

Transformados.

Sesión 3: Mejorando nuestra salud mental.

Ponte al Día

- ¿Cuál de los siete versículos de la salud física en tu lectura devocional de la semana pasada, fue **el más significativo para ti**?
- ¿Qué papel crees que juega la mente en nuestro crecimiento como seguidores de Cristo?

Versículo Para Memorizar

No se amolden al mundo actual, sino sean transformados mediante la renovación de su mente. Así podrán comprobar cuál es la voluntad de Dios, buena, agradable y perfecta.

Romanos 12:2 (NVI)

PON ATENCIÓN A LA REFLEXIÓN QUE NANO COMPARTIRÁ EN EL “CONVERSEMOS” Y SÍGUELO CON LAS NOTAS DE ESTA GUÍA DE ESTUDIO.

Cualquier cosa que coloques en tu mente, te atrapa.

“Aunque vivimos en el mundo, no libramos batallas como lo hace el mundo. Las armas con que luchamos no son del mundo, sino que tienen el poder divino para derribar fortalezas. Destruimos argumentos y toda altivez que se levanta contra el conocimiento de Dios, y llevamos cautivo todo pensamiento para que se someta a Cristo.” 2 Corintios 10:3-5 (NVI)

EN ESTA SESIÓN VEREMOS CINCO CLAVES QUE DIOS NOS DA PARA TENER UNA MENTE SALUDABLE.

1. No creas todo lo que_____

Tú y yo tenemos una habilidad asombrosa para mentirnos a nosotros mismos. Lo hacemos todo el tiempo.

“Nada hay tan engañoso como el corazón. No tiene remedio. ¿Quién puede comprenderlo?” Jeremías 17:9 (NVI)

“Examinense para ver si están en la fe; pruébense a sí mismos.” 2 Corintios 13:5 (NVI)

2. Protege tu mente de_____

“El sabio tiene hambre de conocimiento, mientras que el necio se alimenta de basura.” Proverbios 15:14 (NTV)

Hay tres tipos de alimentos para el cerebro: alimentos saludables, comida chatarra, y alimentos tóxicos para el cerebro.

“No pondré cosa indigna delante de mis ojos.” Salmos 101:3 (LBLA)

3. Nunca dejes de _____

“Las personas inteligentes están siempre dispuestas a aprender; tienen los oídos abiertos al conocimiento.” Proverbios 18:15 (NTV)

“Los sabios atesoran el conocimiento.” Proverbios 10:14 (RVC)

Hay dos formas para atesorar el conocimiento: leyendo y con las relaciones personales. Tu vida será en gran medida influenciada por los libros que lees y por las personas que conoces.

“Adquirir sabiduría es amarse a uno mismo; los que atesoran el entendimiento prosperarán.” Proverbios 19:8 (NTV)

Es sabio aprender de la experiencia. Es más sabio aprender de las experiencias de los demás —y es mucho menos doloroso.

4. Renueva tu mente diariamente con _____

El cambio no comienza en tu comportamiento. Comienza en tus pensamientos.

“No imiten las conductas ni las costumbres de este mundo, más bien dejen que Dios los transforme en personas nuevas al cambiarles la manera de pensar. Entonces aprenderán a conocer la voluntad de Dios para ustedes, la cual es buena, agradable y perfecta.” Romanos 12:2 (NTV)

“¡Tú guardarás en perfecta paz a todos los que confían en ti; a todos los que concentran en ti sus pensamientos!” Isaías 26:3 (NTV)

5. Deja que Dios extienda tu _____

“Y ahora, que toda la gloria sea para Dios, quien puede lograr mucho más de lo que pudiéramos pedir o incluso imaginar mediante su gran poder, que actúa en nosotros. ¡Gloria a él en la iglesia y en Cristo Jesús por todas las generaciones desde hoy y para siempre! Amén.” Efesios 3:20-21 (NTV)

Nada sucede hasta que alguien comienza a soñar. Dios no puede ayudarte a alcanzar tus metas si no tienes alguna meta. No puedes cumplir tus sueños si no tienes algún sueño. Él no puede exceder tus expectativas, si no tienes alguna expectativa. *“Donde no hay visión, el pueblo se extravía.”* Proverbios 29:18 (NVI)

Dios quiere que sueñes en grande para que puedas lograr grandes cosas para Su gloria.

A través de las siguientes frases, repasemos las cinco claves que Dios nos enseñó para tener una mente saludable.

- P _____
- P _____
- P _____
- P _____
- P _____

Preguntas Para Descubrir

(Elige al menos una o dos)

- ¿Por qué es tan fácil **mentirnos a nosotros mismos**?
- El Pastor Nano habló sobre **comida tóxica, comida chatarra y comida saludable** para tu cerebro. ¿Qué podrías hacer para darle una dieta más saludable a tu cerebro?
- ¿Qué **hábitos** y **temas** específicos quieres aprender sobre tu lectura y tus relaciones personales?
- La Biblia dice, *“Tú guardarás en perfecta paz a todos los que confían en ti; a todos los que concentran en ti sus pensamientos”* (Isaías 26:3 NTV). **¿Qué te ayuda a concentrar tus pensamientos en Dios?**

Pongámoslo en Práctica

¿Dónde quieres estar en tres meses a partir de ahora con respecto a tu salud mental?

¿Qué cosa harás para dar un paso hacia esa dirección? No es una cosa que **podrías** hacer, o que **pudiera** ser posible que hicieras, sino una cosa que vas a hacer.

**Sabemos que las metas que no se expresan muy rara vez se cumplen, por tanto,
comparte tu meta con otra persona en tu grupo.**

Escribe la meta para tu salud mental en el siguiente espacio.

Mi meta a Tres Meses en la salud mental.

Ahora transfiere tu **Meta a Tres Meses en la Salud Mental**, a la lista de **Mis Metas a Tres Meses**.

Dirección de Oración

Esta semana en el momento de oración, hagan una lista de peticiones personales y nuevos desafíos que este estudio haya generado en ustedes. También oren por los pasos de acción específicos que cada persona quiera tomar en el área de la Salud Mental.

Profundicemos

¿Quieres ir más profundo en tu Salud Mental?

Para Ti

- Lee en tu guía de estudio, los **devocionales diarios** para los días 15 al 21.
- Lee el **Versículo para Memorizar** todos los días de esta semana como parte de tu tiempo a solas con Dios. Mira si puedes memorizarlo antes de tu siguiente reunión con el grupo vida.
 - Recuerda, nuestros grupos vida están para **construir relaciones profundas que nos ayuden a crecer en comunidad...** *¿De que manera puedes aportar durante la semana a este gran objetivo?*
- Lee **“La Fe: Qué creen los cristianos, por qué lo creen, y por qué es importante”** de Chuck Colson y Harold Fickett. La Fe te invita a la reflexión, a un examen de conciencia, es una manifestación poderosa de la grandeza, e histórico, y tiene verdades centrales del cristianismo que han sostenido a los creyentes a través de los siglos.