

*Salmos 139:17-24*

La frustración es un sentimiento de insatisfacción, acompañado a menudo por ansiedad o depresión, resultante de necesidades no satisfechas o problemas no resueltos.

1. Concéntrate en los pensamientos de Dios en lugar de nuestra frustración.

*Salmos 139:1-6; Salmos 139:13-16*

2. Filtra nuestros pensamientos a través de la palabra de Dios.

*Lucas 9:51-56 (RVNV)*

3. Escoge la alegría y encuentra la paz en medio de la frustración.

*Filipenses 4:4-8 (NVI)*

Oración Diaria :

Examíname y conoce mi corazón.

Pruébame y conoce mis pensamientos ansiosos.

Muéstrame lo que está bien y mal, y enséñame a vivir.

## Bosquejo de Grupos Pequeños y Preguntas de Discusión

### Conectar:

Cada persona comparta una de sus altas y bajas de la semana pasada.

### Considerar:

Podemos escoger la alegría y encontrar paz en medio de la frustración.

*Elija una o dos preguntas para su grupo para discutir según el tiempo lo permita.*

- ▶ Piensa en el último año más o menos. ¿Cuándo estabas más frustrado? Al principio, en algún lugar en el medio o ahora? ¿Cuál ha sido la causa principal de su frustración?
- ▶ ¿Crees que la mayoría de los creyentes piensan que una vida de fe debe ser libre de frustración? ¿Por qué o por qué no?
- ▶ Lee Salmos 139:1-6, 13-18. Cuando piensas en Dios conociéndote tan bien, se siente maravilloso, aterrador, demasiado bueno para ser verdad o algo más?
- ▶ Lee Salmos 139:19-22. ¿Qué tan cómodos están compartiendo sus pensamientos con Dios?
- ▶ ¿De estas tres declaraciones cuál es más relevante en su vida en este momento?
  - Es la tensión lo que mantiene nuestro ego bajo control.
  - Es la lucha lo que hace que nuestra fe sea más fuerte.
  - Es la frustración lo que pone a prueba nuestro enfoque.

### Comprometer:

*Pasa uno a dos minutos en silencio con estas preguntas y luego comparta sus pensamientos.*

Lee Filipenses 4:4-8. Elija un nivel listado a continuación en el que pueda centrarse. ¿Cuál es una forma práctica de apoyarse más intencionalmente?

- Protege tu corazón por que el corazón determina tus pensamientos.
- Protege tus pensamientos por que tus pensamientos determinan tus palabras.
- Protege tus palabras por que tus palabras determinan tus acciones.
- Protege tus acciones por que tus acciones determinan tus hábitos.
- Protege tus hábitos por que tus hábitos determinan la dirección de tu vida.

### Cuidar:

Oren el Salmos 139:23-24 juntos.