



Boletín semanal - Domingo 5 de marzo de 2023

Horario de oficina: Lun / Mié / Vie 9:00am-3:00pm.

Información de contacto: office@greenbankcoc.org o 302-994-3800

Los 3 "R" para superar la ira por Dale O'Shields

¿Qué te hace enojar? El enojo diario arruina amistades, destruye matrimonios, reduce en gran medida la productividad personal y corporativa, y arrasa con las emociones humanas. Cuando no lo manejamos adecuadamente, la ira es un agente corrosivo que come un agujero en nuestros corazones.

Mira lo que Dios dice acerca de la ira: "Deja la ira, abandona el enojo; no te exasperes, solo lleva al mal". - Salmo 37: 8 (NVI) Dios dice que debemos poner fin a la ira. No debería tener un lugar en nosotros. Poner fin a la ira comienza con saber lo que la causa. La ira es un subproducto de ciertas formas de pensar.

Nos enojamos cuando: Nuestras expectativas no se cumplen; Se ofende nuestro orgullo; Se nos impide alcanzar nuestras metas; Nos lastiman los sentimientos; Cuando nos enojamos por estas cosas; respondemos de varias maneras. Algunas personas son:

Acumuladores: "Acumuladores" internalizan su ira. Guardan su enojo y con el tiempo su veneno penetra en su alma, cierra sus emociones y paraliza sus relaciones. Está escondido en sus corazones, sin ser reconocido ni abordado.

Enfadados: "Enfadados" son de otra clase. Estas personas están agitadas, irritadas y frustradas. Su enojo no está oculto. Puedes verlo y sentirlo en ellos. Como una olla en la estufa a fuego medio-alto, hay una presencia intensa y vaporosa sobre ellos. Nunca sabes si o cuándo vendrá la explosión. Ruedan y refunfuñan en la vida de una manera acalorada y amenazante.

Explotadores: "Explotadores" hacen lo que su nombre implica. Todo lo que está en el interior sale y quien esté cerca es bombardeado por la explosión. "Explotadores" hablan sin control. Como un tornado emocional, detonan y luego se disipan, pero dejan mucha destrucción a su paso.

Acumular, enfadarse y explotar son todas malas opciones cuando se trata de lidiar con la ira. Cada una es la forma equivocada de manejarla. Dios dice que "¡detengas esto!" La pregunta apropiada es "¿cómo?" Con los "3 R" para superar la ira:

R1 = Reconócela. Aprende a reconocer la ira en ti mismo. Con demasiada frecuencia, somos secuestrados por la ira sin darnos cuenta de lo que nos está sucediendo. Desarrolla una sensibilidad personal a las señales y síntomas de la ira en tu propia alma. ¡No dejes que te sorprenda!

R2 = Reflexiona sobre ella. Reflexionar es pensar en algo de manera tranquila y cuidadosa. Es contemplar. La ira no quiere reflexión, exige una reacción. Te grita que tires la precaución al viento; di lo que quieras decir y haz lo que sientas que debes hacer. ¡No dejes que la ira tenga su camino! Cuando detectes la ira en ti mismo, baja la velocidad, retrocede, cierra los labios y toma el control de tu mente. Tómate un tiempo para pensar en de dónde viene tu ira. ¿Qué te está causando ira? ¿Qué lo inició? ¿Qué te está haciendo vulnerable a ella? También reflexiona sobre las consecuencias de tu ira. ¿Qué daño te harás a ti mismo y a los demás si la dejas sin control?

R3 = Reconciliar. Toma la decisión consciente de que vas a renunciar a tu ira. Entrega tus desilusiones, ofensas, frustraciones y heridas a Dios. Determina que harás lo que sea necesario para asegurarte de que la ira no te invada, envenene o contamine. Perdona a las personas. Acepta las desilusiones y los retrasos pacientemente, confiando en el plan y el momento de Dios. No te endurezcas con el orgullo. Sé humilde. ¡Simplemente déjala ir!

Nada puede robar la paz y la alegría y destruir las relaciones más rápidamente que la ira. ¡Rompe su agarre en tu vida!

Peticiones de alabanza y oración

Congregación Greenbank: ore por sabiduría y guía piadosas mientras consideramos opciones para financiar la reparación / reemplazo de nuestra pared de tabloncillos de cedro.

Bill Betit, Jr.: recuperarse de una cirugía a corazón abierto; Bill es un ex miembro de Cedars.

Pam Dahlström: se sometió a una cirugía por cáncer de ovario el miércoles; ella es la madre de Boyd Reed.

Justin Lenley: tiene mieloma múltiple y su salud se está deteriorando.

Michael & Arielle Dickinson: oraciones por un embarazo y parto saludables (junio '23).

Chelsea Brasefield: mantener una buena salud después del parto.

Alijah Brasefield: ganando fuerza en la hospital. También mantén a Marc, Chelsea y Avion en tus oraciones.

Patty Conway: ahora en el centro de rehabilitación Buena Vista; Ora para que recupere su fuerza rápidamente.

Cathy Servas: Ore por una mejora en su salud.

Shelley Irwin, Lillie West, and Kristin Farraday: all are battling cancer.

Ore por nuestros miembros que están confinados en casa o tienen movilidad limitada: George y Jan Adair, Bob y Linda Crusco, Faye Hatfield, Agnes Ignudo, Ed y Sue Maynard, Christy Mickowski, Bob y Penny Pennington.

Iglesia Greenbank: Guía piadosa para nuestros ancianos, ministros, diáconos y líderes ministeriales.

Misiones Greenbank: Eduar Morales (Oxford, PA), Westerholm (Mozambique), Borfay (Liberia), Agbeta (Ghana), Camp Manatawny, Reflect Campus Missions/BHC. Ore por una nueva obra misionera que refleje el interés de nuestros miembros.

Si usted tiene una petición de oración o anuncio de alabanza, por favor envíelo por correo electrónico a office@greenbankcoc.org para su inclusión en nuestra lista semanal. Para ver las peticiones de oración anteriores y las que están en nuestras listas, por favor visite la página de Weekly Bulletins en nuestro sitio web www.greenbankcoc.org.

Anuncios y Eventos

Iglesia de los Niños

Los niños de 3 años a 3er grado se reunirán abajo en la sala amarilla durante el sermón de hoy.

Marzo es el mes de Manatawny

Cada año designamos el mes de marzo para recolectar donaciones para el campamento Manatawny. La misión del campamento es ser “un campamento cristiano glorificando a Dios y transformando vidas para Cristo para toda la vida”. Aceptaremos donaciones para el campamento Manatawny hasta el domingo 26th de marzo. Haga los cheques a Greenbank Church of Christ y escriba “Manatawny” en el memo. Si desea dar dinero en efectivo, por favor colóquelo en un sobre designado para Camp Manatawny.

GriefShare – Eventos de primavera

Nuestras sesiones de primavera comenzarán el 13 de marzo. Todas las sesiones se llevarán a cabo los lunes por la noche a través de Zoom a las 6:30pm EST. Para registrarse, por favor vaya a www.griefshare.org y busque la Iglesia de Cristo de Greenbank y luego seleccione el evento. Si tiene alguna pregunta, hable con Judy Barker.

Informe de despensa de alimentos

Durante el mes de febrero, atendimos a 227 familias compuestas por 546 adultos y 370 niños; 44 de estas familias eran nuevas. La semana pasada tuvimos varios voluntarios regulares que no estaban disponibles, y cuando pedimos ayuda adicional, estábamos encantados de tener a tantos que vinieron a ayudar donde se necesitaba, y decimos “¡Gracias!” por ayudar. Siempre damos la bienvenida a manos adicionales. ¡Puedes venir en cualquier momento!

Vestidos de amor

El armario de ropa estará abierto para su uso por la congregación el domingo 19th de marzo. Le pedimos que continúe aferrándose a sus donaciones para permitir que los artículos actuales se retiren. En base a esto, determinaremos los días y las horas para que se devuelvan las donaciones. Continuamos buscando voluntarios adicionales para este ministerio. Si usted está interesado o tiene preguntas sobre este ministerio, por favor hable con Dawn Grabowski.

Donaciones de dulces de Pascua

En solo unas pocas semanas estaremos organizando nuestra fiesta anual de Pascua para nuestros niños. Estamos pidiendo a los miembros que donen dulces para este evento. Por favor traiga sus deliciosas donaciones antes del domingo 2nd de abril y colóquelas en la cesta ubicada en el vestíbulo.

Otras noticias de Manatawny

Camp Manatawny tiene varios eventos esta primavera para adultos, estudiantes y familias. Además, la inscripción está abierta para las sesiones de verano para los estudiantes que han completado los grados 1-12. Pague en su totalidad antes del 31 de marzo para recibir un descuento y una camiseta gratis. La información se publica en el tablón de anuncios en el vestíbulo. La asistencia financiera está disponible. Si tiene alguna pregunta, hable con Rick Mickowski o Lisa Reed.

HORARIOS DE REUNIONES LOS DOMINGOS POR LA MAÑANA

Clases bíblicas en persona para todas las edades - 9:30 a.m. incluyendo una clase de hispanohablantes para adultos.

Servicios de adoración en persona - Inglés y español - 10:30 a.m.

El servicio en inglés se transmite en vivo con 3 formas de conectarse:

- 1) **Facebook en vivo:** <http://www.facebook.com/greenbankchurchofchrist>
- 2) **Sitio web de Greenbank:** www.greenbankcoc.org Haga clic en la pestaña Facebook Live en la barra de menú en la
 parte superior de la página. NO necesita una cuenta de Facebook para ver el servicio a través de nuestro sitio web.
- 3) **Conéctate por teléfono: (301) 715-8592 Meeting ID: 862 5363 5838 Passcode: 123456**

EL ESTUDIO BÍBLICO

Mitad de semana (clase híbrida) – Miércoles - 7pm - Estudio de Romanos; clase híbrida (en persona y en línea) Facebook Live o este enlace de Zoom:

<https://zoom.us/j/98664842526?pwd=Rkp6Z3VYSGZpcjY4cXZWNjd1djNpQT09>

Español – Jueves - 6:30 pm en Greenbank. Contacte con Arturo Gallegos para más información.

Damas – 2do sábado de cada mes – 11am en Zoom – dirigido por Crystal Reyes. Póngase en contacto con Crystal para el enlace de Zoom.

Hombres – 3er sábado de cada mes – 10am en Greenbank dirigido por Paul King.

Clase de niñas – 3er sábado de cada mes - 11am en Zoom dirigido por Eileen Hence. Póngase en contacto con Eileen para obtener información para iniciar sesión en la sesión.

Grupo Pequeño

Bear/Glasgow – 2º y 4º domingo - 2pm – presentado por George & Sherry Kirkland y Walter & Susan Johnson.

Parejas casadas – 1er martes de cada mes – 7pm en la capilla – dirigido por Domingo & Crystal Reyes.

Newport – 2º y 4º domingo - 12:30pm - presentado por Mike y Judy Barker.

Los solteros – 2º y 4º martes – clase híbrida (presencial y Zoom); Estudio actual – "Entonces, quieres ser como Cristo" Enlace de Zoom:

<https://us02web.zoom.us/j/87670702282?pwd=Sy8xYTAyZThkRHpqY1hmbzYrZk4ydz09>

Los adolescentes – 1er viernes de cada mes - 7pm en la capilla; dirigido por Domingo Reyes

3 maneras de dar ofrendas

- 1) **En persona:** Dar durante nuestro servicio de adoración.
- 2) **Por correo:** Envíe su contribución a 511 Greenbank Road, Wilmington, DE 19808.
- 3) **En nuestro sitio web:** PayPal ha sido configurado en nuestro sitio web www.greenbankcoc.org. Haga clic en el botón "Donar" y siga las instrucciones. (Nota: hay una pequeña tarifa evaluada de cada donación.)

Última semana: Asistencia: 142 Contribución: \$4,878 Promedio semanal: \$4,791 Presupuesto semanal: \$5,540