

CONSTRUYENDO TU ALDEA

Serie de Febrero • Fresh Hope Español

SEMANA 2

No todos caben en tu círculo interno

Sabiduría para elegir y límites para proteger

LECTURA BÍBLICA

"El que con sabios anda, sabio se vuelve; el que con necios se junta, saldrá mal parado."
(Proverbios 13:20, NVI)

"Sobre todas las cosas cuida tu corazón, porque de él mana la vida." (Proverbios 4:23, NVI)

PUNTOS PRINCIPALES

1. Los círculos de relación: no todas las amistades son iguales.

150 conocidos → 50 amigos casuales → 15 amigos cercanos → 5 íntimos. No tenemos la capacidad emocional para tener 50 amigos íntimos.

2. Elegir tu círculo interno requiere sabiduría.

Las personas más cercanas a nosotros nos influyen profundamente. No todos tienen la capacidad o el deseo de estar en ese nivel de intimidad.

3. Poner límites no es falta de amor; es salud.

No tenemos energía emocional infinita. Algunas relaciones nos llenan; otras nos vacían. Cuidar nuestro corazón es lo que Dios nos pide.

4. Señales de relaciones saludables vs. dañinas.

Saludables: Te sientes seguro, hay reciprocidad, respetan tus límites. Dañinas: Te sientes agotado, es unilateral, ignoran tus límites.

PREGUNTAS PARA REFLEXIÓN Y DIÁLOGO

1. ¿Cómo te fue con el inventario de relaciones de la semana pasada?

2. ¿Te resulta difícil o fácil poner límites en las relaciones? ¿Por qué?

3. ¿Has experimentado relaciones que te drenan vs. relaciones que te llenan?

4. "Cuida tu corazón" — ¿cómo se ve eso prácticamente considerando tu salud mental?

5. ¿Hay alguien en tu vida que quizás debería estar en un círculo diferente?

REFLEXIÓN

Amar a las personas no significa darles acceso ilimitado a nuestra vida. Jesús amaba a las multitudes, pero solo tenía 12 discípulos, y dentro de ellos, solo 3 estaban en su círculo más íntimo.

PRÁCTICA DE LA SEMANA

- Círculo 1 (centro): ¿Quiénes son tus 2-5 personas más cercanas?
- Círculo 2: ¿Quiénes son tus 10-15 amigos cercanos?
- Círculo 3: ¿Quiénes son tus amigos casuales?
- Círculo 4: Conocidos.
- Reflexiona: ¿Hay alguien que debería moverse de círculo?

ORACIÓN

Señor, dame sabiduría para elegir bien mis relaciones más cercanas. Ayúdame a poner límites saludables sin culpa. Muéstrame quién debería estar en mi círculo interno y dame discernimiento para proteger mi corazón. Amén.

Fresh Hope Español

Donde la fe y la salud mental se encuentran