

**Pastor Kevin Fischer y Consejeros de Wellspring ~
Septiembre 10 y 11, 2022**

Habilidades De Afrontamiento:

- **Gratitudo Diaria/Diario De Alegría**
- **Las 3 C Para Desafiar Los Pensamientos**
- **Crear Una Caja De Oración**
- **Rutina De Autocuidado**
- **Inventario Diario De Sentimientos**
- **Registro De Los 5 Sentidos**
- **Encuentre Su Gente Segura**
- **Tiempo De Diversión/Juego**

Para sus propias notas:

Lectura Bíblica Diaria

Lunes—Jeremías 30:17-19//**Martes**—[Romanos 12:1-2](#)

Miércoles—[Salmos 139:1-6](#)//**Jueves**—[Salmos 139:7-18](#)

Viernes—[Mateo 11:28-30](#)//**Sáb/Dom**—[2 Corintios 5:17-21](#)

Verso Para Memorizar:

“Pero yo te restauraré y sanaré tus heridas”, afirma el SEÑOR. **Jeremías 30:17 (NVI)**

Invita a un amigo y únete a nosotros en línea o en persona el próximo fin de semana para comenzar una nueva serie:

Fin Del Juego

Servicios:

Sábado a las **6:15 p.m.** y Domingo a las **10:30 a.m.** y **12:15 p.m.**