Restaurando Mi Vasija



SEMANA 3

Contenidos:

- El cuerpo grita lo que el alma calla
- Sanando el rechazo
- Sanando la traición
- Sanando la perdida
- Sanando la culpa
- El perdón y la regulación hormonal
- Infusiones y Activación

Presentado por:

Alejandra Rodríguez Villegas
A SU IMAGEN

® Restaurando mi vasija
www.asuimagenalerodriguez.com

Propósito de la Semana

Sanar las grietas invisibles del alma que se reflejan en el cuerpo.

En esta semana vamos a reconocer cómo el rechazo, la culpa o el estrés se alojan en los órganos y sistemas, y permitir que el Amor de Cristo que sana desde dentro restaure el flujo de vida, paz y salud.

Puntos Clave

EL CUERPO GRITA LO QUE EL ALMA CALLA

Esta semana escucharemos esos mensajes con compasión, perdón y fe.

HERIDAS PROFUNDAS: RECHAZO, TRAICIÓN, PÉRDIDA, CULPA

Cada herida emocional deja una huella en el alma y una memoria en el cuerpo.

EEMOCIONES-METABOLISMO-HORMONAS

Las emociones no se quedan solo en el alma: impactan directamente nuestro cuerpo, nuestras hormonas y nuestro metabolismo

® Restaurando mi vasija
www.asuimagenalerodriguez.com

VERDAD CENTRAL

Lo que le entrego a Cristo se transforma

Las heridas no sanadas del alma se reflejan en el cuerpo, pero cuando se entregan a Cristo, el amor restaura tanto el corazón como el cuerpo.



® Restaurando mi vasija
www.asuimagenalerodriguez.com

Raíz Espiritual

La esencia de nuestra transformación espiritual

"El Espíritu del Señor está sobre mí, porque me ha ungido;
me ha enviado a anunciar la buena nueva a los pobres,
a proclamar la liberación a los cautivos y la vista a los ciegos,
a dar libertad a los oprimidos,
a proclamar un año de gracia del Señor."
Lucas 4,18-19

Tocar una herida con el amor de Jesús, no la agrava, sino que la sana.

Lo que se revela ante Dios, se redime, mientras que lo que se oculta, se repite.



® Restaurando mi vasija
www.asuimagenalerodriguez.com

PERDON Y LIBERACION EMOCIONAL

PROCESO

Esto es un proceso, no te desesperes, mas bien ten la seguridad que el tiene el poder de sanar todas las heridas de tu vida, si tu, rindes tu corazón y tienes esa relación constante con él, día a día.

Jesús vino a vendar los corazones desgarrados (Isaías 61,1).
Sanar no es olvidar: es invitar al Espíritu Santo a entrar en la herida y convertirla en fuente de compasión.



® Restaurando mi vasija
www.asuimagenalerodriguez.com

HERIDAS A SANAR

"El Espíritu del Señor está sobre mí, porque me ha ungido;
me ha enviado a anunciar la buena nueva a los pobres,
a proclamar la liberación a los cautivos y la vista a los ciegos,
a dar libertad a los oprimidos,
a proclamar un año de gracia del Señor."
Lucas 4,18-19

Temas Clave

EL RECHAZO

Se traduce en baja autoestima, desregulación hormonal y aislamiento.

TRAICION

Puede manifestarse como rigidez muscular, problemas digestivos o insomnio.

PERDIDA

Genera vacío y agotamiento del sistema nervioso.

CULPA

activa el cortisol y puede afectar el hígado, el páncreas y la piel.

Ejercicio Espiritual

Introspección y Restauración

Activación del cuidado amoroso

Cierra los ojos.
Imagina como la mano de Jesús es suave y está cubriendo tu corazón cansado.
Respira y di en silencio: “Padre, en Ti descanso. Tú llenas mi vacío con Tu amor eterno.”
Permanece unos segundos recibiendo esa paz que restaura tu sistema nervioso y devuelve la calma a tu alma.



® Restaurando mi vasija
www.asuimagenalerodriguez.com

Cuidado del Cuerpo

Alimentos que sanan: infusiones y comidas antiinflamatorias

Dios proveyó alimentos que ayudan al cuerpo a sanar las heridas emocionales y físicas.
Esta semana es tiempo de reducir inflamación, restaurar el hígado y fortalecer el sistema nervioso.

Infusiones recomendadas:

- Té de cúrcuma, jengibre y limón: reduce inflamación y mejora el ánimo.
- Infusión de manzanilla con lavanda: calma el sistema nervioso y ayuda a dormir.
- Agua tibia con menta o romero: purifica el hígado y aligera pensamientos.



® Restaurando mi vasija
www.asuimagenalerodriguez.com

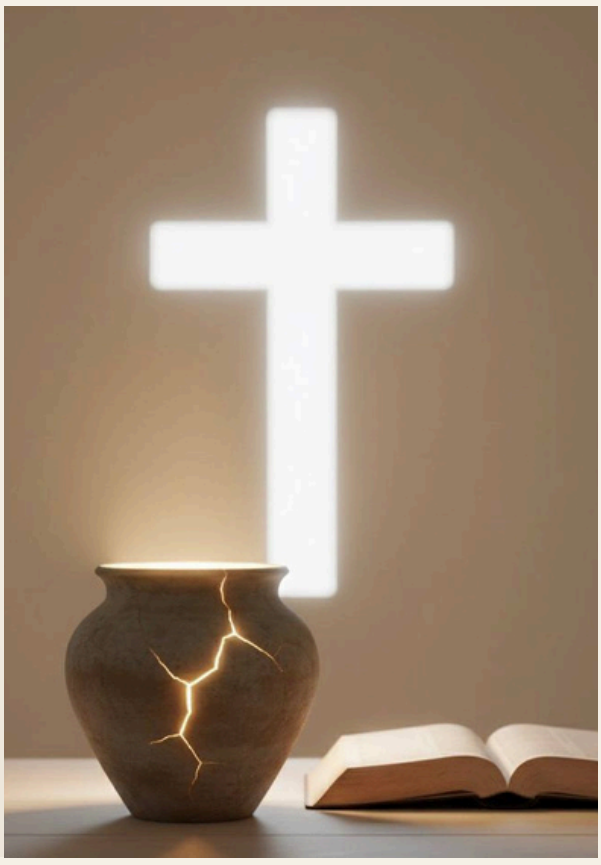
Proclamación de la Semana

Renovar la mente y transformar el cuerpo

El alma y el cuerpo son un templo único para el Espíritu Santo, y el cuidado que le des es un acto de adoración.

“Mi corazón se libera de estrés, culpa, tristeza y resentimiento.
Mi cuerpo se restaura, mis órganos sanan y mis hormonas se equilibran.
Soy hija amada del Padre, y hoy permito que Su paz inunde cada célula y cada emoción.”

Escucha y proclama el material que te deje en la seccion de Proclamaciones



Momento Selah

Restaurar la mirada.

Prepara tu infusión de la mañana mientras hablas con la Trinidad.

“Señor, así como esta agua limpia mi cuerpo, que Tu Espíritu purifique mis pensamientos, emociones y recuerdos.”



Ⓡ Restaurando mi vasija
www.asuimagenalerodriguez.com