



¡El amor propio es para ti!

Por Crystal Knapp

- Tómate un momento para reflexionar sobre la historia de Tonya. ¿Cómo se relaciona su historia directamente contigo o con algún familiar cercano?
- ¿En qué momento de la vida de Tonya las cosas empeoraron?
- ¿Hubo algún momento en tu vida en el que las cosas empeoraron? ¿Qué ocurrió? ¿Cómo fue para ti? ¿Para tu familia?

Preguntas adicionales:

- ¿Qué decisiones controlaba Tonya?
- Haz una lista de las cosas que tú controlas en tu vida.
- Después de crear la lista, toma un punto a la vez y comienza a pensar en cómo tomar pasos específicos para recuperar el control de tu vida.

Acércate a Dios

Reza esta oración: "Señor, a veces es difícil apegarme a lo que es mejor para mi vida. Parece más fácil volver atrás. Ayúdame a mantenerme firme en mi plan y a mirar hacia el futuro que Tú tienes para mí. Amén".