



PUERTA SECRETA
CONSULTORIO PSICOLÓGICO CRISTIANO
Intimidad en el corazón de Dios

ANCLAS DE PAZ

Protocolo Espiritual y Psicológico ante la Ansiedad

INTRODUCCIÓN

La ansiedad es una respuesta del sistema de alerta ante una amenaza percibida. Esta guía te ayuda a calmar el cuerpo y enfocar el espíritu.

Fase de Aterrizaje (Técnica 5-4-3-2-1): Antes de orar, calma tu sistema nervioso. Nombra 5 cosas que veas, 4 que toques, 3 que oigas, 2 que huelas y 1 que puedas saborear. Dios te creó con sentidos; úsalos para volver al presente.

La Verdad sobre el Control: Lee **Mateo 6:27**: "¿Quién de ustedes, por mucho que se preocupe, puede añadir una sola hora a su vida?"

- **Reflexión:** La ansiedad nace del deseo de controlar el futuro. Identifica qué parte de tu problema depende de ti y qué parte le pertenece a Dios. Suelta lo que no es tuyo.

La Sustitución del Pensamiento: La mente no puede estar vacía. Si sacas un miedo, mete una promesa.

- **Práctica:** Cuando llegue el pensamiento "Todo va a salir mal", sustitúyelo por: "Dios no me ha dado espíritu de cobardía, sino de poder, amor y dominio propio" (2 Timoteo 1:7).

Oración de Entrega Consciente: "Señor, reconozco que mi cuerpo está en alerta. Entrego mi necesidad de control y acepto Tu soberanía. Tú eres mi Pastor, y en Ti descanso".