

Devocional de

30 Días para Volver a Levantarte

Para la mujer que lo perdió todo y decidió no rendirse

RINCÓN DE MUJER VICTORIOSA

ANTES DE EMPEZAR

Querida mujer victoriosa

Si tienes este cuaderno en tus manos, tal vez estás pasando por uno de los momentos más difíciles de tu vida. Quizás saliste de una relación que te hizo daño, perdiste a alguien que amabas estando lejos, te quedaste sin casa o sin dinero, te sentiste avergonzada frente a todos o incluso herida por personas de la iglesia.

Quiero que sepas algo desde la primera página: **no estás sola, y tu historia no termina aquí.**

Este devocional te va a acompañar **un día a la vez** durante 30 días, en tres partes: **Sanar**, **Volver a creer** y **Levantarte y emprender**. No es un libro para leer de corrido. Es un cuaderno para vivirlo: para llorar, escribir, orar y dar pasos pequeños.

SOBRE LAS HISTORIAS

Cada día empieza con la historia de una mujer. Son relatos ilustrativos, inspirados en situaciones que viven muchas mujeres; los nombres y los detalles son ficticios. Si te ves reflejada en alguna, es porque no eres la única que ha pasado por eso.

Si estás en peligro o sin fuerzas: este devocional acompaña, pero no reemplaza la ayuda profesional. En EE. UU., si piensas en hacerte daño, llama o escribe al **988** (opción 2 para español), a cualquier hora. Si vives violencia en casa, llama a la Línea Nacional contra la Violencia Doméstica: **1-800-799-7233** (atienden en español). Si estás en otro país, busca la línea de ayuda local. Pedir ayuda también es un acto de fe.

TU CUADERNO

Cómo usar este devocional

1. UN MOMENTO FIJO

Elige una hora del día, antes del celular si puedes. Diez o quince minutos son suficientes.

2. LA HISTORIA

Lee la historia del día. Pregúntate: ¿en qué me parezco a ella?

3. EL VERSÍCULO

Léelo dos veces, despacio. Si puedes, en voz alta.

4. LA REFLEXIÓN

Subraya la frase que más te hable.

5. PARA HOY

Haz la acción, aunque sea pequeña. Lo pequeño, repetido, cambia vidas.

6. ESCRIBE

Responde las preguntas. Lo que se escribe, se sana mejor.

7. DECLARA

Di en voz alta la frase de «Hoy declaro». Pégala donde la veas.

Si un día no puedes, no te castigues. Retoma al día siguiente. Esto no es una competencia; es un camino.

Al final encontrarás regalos para ti: un calendario de 30 días, tu lista de oración, tarjetas de versículos para recortar y una carta especial.

TU CAMINO

Los 30 días

PRIMERA PARTE · SANAR

1 Dios está cerca de tu corazón roto
2 No te ahogarás
3 Tus lágrimas tienen valor
4 Descansa, aunque sea un poco
5 Cuando sientes vergüenza
6 Tu valor no lo define quien te lastimó
7 Echa tu ansiedad
8 El duelo a la distancia
9 Dios secará tus lágrimas
10 Cuando ya no quieres seguir

SEGUNDA PARTE · VOLVER A CREER

11 Dios venda tus heridas
12 Nuevas cada mañana
13 Lo que quisieron para mal
14 Cuando no tienes dónde vivir
15 Cuando tuviste que separarte de tus hijos
16 Padre de los que están solos
17 Extranjera, pero no olvidada
18 Nadie te condena
19 Cuando te lastimaron en la iglesia
20 Perdonar no es volver

TERCERA PARTE · LEVANTARTE Y EMPRENDER

21 Dios ve tu pequeño comienzo
22 ¿Qué tienes en tu mano?
23 Encomienda tus planes
24 La mujer que planta su viña
25 Mejor dos que una
26 Cobrar lo justo
27 No te canses
28 Dios restituye los años perdidos
29 Tu historia va a consolar a otras
30 Lo que Dios empezó, lo termina

DÍA 1

01 Dios está cerca de tu corazón roto



> *“Cercano está Jehová a los quebrantados de corazón; y salvará a los contritos de espíritu.”*
>
> SALMO 34:18 · RV1909

LA HISTORIA DE MARISOL

Marisol tenía cuarenta y un años cuando su esposo se fue de la casa un martes cualquiera. No hubo pelea. Solo una maleta en la puerta y una frase: «Ya no quiero esto». Esa noche les sirvió la cena a sus dos hijos, los ayudó con la tarea y los acostó. Después se encerró en el baño, abrió la llave de la ducha para que no la escucharan y lloró hasta quedarse sin aire.

Durante semanas siguió funcionando como un reloj: trabajo, escuela, cocina, ropa. En la iglesia decía «bien, gracias a Dios». Una madrugada, sin poder dormir, se sentó en la cocina y por primera vez no oró con palabras bonitas. Solo dijo: «Señor, estoy rota». Cuenta que no pasó nada espectacular. Pero esa noche durmió. Y al día siguiente sintió algo que no sentía desde hacía mucho: que no estaba sola en la casa.

DÍA 1 · REFLEXIÓN

Dios está cerca de tu corazón roto

Hay dolores que no se ven desde afuera. Sonríes en el trabajo, atiendes a tus hijos, contestas los mensajes… y por dentro tienes el corazón hecho pedazos.

Este versículo no dice que Dios se acerca cuando ya estás bien. Dice que está cerca de los quebrantados. Es decir: cuando estás rota, Dios no se aleja. Se acerca más.

No tienes que fingir con Él. No tienes que tener las palabras correctas. Puedes llegar tal como estás, con el corazón en pedazos, y Él no se va a asustar.

Muchas mujeres creen que tienen que «arreglarse» antes de acercarse a Dios, como quien limpia la casa antes de que llegue visita. Pero Dios no es visita. Él ya conoce cada rincón de tu corazón, también los que están desordenados.

Hoy no tienes que entender por qué pasó lo que pasó. No tienes que perdonar todavía ni tener un plan. Solo tienes que dejar de fingir. Ese es el primer paso de la sanidad: decir la verdad delante de Aquel que ya la sabe y aun así se queda.

HOY DECLARO

Dios está cerca de mí, aunque mi corazón esté roto.

Hoy con Dios

PARA HOY

Busca un momento a solas hoy, aunque sean 5 minutos, y dile a Dios en voz alta cómo te sientes de verdad. Sin adornos.

ORACIÓN

Señor, aquí está mi corazón, roto como está. No lo escondo más. Acércate a mí hoy y empieza a sanarme. Amén.

MI ESPACIO

¿Qué es lo que más me duele hoy, dicho con mis propias palabras?

¿Delante de quién sigo fingiendo que estoy bien?

Si Dios estuviera sentado a mi lado ahora mismo, ¿qué le diría?

Hoy le doy gracias a Dios por:

☐ Leí ☐ Hice mi acción ☐ Escribí ☐ Oré

Este fue tu Día 1

Si estas palabras te abrazaron hoy, imagina 29 días más caminando así, un día a la vez.

En el devocional completo te esperan:
• 30 historias de mujeres que se levantaron
• Sanar · Volver a creer · Levantarte y emprender
• Calendario, lista de oración y 32 tarjetas
• 10 fondos para tu teléfono y una carta para ti

Quiero mis 30 días · US$17

pay.hotmart.com/U108388837O