

### **“Alma Cargada”**

*Escuchar el mensaje y discutirlo en un grupo pequeño te ayudará a tomar los pasos necesarios para aplicar lo que Dios te está mostrando en Su Palabra.*

¿Qué cosas tienden a bajarte el ánimo o deprimirte?

¿Por qué crees que tantas personas hoy en día lidian con almas cargadas?

#### **Leer Lamentaciones 3:19-20, Job 4:5, y Marcos 14:33-35**

Estos versos son ejemplos de cómo a menudo podemos llevar en nuestra alma cargas del pasado, presente o futuro.

- ¿Qué heridas del pasado están causándote tener un alma cargada?  
¿Qué te impide sanar esas heridas?
  
  
- ¿Qué problemas o situaciones estás enfrentando ahora mismo que contribuyen a que tengas el alma cargada?

- ¿Qué cosas en el futuro te hacen sentir ansioso o preocupado?
  
- ¿Crees que mantenerte demasiado ocupado contribuye a que tengas el alma cargada?

**Leer Salmos 42:5, Lamentaciones 3:19-23, Salmos 142:2-5 y 2 Crónicas 32:7-8**

Estos pasajes nos enseñan lo que le debemos decir a nuestra alma cuando está cargada.

- Para superar las heridas del pasado, necesitas recordar la Fidelidad de Dios. Comparte alguna experiencia de la fidelidad de Dios en tu pasado.
  
- Describe alguna ocasión en la que clamaste a Dios durante un tiempo difícil en tu vida. ¿Cómo respondió Dios y qué aprendiste de esa experiencia?
  
- ¿Qué te impide poner toda tu confianza en Dios para el futuro? ¿Qué pasos vas a dar para confiar totalmente en Dios?

### Versos para memorizar:

*<sup>7</sup>Depositen en él toda ansiedad, porque él cuida de ustedes.*

1 Pedro 5:7 (NVI)

*<sup>22</sup>Echa tu carga sobre el SEÑOR, y él te sostendrá. Jamás dejará caído al justo.*

Salmos 55:22 (RVA 2015)

### En oración:

- Dale gracias a Dios por Su fidelidad en tu pasado.
- Exprésale con honestidad y libertad lo que te carga en el presente y clama a Él por ayuda.
- Suelta cualquier afán o preocupación. Entrégale totalmente tu vida y declara tu confianza total en El para el futuro.