

► **Cita para memorizar:** **Marcos 11:25**

Ninguna persona que te lastimó podrá pagarte por los daños emocionales o físicos que has sufrido. Solo Cristo puede sanar tus heridas. Pero para que esas heridas no te lastimen de por vida, necesitas perdonar al que te lastimó, déjalo libre pues solo te ha traído amargura, odio, desprecio y dolor. Esto será lo más difícil, porque tienes el hábito de dañarte constantemente, pero libérate de esos pensamientos torturadores y perdona a tus padres, familiares, o amigos que te han lastimado. Incluso de ser necesario perdónate a ti mismo.

► **Actividad:**

Si el daño es demasiado, busca ayuda profesional para poder perdonar.

Ayuno de cereales

Mi alimento de hoy será a base de cereales.