

# "Despidiendome De Toda Mi Basura Emocional"

(Frutos Del Caminar En La Luz) (II)

“Por tanto, nosotros también, teniendo en derredor nuestro tan grande nube de testigos, despojémonos de todo peso y del pecado que nos asedia, y corramos con paciencia la carrera que tenemos por delante, **2** puestos los ojos en Jesús, el autor y consumador de la fe, el cual por el gozo puesto delante de él sufrió la cruz, menospreciando el oprobio, y se sentó a la diestra del trono de Dios. **3** Considerad a aquel que sufrió tal contradicción de pecadores contra sí mismo, para que vuestro ánimo no se canse hasta desmayar.”

(Hebreos 12:1-3)

## "TRES TIPOS DE BASURA EMOCIONAL QUE NECESITAMOS BOTAR"

### I. Las preocupaciones que me agobian.

(Proverbios 12:25) “La congoja abate el corazón del hombre; la buena palabra lo alegra.”

(Salmos 46:10) “Estad quietos y conoced que yo soy Dios; seré exaltado entre las naciones; enaltecido seré en la tierra.”

#### "POR QUE DEBO DESPOJARME DE MIS PREOCUPACIONES?"

- *Porque agotan mis energías. (Salmos 55:5)*
- *Porque exageran los problemas. (Salmos 25:17)*
- *Porque me hacen perder el tiempo. (Mateo 6:27)*

“Echa sobre Jehová tu carga y él te sostendrá; no dejará para siempre caído al justo.”  
(Salmos 55:22)

#### "Cómo puedo despojarme del peso de mi preocupación?"

Orando

“Por nada estéis angustiados, sino sean conocidas vuestras peticiones delante de Dios en toda oración y ruego, con acción de gracias. **7** Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, guardará vuestros corazones y vuestros pensamientos en Cristo Jesús.”

(Filipenses 4:6-7)

### II. Las heridas que otros me han infringido.

(Salmos 109:21-22) “Y tú, Jehová, Señor mío, favoréceme por amor de tu nombre; líbrame, porque tu misericordia es buena, **22** porque yo estoy afligido y necesitado, y mi corazón está herido dentro de mí.”

(Salmos 37:8) “Deja la ira y desecha el enojo; no te excites en manera alguna a hacer lo malo.”

(Job 18:4a) “Tú, que te destrozas en tu furor...”

#### "Cómo puedo despojarme del peso de mis heridas?"

Perdonando

“Quítense de vosotros toda amargura, enojo, ira, gritería, maledicencia y toda malicia. **32** Antes sed bondadosos unos con otros, misericordiosos, perdonándoos unos a otros, como Dios también os perdonó a vosotros en Cristo.” (Efesios 4:31-32)

“Él sana a los quebrantados de corazón y venda sus heridas.”  
(Salmos 147:3)

### III. Los errores que he cometido.

*“Los errores que hemos cometido traen como resultado el peso de la culpa. . . que muchas veces es lo que nos mantiene estancados.”*

#### “POR QUE DEBO DESPOJARME DEL PESO DE LA CULPA?”

- *Porque me desconecta de Dios. (Isaías 59:2)*
- *Porque me deprime. (Salmos 32:3)*
- *Porque domina mi mente. (Salmos 51:3)*

#### “Cómo puedo despojarme del peso de la culpa?”

**Confesando mis pecados.**

“Si confesamos nuestros pecados, él es fiel y justo para perdonar nuestros pecados y limpiarnos de toda maldad.”  
(I Juan 1:9)

“Ten piedad de mí, Dios, conforme a tu misericordia; conforme a la multitud de tus piedades borra mis rebeliones. 2 ¡Lávame más y más de mi maldad y límpiame de mi pecado!”  
(Salmos 51:1-2)

# “Despidiendome De Toda Mi Basura Emocional”



(Frutos Del Caminar En La Luz) (II)

(Hebreos 12:1-3)

Febrero 13, 2022