

Guía de ejercicios

CHAUZA
TRAUMA
el coraje de soltar



Daniela Serraino Ortiz

Índice

INTRODUCCIÓN

[Introducción a la Guia de ejercicios](#)

[Lo que el trauma dejó](#)

[Cómo usar esta guia](#)

SEMANA 1

[Día 1: aprender a confiar](#)

[Día 2: aprender a detectar el miedo](#)

[Día 3: del control a la confianza](#)

[Día 4: habitar la seguridad del amor de Dios](#)

[Día 5: confianza plena](#)

[Fin de semana opcional: Repaso y gratitud](#)

SEMANA 2

[Día 1: aprender a descansar](#)

[Día 2: aprender detenerse](#)

[Día 3: sintonizando un poco más](#)

[Día 4: reposo y confianza](#)

[Día 5: encontrar la paz en lo cotidiano](#)

[Fin de semana opcional: Repaso y gratitud](#)

ANEXOS

[El enemigo invisible: El Trauma y sus esquirlas](#)

[La Diferencia Crucial: Soltar vs Sanar](#)

¡Que alegría encontrarnos por acá!

El proceso de sanidad es personal, único y, a menudo, gradual. Por eso esta guía no pretende ser un manual estricto, sino un sendero que puedes recorrer a tu ritmo.

Cuando empezamos a transitar este camino y vamos adentrándonos en nuestro mundo interior, al principio, las cosas habituales parecen ponerse mas caóticos e intensas. Puede ser que no termines de entender lo que empieza a suceder. Y hasta parecer que estas peor que antes. Tendras la tentación a querer volver atrás, a cerrar todo y dejarlo como estaba... ino lo hagas! Te animo a permanecer. Los cambios llevan tiempo para uno y para los que nos rodean.

Gran parte del éxito tiene que ver con permanecer en el camino, no abandonar. Si abandonas y vuelves a tapar lo que estaba sanando, vuelves a la distracción y automatismos. Pero, la verdad es, que no resolviste el problema de fondo. Sólo hiciste un poco de movimientos en la superficie del agua... hay que permanecer hasta cambiar las tuberias.

Vas a ver que todo a tu alrededor parece mas caótico porque tus emociones y los recuerdos se van acomodando y dando lugar a nuevas formas de expresarte, de ser y hacer en el mundo. Es como una biblioteca desordenada, al principio estan todos los libros tirados por el piso porque debes limpiarlos, revisar su tema y ordenarlo en la estantería adecuada. Por eso tenemos que caminar con paciencia y sobre todo constancia. Y con personas que nos aceptan y aman como estamos, en medio del caos del desorden que promete orden. Personas que nos ven con los ojos de “lo que no es, cómo si fuera”, ojos de esperanza como con los que nos mira Jesús.

Cada día al iniciar vamos a recordar la presencia continua e incansable del Espíritu Santo. Buscaremos su dirección a cada paso, que puede llegar a través de palabras, imágenes o hasta sensaciones. Cultivar nuestra relación personal y crecer en confianza con nuestro buen Dios es la parte mas importante de la sanidad. Porque es EL quién nos trae a la mente las mentiras que el trauma dejó en nosotros y la verdad de quienes somos verdaderamente.

Los ejercicios, nos llevarán a aquietarnos para soltar lo que ya no queremos mas en nuestra vida, a perdonar, a cambiar, y así dar lugar a lo nuevo, a lo que no habíamos visto antes, a lo que parece difícil pero se va haciendo cada día más cercano y claro. **Leer, orar, meditar, enfocar la atención, respirar, movernos y cada uno de los ejercicios planteados están apuntados a integrar nuestra mente, alma, espíritu y cuerpo con coherencia y volviendo a confiar que nuestro interior es un lugar seguro**

para ser habitado. Un lugar digno para ser morada del Espíritu de Santo y un espacio acorde para el encuentro y la conexión con nosotros mismos, con Dios y con otros.

Lo que el trauma dejó

El trauma deja instalado en nuestro cuerpo y sistema nervioso la sensación continua de peligro. Vivimos con la amenaza de la sirena de incendios continuamente a punto de activarse. Para lograr volver a vivir en calma y en seguridad necesitamos en primer lugar desarrollar nuestro sentido de interocepción. Es el sentido que nos informa lo que ocurre dentro de nuestro cuerpo y pone en funcionamiento a la ínsula cerebral a nuestro favor. Allí se integra la información del estado de nuestro cuerpo con nuestras emociones. Cuando respiramos y notamos nuestro ritmo cardíaco o las sensaciones internas que tenemos, se activa la ínsula y así **fortalecemos las vías neuronales entre el cuerpo y la corteza prefrontal, promoviendo la autorregulación y la calma.**

Esta práctica, enseña al cerebro que es posible abrirnos a lo que sentimos sin desbordarnos. Además, nos ayudan a estabilizar el sistema nervioso y nos permite vivir conectados y no en automático. Nos permite evitar las reacciones automáticas y nos volvemos mas conscientes en la toma de decisiones.

La ínsula cerebral, una pequeña región situada en lo profundo de la corteza, entre los lóbulos temporal y parietal, actúa como un puente entre las sensaciones corporales y las emociones. Cuando atravesamos por una experiencia traumática, esta estructura sufre una profunda alteración en su funcionamiento y **pierde la capacidad de sentir el cuerpo como un lugar seguro: las sensaciones físicas y emocionales se perciben confusas, amenazantes o directamente ausentes.** Así, la ínsula deja de integrar las señales del cuerpo con las emociones y pensamientos, generando desconexión, disociación y dificultad para regular los estados internos.

Con cada paso que vayamos dando en este peregrinaje nuestro mundo interior va a ir reestructurando el funcionamiento de nuestro sistema nervioso. Vamos a ir creciendo en la capacidad de entender lo que nos pasa frente a un estímulo estresor externo o frente a un pensamiento intrusivo interno.

Si te animas a llevar un diario del peregrinaje a lo largo del tiempo podrás ver hacia atras los grandes avances que vas a ir haciendo en tu capacidad de expresar lo que sentis, pensas y deseas. La coherencia y la fuerza interior para guiarte y compartir con otros lo que antes te bloqueaba y ahora te moviliza. Este proceso transforma el dolor en esperanza y luego en don de amor para otros.

Y... iuna última recomendación antes de iniciar! Buscá amistades de oración que te acompañen en este camino movilizador. A toda aventura uno debe llevar personas para compartir, cuidarse y vivenciar juntos. Esta es una aventura épica que merece ser compartida.

Nuestra historia, incluidas las partes donde atravesamos mucho sufrimiento y dolor estan dentro de la gran historia de redención de nuestro buen Dios. Aunque hoy no lo creas, no lo sientas o no lo veas con claridad, te invito a que te abras a esta verdad. Tu vida, tu historia, tu dolor no queda fuera de “la historia” del universo. Dios entiende muy bien el sufrimiento, se hizo hombre y pasó sin merecerlo por todo dolor humano y lo venció. La sanidad no es un fin en sí mismo, sino una restauración que te impulsa a recuperar el propósito eterno por el cual fuiste creado.

iA comenzar!

Cómo usar esta guía

Esta parte propone ser una guía para la guía. ¡Ja!

En cada día te vas a encontrar con cada una de estas partes. Lo ideal es que hagas todas en orden pero puedes hacer tu propia versión, sumando o cortando partes. Lo importante es dedicar unos minutos al día que generen la constancia.

- **LECTURA BÍBLICA:** Te comparto porciones bíblicas, algunos días será muy corta y otros un poco más larga. Lo importante es dedicar por lo menos un poquito de minutos al día.
- **EJERCITA:** Aquí te invitaré a que hagas algunos ejercicios con tu cuerpo, mente, imaginación o escribir. Lo ideal es que te esfuerces a realizarlo aunque sientas incomodidad. El objetivo es ir armonizando y encontrando la coherencia entre nuestro sentir, pensar, creer y hacer. Y... iesto sin dudas requiere de salir de la zona de confort!.
- **ORA:** Te daré una oración modelo como puntapié inicial para que sigas por tu cuenta.
- **EJERCICIO PARA EL DÍA:** Al finalizar cada día te dejo una sugerencia para continuar con el ejercicio y seguir afianzando la conexión con nosotros mismos, con Dios, con los otros y con el momento presente.
- **DIARIO DE ORACIÓN:** Sería ideal si puedes tener un cuaderno donde ir anotando, escribiendo o dibujando los descubrimientos que vas teniendo. A medida que vayas teniendo revelaciones sobre qué cosas debes soltar, perdonar, perdonarte, cambiar, aprender.

Guía de ejercicios

SEMANA 1

CHAU
TRAUMA
el coraje de soltar



SEMANA 1

Día 1: aprender a confiar

Buen día Espíritu Santo, gracias por acompañarme también hoy. Gracias por tu presencia que me sostiene, anima y guía a cada paso.

LECTURA BÍBLICA: Salmo 23

Lee despacio, dejando que cada palabra llegue a tu corazón. Subraya el versículo que te traiga más paz en este momento:

1 El Señor es mi pastor; tengo todo lo que necesito. 2 En verdes prados me deja descansar; me conduce junto a arroyos tranquilos. 3 Él renueva mis fuerzas. Me guía por sendas correctas, y así da honra a su nombre. 4 Aun cuando yo pase por el valle más oscuro, no temeré, porque tú estás a mi lado. Tu vara y tu cayado me protegen y me confortan. 5 Me preparas un banquete en presencia de mis enemigos. Me honras ungiendo mi cabeza con aceite. Mi copa se desborda de bendiciones. 6 Ciertamente tu bondad y tu amor inagotable me seguirán todos los días de mi vida, y en la casa del Señor viviré por siempre.

EJERCITA: Cierra los ojos para llevar tu atención hacia tu interior por un momento y repite varias veces el versículo elegido. ¿Notas alguna zona de tu cuerpo tensa o pesada (pecho, estómago, espalda)? Respira suavemente mientras le entregas esa tensión a Dios como un acto de confianza.

ORA: “Señor, quiero aprender a descansar en tu cuidado. Cuando mi cuerpo se tensa por miedo o necesidad de control, recordame que estás conmigo, que puedo confiar.”

EJERCICIO PARA EL DÍA: Elige un momento del día para practicar una “pausa de descanso”: puedes hacer tres respiraciones lentas y mientras recordás el versículo que elegiste: “El Señor es mi pastor, nada me faltará.” Permití que esa oración te devuelva al presente, entregando nuevamente las tensiones y preocupaciones a Dios.

Día 2: detectando el temor

Buen día Espíritu Santo, gracias por acompañarme también hoy. Gracias por tu presencia que me sostiene, anima y guía a cada paso.

LECTURA BÍBLICA: Isaías 26:3

“Tú guardarás en perfecta paz a todos los que confían en ti.”

MEDITÁ en la palabra GUARDARAS. Dios no solo da paz; también la protege dentro de tuyo.

EJERCITA: Siéntate en un lugar tranquilo, cierra los ojos y lleva tu atención al cuerpo. Pregúntate *¿Dónde se esconde la tensión cuando tengo miedo?* Observa tu cuerpo: hombros, estómago, mandíbula, cuello. Inhala por la nariz y exhala por la boca tres veces, soltando el aire con un suspiro largo.

ORA *“Señor, mi cuerpo aprendió a defenderse, pero quiero aprender a descansar. Que cada respiración me recuerde que Tu paz me guarda.”*

EJERCITA DURANTE EL DÍA: nota cuándo tu cuerpo se tensa. Cada vez que lo haga, detenete, respira y repite con fe: *“El Señor es mi pastor, nada me faltará.”* Deja que esa frase te devuelva a la calma. Si notas que las tensiones se generan por alguna causa en especial, anótala en tu diario de oración para repasar las notas durante el fin de semana.

Día 3: del control a la confianza

Buen día Espíritu Santo, gracias por acompañarme también hoy. Gracias por tu presencia que me sostiene, anima y guía a cada paso.

LECTURA BÍBLICA: Filipenses 4:6-7

⁶ No se preocupen por nada; en cambio, oren por todo. Díganle a Dios lo que necesitan y denle gracias por todo lo que él ha hecho. ⁷ Así experimentarán la paz de Dios, que supera todo lo que podemos entender. La paz de Dios cuidará su corazón y su mente mientras viven en Cristo Jesús.

EJERCITA: Escribe tres pensamientos que te generan ansiedad o necesidad de control. Al lado de cada uno, escribe una verdad bíblica que te de fe para hacerle frente. Ejemplo:

“No puedo con esto” → “Todo lo puedo en Cristo.”

“Y si algo sale mal” → “Nada me faltará.”

ORA: “Señor, dejo de intentar entenderlo todo. Quiero descansar en tu soberanía, incluso cuando no tengo respuestas.”

EJERCITA DURANTE EL DÍA: Camina al aire libre o en tu casa, lento, consciente, como un gesto de entrega. Con cada paso recuerda: “Confío en Ti, Señor” Elige un momento del día donde normalmente te preocupas, y en lugar de analizarlo, ora brevemente. Deja que la oración reemplace al control y el temor.

Día 4: habitar la seguridad del amor de Dios

Buen día Espíritu Santo, gracias por acompañarme también hoy. Gracias por tu presencia que me sostiene, anima y guía a cada paso.

LECTURA BÍBLICA: 1 Juan 4:16-18

16 Así sabemos que Dios nos ama y confiamos en el amor que él nos tiene. Dios es amor. El que permanece en el amor, permanece en Dios y Dios en él. 17 De esta manera, el amor alcanza su plenitud en nosotros, y así podremos estar seguros en el día del juicio. Tenemos esa confianza porque como Jesús[a] es, así somos nosotros en este mundo. 18 El amor no sufre del miedo. Por el contrario, el amor que es maduro echa fuera el miedo, pues el miedo tiene que ver con el castigo. Así que el que sufre del miedo, todavía tiene que madurarse en el tema del amor.

EJERCITA: Lee despacio, y subraya la frase “En el amor no hay temor”. Imagina el amor de Dios que rodea tu cuerpo y mente y se lleva tu temor.

ORA: “Señor, quiero sentirme segura en tu amor. Ya no necesito huir, defenderme ni probar mi valor. Que tu amor sea mi refugio.”

EJERCITA DURANTE EL DÍA: Cruza tus brazos y abrazate suavemente por un momento. Siente el calor de tu propio cuerpo y decí en voz baja: “Soy amado/a, estoy a salvo.” Cada vez que algo te altere hoy, en lugar de reaccionar, haz una pausa y repite: “Tu amor me rodea.”

Día 5: confianza plena

Buen día Espíritu Santo, gracias por acompañarme también hoy. Gracias por tu presencia que me sostiene, anima y guía a cada paso.

LECTURA BÍBLICA: Mateo 6:25-34

25 »Por eso les digo: no se preocupen por la comida ni por la bebida que necesitan para vivir, ni tampoco por la ropa que se van a poner. Ciertamente la vida es más que la comida y el cuerpo más que la ropa. 26 Miren a las aves del cielo, ellas no siembran ni cosechan ni tampoco guardan nada en graneros. Sin embargo, su Padre que está en el cielo les da alimento. ¿No valen ustedes mucho más que ellas? 27 ¿Quién de ustedes, por más que se preocupe, va a añadir una hora a su vida?

28 »¿Y por qué se preocupan por la ropa? Fíjense cómo crecen los lirios del campo. Ellos no trabajan ni hilan para hacer su vestido. 29 Sin embargo, les aseguro que ni siquiera el rey Salomón con toda su gloria se vistió como uno de ellos. 30 Así que, si Dios así viste a todo lo que crece en el campo, que hoy tiene vida pero que mañana será quemado en un horno, con mucha más razón cuidará de ustedes. ¡No sean gente de poca fe! 31 Así que no se preocupen ni digan: “¿Qué vamos a comer?” o “¿Qué vamos a beber?” o “¿Qué ropa vamos a usar?” 32 La gente que no conoce a Dios trata de conseguir esas cosas, pero ustedes tienen a su Padre en el cielo que sabe que necesitan todo esto. 33 Así que, primero busquen el reino de Dios y su justicia, y Dios les dará todo lo que necesitan. 34 No se preocupen por el día de mañana, porque el mañana traerá sus propias preocupaciones. Cada día tiene ya sus propios problemas.

REFLEXIONA: Jesús invita a mirar las aves y los lirios, nos invita a vivir confiados sin ansiedad. Subrayá el versículo que más te hable hoy.

EJERCICIO: Durante 5 minutos, observa algo de tu alrededor una planta, el cielo, tu respiración. Deja que tu mente se aquiete. Cada vez que aparezca una preocupación, repite: “El Señor es mi pastor.” o el versículo que seleccionaste hoy.

ORA: “Gracias Señor, por este día. Gracias por enseñarme a vivir despacio, sigo confiando en que estás aquí, ahora.”

EJERCICIO PARA EL DIA: Estira suavemente los brazos hacia arriba y exhala lento. Siente cómo el aire fresco renueva tu interior. Antes de dormir, escribe tres momentos del día en los que sentiste paz o la presencia de Dios. Escribilos en tu diario de oración.

Fin de semana opcional: Repaso y gratitud

Buen día Espíritu Santo, gracias por acompañarme también hoy. Gracias por tu presencia que me sostiene, anima y guía a cada paso.

LECTURA BÍBLICA: Releé el Salmo 23 completo. Aquí te comparto el Salmo en versión NTV. Puedes buscar y leerlo en otras versiones también.

Salmo de David.

El Señor es mi pastor; tengo todo lo que necesito. ²En verdes prados me deja descansar; me conduce junto a arroyos tranquilos. ³Él renueva mis fuerzas. Me guía por sendas correctas, y así da honra a su nombre. ⁴Aun cuando yo pase por el valle más oscuro, no temeré, porque tú estás a mi lado. Tu vara y tu cayado me protegen y me confortan. ⁵Me preparas un banquete en presencia de mis enemigos. Me honras ungiendo mi cabeza con aceite. Mi copa se desborda de bendiciones. ⁶Ciertamente tu bondad y tu amor inagotable me seguirán todos los días de mi vida, y en la casa del Señor viviré por siempre.

EJERCICIO: Escribe qué cambios notaste en tu interior esta semana. Si lo deseas, compártelo con alguien de confianza. Toma nota en tu diario sobre los descubrimientos.

ORO: “Señor, esta semana aprendí que no estoy solo/a. Tu presencia me guarda. Enséñame a seguir caminando contigo, un paso, una respiración, una situación a la vez.”

Gracias por esta semana juntos, vamos por más!

Dani S.O.

Guía de ejercicios

SEMANA 2

CHAU
TRAUMA
el coraje de soltar



SEMANA 2

Esta semana buscaremos que nuestra alma aprenda a aquietarse para escuchar la voz de nuestro amado Buen Pastor. El foco de los ejercicios estará en restaurar el sistema nervioso y emocional a través del descanso, la quietud y la toma de conciencia de la presencia de Dios, entendiendo el silencio no como vacío, sino como espacio donde Dios también habla y sana.

Día 1: aprender a descansar

Buen día Espíritu Santo, gracias por acompañarme también hoy. Gracias por tu presencia que me sostiene, anima y guía a cada paso.

LECTURA BÍBLICA: Salmo 23

Vuelve a leer todo el Salmo 23 de forma lenta, en voz baja para que tu cerebro escuche y tu cuerpo se relaje. Mientras lees trae a tu mente las imágenes que aparecen: los prados verdes, el agua tranquila, el valle oscuro pero a Jesús a tu lado, el cayado del Pastor, la mesa servida...

¹El Señor es mi pastor; tengo todo lo que necesito. ²En verdes prados me deja descansar; me conduce junto a arroyos tranquilos. ³ Él renueva mis fuerzas. Me guía por sendas correctas, y así da honra a su nombre. ⁴Aun cuando yo pase por el valle más oscuro, no temeré, porque tú estás a mi lado. Tu vara y tu cayado me protegen y me confortan. ⁵ Me preparas un banquete en presencia de mis enemigos. Me honras ungiendo mi cabeza con aceite. Mi copa se desborda de bendiciones. ⁶Ciertamente tu bondad y tu amor inagotable me seguirán todos los días de mi vida, y en la casa del Señor viviré por siempre.

EJERCICIO: Siéntate con la espalda recta y los pies apoyados en el suelo. Cierra los ojos y presta atención a tu respiración. Al inhalar repite en tu mente “*El Señor es mi pastor*”. Al exhalar repite “*Nada me faltará*”. Si notas que tu mente o cuerpo se aceleran o inquietan, vuelve a leer el Salmo nuevamente lento y prestando atención a lo que significa para tu vida hoy.

ORA: “*Señor, me cuesta detenerme. Guíame junto a tus aguas de reposo y enséñame a descansar en tu presencia un día a la vez*”.

EJERCICIO PARA EL DÍA: Siente tu respiración, realiza inspiraciones y expiraciones mas largas. Permite que el descanso sea también una forma de adoración. Pregúntate a lo largo del día y registra los descubrimientos en tu diario personal de oración: ¿Qué me impide descansar plenamente en Dios? A lo largo del día reflexiona sobre que te impulsa a querer controlar. Cada vez que sientas ansiedad, haz una pausa y repite en tu mente “*Tú estas conmigo*”.

Día 2: aprender detenerse

Buen día Espíritu Santo, gracias por acompañarme también hoy. Gracias por tu presencia que me sostiene, anima y guía a cada paso.

LECTURA BÍBLICA: Marcos 6:31

“Vengan ustedes solos a un lugar tranquilo y descansen un rato”

REFLEXIONA: Hoy Jesús te invita a descansar un rato, a reconocer tu necesidad de parar en medio de la locura de este mundo y volver a reenfocar la mirada.

EJERCICIO: Siéntate cómodamente, gira lentamente el cuello y los hombros soltando la rigidez acumulada. Respira mientras te recuerdas *“Mi alma encuentra reposo en Ti Señor”* Toma la decisión en oración sobre alguna actividad que puedas reducir o eliminar esta semana para abrir un espacio en tu agenda de descanso real.

ORA: *“Jesus, quiero aprender de tu ritmo. No quiero correr más y vivir esforzándome, quiero vivir sostenido/a por Tu gracia. Enséñame.”*

EJERCICIO PARA EL DÍA: Durante el día de hoy elige tres momentos breves y en cada uno detente dos minutos. Cierra los ojos, respira y repite en tu mente *“Aqui estoy Señor, tomando un descanso para volver mi mente, corazón y acción hacia tu voluntad”*. Revisa los cambios que se producen en tu interior al realizar este ejercicio.

Día 3: sintonizando un poco más

Buen día Espíritu Santo, gracias por acompañarme también hoy. Gracias por tu presencia que me sostiene, anima y guía a cada paso.

LECTURA BÍBLICA: 1 Reyes 19:11-13

"¹¹ Él le dijo: Sal fuera, y ponte en el monte delante de Jehová. Y he aquí Jehová que pasaba, y un grande y poderoso viento que rompía los montes, y quebraba las peñas delante de Jehová; pero Jehová no estaba en el viento. Y tras el viento un terremoto; pero Jehová no estaba en el terremoto. ¹² Y tras el terremoto un fuego; pero Jehová no estaba en el fuego. Y tras el fuego un silbo apacible y delicado. ¹³ Y cuando lo oyó Elías, cubrió su rostro con su manto, y salió, y se puso a la puerta de la cueva. Y he aquí vino a él una voz, diciendo: ¿Qué haces aquí, Elías?"

REFLEXIONA: Piensa en Elias, recuerda lo que sabes sobre su vida. Si necesitas tomar tiempo para leer el contexto y entender un poco mas lo que está pasando. Luego, reconoce en tu propia vida las veces que escuchaste la voz apasible de Dios de diferentes formas. Dios no siempre habla en el ruido de lo grandioso, también está presente en el silencio, la quietud y la suavidad.

ORA: *"Habla Señor, que tu siervo/a escucha. Enséñame a oír tu voz en medio del ruido de mi mente".*

EJERCICIO: Apoya las manos sobre tu pecho y siente tu corazón y el movimiento de tu respiración. Cada latido y respiración son señales de que Dios sostiene tu vida.

EJERCICIO PARA EL DÍA: Agenda en lo posible para los próximos días unos 15 a 30 minutos de silencio para escuchar los sonidos de tu entorno, el viento, pájaros, etc. Luego tu respiración y finalmente el silencio. Presta atención si el Espíritu Santo quiere indicarte algo. Observa tus emociones y pensamientos y si hace falta toma nota en tu diario.

Día 4: reposo y confianza

Buen día Espíritu Santo, gracias por acompañarme también hoy. Gracias por tu presencia que me sostiene, anima y guía a cada paso.

LECTURA BÍBLICA: Hebreos 4:9-11

"⁹ Así que todavía hay un descanso especial^[a] en espera para el pueblo de Dios. ¹⁰ Pues todos los que han entrado en el descanso de Dios han descansado de su trabajo, tal como Dios descansó del suyo después de crear el mundo. ¹¹ Entonces, hagamos todo lo posible por entrar en ese descanso, pero si desobedecemos a Dios, como lo hizo el pueblo de Israel, caeremos."

EJERCICIO: Recordemos que confiar requiere valentia, requiere soltar el control, requiere descansar y confiar que Dios está en control. Piensa en un àrea de tu vida donde te cuesta soltar. Escribe una oración entregando ese peso al Señor. Toma nota en tu diario de oración personal.

ORA: “Señor, quiero dejarte lo que no puedo resolver. Quiero confiar en que mientras descanso, Tù sigues obrando”.

EJERCICIO PARA EL DIA: Antes de dormir hoy, lee el Salmo 4:8 “En paz me acostaré y asimismo dormiré porque sólo tú Señor, me haces vivir confiado”. Planea que sea tu oraciòn nocturna durante los siguientes dias. Mientras recuerdas el versículo, imagina tus perocupaciones saliendo de tu cuerpo como hojas arrastradas por un río tranquilo.

Día 5: encontrar la paz en lo cotidiano

Buen día Espíritu Santo, gracias por acompañarme también hoy. Gracias por tu presencia que me sostiene, anima y guía a cada paso.

LECTURA BÍBLICA: Filipenses 4:9

⁹ No dejen de poner en práctica todo lo que aprendieron y recibieron de mí, todo lo que oyeron de mis labios y vieron que hice. Entonces el Dios de paz estará con ustedes.

EJERCICIO: Mientras cocinas, limpias, trabajas, haz todo con ritmo más lento de lo normal. Respira y recuerda en tu mente “Estoy en Ti, Señor” Convierte la rutina de tu día en una oración continua.

ORA: “Señor, quiero caminar contigo en lo simple. Que cada acción sea una forma de adorarte en calma”

EJERCICIO PARA EL DIA: Estira los brazos hacia el cielo. Inhala profundamente y exhala largo, imaginando que liberas toda presión innecesaria. Al final del día, escribe una frase que resuma tu semana de silencio y descanso. Por ejemplo: “Estos días aprendí que el reposo es una forma de fe, confianza y adoración.”

Fin de semana opcional: Repaso y gratitud

Buen día Espíritu Santo, gracias por acompañarme también hoy. Gracias por tu presencia que me sostiene, anima y guía a cada paso.

LECTURA BÍBLICA: Salmo 62:1

*"Espero en silencio delante de Dios,
porque de él proviene mi victoria."*

EJERCICIO: Escribe qué cambios notaste en tu interior esta semana. Toma un tiempo especial para hacer una lista de gratitud. Si lo deseás, compártelo con alguien de confianza.

ORA: *"Señor, enseñame a descansar en tu amor"*

Gracias por esta semana juntos, vamos por más!

Dani

Guía de ejercicios

ANEXOS

CHAU
TRAUMA
el coraje de soltar



El enemigo invisible: El Trauma y sus esquirlas

Reconocer que el trauma, no es solo lo que sucedió, sino lo que quedó atrapado dentro de nosotros cuando faltó contención y seguridad, incluyendo la acumulación silenciosa de carencias. Y cómo las **esquirlas invisibles, esos fragmentos que se clavan en la identidad, el cuerpo, los vínculos, la espiritualidad, el sentir y el pensar, etc. nos afectan y debemos traerlos a la luz** porque estas esquirlas nos mantienen en un estado de hipervigilancia y estrés, susurrándonos mentiras y llevándonos a la anestesia (hiperactividad, control, adicciones) para tapar el dolor.

La invitación a este peregrinaje donde el dolor no es un enemigo, sino un mensajero que señala lo que quedó desorganizado dentro de nosotros. Y al entenderlo dejamos de huir para hacer espacio para nombrarlo, transitarlo y soltarlo.

Al soltarlo podemos ver con mas claridad el plan de Dios para nuestra vida, podemos ver cómo el trauma distorsionó nuestra imagen (Imago Dei) de cómo fuimos creados, robándonos la confianza y la noción de nuestra dignidad. La redención en Cristo es la restauración de esa imagen dañada (Efesios 2:10).

**LA SANIDAD COMIENZA AL RECONOCER
Y SOLTAR LAS ESTRATEGIAS QUE USAMOS
PARA DEFENDER NOS DEL DOLOR
QUE DEJÓ EL TRAUMA Y QIE YA NO NECESITAMOS.**

Dejamos de hacer que todo gire a nuestro alrededor, porque el trauma te instala en el centro de atención, por el peligro, por la narrativa interna de que si vos no te cuidas, nadie lo va a hacer. Dejas de pensar que "sos el problema" y te abris a la restauración de Dios, que nos creó para vivir en shalom.

La Diferencia Crucial: Soltar vs Sanar

La sanidad viene de Dios. Es una obra espiritual, emocional, corporal y relacional que Él realiza. No depende de nuestro esfuerzo, sino de Su poder restaurador en nosotros. La sanidad es una obra divina que requiere tiempo y gracia, pero el acto de soltar, eso sí es nuestra responsabilidad.

Nuestra tarea es rendirnos y soltar el control, el miedo y los mecanismos que nos ayudaron a sobrevivir en el pasado, pero que hoy nos impiden vivir en plenitud. Soltar los caminos viejos de automatismo, dejar que nuestra mente incorpore la verdad para crear nuevos patrones y redes sinápticas que nos hagan reaccionar de forma diferente.

Estamos en un proceso donde podemos descansar la agenda en Dios, pero debemos identificar que nos toca soltar, aquellos automatismos que nos impiden avanzar y aprender nuevas formas de vivir que si nos dan plenitud.

Llegarán momentos donde deberemos animarnos a perdonar, quizás aun sin sentirlo. Este también es un gran acto de coraje que requiere que soltemos el deseo de hacer justicia por nuestro dolor. La justicia y la reparación vienen de parte de Dios.

PERDONAR Y CONFIAR EN QUE DIOS ES JUSTO Y FIEL PARA HACER JUSTICIA, ESO SÌ, NOS TOCA A NOSOTROS.

Al dar el paso de perdonarte y perdonar a los que te hicieron daño podrás también soltar el deseo de justicia y reparación por lo que te fue robado, quitado, roto y por todo el dolor que esto te causó. Al soltar va a venir una libertad increíble a tu cuerpo, mente y alma. ¡Animo, puedes hacerlo! Dios va delante...

Consigue el libro

CHAUCA! TRAUMA el coraje de soltar

