



# **Reporte De Lectura**

## **Sanidad Es Una Elección**

**Grace M. Rodríguez Vázquez**  
**19 de abril del 2023**  
**4pm-7pm**

**Sanidad Divina**  
**Profa. Rina García**  
**Primavera 2023**

Cuántas mentiras hemos arrastrado con el pasar de los años por no tomar la decisión de sanar. El libro presenta temas confrontantes y sumamente edificantes para

fortalecernos en esa travesía de aceptar perdonar y ser perdonados. Una de las partes que más capto mi atención de toda la lectura fue cuando el autor mencionaba las mentiras que nos mantienen lejos de una sanidad. Una de esas mentiras es: *‘Lo único que necesito para sanarme es solo Dios y yo’*. Esta frase pareciera ser poética y hasta creíble, sin embargo, es una mentira porque uno de los pasos para sanar es abrir la puerta para relacionarnos. Constantemente cuando experimentamos momentos duros que han lacerado nuestra alma, optamos por el grave error de guardarnos todo para nosotros mismos.

El silencio y la soledad se vuelven parte de nuestra rutina de vida, y no debe ser así. Relacionarnos con alguien para exponerle los traumas y las situaciones que podamos estar viviendo puede ser uno de los primeros pasos para la sanidad. Contarle a alguien esas cosas que se guardan en el alma puede ser un puente de liberación absoluta. Las relaciones nos permiten sentirnos aceptados. Constantemente tememos al rechazo y en ocasiones lo sufrimos, pero si nos arriesgamos en nuestras relaciones, poco a poco iremos sanando el alma. Las relaciones nos sanan, nos permiten movernos a las alturas de las emociones, a sentir el amor, la alegría y la esperanza. No debemos permitir ninguna excusa como límite para no relacionarnos.

Por otra parte, debemos abrir nuestras posibilidades de aceptar ayuda profesional. Escuchar el consejo de profesionales puede servirnos de herramientas para nuestros procesos de sanidad. Por otra parte, es muy importante que prestemos atención a nuestras emociones, a nuestro mundo interior. Debemos sentir las emociones, resolver los dolores, relacionarnos con otros y sentir la realidad de lo que estamos

experimentando ahora mismo, sin que importe cuán incómodo sea. El libro menciona la importancia de morir a nosotros mismos y no tratar de ahogarnos en nuestras emociones o matar nuestros sentimientos. Explica la realidad de que no estamos sanando nuestra vida si estamos protegiéndonos de sentir las emociones sepultadas en nuestro interior. Al contrario, estaríamos infectando nuestra vida en vez de sanarla si evitamos el contacto y la relación con los demás. Nos infectamos la vida con soledad, aislamiento y alejamiento. El libro nos lleva a tomar la elección de sanar, nos habla de aprender a aceptar la sanidad como el precio de estar comprometidos con trabajar por una vida en plenitud. Por otra parte, la lectura nos confronta con que en muchas ocasiones dejamos de ser personas cuando dejamos de expresar los sentimientos a menos que sean positivos.

Finalmente, a manera de conclusión, este libro, aunque no lo leí en su totalidad, tuve la oportunidad de agarrar términos importantes que sin duda alguna me ayudaran en el crecimiento espiritual. La sanidad es un viaje sanador, que en la mayoría del tiempo conlleva de años. La sanidad es una decisión, una diaria que tiene que ver con nosotros mismos y no con nuestras circunstancias. Sanar no es una decisión fácil, pero siempre nos ayudara a experimentar y ver a Dios en nuestras vidas de una manera sobrenatural.

Con integridad, confieso que he leído este libro (marca uno):

Completa y detalladamente

\_\_\_\_\_ %

Rápido, pero completamente \_\_\_\_\_%

Detalladamente pero no completo \_55\_%

Rápido y no completamente \_\_\_\_\_%

No lo leí.

Firma: GRACE RODRIGUEZ VAZQUEZ