



GUÍA

TRABAJA LOS TRAUMAS EN TU VIDA

**COMO TRABAJAR UN TRAUMA—DESCUBRIR LA MENTIRA DEL ENEMIGO—
ENCONTRAR LA VERDAD DE DIOS**

EJERCICIO INDIVIDUAL

Casa de Restauración
Dos Mejor que **Uno**

**Alfonso Bernal Manzo
Belen G. Bernal**



EJERCICIO INDIVIDUAL

Parte del estancamiento de nuestro proceso de sanidad es la falta de trabajar los eventos traumáticos en nuestra vida. Dios nos ha dado bellas herramientas para poder sanar estos eventos, ver la verdad de lo que sucedió—desenmascarar las mentiras del enemigo—y abrazar la verdad de Dios liberándonos de los alivios temporales (adicciones) que nos llevaron a calmar el dolor temporalmente. Trabajar un solo evento traumático de la mano de Dios es un proceso que puede durar entre dos horas hasta 8 horas o mas si es que el Espíritu Santo te guía a trabajarlo con mucho mas detalle. Esto es parte de sanar el niño(a) interior. Este proceso de la sanidad es un estilo de vida. No hay una manera correcta o incorrecta de trabajar tu evento—pero si sigues los pasos siguientes—tendrás eventos trabajados exitosos donde se desarrollarla mucho perdón hacia el ofensor, hacia ti mismo(a), hacia todo el que estaba en ese evento con el beneficio de vivir sin anestesia para el dolor.

Juan 18:15-27

“Seguían a Jesús Simón Pedro y otro discípulo. Éste discípulo era conocido del Sumo sacerdote y entró con Jesús al patio del Sumo sacerdote; pero Pedro estaba fuera, a la puerta. Salió, pues el discípulo que era conocido del Sumo sacerdote, y habló a la portera e hizo entrar a Pedro. Entonces la criada portera dijo a Pedro: ¿No eres tú también de los discípulos de este hombre? Dijo él: No lo soy. Estaban en pie los siervos que habían encendido un fuego, porque hacía frío, y se calentaban. También con ellos estaba Pedro en pie, calentándose. El Sumo sacerdote preguntó a Jesús acerca de sus discípulos y de su doctrina. Jesús le respondió: Yo públicamente he hablado al mundo. Siempre he enseñado en la sinagoga y en el Templo, donde se reúnen todos los judíos, y nada he hablado en oculto. ¿Por qué me preguntas a mí? Pregunta, a los que han oído de qué les he hablado; ellos saben lo que yo he dicho. Cuando Jesús dijo esto, uno de los guardias que estaba allí le dio una bofetada, diciendo: ¿Así respondes al Sumo sacerdote? Jesús le respondió: Sí he hablado mal, testifica en qué está el mal; pero si bien ¿Por qué me golpeas? Anás entonces lo envió atado a Caifás, el sumo sacerdote. Estaba pues, Pedro en pie, calentándose y le preguntaron: ¿No eres tú de sus discípulos? El negó y dijo: No lo soy! Uno de los siervos del Sumo sacerdote, pariente de aquel a quien Pedro había cortado la oreja, le dijo: ¿No te vi yo en el huerto con él? Negó Pedro otra vez, y en seguida cantó el gallo.

© Esta es la historia de la negación de Jesús por parte de Pedro. Ahora mira de cerca, como vemos a Jesús preparar los eventos para poder lograr una sanidad en Pedro.

Juan 21:3, 4, 9, 15, 17

“Simón Pedro les dijo: voy a pescar. Ellos le dijeron: vamos nosotros también contigo. Salieron, pues y entraron en una barca; pero aquella noche no pescaron nada. Cuando ya iba amaneciendo, se presentó Jesús en la playa, pero los discípulos no sabían que era Jesús. Al descender a tierra,



vieron brasas puestas y un pescado encima de ellas, y pan. Jesús les dijo: Traed de los peces que acabáis de sacar. Después de comer, Jesús dijo a Simón Pedro: Simón hijo de Jonás, ¿me amas más que estos? Le respondió: Si Señor; tu sabes que te quiero. Él le dijo: Apacienta mis corderos. Volvió a decirle la segunda vez: Simón, hijo de Jonás ¿me amas? Pedro le respondió: Si señor; tú sabes que te quiero. Le dijo: pastorea mis ovejas. Le dijo la tercera vez: Simón, hijo de Jonás, ¿me quieres? Pedro se entristeció de que le dijera por tercera vez: ¿Me quieres?, y le respondió: Señor, tú lo sabes todo; tú sabes que te quiero. Jesús le dijo: Apacienta mis ovejas.”

© Jesús preparó las mismas circunstancias para sanar a Pedro. El reconstruyó la misma situación:

1. Era temprano en la mañana.
2. Había una fogata.
3. Jesús necesitaba una confesión triple para reparar la brecha causada por la triple negación.

Pedro había vuelto a su antiguo oficio de pescador, debido a su vergüenza, su culpa y su sentido de sentirse indigno. Tenemos la tendencia a reaccionar de forma similar cuando se afectan o dañan las relaciones.

Jesús le dijo a Pedro que apacentará sus corderos, que pastoreará sus ovejas. Esto es restauración; esto es sanidad. La relación de Pedro con Jesús fue restaurada.

Cuando vemos que Jesús reconstruyó los eventos para sanar a Pedro, vemos el valor de regresar a los eventos, para que Jesús pueda completar nuestra sanidad. Es muy importante que le permitamos al Señor llevarnos a los eventos dolorosos del pasado

Paso I. Preparación

Antes de comenzar aparta tiempo para este evento—haciendo esto con propósito de tener rompimiento en tu vida y recibir liberación de una carga emocional que inconscientemente has venido cargando por mucho tiempo. Cuando ores, pídele a Dios que te muestre las heridas y los dolores del pasado que Él quiere sanar. Escribe cada una de ellas en un pedazo de papel y prepárate para llevárselas al Señor (una herida a la vez).

Note: © No podemos cambiar los eventos del pasado, pero Dios puede sanar el dolor que esos eventos negativos produjeron. Si estamos dispuestos a tratar con nuestra parte, la rabia, el temor, el odio y la falta de perdón, Dios se encargará de que la sanidad se dé.

Paso II. Continuando Nuestra Visita a las Memorias

- a) Elige un evento y recuérdalo. Ponle nombre a ese evento ya que es tu déficit de amor en este evento (*nombre de la herida, rechazo*):



Ejemplo: Nombre de Evento: “Bueno Para Nada”

- b) Toma la mano de Dios, o de Jesús, o la del Espíritu Santo para junto a el viajes a ese evento. Recuerda cuantos años tenias cuando viviente este evento_____
- c) Tomado de la mano de Dios, Jesús, o el Espíritu Santo cierra los ojos y viaja a ese tiempo en tu vida.
- d) Abre los ojos y enfrenta ese evento. Mira la ropa que tenías puesta—donde estabas—quien estaba allí contigo—y que fue lo que paso.
- e) Ahora pregúntale a Dios, Jesús, o El Espíritu Santo cual fue la mentira que creíste en tu corazón en este evento sobre ti. Escribe esto en tu jornal...La mentira que creí sobre mi en este evento fue que_____
- f) El alivio temporal (adicción) que busque para esta herida fue_____
- g) Las consecuencias que trajo a mi vida este alivio temporal fueron: _____
- h) Las puertas que abrí con estas tinieblas (adicciones) le dieron la autoridad al demonio para traficar con mi vida de esta forma: _____
- i) La verdad que Dios dijo sobre mí en este evento fue_____
- j) Padre, porque me sentí así cuando_____
- k) La forma como estoy resolviendo de la mano de Dios es_____
- l) Habla con Dios y perdona a los que estaban en esta memoria/Padres, hermanos, abuelos, tíos, amigos.

Ve anotando todo lo que Dios te está diciendo sobre este evento.

Paso III. Responder Siguietes Preguntas en este evento:

- a) ¿Cómo te sientes cuando alguien rompe un compromiso o una promesa?
- b) ¿Qué se mueve dentro de ti?
- c) ¿Qué sientes cuando alguien te rechaza?
- d) ¿Qué sientes cuando alguien rechaza a alguien que tú amas?
- e) ¿Qué sientes cuando alguien te habla con un tono de burla?
- f) ¿Qué sientes cuando alguien te lleva la contraria y te desautoriza?
- g) ¿Qué sientes cuando te faltan al respeto?
- h) ¿Qué sientes cuando te usan las personas y no te agradecen?
- i) ¿Qué sientes cuando te enteras de que están hablando mal de ti?
- j) ¿Qué siento cuando me entero de que alguien cercano se muda muy lejos de mí?
- k) ¿Qué sientes cuando alguien recibe algo que tú quieres para ti?
- l) ¿Qué sientes cuando recibes una injusticia?, un regaño, ¿una confrontación injusta?
- m) ¿Qué sientes cuando alguien te traiciona?
- n) ¿Qué se mueve dentro de ti cuando sabes que te están mintiendo? ¿Qué sientes?



- o) Por lo que me dijeron los demás, mis papás, hermanos, amigos, profesores, ¿quién soy yo? ¿Quién **no** soy? ¿Cuánto valgo? ¿Qué pasó con mi personalidad?
- p) De acuerdo con mis experiencias de errores y fracasos y de lo que otros me dijeron ¿De qué soy capaz y de qué no soy capaz?
- q) ¿Qué es posible creer y que no es posible creer para mí?
- r) ¿Merezco ser feliz o no? ¿Merezco castigo?, ¿merezco bendición o maldición?

Tengo conceptos preconcebidos como:

- A) Todos los hombres/mujeres son malos,
- B) No es verdad que nadie me ame, están buscando algo de mí.

Nota importante. Te invitamos a ver en YouTube El elefante encadenado por Jorge Bucay

Declaración Legal

Este material que es distribuido gratuitamente por **CDR Dos Mejor Que Uno Ministry**, es material que se nos fue compartido a—Alfonso y Belen Bernal en los grupos de apoyo de Canaán Church de Homestead en Kendall, Florida,

CDR Dos Mejor Que Uno Ministry no ha copiado este contexto de ningún material publicado por Canaán Church de Homestead con la excepción de frases (©) El contenido de este material fue compartido por los líderes del grupo de apoyo verbalmente y o por texto y fue útil para nuestro proceso de sanidad.

Nuestra oración, es de que usted pueda aprender con este material a vivir una vida de perdón y de sanidad.

Alfonso y Belen Bernal
CDR Dos Mejor Que Uno Ministry