



## CAROLINA & J ANGEL ALCUDIA, HHP, MPH, DN

**Carolina & J. Ángel Alcudia** somos un matrimonio comprometido con el servicio integral al prójimo, con casi 50 años de experiencia como pastores y consejeros. Además, durante los últimos 35 años, hemos unido nuestra vocación ministerial con nuestra formación profesional en **Salud Pública, Nutrición, Salud Emocional y Naturopatía**.

Creemos firmemente en un enfoque Integral de la salud que une el cuerpo, la mente y el espíritu, con el poder restaurador del amor de Dios, la educación, y los hábitos saludables. Nuestra misión es seguir sirviendo con amor, sabiduría y entrega, ayudando a otros a descubrir su propósito y a experimentar la transformación que solo Cristo puede dar.

## CONTACTO

PHONE:  
214 808 4052  
817 721 6355

WEBSITE:  
[www.todoesnatural.net](http://www.todoesnatural.net)

EMAIL:  
[estilodevidaus@gmail.com](mailto:estilodevidaus@gmail.com)

**"9 DE CADA 10 ENFERMEDADES, SE  
ORIGINAN EN LA MENTE" JT 2, 149**

# SEMANA DE SANIDAD EMOCIONAL

## EJEMPLOS DEL TEMARIO

### **Como Reconocer, Enfrentar y Vencer la Ira y el Rencor**

La ira y el rencor son emociones humanas que, si no se manejan correctamente, pueden destruir relaciones, afectar la salud y apagar la vida espiritual. Sin embargo, con la guía de Dios y una disposición humilde, es posible reconocerlas, enfrentarlas y vencerlas.

### **Como Reconocer, Enfrentar y Vencer el Miedo**

El miedo puede paralizarnos, pero también puede ser un aliado si lo reconocemos y transformamos en fortaleza. Identificar sus raíces, enfrentarlo con valentía y superarlo mediante estrategias prácticas, ayudamos a convertir el temor en motivación y vivir con mayor plenitud y confianza.

### **Como Vencer la Culpa y Disfrutar de la Vida**

La culpa es una emoción compleja que, cuando no se gestiona adecuadamente, puede convertirse en una carga tóxica, limitando nuestra paz interior y crecimiento personal. Sin embargo, también puede ser una señal valiosa que nos invita a reflexionar, aprender y reparar lo necesario.

### **Manejando el Estrés Constructivamente**

El estrés crónico es un enemigo silencioso que, cuando se instala en nuestra vida, desgasta tanto la mente como el cuerpo. Afecta nuestra salud, relaciones y bienestar emocional. Recuperar la calma no es un lujo, es una necesidad.

### **Los Traumas de la Vida, y Como Vivir sin Ellos**

Los traumas del pasado no solo dejan huellas emocionales, sino también físicas, debilitando nuestra salud y calidad de vida. Pueden manifestarse como ansiedad crónica, enfermedades autoinmunes, insomnio. La cura no está en olvidar, sino en transformar el dolor en fuerza. Tu bienestar no está condenado por la historia.

### **Ansiedad y Depresión. Si es Posible Vivir sin Ellas**

La ansiedad y la depresión son como sombras que, cuando se entrelazan, pueden nublar nuestra percepción de la vida. La primera nos arrastra a un futuro incierto lleno de "qué pasará", mientras que la segunda nos ancla en un pasado doloroso o en un presente vacío.

### **Las Frustraciones y los Deseos No Cumplidos**

Cuando anhelos profundos se estrellan contra la realidad una y otra vez, el cuerpo empieza a hablar lo que el alma calla. Esa rabia no expresada, esa tristeza ahogada o esos sueños postergados— se somatiza en migrañas, problemas digestivos, fatiga adrenal e incluso enfermedades autoinmunes.