

# ¡Calma para la **depresión!**

Iglesia Alameda - Pr. Abel Schwab - Calma, Parte 2

*Yo soy aquel que ha sufrido la aflicción bajo la vara de su ira. Me ha hecho andar en las tinieblas; me ha apartado de la luz. Una y otra vez, y a todas horas, su mano se ha vuelto contra mí. Lamentaciones 3:1-2 (NVI)*

## **Causas de la depresión:**

-----  
-----  
-----

### **1. Corazón** -----.

Oscura tumba es mi vida; ¡es como si ya estuviera muerto! Lm 3:4 (TLA)

Me ha quitado la paz; ya no recuerdo lo que es la dicha. Lm 3:17 (NVI)

### **2. Mente** -----.

Soy el hazmerreír de todo mi pueblo; todo el día me cantan parodias [...] y digo: «La vida se me acaba, junto con mi esperanza en el SEÑOR.» Lm 3:14,18 (NVI)

### **3. Voluntad** -----.

Me ha marchitado la carne y la piel; me ha quebrantado los huesos. Me ha tendido un cerco de amargura y tribulaciones. Me obliga a vivir en las tinieblas, como a los que hace tiempo murieron. Lm 3:4-6 (NVI)

## **Esperanza para la depresión:**

### **1. Enfocate en la** -----.

Hagamos un examen de conciencia y volvamos al camino del SEÑOR. Elevemos al Dios de los cielos nuestro corazón y nuestras manos. 3:40-41 (NVI)

El Señor nos ha rechazado, pero no será para siempre. Nos hace sufrir, pero también nos compadece, porque es muy grande su amor. 3:31-32 NVI

**NO PERMITAS QUE TUS \_\_\_\_\_ TE DIGAN QUE \_\_\_\_\_.**

Jesús dijo: “conocerán la verdad, y la verdad los hará libres.” Juan 8:32 (NVI)

**2. Dale espacio \_\_\_\_\_.**

Se inundarán en llanto mis ojos, sin cesar y sin consuelo, hasta que desde el cielo el SEÑOR se digne mirarnos. 3:49-50 (NVI)

**SOLO PODES \_\_\_\_\_ LO QUE LOGRAS \_\_\_\_\_.**

Jesús dijo: “Dichosos los que lloran, porque serán consolados” Juan 5:4 (NVI)

El gran amor del SEÑOR nunca se acaba, y su compasión jamás se agota. Cada mañana se renuevan sus bondades; ¡muy grande es su fidelidad! Lm 3:22-23 (NVI)

**3. Confía en \_\_\_\_\_.**

Desde lo más profundo de la fosa invoqué, SEÑOR, tu nombre, y tú escuchaste mi plegaria; no cerraste tus oídos a mi clamor. Te invoqué, y viniste a mí; «No temas», me dijiste. 3:55-57 (NVI)

Yo les he dicho estas cosas para que en mí hallen paz. En este mundo afrontarán aflicciones, pero ¡ánimense! Yo he vencido al mundo. Juan 16:33 (NVI)



**alameda**

📍 Av. San Martín 2020, Mdz Cdad. 📞 +54 261 5178081

📷 /iglesialameda

📺 /IglesiaAlameda

✉️ contacto@alameda.ar

📘 /IglesiaAlameda

🌐 alameda.ar

☎️ 4251182 – Lun–Vie. 9 a 13h.