

Tres Pasos Duraderos Para La Sanidad Emocional

Por Joyce Meyer

Hoy en día la gente en todo el mundo está luchando en la vida con daños emocionales. Ellos han soportado un montón de cosas negativas, causando un daño incalculable que necesita ser tratado, pero con demasiada frecuencia, estas heridas son simplemente barridas debajo de la alfombra en un intento de hacer que desaparezcan.

A través de mis propias experiencias en mi vida y de muchos años de ayudar a los demás a través de este proceso, he descubierto que aunque Dios quiere ayudar a aquellos que realmente quieren la sanidad emocional, hay algunos pasos muy importantes que estas personas deben tomar por sí mismos. Si usted desea recibir sanidad emocional, uno de los primeros pasos que se debe tomar es enfrentar la verdad. Usted no puede ser liberado, mientras vive en la negación. No se puede pretender que ciertas cosas negativas nunca le pasaron a usted.



Me he dado cuenta de que somos expertos en construir muros y guardar cosas en la oscuridad, fingiendo que nunca ocurrieron.

Pasé los primeros dieciocho años de mi vida en un entorno violento, pero en cuanto me alejé de esa situación, yo actuaba como si nada hubiera ocurrido. Nunca le dije a nadie lo que había sucedido en mi vida privada.

¿Por qué no queremos que este tipo de cosas salgan a la luz pública? Tenemos miedo de lo que la gente piense. Tenemos miedo de ser rechazados, incomprendidos, o no ser amados por aquellos que nos preocupan o que pudieran tener una opinión diferente de nosotros si realmente supieran todo acerca de nosotros.

El siguiente paso hacia la sanación emocional es confesar sus faltas. Creo que eventualmente habrá tiempo para compartir con otra persona las cosas que nos han ocurrido en nuestra vida. Hay algo; cuando se verbaliza esto con otra persona, pasan maravillas en nosotros, pero use la

sabiduría. Elija a alguien que usted sabe que puede confiar. Asegúrese de que al compartir su historia con alguien más, usted no está simplemente poniendo su carga sobre los hombros de esta persona. Además, no vaya a escarbar demasiado, tratando de desenterrar viejas heridas y ofensas que han sido enterradas y olvidadas.

Cuando por fin tuve el coraje de compartir con alguien lo que había sucedido al principio de mi vida, yo de hecho empecé a temblar violentamente de miedo. Fue una reacción emocional a las cosas que guardé dentro de mí durante tanto tiempo. Ahora cuando hablo de mi pasado, es como si yo estuviera hablando de los problemas de alguien más. Porque yo he sanado y restaurado, mi pasado ya no me molesta más.

Por último, usted debe asumir parte de la responsabilidad personal. Algunas personas se encuentran atrapadas en la negación, miedo de lo que podría suceder si los otros descubren la verdad. Pero mientras nos negamos al pasado, nunca vamos a ser libre de él.

Nadie puede ser liberado de un problema hasta que esté dispuesto a admitir que tienen uno. Un alcohólico, drogadicto o alguien que ha perdido el control de su vida está condenado a sufrir hasta que es capaz de decir: "Tengo un problema y necesito ayuda con esto."

A pesar de que nuestros problemas pueden haber sido traídos sobre nosotros a causa de que nos hayan hecho algo en contra de nuestra voluntad, no tenemos ninguna excusa para dejar que el problema continúe, crezca e incluso tome el control de toda nuestra vida. Nuestras experiencias pasadas pueden que nos hayan hecho lo que somos ahora, pero no tenemos por qué seguir así. Podemos tomar la iniciativa mediante la adopción de medidas positivas para cambiar las cosas - y podemos pedir la ayuda de Dios. Sea cual sea su problema, enfrentelo, considere confesarlo a un amigo de confianza, y luego usted mismo admítalo.

Enfrentese a la verdad, ¡esto puede ser el comienzo de una vida más feliz!

Este artículo se ha tomado de la enseñanza del DVD de Joyce, [*Emotional Healing*](#). *La Sanidad Emocional*. (Disponible solo en inglés)