



Recientemente tuve el almuerzo con un buen amigo que está pasando por tiempos muy difíciles. Está en medio de un doloroso divorcio. Está muy confundido, sus finanzas están destrozadas, su mundo está al revés y **tiene el corazón roto**.

Está luchando con una mezcla de emociones que incluyen arrepentimiento, tristeza, ira, confusión, miedo y frustración. Me hizo una pregunta sencilla pero profunda: **¿Qué voy a hacer ahora?**

Esa es una pregunta muy buena, ¿no? Es una pregunta que todos nos preguntaremos en diferentes momentos, y cómo elegimos responder en estos momentos clave puede, en última instancia, determinar la dirección de nuestras vidas.

Le dije a mi amigo que el proceso de curación de un corazón roto es en realidad **similar al proceso de curación de un brazo roto**.

Cuando mi hijo se rompió el brazo, fueron necesarios cuatro pasos clave para la curación física, y cuatro acciones muy similares también son necesarias para la **sanación emocional de un corazón roto**.

Cuando el brazo de mi hijo se rompió, el primer paso fue acomodar el hueso. Significa realinear el hueso a su posición apropiada para que sane adecuadamente.

Después, el brazo tuvo que ser envuelto en un yeso duro para sostenerlo en su lugar y protegerlo de daños adicionales.

En tercer lugar, mi hijo tuvo que abandonar temporalmente diversas libertades y restringir sus movimientos para **evitar más lesiones**. Y, finalmente, tuvo que descansar para que su cuerpo tuviera la fuerza y ??la resistencia para promover la curación.

1.- Ubícate en la posición correcta.

Con un brazo roto, establecer el hueso en su lugares el primer paso. Esto se hizo de la

mano de la confianza en el médico. Con un corazón roto, nuestro primer paso es confiar en las manos del médico mayor: **Dios**

Significa admitir que no podemos traer la curación completa por nuestra cuenta y, afortunadamente, no tenemos que hacerlo.

Jesús está listo para "acomodarnos" si confiamos en él. **Permite que Su Palabra guíe tu plan de sanación** y Su fuerza para ayudarte a cumplirla.

"... Y todos los que lo tocaron fueron sanados" (Mateo 14,36)

El estrés viene de querer hacer todo por tu cuenta. La paz viene de poner todo en manos de Dios.

2.- Pon un yeso: protege tu corazón

El yeso era duro. Proporcionaba una capa de protección contra cualquier cosa o cualquier persona que pudiera causar más daño.

Cuando tu corazón está roto, no puedes poner un yeso real, pero necesitas poner **capas de protección alrededor de tu corazón**.

No quieres que tu corazón se vuelva duro, pero **quieres que esté protegido**. Esto lo logras rodeandote de personas que te alentarán y orarán por ti, y alejándote de personas que intencionalmente te causarían un daño adicional. Aquí dejo una frase para reflexionar:

"No es nuestro trabajo arreglar a las personas. Nuestro trabajo es amarlas incluso si están rotas".

3.- Limita temporalmente tus movimientos.

Cuando le dijeron a mi hijo que no podía luchar, jugar a la pelota o mojar el brazo hasta que le quitaran el yeso, pensó que estaba siendo castigado. Le expliqué que no era un castigo, **sino una protección**.

Cuando estás experimentado un corazón roto, también debes restringir temporalmente sus movimientos y renunciar a algunas libertades para proteger la herida y promover la curación.

Si intentas saltar de nuevo a todas las cosas que hacías antes, **nunca sanará correctamente**. Elimina todos los elementos no esenciales de tu vida y concéntrate en aquellas actividades y personas que están promoviendo activamente la curación. Todo

el mundo y todo lo demás puede esperar.

Gracias a Jesús, todo nuestro dolor es temporal, **y toda nuestra alegría es eterna.**

4.- Descansar.

No sólo necesitas restringir tus movimientos, **también necesitas períodos de descanso completo.** No trates de averiguar el futuro. No trates de arreglar todo lo que te ha roto.

No dejes que la preocupación eche raíces en tu corazón. Debes darte permiso para descansar. Avanza un día a la vez.

La sanación no será rápida, pero la desaceleración promoverá **la sanación en tu alma,** te ayudará a reenfocarte en lo que más importa y te acercará a Dios en el proceso.

No te apresures. Descansa. La sanación no hace en un microondas, se hace en una olla de barro.

No pierdas la esperanza. **¡Sé que conseguirás salir de esto!**

Este artículo fue publicado originalmente

en en: [Dave Willis's Blog](#)

Traducido y adaptado por Mariel Parra
para nuestros [aliados](#) y amigos:

