

PREGUNTAS DE REFLEXIÓN



Mujeres con propósito

Cultivando el corazón

¿Qué es la Salud Emocional Bíblica?

1. ¿Cómo describirías tu relación actual con tus propias emociones? ¿Las expresas libremente, las suprimes o no sabes bien qué hacer con ellas?

2. ¿Qué mensaje recibiste en tu familia o en la iglesia sobre las emociones? ¿Cómo ha influido ese mensaje en la manera en que las manejas hoy?

3. Mirando las 4 características de una persona emocionalmente sana, ¿en cuál de ellas sientes que tienes más espacio para crecer? ¿Por qué?

**4. ¿Alguna vez te has sentido avergonzado/a de tus emociones delante de Dios?
¿Qué cambia en ti al saber que Jesús también las experimentó y las expresó?**

5. ¿Qué área de tu vida emocional le entregarías a Dios hoy si pudieras? ¿Qué te lo ha impedido hasta ahora?

