



Sanando las ✨
5 Heridas
de la Infancia



SANANDO LA HERIDA DE TRAICIÓN

Workbook 5

— ✨ —
Dictada por Lissa Jimenez




INTRODUCCIÓN

La **herida de traición** se origina cuando una persona en quien confiamos rompe nuestra confianza, generando miedo, desconfianza y una necesidad de control. Este workbook te ayudará a profundizar en el proceso de **sanación**, permitiéndote reflexionar sobre tu experiencia, soltar el dolor y abrirte a la **restauración de Dios**.



OBJETIVO

Este material te guiará en el reconocimiento de la herida, el impacto que ha tenido en tu vida y los pasos para sanarla con **apoyo espiritual y emocional**.



Este es un espacio para sanar, soltar y volver a confiar en el amor y la fidelidad de Dios.



IDENTIFICANDO LA HERIDA




1. Reflexión personal

- Recuerda una situación en la que sentiste traición.
- ¿Quién estuvo involucrado?
- ¿Cuáles fueron tus emociones en ese momento?

Ejercicio: Diario emocional

*Escribe una carta sin enviarla a la persona que causó esta herida.
Expresa todo lo que sientes.*






Versículo de apoyo:

*"El Señor está cerca de los quebrantados de corazón y salva a los de espíritu abatido"
(Salmo 34:18).*

Psic. Lissa Jimenez





RECONOCIENDO LAS CONSECUENCIAS



2. Impacto en tu vida

- ¿De qué manera esta herida ha afectado tus relaciones personales?

- ¿Tienes dificultades para confiar en los demás?

¿Sientes la necesidad de controlar tu entorno?

Ejercicio: Identifica tus patrones

Marca con un si te identificas con alguno:


- Miedo a la traición
- Desconfianza extrema
- Necesidad de control
- Celos o inseguridad en relaciones
- Dificultad para delegar responsabilidades



Versículo de apoyo:

"Porque yo sé los planes que tengo para ustedes, planes de bien y no de mal, para darles un futuro y una esperanza" (Jeremías 29:11).

Psic. Lissa Jimenez





CAMINANDO HACIA LA SANACIÓN

3. Proceso de sanación

- ¿Estás dispuesto(a) a soltar el dolor y confiar en Dios?

¿Qué emociones necesitas sanar para vivir en paz?

Ejercicio: Afirmaciones de sanación

Escribe y repite en voz alta:

- *Suelto el control y confío en Dios.*
- *Merezco relaciones basadas en confianza y amor.*
- *Perdono para liberarme del peso del pasado.*



Versículo de apoyo:

*"Todo lo puedo en Cristo
que me fortalece"
(Filipenses 4:13).*

Psic. Lissa Jimenez





RESTAURANDO TU CONFIANZA



4. Construyendo nuevas relaciones

- ¿Cómo puedes fortalecer tu confianza en Dios y en los demás?

- Escribe tres acciones concretas para abrirte a nuevas relaciones sin miedo.

Ejercicio: Oración de liberación


Escribe una oración entregando a Dios tu herida y pidiéndole su guía en tu proceso de sanación.



Versículo de apoyo:

"He aquí, yo hago nuevas
todas las cosas"
(Apocalipsis 21:5)

Psic. Lissa Jimenez






CONCLUSIÓN Y COMPROMISO PERSONAL

¿Qué cambios quieres ver en tu vida después de este proceso?

Escribe una declaración de intención para vivir en libertad y paz.

- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____

Oración final: Señor, entrego en tus manos mi corazón herido.
Ayúdame a confiar, a soltar el miedo y a caminar en tu amor.
Sé tú quien sane mis heridas y restaure mi confianza. Amén.



¡Felicidades!

Has dado un gran paso en tu camino de sanación.

Sigue confiando en Dios y en tu proceso.



Psic. Lissa Jimenez

