

## Transformado en Mi Salud Mental

### Día 15

*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)

**¿Tienes perfecta paz hoy?** Sé que en algunos días mi mente tiene una mente propia, y es cualquier cosa, menos pacífica. Me parece que no puede pensar con claridad acerca de cualquier cosa. Pienso en las cosas que podrían suceder. Me preocupo por las consecuencias de lo que ha sucedido. Mi imaginación se vuelve loca con todo tipo de posibilidades negativas. Y no importa lo que haga, me parece que no puede tener mis pensamientos bajo control. No tengo la “perfecta paz” de Dios. ¿Suena familiar?

La Biblia nos da la razón para esta condición. No hay perfecta paz porque nuestras mentes no se “concentran” en Dios. La palabra hebrea para “pensamientos” en este versículo no se refiere a lo lógico, lo racional, no es la parte en donde la mente soluciona problemas. En cambio, es la palabra para la imaginación. Es nuestra imaginación la que nos hace perder nuestra paz.

La única manera de solucionarlo es fijar tu mente en Dios. Controlar tu imaginación, tomarla por el cuello, y llevarla a Dios. La Biblia dice, *“Llevando cautivo todo pensamiento a la obediencia a Cristo”* (2 Corintios 10:5, RVR1960). Trae tus preocupaciones a Él en oración, a continuación, cambia el foco de tu atención. Piensa en Dios. Inclínate hacia Dios, aférrate a Él, pon tu confianza en Él. Cuando lo hagas, Él te dará la paz a tu mente. Y cuando tengas la paz en tu mente, entonces lo lógico, lo racional, y la parte de la mente que soluciona problemas, va a ser capaz de pensar con claridad.

**Cuando fijas tu mente en Dios, Dios renueva tu mente.**

- **¿Qué escuchaste?**
- **¿Qué piensas?**
- **¿Qué vas a hacer?**
- **Ahora habla con Dios . . .**

## Transformado en Mi Salud Mental

### Día 16

*No se inquieten por nada; más bien, en toda ocasión, con oración y ruego, presenten sus peticiones a Dios y denle gracias. Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, cuidará sus corazones y sus pensamientos en Cristo Jesús.*

Filipenses 4:6-7 (NVI)

**Dios desea que estés libre de toda inquietud.** Dios quiere que vivas sin miedo. Él quiere que sientas su paz *“en todo momento y en toda ocasión”* (2 Tesalonicenses 3:16 NTV).

Dios sabe que el miedo y la ansiedad evitan que vivamos sus propósitos para nuestras vidas. Así que amorosamente nos dice, *“No se inquieten por nada.”* ¡Nada! La mayoría de las veces es más fácil decirlo que hacerlo.

¿Cuál es el antídoto? Este pasaje nos habla de oración y *“denle gracias.”* Así que comienza con un corazón agradecido. Agradece a Dios por su fidelidad y porque nunca te ha abandonado. Agradécele por su amor por ti que no cambia, y por su perdón y gracia.

¡Agradécele por anticipado por lo que va a hacer!

Luego, dile a Dios qué es lo que te preocupa. La mayoría de las personas hacen oraciones, que piensan que Dios quiere escuchar. Pero Dios nos dice que oremos, sobre todo, sin dejar nada guardado, entregándole todo a Él. **Si es suficientemente grande como para preocuparnos, es suficientemente grande para orar por ello.**

Como resultado de llevar fielmente tus pedidos a Dios – con agradecimiento- y depositar tu confianza en Él, vas a experimentar *“la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento.”* La paz de Dios es tan poderosa que la Biblia dice que *“cuidará sus corazones y sus pensamientos”* de la ansiedad del mundo.

Cuando le entregas tus preocupaciones a Dios- tu ansiedad por el futuro, tu culpa por el pasado, tus heridas y tus luchas- Dios va a darte en retorno su paz, que es más poderosa que cualquier ansiedad o problema. Su paz montará guardia sobre tu corazón y tu mente como un ejército protegiendo una ciudad, vigilando y manteniéndote a salvo de las fuerzas que podrían quitarte el gozo.

- ¿Qué escuchaste?
- ¿Qué piensas?
- ¿Qué vas a hacer?
- Ahora habla con Dios . . .

## Transformado en Mi Salud Mental

### Día 17

*Por último, hermanos, consideren bien todo lo verdadero, todo lo respetable, todo lo justo, todo lo puro, todo lo amable, todo lo digno de admiración, en fin, todo lo que sea excelente o merezca elogio. Pongan en práctica lo que de mí han aprendido, recibido y oído, y lo que han visto en mí, y el Dios de paz estará con ustedes.*

Filipenses 4:8-9 (NVI)

**Tú eres lo que piensas.** Proverbios 23:7 RVR60 dice: *“Porque cuál es su pensamiento en su corazón, tal es él.”*

Probablemente has escuchado una verdad que existe en el procesamiento de computadoras, “basura entra, basura sale”. Esta misma verdad se aplica a la mente.

Pones basura adentro –según las películas que ves, los sitios de internet que visitas, la música que escuchas, las revistas, los libros que lees –y lo que sale de tu vida también será basura.

Entonces, ¿cómo se puede sacar la basura de la mente? No se puede vaciar la mente cargada de malos pensamientos. Se tiene que deliberadamente reemplazar por algo más. Las aspiradoras no existen de forma natural en el mundo, se tiene que crear en forma artificial. Si creas una aspiradora algo la va a llenar. Por ejemplo, el tanque de gas nunca está vacío, está lleno con gas o está lleno de aire. El gas reemplaza el aire, el aire reemplaza el gas. Algo tiene que llenar un vacío.

Nuestra mente siempre estará llena con alguna cosa, pero nosotros tenemos que escoger con que la vamos a llenar. **¿Con qué clase de pensamientos vas a llenar tu mente?**

La Lista de Dios: *“Todo lo verdadero, todo lo respetable, todo lo justo, todo lo puro, todo lo amable, todo lo digno de admiración, en fin, todo lo que sea excelente o merezca elogio.”* El resultado final es la paz de Dios en tu corazón.

La conclusión final es que, si un pensamiento no pasa esta prueba, no lo permitas en tu mente. Esto es más fácil decirlo que hacerlo, por eso el versículo dice: “Pongan en práctica”. Dios te dio un filtro que trae paz mental. ¡Practica usándolo todos los días!

- **¿Qué escuchaste?**
- **¿Qué piensas?**
- **¿Qué vas a hacer?**
- **Ahora habla con Dios . . .**

## Transformado en Mi Salud Mental

### Día 18

*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)

La verdadera transformación comienza en tu mente, no en tu comportamiento. No puedes cambiar tu carácter simplemente por cambiar tus acciones. Por el contrario, cambias tus acciones al cambiar tu carácter. Y todo comienza cambiando la forma en que piensas. Por eso la Biblia dice, *“sino sean transformados mediante la renovación de su mente.”*

¿Cuál es la diferencia entre conformar y transformar? Conformar es cambiar la apariencia exterior al encajarla dentro de un molde. Transformar es cambiar su naturaleza. Conformar tiene que ver con la conducta. Transformar tiene que ver con el carácter.

La Biblia nos dice que dejemos de tratar de encajar con las formas del mundo, y que en su lugar dejemos que Dios transforme nuestro carácter en el carácter de Cristo.

Nota que conformarte es algo que haces por ti mismo –conscientemente tratas de encajar o convertirte en alguien igual a todos los demás. **Pero transformarte es algo que Dios hace en ti.** Es el trabajo de Dios en tu vida, renovando tu mente por su gracia, a través de su Palabra.

Dios no solamente quiere cambiar lo que piensas, Él quiere cambiar cómo piensas – la manera en que piensas. La Biblia dice, *“Ser renovados en la actitud de su mente”* (Efesios 4:23 NVI).

Luego, mira el resultado de la mente transformada. **Dios promete que serás capaz de descubrir su voluntad para tu vida.** No solo descubrirás su voluntad, sino que te darás cuenta de que es buena, agradable y perfecta –hecha a tu medida.

- ¿Qué escuchaste?
- ¿Qué piensas?
- ¿Qué vas a hacer?
- Ahora habla con Dios . . .

## Transformado en Mi Salud Mental

### Día 19

*Tenemos la mente de Cristo. 1 Corintios 2:16 (NVI)*

¿Qué significa tener la mente de Cristo? ¿Cómo podemos aprender a pensar como Él lo hace? Si quieres saber cómo piensa Jesús, entonces tienes que saber lo que Jesús ha dicho. Es por eso por lo que es tan importante para nosotros que seamos personas de Su Palabra. Si quieres pensar como Cristo, entonces tienes que conocer la Palabra de Cristo.

A menudo se oye la pregunta popular: “¿Qué haría Jesús?” Si realmente quieres saber lo que Jesús haría en tu situación, entonces lo que necesitas saber es lo que ya se ha dicho de situaciones similares. Lo que Jesús ya ha dicho acerca de la ética, la moral, los negocios, las relaciones y el dinero. Si sabes lo que ha dicho, tendrás una idea bastante buena de cómo piensa y lo que haría en tu situación. La Biblia dice, *“Jesucristo es el mismo ayer y hoy y por los siglos”* (Hebreos 13:8 NVI).

La mente de Cristo se revela en la Palabra de Dios por el Espíritu Santo. La Biblia deja en claro que es el Espíritu Santo el que hace que la Palabra de Dios sea comprensible para nosotros (véase 1 Corintios 2:9–16). El Espíritu Santo es el que nos enseña y nos permite pensar con la mente de Cristo. Y lo hace cuando *“expresamos verdades espirituales en términos espirituales”* (verso 13).

Ya tenemos la mente de Cristo, porque tienes el Espíritu de Cristo, el Espíritu Santo viviendo en ti. **Cuanto más entres en la Palabra de Cristo, más el Espíritu de Cristo te enseñará a pensar con la mente de Cristo.**

- **¿Qué escuchaste?**
- **¿Qué piensas?**
- **¿Qué vas a hacer?**
- **Ahora habla con Dios . . .**

## Transformado en Mi Salud Mental

### Día 20

*Si a alguno de ustedes le falta sabiduría, pídasela a Dios, y él se la dará, pues Dios da a todos generosamente sin menospreciar a nadie.*

Santiago 1:5 (NVI)

¿Necesitas sabiduría hoy? Dios te hace una grandiosa oferta que no te debes permitir pasar por alto. Él dice, *“pídeme, y te daré la sabiduría que necesitas.”* Así que pide... pero prepárate para hacer lo que Él te diga.

**Dios no ofrece su sabiduría como una opinión que debe ser tomada en cuenta según te convenga.** Dios no es un miembro de un comité de asesorías. Él es tu Señor. Su sabiduría es verdadera. **Debes actuar en su sabiduría si quieres recibir más.**

Debes venir a Dios con la predisposición de obedecer. No preguntes que es lo que quiere que hagas y luego intentes decidir si lo haces o no. Empieza con un sí, y entonces Él te dirá que hacer. Si le estás pidiendo a Dios sabiduría pero parece no escuchar, entonces necesitas preguntarte, *“¿Estoy viviendo en la sabiduría que Dios ya me dio? ¿Soy culpable de obedecer ocasionalmente?”* Después de todo, ¿por qué te diría Dios algo si has estado ignorando lo que Dios ya te había dicho? Dios te da sabiduría generosamente, *“sin menospreciar a nadie.”*

Dios no te va a regañar o hacerte sentir estúpido por pedir. Él quiere darte sabiduría porque Él te ama y quiere lo mejor para ti. Pero quiere que pidas con fe. Santiago nos dice, *“Pida con fe, sin dudar,”* y no seas indeciso e inconstante (versos 6–8). Debes pedir a Dios sabiduría, creyendo que Él tiene la sabiduría que has estado buscando. Y debes pedir con una determinación creyendo invariablemente para vivir con la sabiduría que Él te dé.

- ¿Qué escuchaste?
- ¿Qué piensas?
- ¿Qué vas a hacer?
- Ahora habla con Dios . . .

## Transformado en Mi Salud Mental

### Día 21

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

La sabiduría no es tan difícil de conseguir, pero puede ser difícil de buscar. Todo se reduce a las decisiones que tomamos sobre como ocupar nuestro tiempo. Podemos usar nuestro tiempo sabiamente y obtener más sabiduría, o podemos usar nuestro tiempo tontamente y perder las oportunidades para crecer.

Algunas veces es una elección difícil. Te tengo una sugerencia práctica: Intercambia una hora de juegos o de televisión por una hora de lectura cada día. Expande tu mente al expandir tus intereses. Usa tú tiempo sabiamente y serás recompensado.

Dios quiere llenar tu mente con sabiduría, pero no te va a obligar a recibirla. Debes buscarla. La Biblia dice, *“Dichoso el que haya sabiduría”* —eso significa que la has estado buscando —, *“el que adquiere inteligencia”* —eso significa que has trabajado para ello y has buscado activamente (Proverbios 3:13 NVI).

Lo que más me agrada sobre la sabiduría es que, una vez que la encuentras, no la perderás jamás. De hecho, entre más sabiduría compartas, más te apropias de ella.

Así que hazte un favor. Consigue algo de sabiduría. Y si lo haces, la Biblia te promete que tendrás éxito.

- **¿Qué escuchaste?**
- **¿Qué piensas?**
- **¿Qué vas a hacer?**
- **Ahora habla con Dios . . .**