

Tiempo de lectura: 3-4 minutos

Soltar para avanzar

Versículo clave:

"Olvidando ciertamente lo que queda atrás, y extendiéndome a lo que está delante." – Filipenses 3:13

Dejar atrás para poder avanzar

Todos tenemos algo en el pasado que quisiéramos olvidar: heridas, decisiones equivocadas, pérdidas, traiciones o errores. Y muchas veces, sin darnos cuenta, nos quedamos atrapados reviviendo lo que ya no podemos cambiar.

El apóstol Pablo lo dijo claramente: "*Prosigo a la meta*". Pero para avanzar hacia lo que Dios tiene por delante, **hay que soltar lo que quedó atrás**. Si no lo hacemos, ese pasado puede convertirse en una carga que nos impide caminar.

Disciplina tu mente y tus palabras

Uno de los mayores obstáculos para soltar el pasado está en la forma en que pensamos y hablamos. Nos la pasamos "masticando" mentalmente esa experiencia: lo que alguien nos dijo, lo que nos hicieron, cómo nos sentimos. Luego lo contamos una y otra vez, reviviendo el dolor.

Es momento de hacer un alto. **Cambia la conversación interna. Deja de repetir lo mismo**. No sigas hablando de esa herida, no sigas alimentando lo que te lastimó. Dios quiere darte una nueva historia, pero necesitas cerrar ese capítulo.

Hay nuevos comienzos para ti

Dios es experto en dar segundas oportunidades. Si te equivocaste, si fallaste, si alguien te lastimó... eso no es el final. En Dios siempre hay esperanza, siempre hay un nuevo comienzo.

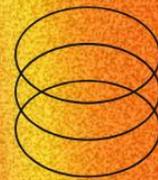
Quizás el plan A ya no está, pero Dios tiene un plan B, un plan C... ¡y todos siguen siendo buenos! Puedes volver a empezar. Puedes volver a sonreír. La vida no se acabó. Aún hay puertas abiertas. Pero no las verás si te quedas llorando frente a las que ya se cerraron.

Practicando esta verdad

Reflexiona:

- ¿Qué situaciones del pasado sigo reviviendo?
- ¿Qué pensamientos o conversaciones necesito cortar?
- ¿Estoy dispuesto a soltar el pasado para abrazar lo nuevo?

**SOLTAR
PARA
AVANZAR**



Toma acción:

- Escribe una decisión concreta: *“Hoy suelto...”* y completa la frase.
- Cada vez que recuerdes el pasado, declara: *“Mi futuro está en manos de Dios”*.
- Haz algo nuevo esta semana como señal de que has decidido avanzar.

Oración:

Señor, gracias porque tú no me defines por mi pasado. Hoy decido soltar lo que me hizo daño, lo que me detuvo, lo que ya no puedo cambiar. Creo que contigo hay una nueva vida, una nueva historia y nuevas puertas abiertas. Me determino a dejar el pasado atrás y avanzar hacia el propósito que tienes para mí. Jesús, te recibo como mi Señor y Salvador, y me aferro a tu poder para caminar hacia lo que viene. Amén.

¿Quieres seguir creciendo en sanidad emocional y espiritual?

Descubre más sobre este tema en mis libros:

Diario de un Vencedor – Aprende a sanar heridas emocionales y fortalecer tu fe.

Levántate – Conoce a Dios de 40 maneras distintas y aprende a confiar en Él.

Disponibles en Colombia con Ser Mejor SAS: WhatsApp +57 312 580 08 66
Y en el exterior en Amazon y librerías cristianas online.

Dios quiere ayudarte a soltar, sanar y avanzar. Hoy es un buen día para volver a empezar.

**SOLTAR
PARA
AVANZAR**