

Lección 10- ¿Qué estás pensando?

La transformación pasa al cambiar nuestra manera de pensar, por ello es tan importante pensar en lo que estamos pensando.

Romanos 12:2

² No os conforméis a este siglo, sino transformaos por medio de la renovación de vuestro entendimiento, para que comprobéis cuál sea la buena voluntad de Dios, agradable y perfecta.

- Nuestros pensamientos influyen nuestras emociones.
- El real problema de las respuestas y ciclos emocionales destructivos están arraizadas en los pensamientos.

Efesios 4:22-24

²² desháganse de su vieja naturaleza pecaminosa y de su antigua manera de vivir, que está corrompida por la sensualidad y el engaño. ²³ En cambio, dejen que el Espíritu les renueve los pensamientos y las actitudes. ²⁴ Pónganse la nueva naturaleza, creada para ser a la semejanza de Dios, quien es verdaderamente justo y santo.

2 Corintios 10:3-6

³ Pues aunque andamos en la carne, no luchamos según la carne; ⁴ porque las armas de nuestra contienda no son carnales, sino poderosas en Dios para la destrucción de fortalezas; ⁵ destruyendo especulaciones^[a] y todo razonamiento altivo^[b] que se levanta contra el conocimiento de Dios, y poniendo todo pensamiento en cautiverio a la obediencia de Cristo, ⁶ y estando preparados para castigar toda desobediencia cuando vuestra obediencia sea completa.

- Las emociones son como el agua, difícil de atraparlos.
- Pero hay forma de atrapar un pensamiento y mantenerlo cautivo, y que, de alguna forma, esta habilidad es parte de nuestro crecimiento y desarrollo.

¿Qué pensamientos debemos capturar?

Filipense 4:8

⁸ Por lo demás, hermanos, todo lo que es verdadero, todo lo digno, todo lo justo, todo lo puro, todo lo amable, todo lo honorable^[a], si hay alguna virtud o algo que merece elogio, en esto mediten.

- Estas son las cosas que debemos pensar para la renovación de nuestra mente.
- La biblia habla mucho acerca de nuestra manera de pensar.
- Aprendemos a ganar control sobre nuestras emociones al renovar nuestras mentes en la palabra de Dios.

Proverbios 23:7

Pues como piensa dentro de sí^[a], así es él.

Pensar, pensar, pensar parece algo muy importante ha

- El conocimiento del proceso de nuestros pensamientos es la clave para apropiarse y manejar sus emociones.
- Los pensamientos y las emociones nos pueden hacer bully (acoso).
- Tenemos pensamientos, pero no somos nuestros pensamientos.

Pensamientos Negativos Automáticos:

- Los Eventos Externos no crean nuestras emociones, sino es la interpretación o el significado que le damos a estos eventos que crean nuestras emociones, sean positivas o negativas.
- Usamos nuestros pensamientos para manejar nuestras emociones.

Preguntas para hacernos cuando estamos emocionalmente afectados:

- 1.- ¿Cómo estoy viendo a Dios?
- 2.- ¿Cómo veo a mi misma?
- 3.- ¿Qué debo hacer para agradar a Dios y suplir mis necesidades?

Lo que esta pregunta hace es como que nos da una oportunidad de disipar la neblina para ver si has caído en alguna de forma de obras, performance o rol, en vez de mantenerte en la posición de que Jesús hizo suficiente, que Jesús es suficiente para que yo sea completamente aceptada.

Fórmula para recordar:

C+P+E+A=R

Creencias + Pensamiento + Emoción + Acción = Resultado

Lo que tú crees te conducirá a los que piensas, lo que piensas te conducirá a lo que sientes, y lo que sientes te conducirá a lo que haces, todo esto junto te dará un resultado que ves y experimentas en la vida.

Reflexiona:

1. ¿Cuáles son los pensamientos negativos automáticos con los que más luchas?
2. ¿Cómo ha sido tus respuestas frente a estos pensamientos?
3. Desde el ejemplo que se dio en la lección, pregúntate a ti mismo:
4. ¿Cómo veo a Dios?
5. ¿Cómo me veo a mi misma?
6. ¿Que necesito hacer para agradar a Dios y tener mis necesidades cubiertas?

Poniendo Cimiento:

Efesios 4:22-24

²² En cuanto a la pasada manera de vivir, despojaos del viejo hombre, que está viciado conforme a los deseos engañosos,

²³ y renovaos en el espíritu de vuestra mente,

²⁴ y vestíos del nuevo hombre, creado según Dios en la justicia y santidad de la verdad.

Toma Acción:

Mata los malos pensamientos, ¿cuáles son los más frecuentes pensamientos negativos automáticos que tienes hacia tu esposo, hijos, jefe y amigos?

Usa la Formula C+P+E+A=R para desarmar esos pensamientos.