

Titulo: Mente Hermosa

Texto: "porque cuales son sus pensamientos íntimos, tal es él." Proverbios 23:7 (Reina- Valera 1995)

Objetivo: Cuando cambias tu manera de ver las cosas, las cosas que miras cambian.. (Unknown)

I. **El Poder de la Fe** "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

A. Fundación de la fe: Ideología o conjunto de principios que nos ayudan a interpretar nuestra realidad cotidiana.

B. Formación de creencia: Estos están conformados por lo siguiente: Experiencias, Encuentros, Entornos, Educación. (Desarrollo de vías neuronales)

C. Filtros de fe: El Sesgo Cognitivo se convierte en el filtro para procesar la información rápidamente a través de nuestras preferencias y experiencias. (Subjetivo no objetivo)

D. Fe & Creencia: "la cual es buena, agradable y perfecta." (Romanos 12:2)

1. ¡El carácter de Dios es bueno!

2. ¡Los caminos de Dios son correctos!

3. ¡La provisión de Dios es suficiente!

II. **La Presencia de las Emociones:** "**Pues Dios no nos ha dado** un espíritu de temor y timidez sino de poder, amor y autodisciplina." (2 Timoteo 1:7)

A. Provisión de Emociones: Vienen del Cerebro, no del Corazón, por Dios.

1. **Amígdala:** Prepara el cuerpo para la acción con una liberación de adrenalina para Luchar, Huir, Paralizarse.

2. **Hipocampo:** Función de Aprendizaje y Memoria que traslada la memoria de corto plazo a largo plazo.

3. **Corteza prefrontal:** Regula nuestros pensamientos, acciones y emociones conectando con experiencias pasadas.

B. Propósito de las emociones: (Motivar a actuar, evitar peligros, tomar decisiones, comprender mejor a los demás, comprenderse mejor a uno mismo)

C. Generalización de las emociones: Sin límites adecuados, las emociones te controlarán a ti en lugar de que tú las controles.

D. Protección contra las emociones: "Capturamos los pensamientos rebeldes y enseñamos a las personas a obedecer a Cristo;" (2 Corintios 10:5)

III. **El Patrón de Conducta:** "No solo escuchen la palabra de Dios; tienen que ponerla en práctica. De lo contrario, **solamente se engañan a sí mismos**." (James 1:22)

A. Rechace las Mentiras: Los valores que tienes influyen en la visión en la que te ves a ti mismo.

B. Rompa los Ciclos de Tendencia: Los mecanismos de afrontamiento y de incumplimiento deben terminar para **desarrollar hábitos saludables**.

C. La Actitud es todo: Tu perspectiva debe ser más que positiva, es creer que todo es posible con Dios.

Declaración para llevar: Si está dispuesto a cambiar su forma de pensar, puede cambiar sus sentimientos. Si cambia sus sentimientos, podrá cambiar sus acciones. Y cambiando sus acciones - basándose en buenos pensamientos - puede cambiar su vida. (Maxwell)