justo antes de ir a la cama

DURANTE NUESTRO TIEMPO DE SILENCIO/QUIETUD:

-  Recibimos Su amor
-  Nos entregamos, rindiendo nuestra voluntad a Dios
-  Nos abrimos para escuchar a Dios hablarnos

Descargue el PDF/JPG individual dentro de la [Bóveda de Líderes](#)



RECURSOS ÚTILES:

- Descripción del puesto de Líder de mesa
- Descripción del puesto de aprendiz de líder de mesa
- Folletos - Formación de los líderes de mesa

Se puede acceder a estos recursos en la Bóveda de Líderes.

Haga [Clic Aquí](#) para acceder a la bóveda.