

SERIE - SEAN TRANSFORMADOS 4 TRANSFORMADOS EN NUESTRA SALUD MENTAL

Hoy vamos a ver el plan y las promesas de Dios para tu salud mental. **Nuestros pensamientos determinan nuestros sentimientos y nuestros sentimientos determinan nuestras acciones.** Por lo tanto, es extremadamente importante tener una mente saludable.

Todos los días hay una guerra invisible a tu alrededor y dentro de ti que es la batalla por tu mente. Esa batalla es intensa porque lo que tiene victoria sobre tu mente, tendrá victoria sobre tu vida. La Biblia habla sobre esta batalla mental en 2 de Corintios 10:3-5 **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,** observa que está hablando de una batalla mental y dice: **y llevamos cautivo todo pensamiento para que se someta a Cristo.**

En este mensaje vamos a enfocarnos en esta última frase **llevamos cautivo todo pensamiento para que se someta a Cristo.** Llevar cautivo significa capturar, significa conquistar, ponerlo bajo control. Tenemos que capturar cada pensamiento para que se someta a Cristo.

¿Cómo es que puedes controlarlos y someterlos a Cristo? ¿Qué puedes hacer para que tu mente obedezca? Hoy vamos a ver cinco cosas que Dios dice que podemos y debemos hacer si vamos a ser más saludables mentalmente.

1. No creas todo lo que PIENSAS. Suena raro, ¿verdad? pero esto es muy cierto; no debemos creer todo lo que viene a nuestra mente porque no todo lo que pensamos es verdad.

Nosotros tenemos una habilidad increíble para mentirnos a nosotros mismos, lo hacemos todo el tiempo; por ejemplo: nos decimos a nosotros mismos que las cosas están bien cuando no lo están y de esta manera justificamos nuestros comportamientos. (Esto no tendrá consecuencias, esto es algo a que no tengo de obedecer, no herirá a nadie, etc.)

Jeremías 17:9 **Nada hay tan engañoso como el corazón. No tiene remedio. ¿Quién puede comprenderlo?** Cuando la Biblia habla del corazón se está refiriendo a la mente y ser engañoso significa que no te puedes confiar, que te dices la verdad a ti mismo todo el tiempo. Todos tenemos puntos ciegos. Ni siempre vemos las cosas como son de verdad. A veces vemos las cosas como queremos verlas.

Muchas veces lo que hemos vivido, las heridas, los dolores, los temores, son filtros por medio de los cuales determinamos lo que estamos viendo y es por eso que sacamos conclusiones erróneas. (Me está mirando, está hablando de mí, está tratando de perjudicarme, etc)

Es por eso que la Biblia dice en 2 Corintios 13.5 **Examínense para ver si están en la fe; pruébense a sí mismos.** Si quieres ser saludable en tu mente vas a tener que probar, examinar tus pensamientos. No puedes avanzar pensando como antes, creyendo viejas mentiras porque si lo haces, tus problemas van a continuar. De la misma manera también no debemos creer en todo lo que sentimos. El primer paso a la salud mental es “no creas todo lo que piensas”.

En 2º lugar si quieres tener salud mental **protege tu mente de LA BASURA.** Hay un dicho que dice “basura que entra, basura que sale” (lo que la gente dice y como se comporta resulta de lo que está entrando en su vida). Si llenamos nuestra mente de basura, eso se reflejará en la forma

en que vivimos. Proverbios 15:14 dice: **El sabio tiene hambre de conocimiento, mientras que el tonto se alimenta de basura.**

“Tú eres lo que comes” y cualquier nutricionista le dirá que hay tres tipos de alimentos para tu cuerpo tal como hay tres clases de comida con la que podemos llenar nuestra mente.

a. Comida saludable: cosas que nos animan, alientan, cosas que edifican, que nos hacen crecer.

b. Comida basura: Comida que no es necesariamente venenosa pero no tiene beneficios, no tiene buenos nutrientes, 1 Corintios 10:23 dice: **«Todo está permitido», pero no todo es bueno. «Todo está permitido», pero no todo es beneficioso.** Pero mucha comida basura puede contaminar y enfermarte. Comer en exceso esta comida te hace perder el deseo de comer comida saludable. Puedes llenarte de tanta comida basura que no hay espacio para la comida saludable. Comer demasiado Facebook, internet o televisión, hace que no tengas tiempo para orar y leer la palabra de Dios.

c. Comida tóxica: Que es venenosa. Todo lo que va en contra de la palabra de Dios es tóxico. Por ejemplo, la pornografía, determinadas películas, hasta novelas, o caminar con gente tóxica. Lo que es tóxico entra en tu sistema y envenena tus pensamientos y por supuesto tu vida. Lo que pasa con las computadoras se pasa con nosotros. Si permitimos que virus contaminates (basura) entren, habrá daño y quizás permanente. Si quieres guardar tu mente, tienes que proteger tus ojos de la basura tóxica. Salmo 101.3 **No pondré cosa indigna delante de mis ojos.**

¿Cómo podemos evitar la mala comida? En la realidad sabes qué es mala comida, por eso evítala. Si no sabes si algo es bueno o no, pregunta. La manera como te sientes después de comerla (acidez, el reflujo, la falta de paz, el distanciamiento de Dios, etc.) pueden ser un buen indicativo de que estás comiendo basura mental.

No se trata de resistir a la basura sino reemplazar la basura con algo mejor. Cuanto más estás lleno de la buena comida, tendrás menos espacio y deseo por la mala.

En 3º lugar si quieres tener salud mental, **no dejes de APRENDER:** Debemos hacer del aprendizaje un hábito de por vida. Jesús quiere que seamos sus discípulos y la palabra “discípulo” significa aprendiz, uno que aprende. No puedes ser un discípulo de Jesús si no continúas aprendiendo. El momento en que dejas de aprender, empiezas a morir.

Proverbios 18:15 **Las personas inteligentes están siempre dispuestas a aprender; tienen los oídos abiertos al conocimiento.** ¿Cómo puedo continuar aprendiendo? **Por medio de la lectura y las buenas relaciones** ya que nos ayudarán a estar constantemente aprendiendo. Nuestra vida será ampliamente influenciada por los libros que leemos y las personas que conocemos. Mismo que no te guste leer, puedes escuchar libros, sermones, conferencias, etc.

Proverbios 19:8 **Adquirir sabiduría es amarte a ti mismo; los que atesoran el entendimiento, prosperarán.** ¿Quieres prosperar? Nunca dejes de aprender. Es sabio aprender de las experiencias de los demás ya que no tienes tiempo para cometer todos los errores y aprender. Nunca dejes de aprender si quieres tener salud mental.

En 4º lugar si quieres tener salud mental **Renueva tu mente diariamente con LA PALABRA DE DIOS.** La palabra de Dios tiene el poder de renovar nuestra mente, de ajustarla, de limpiarla y sanar las heridas de tu vida. Juan 8.31-32 **Entonces Jesús decía a los que habían creído en El: Si**

vosotros permanecéis en mi palabra, verdaderamente sois mis discípulos; y conoceréis la verdad, y la verdad os hará libres. Es el conocimiento de la palabra que nos libra y ofrece una mente sana.

Si queremos cambiar cualquier cosa en nuestra vida, todo empieza en nuestra mente. El cambio no comienza en tu comportamiento, sino en tu mente. Al cambiar nuestros pensamientos, cambiamos la forma en que nos sentimos y al cambiar la forma en que nos sentimos cambia la forma en que actuamos. Cuanto más enfoquemos nuestra vida en Dios, estaremos más en paz.

Romanos 12:2 **No imiten las conductas ni las costumbres de este mundo (comportamiento), más bien dejen que Dios los transforme en personas nuevas (¿cómo?) al cambiarles la manera de pensar. Entonces aprenderán a conocer la voluntad de Dios para ustedes, la cual es buena, agradable y perfecta.** Deja que Dios te renueve la mente por medio de su palabra. Isaías 26:3 **¡Tú guardarás en perfecta paz a todos los que confían en ti; a todos los que concentran en ti sus pensamientos!** Cuanto más te enfoques en Dios y en Su palabra, estarás más en paz. ¿Cómo lo haces? escuchando o leyendo la Palabra. Inicia tu día renovando tu mente con la palabra de Dios.

En 5º lugar si quieres tener salud mental **Permítete SOÑAR.** ¿Cuántos han soñado ganar la lotería? **¿Qué harías con 200 millones de dólares? Es interesante imaginar porque revelará realmente quién tu eres y cuáles son tus prioridades.** El problema con ese sueño es que sabemos que no va a pasar, aunque digamos lo contrario.

Pero Efesios 3:20 dice: **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.** Dios puede hacer muchísimo más que todo lo que puedas imaginar o pedir. El puede tomar lo que pides, ¡Y AGRANDARLO! El puede tomar tus sueños ¡Y SUPERARLOS!

¿Qué es lo que sueñas? ¿Qué es lo que estás pidiendo a Dios en tu vida? ¿Cuál es tu deseo más grande? Este verso dice que Dios quiere que tengas grandes sueños y que te puede dar aún más de lo que tu podrías soñar. Así que quiero animarte a tener grandes sueños porque Dios quiere que tengas grandes sueños.

Dios no puede ayudarte a alcanzar tus metas si no las tienes. Dios no puede ayudarte a alcanzar tus sueños si no los tienes, Dios no va a superar tus expectativas si no tienes expectativas. La Biblia lo dice de esta forma Proverbios 29:18 **Donde no hay visión, el pueblo se extravía;** Sin una visión, un sueño no lo estás viviendo sino solo estás existiendo. Dios quiere que tengas grandes sueños para que puedas lograr grandes cosas para su gloria. Soñar sueños de Dios hace bien a tu mente porque son posibles de acontecer. Permítete Soñar.

Acuérdate de estos cinco hábitos para una vida mental saludable.

1. Pon a prueba cada pensamiento y no creas todo lo que piensas. Examínalo y compáralo con las escrituras porque ahí encuentras la verdad.
2. Protege tus pensamientos de la basura.
3. Sueña en grande. No tengas miedo de tener grandes sueños para la gloria de Dios.
4. Renueva tu mente cada día con la palabra de Dios y ten un tiempo a solas con El.
5. Continúa aprendiendo.

Si sigues estos hábitos tendrás ciertamente salud mental y vivirás para la gloria de Dios. ¿Dónde quieres estar a partir de ahora respecto a tu salud mental? ¿Qué estás dispuesto a hacer para llegar ahí? Haz un compromiso con Dios en estas 5 cosas.