

Sana mi corazón frustrado

Saludos y bendiciones para ti...

Texto bíblico del día:

"Jehová está cerca de los quebrantados de corazón." — Salmo 34:18

La frustración no nace en un día...

se forma con pequeñas heridas, expectativas no cumplidas, silencios repetidos y promesas que parecen tardar.

La frustración es:

- la suma del cansancio,
- la suma del dolor,
- la suma de las esperas que se alargan,
- la suma de las cosas que no suceden,
- la suma de oraciones que aún esperan respuesta.

Y la frustración lastima más de lo que parece. La frustración:

- apaga el entusiasmo,
- rompe la motivación,
- debilita la fe,
- enfría el corazón,
- genera enojo interno,
- y crea un nudo emocional que pesa en el alma.

Quizás tú misma has pensado:

- "¿Por qué no avanzo?"
- "¿Por qué no cambia nada?"
- "¿Qué estoy haciendo mal?"
- "¿Dios todavía está aquí?"

Y aunque sigues orando... la frustración se ha acumulado dentro de ti. Hoy vamos a llevar ese peso emocional delante del Señor. Él no te confronta por sentir frustración... Él te abraza en medio de ella. Y hoy quiere sanarla.

Preguntas de reflexión

1. ¿Qué situaciones específicas te han causado mayor frustración durante esta espera?
2. ¿Hay algo que sigues intentando controlar y que te causa más frustración que paz?

Oración guiada:

Padre amado, hoy vengo delante de Ti con un corazón sincero. Hay frustración dentro de mí. Hay dolor acumulado. Hay enojo silencioso. Hay cansancio emocional que me ha hecho sentir pérdida de ánimo.

Te entrego esta frustración que no sé cómo resolver. Te entrego cada lágrima que nació de esperar sin ver nada. Te entrego cada suspiro que salió de un corazón cansado. Te entrego cada pensamiento que me hizo sentir que no avanzo.

Señor, sana mi corazón frustrado. Sana las emociones que se enredaron dentro de mí. Sana la herida de las expectativas que no se cumplieron. Sana las palabras que esperé escuchar y nunca llegaron. Sana las promesas que creí ver y luego parecieron desvanecerse.

Tú conoces mis luchas. Tú conoces mis preguntas. Tú conoces mis noches de silencio. Tú conoces los días donde pensé que no podía más.

Espíritu Santo, entra en la raíz de esta frustración. Arranca el peso que se acumuló con el tiempo. Libera mi alma de ese nudo interno que me agota. Desata la emoción retenida que bloquea mi ánimo. Llena mis vacíos con Tu paz. Limpia el dolor emocional que cargué por dentro.

Señor, sana también la frustración que hay en mi cónyuge, aun si él o ella no la reconoce. Sana sus heridas internas. Sana sus bloqueos emocionales. Sana sus miedos, su culpa o su confusión. Sana la frustración que lo desconectó, lo endureció o lo distanció.

Declaro que mi corazón no vivirá atado a la frustración. Declaro que mi alma será libre de este peso emocional. Declaro que la paz de Dios llenará los espacios donde antes había tensión. Declaro que mi ánimo se renovará. Declaro que mi corazón volverá a respirar y a esperar con esperanza. Hoy suelto la frustración. Hoy dejo ir lo que me bloquea.

Hoy descanso en Ti, Señor. Hoy permito que sanes lo que yo no puedo sanar sola.

En el nombre poderoso de Jesús. Amén.

Tarea espiritual (cuaderno):

"Señor, sana la frustración acumulada en mi corazón."

Debajo, anota:

"Hoy renuncio al peso de la frustración."

Declaración diaria:

Hoy declaro que Dios sana mi frustración y renueva mi corazón para seguir adelante con paz.

La frustración no es una sentencia...

es una señal de que todavía deseas lo que Dios prometió.

Y Él honrará ese deseo de tu corazón.

Cree, confía, espera.

Dios te bendiga.

CREE
Confía
ESPERA...