



LIBERTAD  
EN CRISTO

# LAS CLAVES PARA una vida saludable, plena & fructífera

Borrador por editar  
Octubre 2022

STEVE GOSS & DR MARY WREN

UNA AVENTURA DE 8 SESIONES PARA AYUDARTE A  
VIVIR BIEN EN ESPÍRITU, MENTE Y CUERPO

## LAS CLAVES PARA UNE VIDA SALUDABLE, PLENA Y FRUTÍFERA

Guía del participante

### **Primer borrador en español**

©2022 Libertad en Cristo Internacional – Freedom in Christ International  
4 Beacon Tree Plaza, RG2 9RT Reading Berks, United Kingdom  
www.libertadencristo.org – www.freedominchrist.org

©2019 Keys to health, wholeness, and fruitfulness  
Versión original en inglés.

El derecho de Steve Goss y de la Dra. Mary Wren a ser identificados como autores de esta obra ha sido reivindicado por ellos de acuerdo con la Ley de Derechos de Autor, Diseños y Patentes de 1988.

Todos los derechos reservados en todo el mundo. Ninguna parte de esta publicación puede ser duplicada o transmitida en forma alguna o por medio alguno, electrónico o mecánico, incluyendo fotocopias, grabaciones o cualquier otro sistema de almacenamiento de información, sin el permiso por escrito de Libertad en Cristo Internacional.

### **Edición de la traducción con DeepL y revisión inicial por Roberto Reed.**

Textos bíblicos tomados de La Biblia: Nueva Versión Internacional (NVI 2005). Usado con el permiso de la Sociedad Bíblica Internacional®. Todos los derechos reservados.

ISBN: 978 1 93082 70 3

## Comentarios de los participante

*iHa sido increíble y me ha dado unas herramientas prácticas para usar!*

*"¡El saber quién soy en Cristo me ha hecho absolutamente libre!"  
"Ma ha ayudado a tratar con la raíz de los problemas en lugar de sólo tratar los síntomas superficiales".*

*"Me ha dado una comprensión mucho más profunda de la conexión entre los aspectos bíblicos, científicos y médicos de la salud, la plenitud y el ser fructífero".*

*"En los últimos años he luchado contra la ansiedad y la depresión. Se ha convertido en parte de mi identidad. Pero me he dado cuenta al hacer este curso es que no es mi identidad en absoluto."*

*"Una verdadera comprensión de la plenitud llegó tanto en al entender la parte médica como lo espiritual".*

*"Me ha dado tanta libertad al darme cuenta de que mi identidad no está ligada a ninguna enfermedad y no tengo que 'poseerla' ".*

*"He tenido algunos problemas por sentirme inútil debido a lo que la gente ha dicho de mi en el pasado. Miré las escrituras y descubrí quién soy realmente en Cristo. Eso me ha transformado".*

*"Este curso me ha hecho ver cómo Dios sana no sólo espiritualmente sino también a través de mi médico".*

*"Estamos rodeados de 'buenos consejos' sobre la salud y nunca sabes realmente en qué creer. Una verdadera comprensión de la integridad llegó tanto desde el sentido médico como espiritual".*

# Un paso radical

Steve Goss, nuestro Director Internacional, explica por qué hemos hecho que las presentaciones en vídeo de *Las claves para una vida saludable, plena y fructífera* sean completamente gratuitas:

"Nuestra gran pasión es equipar a la iglesia para transformar las naciones. Nuestra vocación es producir recursos de discipulado que los líderes de la iglesia puedan utilizar para ayudar a cada cristiano de cada generación a convertirse en un discípulo fructífero que marque la diferencia.

Un recurso como éste suele tardar más de cinco años en escribir, probar, perfeccionar y producir. El producto final nos parece tan valioso que, cuando filmamos el material de vídeo que lo acompaña, queríamos que fuese el mejor, por lo que recurrimos a cineastas cristianos de primera calidad y a instalaciones de producción de última generación.

Eso no es barato y normalmente intentamos recuperar nuestros costes y recaudar dinero para futuros recursos vendiendo los vídeos. Pero somos muy conscientes de que nuestra vocación es equipar a la iglesia para que haga discípulos fructíferos que transformen las naciones, no ser una empresa editorial. Así que con este recurso, estamos dando un paso radical y poniendo el vídeo a disposición de forma gratuita con la esperanza de que se extienda a lo largo y ancho y tenga un impacto mucho mayor. Confiamos en que Dios nos dé un nuevo modelo para financiar futuros recursos. Es un paso emocionante".

Descubre cómo acceder a los vídeos en la página 7. ¿Estás interesado en unirse a nosotros para producir más recursos de discipulado de alta calidad, o para traducir los existentes a otros idiomas? Descubre cómo puedes ayudar en la página 195.

## Un apunte importante

A algunos cristianos se les ha enseñado que buscar ayuda médica es de alguna manera "poco espiritual" o demuestra una falta de fe en Dios. No es ninguna de esas cosas, sino que es una acción eminentemente sensata. Los profesionales de la medicina son parte de la provisión de Dios para nuestra salud. Este curso no es una alternativa a la consulta con un médico. Si tienes una situación de salud que necesita un tratamiento o investigación, y si no lo ha hecho aún, no tardes en consultar con un médico.

# CONTENIDO

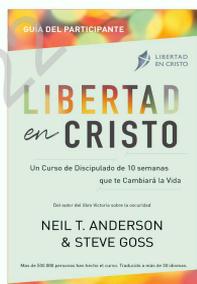
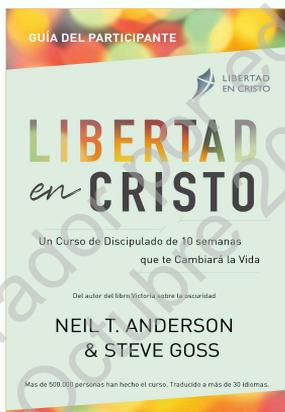
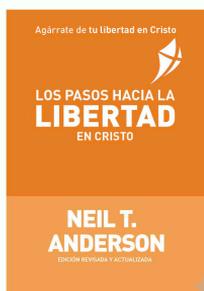


<b>Para comenzar</b>	<b>7</b>
<b>Sesión introductoria opcional: Salud transformativa</b>	<b>9</b>
<b>Sesión 1: Creados con un propósito</b>	<b>17</b>
<b>Sesión 2: Espiritualmente vivos</b>	<b>31</b>
<b>Sesión 3: Mente sana</b>	<b>45</b>
<b>Sesión 4: Emociones saludables</b>	<b>69</b>
<b>Sesión 5: Libre para elegir</b>	<b>81</b>
<b>Sesión 6: Sacrificio vivo</b>	<b>97</b>
<b>Sesión 7: Morir es ganancia</b>	<b>109</b>
<b>Sesión 8: ¿Me sanará Dios?</b>	<b>123</b>
<b>Los pasos hacia la salud y la plenitud</b>	<b>135</b>
<b>Sesión adicional opcional: ¿Preguntas?</b>	<b>179</b>
<b>Impacte su comunidad y haga crecer su iglesia</b>	<b>185</b>
<b>Ponte en contacto con nosotros</b>	<b>194</b>
<b>¡Únete a nosotros!</b>	<b>195</b>
<b>Hojas de las verdades y las mentiras</b>	<b>196</b>

# Aproveche al máximo el curso

Neil Anderson y Steve Goss han escrito *el Curso de Discipulado de Libertad en Cristo* que enseña con principios bíblicos y herramientas prácticas sobre quien es Dios y nuestra identidad en Cristo. Te animamos a hacer este curso ya sea antes o después de "*Las claves para una vida saludable, plena y fructífera*". Puedes encontrar los videos en STREAMLIBERTAD en nuestra página web **www.libertadencristo.org** y los libros conun Guía del Lider, Participante y los Pasos hacia la Libertad en Cristo.

## EL Curso de Libertad en Cristo



# PARA COMENZAR



El curso de "*Las claves para una vida saludable, plena y fructífera*" está diseñado principalmente para uso en grupos pequeños que funcionan bajo la dirección de una iglesia local, pero también los puedes realizar por tu cuenta. Para los grupos pequeños funciona mejor si se designa a alguien para que facilite cada sesión.

## 1. ACCEDER A LAS PRESENTACIONES DE VÍDEO GRATUITAS

Para empezar, es necesario acceder a las presentaciones en vídeo de cada sesión. Como creemos apasionadamente que la Iglesia necesita este mensaje, los ponemos a su disposición de forma gratuita. Para saber cómo verlas, puedes ir a [www.freedominchrist.org/health](http://www.freedominchrist.org/health) o [www.libertadencristo.org/recursos-gratuitos/](http://www.libertadencristo.org/recursos-gratuitos/)

## 2. PASAR POR LAS SESIONES

Hay ocho sesiones principales, dos sesiones opcionales, un componente ministerial llamado *Los pasos hacia la curación y la plenitud*, y un vídeo adicional para los participantes que quieran profundizar un poco más en la cuestión de la adicción.

Comienza cada sesión considerando la pregunta de **bienvenida**, y participando en el tiempo de **adoración** (hemos sugerido temas para ello). A continuación, pasa a la sección de **la Palabra**, que contiene los tiempos de enseñanza y debate. Empieza por ver el vídeo de esa sesión. Cuando llegue al primer tiempo de debate de la Pausa para pensar, ponga en pausa el vídeo (el símbolo de "Pausa" aparecerá en la pantalla). Después de la discusión, continúe con la segunda parte del vídeo hasta llegar al segundo tiempo de discusión de Pausa para pensar. A continuación, hay una breve conclusión que incluye siete "Claves para llevar a casa", un resumen de lo que se ha tratado que puedes considerar durante la próxima semana (hay una para cada día).

Cada participante necesitará su propio ejemplar de esta Guía del Participante.

## 3. NO TE PIERDAS LOS PASOS HACIA LA SALUD Y LA PLENITUD

*Los Pasos hacia la salud y la plenitud* es diferente a las otras sesiones. Es un componente ministerial autoexplicativo diseñado para ser ejecutado en su grupo en un "día adicional" juntos o como un proceso individual. Viene después de la sesión 8 y aconsejamos encarecidamente a los grupos que fijen una fecha en el calendario para ello tan pronto como empiecen a impartir el curso desde la primera sesión. Es una parte esencial del curso y sería una gran pena que cualquier participante se lo perdiera.

# La APP Libertad en Cristo



Esta aplicación fue escrita para los participantes de nuestro exitoso *curso Libertad en Cristo*, pero también es extremadamente útil para aquellos que siguen las Llaves de la Salud, la Plenitud y la Fructificación, en particular el curso "Destructor de Fortalezas".

- Reciba en su dispositivo una pepita de verdad diaria adaptada al punto en el que se encuentra en el curso.
- Acceda a listas clave de verdades bíblicas.
- Películas didácticas adicionales sobre temas clave.
- Poderosa herramienta para romper la fortaleza: encuentre sus versículos bíblicos, cree su fortaleza y especifique cuándo desea que se le recuerde usarla.