De rota a restaurada

Un camino de sanidad emocional
para volver a tu identidad en Dios

Ruth Cobian | Identidad Divina ID

RUTH Cobian
MENTORA· CAPELLAN ·EMPRESARIA



BIENVENIDA

De rota *a restaurada*



"Querida mujer: si tienes este ebook en tus manos, no es casualidad. Tal vez te sientes cansada, herida o desconectada de quien eres. Lo que está roto en ti no es el final de tu historia. Dios no desecha lo quebrado; lo restaura. En estas páginas caminaremos juntas por cinco pasos, con herramientas bíblicas y psicológicas, para que vuelvas a vivir desde tu verdadera identidad."

"El Señor está cerca de los quebrantados de corazón, y salva a los de espíritu abatido."

Salmo 34:18 (NVI).

CÓMO USAR ESTE EBOOK:

Lee un capítulo
a la vez, sin prisa.

Ten a la mano
tu Biblia, un cuaderno
y un bolígrafo.

Haz el ejercicio
de cada capítulo
con sinceridad.

Termina cada
lectura con oración.



CAPÍTULO 1

RECONOCE LA HERIDA.



No podemos sanar lo que no reconocemos. Muchas mujeres aprendimos a esconder el dolor detrás de la sonrisa, el servicio o la productividad. Pero las heridas no atendidas siguen hablando: en la inseguridad, en el miedo al rechazo, en la necesidad de aprobación.

"Examíname, oh Dios, y sondea mi corazón."
Salmo 139:23 (NVI).

Ejercicio:

Escribe tres situaciones que todavía te duelen al recordarlas.
¿Qué emoción sientes? ¿Qué creíste de ti misma en ese momento?

CAPÍTULO 2

IDENTIFICA LAS MENTIRAS.

Cada herida suele dejar una mentira sembrada:

'no soy suficiente', 'no valgo', 'siempre me van a abandonar'.

Esas creencias moldean cómo te ves, cómo te relacionas y cómo te acercas a Dios.



Versículo:

“Y conocerán la verdad, y la verdad los hará libres.”

Juan 8:32 (NVI).

Ejercicio:

Junto a cada situación del capítulo 1, escribe la mentira que creíste.

CAPÍTULO 3

ABRAZA LA VERDAD DE DIOS.



“No eres lo que te pasó;
eres lo que Dios dice que eres.”

No soy suficiente	**Soy hechura suya** (Efesios 2:10).
Estoy sola	**Él nunca me dejará** (Hebreos 13:5).
No valgo	**Soy creación admirable** (Salmo 139:14).
Soy culpable	**No hay condenación para mí** (Romanos 8:1).

Ejercicio:

Escribe tu declaración de verdad para cada mentira y léela en voz alta cada mañana durante 7 días.

CAPÍTULO 4

SUELTA Y PERDONA.



"El perdón no justifica lo que te hicieron;
te libera a ti. Soltar es un proceso,
no un momento, y Dios camina contigo.
También incluye perdonarte a ti misma."

Versículo:

"Perdónense mutuamente,
así como Dios los perdonó
a ustedes en Cristo."
Efesios 4:32 (NVI).

Ejercicio:

Escribe una carta que no enviarás
a quien te hirió o a tu niña interior.

Hoy elijo soltar y entregarte esto, Señor.

CAPÍTULO 5

VIVE RESTAURADA.



"La restauración no significa que nunca dolió; significa que el dolor ya no te define. Elige hábitos que protejan tu corazón: límites sanos, comunidad, oración y cuidado personal."

Versículo:

"Si alguno está en Cristo, es una nueva creación. ¡Lo viejo ha pasado, ha llegado ya lo nuevo!"

2 Corintios 5:17 (NVI).

Ejercicio:

Escribe tres hábitos que practicarás esta semana para cuidar tu corazón.

1.

2.

3.

ORACIÓN DE RESTAURACIÓN:

“Padre, hoy te entrego mi corazón
con todas sus heridas. Sana
lo que está roto, arranca toda
mentira que he creído y siembra tu
verdad en mí. Elijo perdonar
y soltar. Recibo mi identidad
como tu hija amada. Gracias
porque lo que comenzaste en mí,
lo vas a completar.
En el nombre de Jesús, amén.”



MIS DECLARACIONES

Esto dice Dios de mí:

“Te alabo porque soy una creación admirable.” Salmo 139:14 (NVI)

Este es solo el comienzo

TU SIGUIENTE PASO

Si quieres vivir una transformación completa, te invito a mi programa online de 8 semanas “Sana tu identidad”, donde trabajaremos juntas con herramientas psicológicas y bíblicas para que vivas desde tu identidad divina.

Quiero unirme a Sana tu identidad

Tu código QR aquí

www.ruthcobian.com

SOBRE LA AUTORA



Ruth Cobian

Mentora de Sanidad Emocional · Capellán Internacional · CEO de Identidad Divina ID

Ruth acompaña a mujeres a sanar sus heridas emocionales y a descubrir su verdadera identidad en Dios, uniendo herramientas psicológicas y bíblicas.

Sígueme en redes: @ruthcobianofficial

www.ruthcobian.com

Identidad Divina ID