



Pasando las sombras #1: Sombras de muerte

El Salmo 23:4 dice: “Aunque ande en valle de sombra de muerte, no temeré mal alguno, porque tú estarás conmigo...”

Las señales de depresión:

Niveles de depresión:

Nivel 1: Desaliento

Nivel 2: Abatimiento

Nivel 3: Desesperación

Contribuyentes a la depresión:

Sentimientos de impotencia

Pérdida de ti misma

Tratar de dar la talla

Pérdida de un sueño

La felicidad es una emoción pero el gozo es dado por Dios y recibido por elección.

“¡Escoge el gozo!”

Tarea personal:

- 1 Da gracias
- 2 Come saludablemente
- 3 Haz ejercicios
- 4 Descansa lo suficiente
- 5 Monitorea lo que entra en tu vida
- 6 Fortalécete en la Palabra de Dios
- 7 Encuentra una manera de servir en tu comunidad o en la iglesia
- 8 Fíjate metas alcanzables
- 9 Ejercita tu sonrisa
- 10 Apapáchate
- 11 Pasa tiempo con Dios
- 12 Practica la Regla de Enfocarse En Lo Bueno y La Verdad**

Sofonías 3:17 dice: “Porque el Señor tu Dios está en medio de ti como guerrero victorioso. Se deleitará en ti con gozo, te renovará con su amor, se alegrará por ti con cantos.”