

### **“Alma Fatigada”**

*Escuchar el mensaje y discutirlo en un grupo pequeño te ayudará a tomar los pasos necesarios para aplicar lo que Dios te está mostrando en Su Palabra.*

¿Cuál es tu lugar favorito para relajarte, descansar o ir de vacaciones? ¿Por qué?

*<sup>11</sup>Por eso, ahora quedarás bajo la maldición de la tierra, la cual ha abierto sus fauces para recibir la sangre de tu hermano, que tú has derramado. <sup>12</sup>Cuando cultives la tierra, no te dará sus frutos, y en el mundo serás un fugitivo errante.*

Génesis 4:11-12 (NVI)

¿Cómo describirías a un “fugitivo errante”?

### Leer Eclesiastés 2:22-23

¿Se te dificulta estar tranquilo/a por dentro, aún por la noche tu mente sigue andando, y no logras calmar tu alma?

### Leer Salmos 62:1 y Mateo 11:28-29

Esto pasajes nos muestran que el único lugar en donde podemos encontrar descanso para nuestra alma es en Dios.

- ¿Qué te impide de ir a Dios para descansar tu alma?

### Leer Salmos 46:10, Salmos 37:7, Salmos 130:5-6, Salmos 116:7-9

Estos pasajes nos enseñan maneras en que podemos encontrar descanso en Dios.

- ¿Qué significa para ti estar quieto y reconocer que Él es Dios?
  
- ¿Hay algo en tu vida por lo cual estas esperando en Dios? ¿Te cuesta ser paciente cuando esperas en Dios?

**Cuando reflexionamos en la bondad de Dios podemos descansar nuestra alma.**

- Comparte alguna experiencia en la que Dios te mostró Su bondad.

### **En oración:**

- Antes de pedirle nada a Dios, toma 5 minutos para estar quieto y pensar solamente en El.
- Entrégale todos tus afanes y pídele que te ayude a esperar en El pacientemente.
- Recuerda sus bondades del pasado y dale gracias Su fidelidad.