

SANANDO

las 5 Heridas de la Infancia



La Herida de Rechazo

Workbook | 1


Dictada por Psic. Lissa Jimenez



Introducción




La herida de rechazo es una de las más profundas del alma, pues afecta nuestra identidad y valor personal. Cuando hemos experimentado el rechazo, tendemos a vivir con miedo al abandono, la autocrítica excesiva y la dificultad para conectar con los demás. Sin embargo, Dios nos llama a la sanación y a reconocer nuestro valor en Él.



El Señor está cerca de los quebrantados de corazón y salva a los de espíritu abatido.

Salmo 34:18



Este workbook está diseñado para guiarte en un viaje de sanación, reflexión y restauración de tu corazón en la verdad del amor de Dios.



Psic. Lissa Jimenez



MÓDULO 1

IDENTIFICANDO LA HERIDA



Ejercicio 1: Recuerdos de Rechazo

1 | Haz una lista de momentos en los que te hayas sentido rechazado(a).

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

2 | Describe cómo te sentiste en cada situación y cuáles fueron tus pensamientos.

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

3 | Reflexiona sobre cómo estas experiencias han influido en tu autoestima y relaciones actuales.

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



Ejercicio Práctico: Dibuja un mapa del rechazo, identificando los eventos clave y cómo se conectan con tus creencias sobre ti mismo(a).





MÓDULO 1

EJERCICIO 2

Creencias Limitantes



Anota las **creencias** que has desarrollado a partir del **rechazo** (Ej: No soy lo suficientemente bueno. “Siempre me dejan”).
Luego, escribe una **verdad de Dios** que contraste esa creencia.

CREENCIA LIMITANTE

VERDAD DE DIOS

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

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

Con amor eterno te he amado,
por eso te prolongué mi misericordia.

Jeremias 31:3



EJERCICIO PRÁCTICO:



Escribe cada creencia limitante en un papel.



Luego, en otro papel, escribe una afirmación basada en la Biblia que la reemplace.

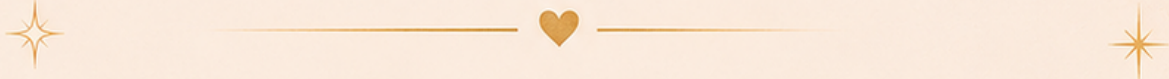


Rompe el primer papel y guarda el segundo como recordatorio de la verdad de Dios.



MÓDULO 2


ENTREGANDO LA HERIDA A DIOS



3 EJERCICIO 3: ORACIÓN DE SANACIÓN

Escribe una oración personal entregándole a Dios tus heridas de rechazo.
Confía en que Él puede restaurarte.

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

EJERCICIO PRÁCTICO: *Dedica un tiempo a la oración y la adoración. Cierra los ojos y visualiza a Jesús sanando tu corazón, llenándote de Su amor y aceptación.*

4 EJERCICIO 4: MEDITACIÓN EN LA PALABRA

Medita en estos pasajes y anota lo que Dios te revela:

-  Isaías 41:10
-  Romanos 8:38-39
-  Salmo 27:10




EJERCICIO PRÁCTICO: *Graba tu voz leyendo estos versículos y escúchalos en momentos de duda o tristeza.*



MÓDULO 2








ENTREGANDO LA HERIDA A DIOS




3

EJERCICIO 3: ORACIÓN DE SANACIÓN

Escribe una oración personal entregándole a Dios tus heridas de rechazo. Confía en que Él puede restaurarte.

 _____
 _____
 _____
 _____
 _____
 _____
 _____




EJERCICIO PRÁCTICO: *Dedica un tiempo a la oración y la adoración. Cierra los ojos y visualiza a Jesús sanando tu corazón, llenándote de Su amor y aceptación.*

4

EJERCICIO 4: MEDITACIÓN EN LA PALABRA

Medita en estos pasajes y anota lo que Dios te revela:

-  Isaías 41:10
-  Romanos 8:38-39
-  Salmo 27:10




EJERCICIO PRÁCTICO: *Graba tu voz leyendo estos versículos y escúchalos en momentos de duda o tristeza.*



MÓDULO 3

CONSTRUYENDO *una Nueva Identidad*

5 EJERCICIO 5: DECLARACIONES DE IDENTIDAD


Escribe afirmaciones basadas en la Palabra de Dios sobre quién eres en Cristo.

Ejemplo:

- ♥ "Soy amado(a) por Dios." (Efesios 1:4)
- ♥ "Soy aceptado(a) en Cristo." (Romanos 15:7)

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




 **EJERCICIO PRÁCTICO:** Crea una tarjeta con estas afirmaciones y llévala contigo para recordarlas cada día.

6 EJERCICIO 6: ACCIONES DE AMOR PROPIO

Anota tres acciones concretas que puedas realizar esta semana para tratarte con amor y cuidado.

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____



 **EJERCICIO PRÁCTICO:** Haz una actividad que te haga sentir amado(a) por Dios, como escribirte una carta de amor desde Su perspectiva.

MÓDULO 3

EJERCICIO 8

Construyendo Conexiones Sanas



Escribe formas en las que puedes establecer relaciones más saludables y basadas en la verdad de Dios.



EJERCICIO PRÁCTICO: *Comprométete a expresar tu autenticidad en al menos una relación esta semana sin miedo al rechazo.*

Cierre y Reflexión

Dios está sanando tu corazón y restaurando tu identidad. ¡No estás solo(a)! Medita en este versículo final:

“

Mirad cuán grande amor nos ha dado el Padre, para que seamos llamados hijos de Dios.

- 1 Juan 3:1

”





MÓDULO 3

EJERCICIO PRÁCTICO



Escribe una carta a ti mismo(a) desde la perspectiva de Dios, recordándote cuánto te ama y valora.

Handwriting practice area with 15 horizontal lines. Each line is preceded by a small purple heart icon on the left side. On the right side of the lines, there is an illustration of a woman with long, wavy hair, wearing a white top, hugging herself. The illustration is surrounded by gold starburst icons and leafy branches.



¡Felicitaciones por dar este paso hacia tu sanación!
Reflexiona sobre tu progreso y dedica tiempo a agradecer a Dios por Su obra en tu vida.