

## El programa “Mi travesía”

Basado en el Salmo 23

### A través del valle

1. A puertas cerradas. (*El Señor es mi pastor, nada me faltará.*)  
Entender el abuso doméstico y salir de la negación.
2. Estableciendo límites. (*En lugares de verdes pastos me hace descansar.*)  
Dios nos enseña donde deben estar nuestros límites.
3. ¿Enojada, yo? ¡Claro que no! (*Junto a aguas de reposo me conduce.*)  
Aprender a reconocer nuestro enojo escondido.
4. Muriendo por afecto. (*El restaura mi alma.*)  
Aprender a permitir que Dios llene nuestra necesidad de amor.
5. Gente perfecta. (*Me guía por senderos de justicia por amor de Su nombre.*)  
Aprender a aceptar nuestra perfección en Cristo.

### Pasando las sombras

1. Sombras de muerte. (*Aunque pase por el valle de sombra de muerte.*)  
Lidiar con depresión.
2. Transformación mental. (*No temeré mal alguno.*)  
Entender quién eres y cuál es tu valor reemplazando viejos patrones de pensamiento con la verdad.
3. Sola nunca más. (*Porque Tú estás conmigo.*)  
Tener a Dios como tu mejor amigo y estar bien con tu tiempo a solas.
4. Sumisión vs. opresión. (*Tu vara y Tu cayado me infunden aliento.*)  
Entender la diferencia entre sumisión y opresión.
5. El factor enfoque. (*Tu vara y Tu cayado me infunden aliento.*)  
Aprender a enfocarte en ti y tu relación con Jesucristo en lugar de enfocarte en tu abusador.

### Hacia Su luz

1. La opción es tuya. (*Tu vara y Tu cayado me infunden aliento.*)  
Tomar responsabilidad por tus decisiones, y tomar la decisión de permitir que Dios te guíe y dirija.
2. Una palabrota con ‘P’. (*Tú preparas mesa delante de mí en presencia de mis enemigos.*)  
Entender los beneficios del perdón.
3. Mujeres de destino. (*Has ungido mi cabeza con aceite; mi copa está rebosando.*)  
Aprender a soñar otra vez.
4. Abrazando el verdadero amor. (*Ciertamente el bien y la misericordia me seguirán todos los días de mi vida.*) Aprender lo que es el verdadero amor y lo que no es.
5. Caminando en Su luz. (*Y en la casa del Señor moraré por largos días.*)  
Aprender a vivir esta nueva vida día por día, y planificación preventiva.