

Jesús

el que sana
nuestras dolencias



Navidad Presente



el estrés de la vida



Navidad Presente



el estrés de la vida

Navidad Presente



el estrés de la vida

Las Causas del Estrés

Navidad Presente



el estrés de la vida

Los Peligros del Estrés

Navidad Presente



el estrés de la vida

Los Efectos del Estrés

Lucas 10:40a

“Marta, por su parte, se sentía abrumada porque tenía mucho que hacer”.

Los Efectos del Estrés

- **Físicamente nos afectan**

Los Efectos del Estrés

- Físicamente nos afectan
- **Relacionalmente nos afectan**

Lucas 10:40b

Navidad Presente
el estrés de la vida

“mi hermana me ha dejado sola sirviendo”.

Los Efectos del Estrés

- Físicamente nos afectan
- Relacionalmente nos afectan
- **Espiritualmente nos afectan**

Lucas 10:40b

“Señor, ¿no te importa que mi hermana me
haya dejado sirviendo sola?
¡Dile que me ayude!”

Navidad Presente



el estrés de la vida

Pasos para aliviar el Estrés

Pasos para aliviar el Estrés

- **Reconocer nuestros Límites**

Pasos para aliviar el Estrés

- Reconocer nuestros Límites
- **Tomar mejores Decisiones**

Lucas 10:41-42a

“Marta, Marta le contestó Jesús, estás inquieta y preocupada por muchas cosas, pero sólo una es necesaria. María ha escogido la mejor”

Pasos para aliviar el Estrés

- Reconocer nuestros Límites
- Tomar mejores Decisiones
- **Enfocarnos en lo que es Duradero**

Lucas 10:41-42

“Marta, Marta le contestó Jesús, estás inquieta y preocupada por muchas cosas, pero sólo una es necesaria. María ha escogido la mejor y nadie se la quitará”

Navidad Presente



el estrés de la vida

Jesús

el que sana
nuestras dolencias