

# TRANSFORMADO EN MI SALUD MENTAL

## Sesión 3

# 50 DIAS DE TRANSFORMACIÓN

## SESIÓN 3 TRANSFORMADO EN MI SALUD MENTAL

### PONTE AL DIA

¿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 si no 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)

**MIRA AHORA EL VIDEO DE LA SESIÓN Y SÍGUELO CON LAS NOTAS DE ESTA GUÍA DE ESTUDIO**

# 50 DIAS DE TRANSFORMACIÓN

## TRANSFORMADO EN MI SALUD

LO QUE TU MENTE ADQUIERE TE CONTROLA.

*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.*

PARA APROVECHAR AL MÁXIMO TÚ MENTE. . .

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?

Examínense para ver si están en la fe; pruébense a sí mismos.

Protege tu mente de \_\_\_\_\_.

El sabio tiene hambre de conocimiento, mientras que el necio se alimenta de basura.

PROVERBIOS 15:14 (NTV)

# 50 DIAS DE TRANSFORMACIÓN

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

*No pondré cosa indigna delante de mis ojos.*

SALMOS 101:3(LBLA)

**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(RCI)

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.

**Renueva tu mente diariamente con \_\_\_\_\_.**

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

**ROM 12:2** 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.

# 50 DIAS DE TRANSFORMACIÓN

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!*

ISAIAS 26:3(NTV)

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

PROVERBIOS 29:18(NVI)

P \_\_\_\_\_

P \_\_\_\_\_

P \_\_\_\_\_

P \_\_\_\_\_

P \_\_\_\_\_

# 50 DIAS DE TRANSFORMACIÓN

## PREGUNTAS PARA DESCUBRIR

(ELIJAN AL MENOS UNA O DOS)

- ¿Por qué es tan fácil **mentirnos a nosotros mismos**?
  
- El Pastor Rick 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?

**ROM 12:2** 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.

# 50 DIAS DE TRANSFORMACIÓN

## PONGÁMOSLO EN PRÁCTICA

¿Donde de 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 **podiera** ser posible que hicieras, sino una cosa que **vas** a hacer. Revisa la guía de estudio del video del Pastor Rick, para que te ayude con ideas. 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** en las páginas vi y vii.

## DIRECCIÓN DE ORACIÓN

Esta semana en el momento de oración, enfóquense en las peticiones de oración del Reporte **de Oración y Alabanza del Grupo Pequeño** en la página 218. También oren por los pasos de acción que cada persona quiere tomar en el área de la Salud Mental. Si desean podrían hacer un círculo y orar por la persona que cada uno tenga a la derecha, o también pueden orar en parejas.

# 50 DIAS DE TRANSFORMACIÓN

## 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 en la página 65 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 pequeño.

Lee La Fe: Qué Creen los Cristianos, Por qué Ellos Creen Esto y Por qué Esto Importa 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 y de las verdades centrales del Cristianismo, que han sostenido a los creyentes a través de los siglos. Disponible en [www.RecursosdeSaddleback.com](http://www.RecursosdeSaddleback.com).

#### PARA TU GRUPO

Considera para el próximo estudio en grupo La Guerra Invisible. En éste estudio para grupos pequeños en DVD, el pastor Rick Warren nos enseña cómo superar los tres tipos esenciales de tentación que Satanás utiliza para influir en nosotros: Pasión, Posesión y Posición. Si esperamos ganar la batalla contra la tentación, es muy importante que sepamos cómo luchar contra las formas predecibles que Satanás nos tienta. Disponible en [www.RecursosdeSaddleback.com](http://www.RecursosdeSaddleback.com).