
Indice

Los 7 pasos de una Reunión
Como usar esta Guía

Primera Sesión:

Transformando en mi **Salud Espiritual**

Segunda Sesión:

Transformando en mi **Salud Física**

Tercera Sesión:

Transformando en mi **Salud Mental**

Cuarta Sesión:

Transformando en mi **Salud Emocional**

Quinta Sesión:

Transformando en mi **Salud Relacional**

Sexta Sesión:

Transformando en mi **Salud Financiera**

Séptima Sesión:

Transformando en mi **Salud Vocacional**

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)

LOS 7 PASOS DE UNA REUNIÓN



Aquí damos una breve explicación de las características de cada paso.

- **Ponte al Día:** Empiecen cada reunión comentando breve mente una o dos preguntas que ayudarán a todos los miembros a enfocar la atención en el tema de la lección.
- **Versículo para Memorizar:** Cada semana encontrarán un versículo clave de la Biblia para memorizar en grupo. Si alguien del grupo tiene una traducción diferente, pídanle que la lea en voz alta para que el grupo pueda obtener un panorama más amplio del significado del pasaje.
- **Alabanzas:** La alabanza a Dios es algo que ofrecemos en reconocimiento a la excelencia de Dios. *Salmos 18:3 "Invocaré a Jehová, quien es digno de ser alabado."* Cada semana entonaremos 2 alabanzas en el grupo que nos permitirá sentir la presencia de Dios.
- **Lección en Video:** Hay una lección en video para que en grupo vean juntos cada semana. Llenen los espacios en blanco en los bosquejos de la lección en los videos y asegúrense de referirse a estos bosquejos durante el tiempo de preguntas a descubrir en grupo.
- **Preguntas para Descubrir:** Cada segmento del vídeo se complementa con varias preguntas para descubrir en grupo. Por favor no se sientan presionados a responder a cada pregunta. No hay ninguna razón para apresurarse en las respuestas. Le dará a todos una oportunidad para compartir sus pensamientos.
- **Tarea:** Este es el momento de la verdad. No queremos ser sólo oidores de la Palabra. También tenemos que ser hacedores de la Palabra (Santiago 1:22). Estas asignaciones son ejercicios de aplicación que los ayudarán a poner en práctica las verdades que se han tratado en la lección. Hay una aplicación personal y una aplicación de grupo en cada sesión.

CÓMO USAR ESTA GUÍA...



- **Devocionales Diarios y Páginas para el Diario:** Hay siete devocionales diarios y siete páginas para el diario personal al final de cada sesión en la guía de estudio. Usen éstos para hacer su tiempo diario a solas con Dios durante la semana.
- Los devocionales inician con el día que se debe leer, después trae el título del tema que se trató esa semana en el grupo de amistad Ejemplo: Las cinco marcas de la misericordia.
- Lee varias veces lentamente este pasaje de la Escritura. Enfatiza una palabra o frase diferente cada vez que lees el pasaje. Subraya las palabras o frases claves que son significativas para ti. Luego, toma unos minutos para escribir tus pensamientos en la página del diario. Termina con una oración.

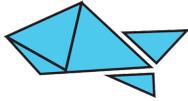
UN CONSEJO PARA EL ANFITRION



El material de la guía de estudio está destinado ayudarte en tu crecimiento espiritual . El punto no es que se apresuren en las sesiones; es que se tomen un tiempo para dejar que Dios trabaje en sus vidas. No es necesario "ir alrededor de todo el círculo" antes de ir a la siguiente pregunta. Da a las personas la libertad de hablar, pero no insistas en ello. Tu grupo disfrutará de manera más profunda, el compartir y compartir abiertamente, si la gente no se siente presionada a hablar.



TRANSFORMADO EN MI SALUD **ESPIRITUAL**



PONTE AL DIA

SESIÓN 1



- Si esta es la primera reunion como grupo, o si tienen un miembro nuevo, asegurense de que cada uno se presente al resto del grupo.
- Antes que comiencen este estudio, les recomendamos que revisen el orden del grupo pequeño.
- Compartan con el grupo pequeño lo que esperan obtener de este estudio

VERSICULOS PARA MEMORIZAR



Todo el que pertenece a Cristo se ha convertido en una persona nueva. La vida antigua ha pasado, iuna nueva vida ha comenzado!

2 CORINTIOS 5:17 (NTV)



MIRA AHORA EL VIDEO DE LA SEMANA Y SIGUELO CON LAS NOTAS DE ESTA GUIA DE ESTUDIO.

SIETE HABITOS PARA LA SALUD ESPIRITUAL

1. Debo _____ supremamente.

"Si alguno de ustedes quiere ser mi discipulo, tendra que amarme mas que a su padre o a su madre, mas que a su esposa o a sus hijos, y mas que a sus hermanos o a sus hermanas. Ustedes no pueden seguirme, a menos que me amen mas que a su propia vida."

LUCAS 14:26 (TLA)

La Salud Espiritual es medida por el _____

"El mandamiento mas importante es...Amaras al Señor tu Dios con todo tu corazon, {apasionadamente}, con todo tu alma {voluntariamente}, con toda tu mente, {atentamente}, y con todas tus fuerzas {practicamente -vivir tal como lo amas}."

MARCOS 12:29-30 (NTV)

2. Debo _____

"Dichosos los que me escuchan y a mis puertas están atentos cada día, esperando a la entrada de mi casa."

PROVERBIOS 8:39 (NVI)

3. Debo _____ y _____ Su Palabra

Dichoso el hombre.. que en la ley del Señor se deleita, y dia y noche medita en ella. Es como el arbol plantado a la rodilla de un rio que, cuando llega su tiempo, da fruto y sus hojas jamas se marchitan. ¡Todo cuanto hace prospera!

SALMOS 1:1-3 (NVI)

SALUD ESPIRITUAL

Quien se fija atentamente en la ley perfecta que da libertad, y persevera en ella, no olvidando lo que ha oido sino haciendolo, recibira bendicion al practicarla.

SANTIAGO 1:25 (NVI)

4. Debo _____ de mis ingresos.

"Traigan integro el diezmo para los fondos del templo, y asi habra alimento en mi casa. Pruebenme en esto -dice el Señor Todopoderoso-, y vean si no abro las compuertas del cielo y derramo sobre ustedes bendicion hasta que sobreabunde."

MALAQUIAS 3:10 (NVI)

¡No puedes dar mas que Dios!

5. Debo aprender a _____

"Si se aman los unos a los otros, todo el mundo se dara cuenta de que son discipulos mios."

JUAN 13:35 (DHH)

Si alguien dice: «Amo a Dios» pero odia a un hermano en Cristo, esa persona es mentirosa pues, si no amamos a quienes podemos ver, como vamos a amar a Dios, a quien no podemos ver?

1 JUAN 4:20 (NTV)

Ef crecimiento espiritual ocurre en _____

6. Debo _____

"Pues ni aun el Hijo del Hombre vino para que le sirvan, sino para servir a otros y para dar su vida en rescate por muchos."

MARCOS 10:45 (NTV)

7. Debo compartir las _____

Lo que me has oído decir en presencia de muchos testigos, encomiéndalo a creyentes dignos de confianza, que a su vez estén capacitados para enseñar a otros.

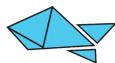
2 TIMOTEO 2:2 (NTI)

Tu vas a ir al cielo porque alguien te hablo de Jesucristo. Y alguien le dijo a ese alguien que te hablo a ti. Y alguien le dijo al que le hablo a ese alguien que te hablo a ti. Se va a romper la cadena contigo?, ¡Alguien va ir al cielo debido a ti? Si no le dices a alguien, entonces quien le va a decir?, Jesus dice que un discipulo debe compartir las Buenas Noticias.

Vayan y hagan discipulos de todas las naciones, bautizandolos en el nombre del Padre y del Hijo y del Espiritu Santo. Enseñen a los nuevos discipulos a obedecer todos los mandatos que les he dado. Y tengan por seguro esto: que estoy con ustedes siempre, hasta el fin de los tiempos."

MATEO 28:19-20 (NTV)

TRANSFORMADO EN MI SALUD **ESPIRITUAL**



DEVOCIONALES

DIA 1



Porque tanto amo Dios al mundo, que dio a su Hijo unigenito, para que todo el que cree en El no se pierda, sino que tenga vida eterna.

JUAN 3:16 (NVI)

Este es sin duda el mejor versiculo en toda la Biblia. Hay alguna razon por la que se ha incluido en el fondo del vaso de refresco, de un lugar de comidas rapidas y en los postes de los arcos en los campos de futbol americano. Por que? Porque este es el cristianismo en pocas palabras. Claramente nos dice las Buenas Noticias de Jesus en cuatro puntos.

Dios siente pasion por ti. Este versiculo dice, "Porque tanto amo Dios al mundo." Tu eres parte del mundo. Dios te ama. Su amor no es distante ni impersonal. Es apasionado. Sabias que Dios te ama? Asi es, El te ama'

El demostro ese amor con su regalo. Ese es el segundo punto en este versiculo sobre Dios: "dio a su Hijo unigenito." El amor de Dios por ti le costo mucho mas de lo que podriamos imaginar o medir. Jesus dio su vida, para pagar por tus pecados y proveerte un puente entre tu y El.

El tercer punto que aprendemos de Juan 3:16 es el proposito de Dios para nosotros, "para que todo el que cree en El .." Todos tenemos la oportunidad de aceptar a Jesus. Todo lo que necesitas es creer. No tenemos que ganarnos el amor de Dios, todo lo que tenemos que hacer es aceptar Su amor y reconocer que su nombre es Jesus.

DEVOCIONALES DIARIOS: DIA 1

Cuando aceptamos ese amor obtenemos el cuarto punto de este versículo, la promesa de Dios; ... "no se pierda, sino que tenga vida eterna." Vaya trato! Dios te ama tanto que El dio a su hijo Jesus por ti. cuando aceptas esta propuesta de creer en Cristo, te ganas la promesa de la vida eterna. Estas son Buenas Noticias'

Si no has aceptado la propuesta de Dios, hazlo hoy. Si lo hiciste, vive hoy a la luz de este versículo. Dios te ama, se entregó por ti y te promete vida eterna. De esto se trata la salud espiritual.



1) ¿Que te dijo Dios cuando leiste hoy el pasaje de la Biblia?



2) ¿Que palabra o frase fue mas significativa para tí?

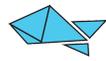


3) ¿Que significa este pasaje para ti?



4) Ahora Habla Con Dios En Oración

TRANSFORMADO EN MI SALUD ESPIRITUAL



DEVOCIONALES



DIA 2

Mas a cuantos lo recibieron, a los que creen en su nombre, les dio el derecho de ser hijos de Dios. Estos no nacen de la sangre, ni por deseos naturales, ni por voluntad humana, sino que nacen de Dios.

JUAN 1:12-13 (NVI)

Somos los hijos de Dios. Cuando creemos en Dios, tan cercanos que de hecho nos llama sus hijos e hijas. Somos parte de su familia ahora. Completamente amados, aceptados y recibidos.

Que significa eso? Significa que tenemos que experimentar la misma relacion de amor e intimidad que Jesus compartio. Romanos 8:15 (NVI) dice, "Y ustedes no han recibido un espiritu que los esclavice al miedo. En cambio, recibieron el Espiritu de Dios cuando el los adopto como su propios hijos. Ahora lo llamamos "Abba Padre"

Debemos puntualizar esto, el llamarlo, "Abba Padre" lo escuchamos primero de los labios de Jesus cuando El oraba en el jardin de Getsemani. Jesus clamo "Abba' Padre' todo es posible para ti." Marcos 14:36 (NVI) Increiblemente nos dirigimos a Dios como "Abba, Padre" El nos ha otorgado completo acceso (Efesios 2:18). Sin restricciones, sin requisitos , sin limitaciones. Tenemos entrada, somos aceptados, hay pertenencia.

Hasta el punto de que podemos orar abiertamente “Abba Padre” igual que Jesús. Compartimos la relación de intimidad, amor y unión por toda la eternidad.

Jesús, el hijo divino por naturaleza, te invita, por gracia, a participar en su vida de amor. Todo esto es lo que has recibido al entrar en su familia. Así de grande es tu pertenencia. Así de segura es tu identidad. Dios te da la bienvenida en su casa. De hecho, cuando clamamos “Abba Padre” Él te responde “Mi hijo amado.” **El creador del universo te aprecia y se deleita en ti.**



1) ¿Qué te dijo Dios cuando leíste hoy el pasaje de la Biblia?



2) ¿Qué palabra o frase fue más significativa para tí?



3) ¿Qué significa este pasaje para ti?



4) Ahora Habla Con Dios En Oración

TRANSFORMADO EN MI SALUD ESPIRITUAL



DEVOCIONALES

DIA 3



Hijos, ustedes son de Dios, y han vencido a esos falsos profetas, porque mayor es el que esta en ustedes que el que esta en el mundo.

1 JUAN 4:4 (RVC)

El Espiritu de Dios es el poder dentro de cada seguidor devoto a El. Jesus Prometio a cada discipulo, "Y yo le pedire al Padre, y el les dara otro Consolador para que los acompañe siempre: el Espiritu de verdad, ... (quien) vive con ustedes y estara en ustedes." (Juan 14:16-17 NVI). Pero, ¿Que hace el Espiritu Santo por nosotros?

El Espiritu Santo nos ayuda a aprender y a aplicar la verdad de Dios a la vida: "El Espiritu Santo, a quien el Padre enviara en mi nombre {Jesus}, les enseñara todas las cosas y les hara recordar todo lo que les he dicho." (Juan 14:26 NVI).

El Espiritu Santo construye nuestro caracter a traves de las crisis: "Sabemos que el sufrimiento produce perseverancia; la perseverancia, entereza de caracter; la entereza de caracter, esperanza. Y esta esperanza no nos defrauda, porque Dios ha derramado su amor en nuestro corazon por el Espiritu Santo que nos ha dado" (Romanos 5:3-5 NVI).

El Espíritu Santo nos permite ser mas como Jesus: "El fruto del Espíritu es amor, alegría, paz, paciencia, amabilidad, bondad, fidelidad, humildad y dominio propio" (Galatas 5:22-23 NVI)

El Espíritu Santo nos da el poder para hablar las Buenas Nuevas de Jesus: "Pero cuando venga el Espíritu Santo sobre ustedes, recibirán poder y serán mis testigos tanto en Jerusalén como en toda Judea y Samaria y hasta los confines de la tierra." (Hechos 1:8 NVI)

El Espíritu Santo nos equipa para el ministerio: "Hay distintas clases de dones espirituales, pero el mismo Espíritu es la fuente de todos ellos. Hay distintas formas de servir, pero todos servimos al mismo Señor. Dios trabaja de maneras diferentes, pero es el mismo Dios quien hace la obra en todos nosotros." (1 Corintios 12:4-6 NTV).

Cuando estamos llenos del Espíritu, el poder de Dios, Su paz, Su presencia y Su propósito son nuestros. Tenemos estabilidad aun durante el estrés. Nosotros no cedemos, porque, "Mayor es el que está en nosotros, que el que está en el mundo"



1) ¿Que te dijo Dios cuando leíste hoy el pasaje de la Biblia?



2) ¿Que palabra o frase fue mas significativa para tí?

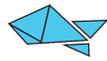


3) ¿Que significa este pasaje para ti?



4) Ahora Habla Con Dios En Oración

TRANSFORMADO EN MI SALUD ESPIRITUAL



DEVOCIONALES



DIA 4

"Todo el que pertenece a Cristo se ha convertido en una persona nueva. La vida antigua ha pasado, iuna nueva vida ha comenzado!"

2CORINTIOS 5:17 (NTV)

Cuando aceptas a Jesús, es como si se escribiera todo lo que has hecho mal en un gran muro y luego El dice: "Vamos a borrar todo esto. Vamos a empezar de nuevo. **Vas a tener un nuevo comienzo.**" No se trata solo de pasar a una nueva pagina, sino de empezar una vida totalmente nueva. Te conviertes en una persona nueva. Jesus te da una nueva identidad espiritual.

Esta es la cruda verdad de por que esto es tan importante. **Cada vez que pecas, dañás tu dignidad.** Cuando se rompen los principios de Dios, no solo dañás a otras personas y a Dios, sino que te haces daño. Se divide tu alma. Cada vez que pecas, reemplazas un poco del respeto hacia ti mismo por un poco de vergüenza. Esta vergüenza comienza a acumularse en tu vida y comienzas a tratar de sacarla fuera del camino ocupandote o practicando un deporte o emborrachandote o teniendo parrandas o lo que sea.

Jesucristo esta en el negocio de la restauracion de la dignidad. El no solo ignora el pecado, te limpia y te hace una **nueva persona** a Su vista.

Escucha esto cuidadosamente. Debido a que aceptaste a Cristo, no importa lo que hayas hecho. No importa a quien se lo hayas hecho. No importa cuanto tiempo lo hayas hecho. No importa donde hayas estado. Lo que importa es la direccion en la que tus pies se dirigen hoy. Dios dice que el pasado es historia, tu vida tiene un caracter santo, y tu identidad tiene dignidad porque Jesus murio por ti. **Cuando confias en Jesús, te da una identidad nueva y hace todas las cosas nuevas!**



1) ¿Que te dijo Dios cuando leiste hoy el pasaje de la Biblia?



2) ¿Que palabra o frase fue mas significativa pára tí?



3) ¿Que significa este pasaje para ti?



4) Ahora Habla Con Dios En Oración

TRANSFORMADO EN MI SALUD ESPIRITUAL



DEVOCIONALES



DIA 5

Las tentaciones que enfrentan en su vida no son distintas de las que otros atraviesan. Y Dios es fiel; no permitira que la tentacion sea mayor de lo que puedan soportar. Cuando sean tentados, el les mostrara una salida, para que puedan resistir.

1CORINTIOS 10:13 (NTV)

¿Has sido alguna vez tentado a hacer algo que sentiste que era inevitable?

Tal vez se te presente una situacion de tal forma, que algo que sabias que estaba mal, sentiste que estaba bien. O, pudiste haberte sentido tan abrumado por la tentacion, que te parecio imposible resistirte. La verdad es que, todos nosotros vamos a enfrentar la tentacion, probablemente todos los dias.

¿Diremos la verdad cuando nos den la oportunidad de mentir y poder lucir mejor?, ¿Seremos honestos sobre el billete de \$20 que hemos encontrado en el suelo?, ¿Vamos a permanecer en este habito que parece nunca dejarnos ir, o vamos a buscar ayuda? Todos vamos a ser tentados, pero hay buenas noticias: **No tenemos que ceder.**

El versículo de hoy promete que en cualquier momento que seamos tentados, **Dios nos dara la salida.** El problema muy frecuente es que cuando enfrentamos una tentación' olvidamos buscar la ruta de escape de Dios. La salida puede ser llamar a un amigo al que puedas darle cuentas. O podría ser, memorizar versículos de la Biblia que puedas traer a tu mente en el tiempo de la tentación. También podría ser, pararte y caminar -o correr- lejos de la situación de tentación. La clave es estar consciente de la salida que Dios te da.

Cuando seas tentado hoy, detente por un momento y mira a tu alrededor. Pídele a Dios que te muestre la ruta de escape, luego elige seguirla.



1) ¿Que te dijo Dios cuando leiste hoy el pasaje de la Biblia?



2) ¿Que palabra o frase fue mas significativa para tí?



3) ¿Que significa este pasaje para ti?



4) Ahora Habla Con Dios En Oración

TRANSFORMADO EN MI SALUD ESPIRITUAL



DEVOCIONALES



DIA 6

"Si confesamos nuestros pecados, Dios, que es fiel y justo, nos los perdonara y nos limpiara de toda maldad."

1 JUAN 1:9 (NVI)

¿Las personas tienen que decirte las cosas una y otra y otra vez? Es como si de alguna manera ellos pensarán que no los estás escuchando o que no los estás tomándolos en serio . . . Hmmmmm. Mi padre solía decirme: "Mantén el aceite del motor limpio en tus carros y van a durar para siempre!" Es muy cierto este consejo. Cuando entra suciedad en el aceite, se empiezan a deteriorar todas las demás partes. Se frena el carro y pierde fuerza. Después, se puede paralizar cuando se sobrecaliente y fundir en medio de una concurrida autopista.

No era raro para él seguir preguntando un par de meses más tarde: "Hey! ¿Estás manteniendo tu aceite limpio? ¡Si lo haces ahora, no vas a sufrir más tarde! Es fácil hacerlo,- ¿por qué no lo hacía?" Yo sabía que era correcto hacerlo... pero estoy seguro que puedes imaginar el resto de la historia. No puedo decirte cuántas veces me he arrepentido de no mantener el aceite limpio y puro. Me costó mucho tiempo.

A veces, simplemente no escuchamos. Un ejemplo es: Cuando el apóstol Juan escribió el versículo de hoy, debe haber sido muy consciente de que muchos habían olvidado esta verdad fundamental. Tal vez también tengas algún ejemplo.

"Piensa en esto," El dice: "1. **Confiesa tus pecados y seran perdonados.** 2. **Confiesa y seras renovado y hecho puro delante de Dios.**" ¿Como es posible todo esto? Debido a que Dios es fiel. Puedes contar con El en todo momento. Porque El es justo. Eso significa que tiene todo el derecho y la autoridad para cancelar todo el costo de la deuda por tus pecados, ahora y para siempre.

Por lo tanto, si te sientes impuro . . . **confiesa**. Si te sientes agotado . . . **confiesa**. Si te sientes como si estuvieras a punto de un colapso en la autopista de la vida . . . **confiesa**. Si quieres experimentar la bendición y la mano de Dios en tu vida, **confiesa**. Y Dios se encargara de todo lo demás.



1) ¿Que te dijo Dios cuando leiste hoy el pasaje de la Biblia?



2) ¿Que palabra o frase fue mas significativa para tí?



3) ¿Que significa este pasaje para ti?



4) Ahora Habla Con Dios En Oración

TRANSFORMADO EN MI SALUD ESPIRITUAL



DEVOCIONALES



DIA 7

¿Quién nos apartara del amor de Cristo?, ¿La tribulación, o la angustia, la persecución, el hambre, la indigencia, el peligro, o la violencia? ... Sin embargo, en todo esto somos más que vencedores por medio de aquel que nos ama. Pues estoy convencido de que ni la muerte ni la vida, ni los ángeles ni los demonios, ni lo presente ni lo por venir, ni los poderes, ni lo alto ni lo profundo, ni cosa alguna en toda la creación, podrá apartarnos del amor que Dios nos ha manifestado en Cristo Jesús nuestro Señor.

ROMANOS 9:35-39 (NVI)

Este desafiante y reconfortante pasaje nos asegura el profundo amor de Dios por nosotros como sus hijos. Y es una promesa para ti, si alguna vez te has preguntado, "**Si Dios me ama, ¿Por que sufro?**"

Este texto es un reto, ya que describe a nuestros antepasados, aquellos cristianos perseguidos, sufriendo la separación de sus familias, amigos, casas, posesiones, incluso la vida misma. Sin embargo, Pablo los consuela a ellos y a nosotros, asegurándonos a todos que **¡nada nos puede separar del abrazo amoroso de Dios!**

El pasaje también es difícil porque todos aquellos que sufren son identificados como hijos de Dios: "Porque todos los que son guiados por el Espíritu de Dios son hijos de Dios. Y ustedes no recibieron un espíritu que de nuevo los esclavice al miedo, sino el Espíritu que los adopta como hijos y les permite clamar: "Abba Padre." El Espíritu mismo le asegura a nuestro espíritu que somos hijos de Dios.

Y ustedes no recibieron un espíritu que de nuevo los esclavice al miedo, sino el Espíritu que los adopta como hijos y les permite clamar: “Abba Padre” El Espíritu mismo le asegura a nuestro espíritu que somos hijos de Dios. Y si somos hijos, somos herederos; herederos de Dios y coherederos con Cristo, pues si ahora sufrimos con él, también tendremos parte con él en su gloria.” (Romanos 8:14-17 NVI). El Amor de Dios, la relación íntima de Dios con sus hijos no disminuye, de hecho se fortalece con el sufrimiento.

El sufrimiento no significa que no somos amados por Dios, o que Él este disgustado o decepcionado de nosotros. Recuerda, Jesús anima a los que ama, “Yo les he dicho estas cosas para que en mí hallen paz. En este mundo afrontarán aflicciones, pero ¡ánimense! Yo he vencido al mundo” (Juan 16:33 NVT)

Cuando vemos que el sufrimiento es parte de la experiencia humana con nuestro Padre celestial, nos preguntamos: “¿Te imaginas ir a través del sufrimiento sin Él?” Y creemos en su increíble promesa, “Sabemos que Dios dispone todas las cosas para el bien de quienes lo aman, los que han sido llamados de acuerdo con su propósito.” (Romano 8:28 NVI).



1) ¿Que te dijo Dios cuando leíste hoy el pasaje de la Biblia?



2) ¿Que palabra o frase fue más significativa para tí?

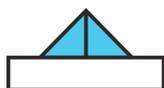


3) ¿Que significa este pasaje para tí?



4) Ahora Habla Con Dios En Oración

TRANSFORMADO EN MI SALUD FISICA



PONTE AL DIA



SESIÓN 2

- ¿Cual de los siete versiculos de la salud espiritual en tu lectura devocional de la semana pasada, fue **el mas significativo para ti?**
- ¿Que impacto crees que tu salud fisica tiene sobre tu salud espiritual?

VERSICULOS PARA MEMORIZAR



¿Acaso no saben que su cuerpo es templo del Espiritu Santo, quien esta en ustedes y al que han recibido de parte de Dios? Ustedes no son sus propios dueños; fueron comprados por un precio. Por tanto, honren con su cuerpo a Dios.

1 CORINTIOS 6:19-20 (NVI)



MIRA AHORA EL VIDEO DE LA SEMANA Y SIGUELO CON LAS NOTAS DE ESTA GUIA DE ESTUDIO.



SESIÓN 2

LO QUE DIOS DICE SOBRE MI CUERPO

Oro para que te vaya bien en todos tus asuntos y goces de buena salud, así como prosperas espiritualmente.

3 JUAN 1:2 (NVI)

"« Todo me esta permitido», pero no todo es para mi bien. «Todo me esta permitido», pero no dejare que nada me domine. «Los alimentos son para el estomago y el estomago para los alimentos»; así es, y Dios los destruió a ambos. Pero el cuerpo no es para la inmoralidad sexual sino para el Señor, y también a nosotros. ¿No saben que sus cuerpos son miembros de Cristo mismo?...Huyan de la inmoralidad sexual. Todos los demás pecados que una persona comete quedan fuera de su cuerpo; pero el que comete inmoralidades sexuales peca contra su propio cuerpo. ¿Acaso no saben que su cuerpo es templo del Espíritu Santo, quien esta en ustedes y al que han recibido de parte de Dios? Ustedes no son sus propios dueños; fueron comprados por un precio. Por tanto, honren con su cuerpo a Dios"

1 CORINTIOS 6:12-20 (NVI)

• **Mi cuerpo es de _____ Dios**

Tu fuiste quien formo todo mi cuerpo; tu me formaste en el vientre de mi madre. . . estoy maravillado, porque es maravilloso lo que has hecho.

SALMOS 139:13-14 (DHH)

• **Dios confía que yo _____ mi cuerpo**

No dejare que nada me domine.

1 CORINTIOS 6:12 (NVI)

- **Mi cuerpo será _____ después que muera.**

Con su poder Dios resucito al Señor, y nos resucitara también a nosotros

1 CORINTIOS 6:14 (NVI)

- **Mi cuerpo esta conectado al _____**

¿No saben que sus cuerpos son miembros de Cristo mismo?

1 CORINTIOS 6:15 (NVI)

Jesus dio su cuerpo por ti y El quiere que tu le honres con el tuyo.

- **El Espiritu Santo _____ mi cuerpo.**

Acaso no saben que su cuerpo es templo del Espiritu Santo, quien esta en ustedes y al que han recibido de parte de Dios?

1 CORINTIOS 6:19 (NVI)

¿No saben que ustedes son templo de Dios y que el Espiritu de Dios habita en ustedes? ... El templo de Dios es sagrado, y ustedes son ese templo.

1 CORINTIOS 3:16-17 (NVI)

Tu eres la morada de Dios en la tierra.

*Porque nosotros somos templo
del Dios viviente.*

2 CORINTIOS 6:16 (NVI)

• Jesus _____ en la cruz.

*Ustedes no son sus propios dueños; fueron comprados por un
precio. Por tanto, honren con su cuerpo a Dios.*

1 CORINTIOS 6:19-20 (NVI)

*Hermanos, tomando en cuenta la misericordia de Dios, les ruego que cada
uno de ustedes, en adoracion espiritual, ofrezca su cuerpo como sacrificio
vivo, santo y agradable a Dios.*

ROMANOS 12:1 (NVI)

¿Quieres quedar sano?

JUAN 5:6

**Dios quiere que estes fisicamente saludable para que puedas
lograr grandes cosas para su Reino.**

TRANSFORMADO EN MI SALUD FISICA



DEVOCIONALES



DIA 8

¿Acaso no saben que su cuerpo es templo del Espíritu Santo, quien esta en ustedes y al que han recibido de parte de Dios? Ustedes no son sus propios dueños; fueron comprados por un precio. Por tanto, honren con su cuerpo a Dios.

1 CORINTIOS 6:19-20 (NVI)

Nuestra cultura nos dice que tu cuerpo te pertenece. Es de tu propiedad para que lo uses como quieras, mientras no dañes a nadie mas. Como resultado de esto, nuestros cuerpos se han vuelto objeto de adoracion, y los usamos para nuestra profunda necesidad de placer, felicidad o exito. Asi que, nuestra cultura nos dice que nuestro cuerpo es para auto adoracion.

La Biblia confronta radicalmente este tipo de pensamiento acerca de tu cuerpo. De acuerdo a Dios tu cuerpo no es de tu propiedad. Pertenece a Dios. "Fuiste comprado por un precio." El creo tu cuerpo y El ha redimido tu cuerpo. El pago un alto precio por nuestro cuerpo al enviar a su unico hijo a la cruz. Jesus murio corporalmente, corporalmente resucito para que tu pudieras tener redencion corporal.

El hecho de que tu cuerpo pertenece a Dios tiene implicaciones profundas. Como seguidores de Cristo, rechazamos la creencia cultural de que nuestros cuerpos son para auto adoración. Sin embargo, esto no significa que ignoremos la importancia del cuidado de nuestro cuerpo. Puede que no seamos propietarios pero si mayordomos de nuestro cuerpo. Administramos nuestros cuerpos porque son templos diseñados para adorar a Dios. Esto significa que la función principal de nuestro cuerpo es la de adoración. Pablo además revela esta representación del cuerpo en Romanos 12:1 (NVT) cuando dice, "Por lo tanto, hermanos, tomando en cuenta la misericordia de Dios, les ruego que cada uno de ustedes, en adoración espiritual, ofrezca su cuerpo como sacrificio vivo, santo y agradable a Dios." Se nos ruega ofrecer nuestros cuerpos al Creador para su gloria y su propósito.



1) ¿Que te dijo Dios cuando leiste hoy el pasaje de la Biblia?



2) ¿Que palabra o frase fue mas significativa para tí?



3) ¿Que significa este pasaje para ti?



4) Ahora Habla Con Dios En Oración

TRANSFORMADO EN MI SALUD FISICA



DEVOCIONALES

DIA 9



Pero el me dijo: "Te basta con mi gracia, pues mi poder se perfecciona en la debilidad".

2 CORINTIOS 12:9 (NVI)

Todos tenemos debilidades. Pablo usa una metáfora para recordarnos cuán frágil somos, "Tenemos este tesoro [el evangelio] en vasijas de barro" (2 Corintios 4:7 NVI). Como vasijas de barro, nosotros nos rompemos bajo presión experimentamos fisuras y algunas veces fallamos completamente. Increíblemente, hay beneficios en tu debilidad.

Conoces la historia de Pablo. Él tenía constantemente problemas desconcertantes. Él le preguntó a Dios tres veces que le quitara su enfermedad. Dios se rehusó, diciendo, "*Te basta con mi gracia, pues mi poder se perfecciona en la debilidad*" (2 Corintios 12:9 NVI).

Así que, hay **tres promesas para tener en mente sobre las debilidades:**

Primero, **El poder de Dios esta presente en nuestras debilidades.** No te resistas o te resientas de tus limitaciones. Pablo se convirtio en el mas grande erudito y misionero de la iglesia mientras enfrentaba sus enfermedades.

Segundo, **Dios trabajo a traves de su debilidad para completar su tarea.** Deja que las debilidades fisicas, emocionales, psicologicas y espirituales sean parte del plan providencial de Dios para tu vida. Algunos dicen que las cartas de Pablo nunca se hubiesen escrito si el no hubiese estado doblemente limitado, en su salud y encarcelado.

Y finalmente, **Dios permite limitaciones para que se conviertan en bendiciones disfrazadas.** Pablo fue inspirado a decir, "Porque cuando mas debil me siento es cuando mas fuerte soy" (2 Corintios 12:10 TLA). Pablo nunca se hubiese convertido en un gran comunicador del evangelio si se hubiese distraido con otras cosas. **Su dolor fisico lo hizo completamente dependiente de Dios.**

Tus limitaciones son oportunidades para confiar mas en las promesas de Dios, y para tener una mayor dependencia de El. **Entre mas insuficiente eres, mayor relevancia tiene la gracia.**



1) ¿Que te dijo Dios cuando leiste hoy el pasaje de la Biblia?



2) ¿Que palabra o frase fue mas significativa para tí?



3) ¿Que significa este pasaje para ti?



4) Ahora Habla Con Dios En Oración

TRANSFORMADO EN MI SALUD FISICA



DEVOCIONALES



DIA 10

El fortalece al cansado y acrecienta las fuerzas del debil. Aun los jovenes se cansan, se fatigan, y los muchachos tropiezan y caen; pero los que confian en el Señor renovaran sus fuerzas; volaran como las aguilas: correran y no se fatigaran, caminaran y no se cansaran.

ISAIAS 40-29-31 (NVI)

¿Alguna vez te has sentido como si ya hubieses tenido suficiente?, ¿Has tenido un dia donde sentias que no podias continuar?

Tal vez estas fisicamente agotado por enfermedad o estres y has tenido que salir de la cama por la mañana. O, tal vez eres irremediabilmente adicto a algo y sientes que nunca tendras la fuerza para superarlo. Podria ser que estes luchando con depresion o ansiedad y cada dia lo sientes como una tarea. **Tal vez has sentido que te quieres dar por vencido.**

Si ese eres tu, lee este versiculo nuevamente. Mira la promesa que contiene: "*Pero los que confian en el Señor renovaran sus fuerzas; volaran como las aguilas: correran y no se fatigaran, caminaran y no se cansaran.*"

Cuatro veces el versículo nos dice que Dios hará algo por nosotros. No que tal vez, o quizás, o podría o que probablemente será, sino, que **hara**. Este versículo está lleno de promesas para nosotros si ponemos nuestra esperanza en el Señor. Esperar en el Señor significa confiar en que Dios tiene un plan para tu futuro y que va a funcionar. **Cuando la situación parece sin esperanza, tienes que poner tu esperanza en Dios y en Su plan.**

Si hoy estás desgastado, pon tu esperanza en el Señor. Pídele que renueve tus fuerzas. Pídele que trabaje en Su plan para tu futuro -el plan que va a funcionar. Y mientras lo haces, Él promete darte la fuerza física para elevarte por encima de las cosas que te están oprimiendo.



1) ¿Que te dijo Dios cuando leíste hoy el pasaje de la Biblia?



2) ¿Que palabra o frase fue más significativa para tí?



3) ¿Que significa este pasaje para tí?



4) Ahora Habla Con Dios En Oración

TRANSFORMADO EN MI SALUD FISICA



DEVOCIONALES



DIA 11

Todo lo puedo en Cristo que me fortalece.

FILIPENSES 4:13 (RVC)

La gente grandiosa que ha sido usada por Dios, son solamente personas comun y corrientes con una cantidad extraordinaria de determinacion. Simplemente no saben como darse por vencidos cuando las cosas se ponen dificiles. ¿De donde sacan este tipo de fuerza interior? Su fuerza proviene de una creencia profundamente arraigada, "Todo lo puedo en Cristo que me fortalece." Su fe les impulsa mas alla del desaliento y el miedo en la vida que Dios quiere que vivan - una vida totalmente dependiente del poder de Dios, no del suyo propio.

¿Que se necesita para desalentarte en tu compromiso con la salud fisica?, ¿Es cuando las cosas no salen bien?, ¿Que hay de no alcanzar tus objetivos?, ¿Tal vez es no tener la fuerza para ver las cosas a traves de su culminacion? Muchas veces nos desanimamos porque estamos viviendo en nuestras propias fuerzas. Nuestra fuerza y energia tienen limitaciones. Nuestra determinacion emocional y mental puede durar mucho tiempo. La fuerza de voluntad te puede llevar lejos antes de que acabe. Pero el poder de Dios es ilimitado; siempre disponible cuando lo necesites. Hay solo un pequeño problema: este poder no es automatico. Se requiere un acto de fe llamada rendicion.

Con el fin de ser infundido con la fuerza de Dios, primero debes reconocer tus limitaciones. Debes admitirle a Dios que lo necesitas. Una entrega total significa completa dependencia de El día a día, momento a momento. Al igual que un bebe recién nacido es completamente dependiente de su madre para todo, **Dios quiere que seas completamente dependiente de El en todas tus necesidades.**

Una vez que te has rendido y admitido tu necesidad, debes pedir a Dios por Su fuerza y confiar en El para ser liberado. Dios no te dará toda la energía que vas a necesitar durante todo un año a la vez, pero te dará energía para el mañana cuando llegues ahí'

Cuando sientes que te estas quedando vacío y listo para "tirar la toalla", toma de la fuente del poder de Dios. Supera el desaliento y da un paso en fe, confiando en que Dios puede darte todo lo que necesitas para ese día.



1) ¿Que te dijo Dios cuando leiste hoy el pasaje de la Biblia?



2) ¿Que palabra o frase fue mas significativa para tí?



3) ¿Que significa este pasaje para ti?



4) Ahora Habla Con Dios En Oración

TRANSFORMADO EN MI SALUD FISICA



DEVOCIONALES



DIA 12

Dios no nos ha dado un espíritu de temor y timidez sino de poder; amor y autodisciplina.

2 TIMOTEO 1:7 (NTV)

La autodisciplina no viene de ti mismo. viene de Dios. Todos atravesamos momentos de duda, cuando las cosas que sabemos que son verdad nos parecen dejar con mas preguntas que respuestas. Hay momentos en nuestras vidas donde sentimos miedo. Hay momentos donde vemos hacia el futuro y nos llenamos de preocupacion. Muchas veces vemos esa situacion dificil y no sabemos como la vamos atravesar.

Pero hay una manera. Cuando tu y yo nos sentimos impotentes ante esas situaciones, cuando sentimos miedo de lo que esta por venir, cuando nuestra "perseverancia" no alcanza, Dios esta dispuesto a darnos el poder que nos falta. El valor para enfrentar un miedo no viene de nosotros, viene de Dios.

La capacidad para seguir adelante cuando los tiempos se ponen dificiles viene de confiar en Dios, no de confiar en nosotros mismos. El poder mantener un nuevo

habito como la dieta o el ejercicio, o de dejar un mal habito o adiccion no viene de nosotros, sino que viene de volverse a Dios y pedirle a El el poder para ver a traves de nuestras convicciones.

Si hoy estas pasando en medio de un momento dificil, si ves algo en el futuro que te atemoriza, si hay algo en el horizonte que parece incierto, **vuelvete a Jesús y pidele el poder de tener fe**. Pidele que te de valor. Pidele que te de la libertad para enfrentar tus miedos. Si estas tratando de iniciar un buen habito, o de dejar un mal habito, pidele a El la autodisciplina para hacerlo.



1) ¿Que te dijo Dios cuando leiste hoy el pasaje de la Biblia?



2) ¿Que palabra o frase fue mas significativa para tí?



3) ¿Que significa este pasaje para ti?



4) Ahora Habla Con Dios En Oración

TRANSFORMADO EN MI SALUD

FISICA



DEVOCIONALES



DIA 13

No seas sabio a tus propios ojos, teme al Señor y apartate del mal. Sera medicina para tu cuerpo y refrigerio para tus huesos.

PROVERBIOS 3:7-8 (NVI)

El temor del Señor es un tema que se repite en todo el libro de Proverbios. Leemos en Proverbios 9:10 (NVI), "El comienzo de la sabiduria es el temor del SEÑOR." Reverencia y respeto por Dios son el principio de la sabiduria. Si piensas que de alguna manera vas a desarrollar la sabiduria para tomar decisiones en la vida sin el temor del Señor, estas engañandote a ti mismo.

¿Que significa el temor de Dios? Temer a Dios significa que amas lo que El ama y odias lo que El odia. Esto significa que aprecias lo que El es y haces lo que El dice. Temer a Dios significa que pides su consejo y no solo dependes de ti mismo. Temer a Dios es tratarlo con reverencia, respeto y admiracion.

La otra opcion es la de ser "sabio a tus propios ojos." Esto significa que en lugar de depender de Dios, reverenciarlo y respetarlo, confias en ti

mismo. Esto significa que crees que sabes mas. En ultima instancia, se trata de orgullo. Es la creencia de que tu eres Dios. Proverbios nos dice que este tipo de pensamiento es una tonteria.

Lo que esto significa es que todos los esfuerzos deben comenzar con un temor de Dios en lugar de confiar en tu propio ingenio y recursos. En todas las decisiones y acciones de la vida debes comenzar con Dios. ¿Que significa esto en la practica? Si deseas la salud fisica, comienza con Dios antes que con tu propia sabiduria. Inicia, confiando, escuchando y dependiendo de la direccion de Dios en tu busqueda de la salud fisica. No comiences con tu propia estrategia y solucion.

Comienza con Dios.



1) ¿Que te dijo Dios cuando leiste hoy el pasaje de la Biblia?



2) ¿Que palabra o frase fue mas significativa para tí?



3) ¿Que significa este pasaje para ti?



4) Ahora Habla Con Dios En Oración

TRANSFORMADO EN MI SALUD FISICA



DEVOCIONALES



DIA 14

Estoy convencido de que Dios empezó una buena obra entre ustedes y la continuara hasta completarla el día en que Jesucristo regrese.

FILIPENSES 1:6 (PDT)

iNo te Rindas!

Estoy completamente seguro de que la mayoría de nosotros hemos tratado de iniciar una dieta de vez en cuando -y hemos fracasado tremendamente. El primer día nos va muy bien -hasta la hora del almuerzo. Entonces, empezamos a dudar, porque el cerebro está dando argumentos convincentes para dejar la dieta y seguir el impulso del buen apetito.

“¡Estas trabajando muy duro! Tienes que comer para mantenerte con fuerzas!”

“¡Mira que deliciosa comida! Alguien se esforzó mucho en hacerla. ¡No podemos ofenderlos! ¡Come!”

“¡Te mereces un buen trato! La gente no se da cuenta de lo mucho que haces. ¡La vida es muy breve!”

Es facil rendirse en la vida. Y es mas facil darnos una buena razón para claudicar.

Nos iniciamos en la vida cristiana con las mejores intenciones. Decimos, "Puedo hacerlo". Ese es el primer error. El versiculo anterior me dice que es Dios quien esta trabajando en mi. Asi que.. deja que ¡Dios obre en vosotros!

Luego, nos lanzamos a la vida cristiana con un fervor inhumano.

“¡Puedo hacer esto si yo me esfuerzo lo suficiente!” No, no, te equivocas otra vez. Nuestra confianza debe venir de saber que es Dios quien esta poniendo todo el esfuerzo. Asi que pon toda tu fe en El.

Entonces, nos decimos, "Voy a hacerlo..Voy a hacerlo.." Muy pronto, estaremos atras donde empezamos y preguntandonos que salio mal. Bueno, nos olvidamos de que es Dios quien completara la vida, de tal manera que algun dia estaras de pie victoriosamente ante su trono. Asi que... **dale el control de tu vida a Dios hoy mismo.**

Si se trata de tu dieta, tu familia o se trata de dejar un mal habito, ¡no te rindas! Porque **¡Dios nunca se rendira contigo!** Si Dios comienza algo, El nunca se detendra hasta que su obra este perfectamente completa. ¡Es decir tu!



1) ¿Que te dijo Dios cuando leiste hoy el pasaje de la Biblia?



2) ¿Que palabra o frase fue mas significativa para tí?



3) ¿Que significa este pasaje para ti?



4) Ahora Habla Con Dios En Oración

TRANSFORMADO EN MI SALUD MENTAL



DEVOCIONALES



Session 3

- ¡Cual de los siete versiculos de la salud fisica en tu lectura devocional de la semana pasada, fue **el mas significativo para ti?**
- ¡Que papel crees que juega la mente en nuestro crecimiento como seguidores de Cristo?

VERSICULOS PARA MEMORIZAR



No se amolden al mundo actual, sino sean transformados mediante la renovacion de su mente. Asi podran comprobar cual es la voluntad de Dios, buena, agradable y perfecta.

ROMANOS 12:2 (NVI)



MIRA AHORA EL **VIDEO DE LA SEMANA Y SIGUELO** CON LAS NOTAS DE ESTA GUIA DE ESTUDIO.



SESIÓN 3

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.

2 CORINTIOS 10:3-5 (NVI)

PARA APROVECHAR AL MÁXIMO TU MENTE . . .

- **No creas todo lo que** _____

Tu 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?

JEREMIAS 17:9 (NVI)

Examinense para ver si están en la fe; pruebense a sí mismos.

2 CORINTIOS 13:5 (NVI)

• **Protege tu mente de** _____

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

PROVERBIOS 19:8 (NTV)

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

No pondre 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 (RVC)

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.

No imiten las conductas ni las costumbres de este mundo, mas 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)

¡Tu 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 mas de lo que pudieramos pedir o incluso imaginar mediante su gran poder, que actua en nosotros. ¡Gloria a el en la iglesia y en cristo Jesús por todas las generaciones desde hoy y para siempre! Amen.

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 algun sueño. El no puede exceder tus expectativas, si no tienes alguna expectativa.

Donde no hay vision, el pueblo se extravía.

PROVERBIOS 29:18 (NVI)

P _____ .

TRANSFORMADO EN MI SALUD MENTAL



DEVOCIONALES



DIA 15

Tu guardaras en perfecta paz a todos los que confian en ti; a todos los que concentran en ti sus pensamientos.

ISAIAS 26:3 (NTV)

¿Tienes **perfecta paz** hoy? Se que en algunos dias mi mente tiene una mente propia, y es cualquier cosa, menos pacifica. Me parece que no puede pensar con claridad acerca de cualquier cosa. Pienso en las cosas que **podrian** suceder. Me preocupo por las consecuencias de lo que **ha** sucedido. Mi imaginacion 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. ¿Suenan familiares?

La Biblia nos da la razon para esta condicion. No hay perfecta paz porque nuestras mentes no se "concentran" en Dios. La palabra hebrea para "pensamientos" en este versiculo no se refiere a lo logico, lo racional, no es la parte en donde la mente soluciona problemas. En cambio, es la palabra para la imaginacion. Es nuestra imaginacion 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 El en oración, a continuación, cambia el foco de tu atención. Piensa en Dios. Inclínate hacia Dios, aférrate a El, pon tu confianza en El. Cuando lo hagas, El 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.



1) ¿Que te dijo Dios cuando leiste hoy el pasaje de la Biblia?



2) ¿Que palabra o frase fue mas significativa para tí?



3) ¿Que significa este pasaje para ti?



4) Ahora Habla Con Dios En Oración

TRANSFORMADO EN MI SALUD MENTAL



DEVOCIONALES



DIA 16

No se inquieten por nada; mas bien, en toda ocasion, con oracion y ruego, presenten sus peticiones a Dios y denle gracias. Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, cuidara sus corazones y sus pensamientos en Cristo Jesús.

FILIPENSENS 4:6-7 (NVI)

Dios desea que estes libre de toda inquietud. Dios quiere que vivas sin miedo. El quiere que sientas su paz "en todo momento y en toda ocasion" (2 Tesalonisenses 3:16 NTV). Dios sabe que el miedo y la ansiedad evitan que vivamos sus propositos para nuestras vidas. Asi que amorosamente nos dice, "No se inquieten por nada." ¡Nada! La mayoría de las veces es mas facil decirlo que hacerlo.

¡Cual es el antidoto? Este pasaje nos habla de oracion y "denle gracias." Asi que comienza con un corazon 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 perdon y gracia. ¡Agradecerle por anticipado por lo que va a hacer!

Luego, dile a Dios que 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 El. **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 El, vas a experimentar "la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento." *La paz de Dios es tan poderosa que la Biblia dice que "cuidaras 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 mas poderosa que cualquier ansiedad o problema. Su paz montara guardia sobre tu corazon y tu mente como un ejercito protegiendo una ciudad, vigilando y manteniendote a salvo de las fuerzas que podrian quitarte el gozo.



1) ¿Que te dijo Dios cuando leiste hoy el pasaje de la Biblia?



2) ¿Que palabra o frase fue mas significativa para tí?



3) ¿Que significa este pasaje para ti?



4) Ahora Habla Con Dios En Oración

TRANSFORMADO EN MI SALUD MENTAL



DEVOCIONALES



DIA 17

Por ultimo, hermanos, consideren bien todo lo verdadero, todo lo respetable, todo lo justo, todo lo puro, todo lo amable, todo lo digno de admiracion, en fin, todo lo que sea excelente o merezca elogio. Pongan en practica lo que de mi han aprendido, recibido y oido, y lo que han visto en mi y el Dios de paz estara con ustedes.

FILIPENSES 4: 8-9 (NVI)

Tu eres lo que piensas. Proverbios 23:7 RVR1960 nos dice, "Porque cual es su pensamiento en su corazon, tal es el"

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 -segun las peliculas que ves, los sitios de internet que visitas, la musica que escuchas, las revistas, los libros que lees -y lo que sale de tu vida tambien sera basura.

Entonces, ¿como 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 mas. 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 esta vacio, esta lleno con gas o esta lleno de aire. El gas reemplaza el aire, el aire reemplaza el gas. Algo tiene que llenar un vacio. Nuestra mente siempre estara llena con alguna cosa, pero nosotros tenemos que escoger con que la vamos a llenar. **¿Con que 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 admiracion, en fin, todo lo que sea excelente o merezca elogio."* El resultado final es la paz de Dios en tu corazon. La conclusion final es que si un pensamiento no pasa esta prueba, no lo permitas en tu mente. Esto es mas facil decirlo que hacerlo, por eso el versiculo dice: "Pongan en practica" Dios te dio un filtro que trae paz mental. ¡Practica usandolo todos los dias!



1) ¿Que te dijo Dios cuando leiste hoy el pasaje de la Biblia?



2) ¿Que palabra o frase fue mas significativa para tí?



3) ¿Que significa este pasaje para ti?



4) Ahora Habla Con Dios En Oración

TRANSFORMADO EN MI SALUD MENTAL



DEVOCIONALES



DIA 18

No se amolden al mundo actual, sino sean transformados mediante la renovacion de su mente. Asi podran comprobar cual es la voluntad de Dios, buena, agradable y perfecta.

ROMANOS 12:2 (NVI)

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

¿Cual 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 caracter. 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 caracter en el caracter de Cristo.

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

Dios no solamente quiere cambiar lo que piensas, El quiere cambiar como 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 seras capaz** de descubrir su voluntad para tu vida. No solo descubriras su voluntad, sino que te daras cuenta que es buena, agradable y perfecta -hecha a tu medida.



1) ¿Que te dijo Dios cuando leiste hoy el pasaje de la Biblia?



2) ¿Que palabra o frase fue mas significativa para tí?



3) ¿Que significa este pasaje para ti?



4) Ahora Habla Con Dios En Oración

TRANSFORMADO EN MI SALUD MENTAL



DEVOCIONALES



DIA 19

Tenemos la mente de Cristo.

1 CORINTIOS 2:16 (NVI)

¿Que significa tener la mente de Cristo?. ¿Como podemos aprender a pensar como El lo hace? Si quieres saber como piensa Jesus, entonces tienes que saber lo que Jesus ha dicho. Es por eso que es tan importante para nosotros que seamos personas de su Palabra. Si quieres pensar como Jesús, entonces tienes que conocer la Palabra de Jesús.

A menudo se oye la pregunta popular: "¿Que haria Jesus ? " Si realmente quieres saber lo que Jesus haria en tu situacion, entonces lo que necesitas saber es lo que ya se ha dicho de situaciones similares. Lo que Jesus ya ha dicho acerca de la etica, la moral, los negocios, las relaciones y el dinero. Si sabes lo que ha dicho, tendras una idea bastante buena de como piensa y lo que haria en tu situacion. 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. La Biblia deja en claro que es su Espíritu Santo el que hace que la Palabra de Dios sea comprensible para nosotros (vease 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 terminos espirituales*" (versiculo 13).

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



1) ¿Que te dijo Dios cuando leiste hoy el pasaje de la Biblia?



2) ¿Que palabra o frase fue mas significativa para tí?



3) ¿Que significa este pasaje para ti?



4) Ahora Habla Con Dios En Oración

TRANSFORMADO EN MI SALUD MENTAL



DEVOCIONALES



DIA 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, "pídemela, y te dare la sabiduría que necesitas." Así que píde... 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 que te diria Dios algo si has estado ignorando lo que Dios ya te habia dicho?

Dios te da sabiduria generosamente, "*sin menospreciar a nadie.*" Dios no te va a regañar o hacerte sentir mal por pedir. El quiere darte sabiduria porque El 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 sabiduria, creyendo que El tiene la sabiduria que has estado buscando. Y debes pedir con una determinacion creyendo invariablemente para vivir con la sabiduria que El te de.



1) ¿Que te dijo Dios cuando leiste hoy el pasaje de la Biblia?



2) ¿Que palabra o frase fue mas significativa para tí?



3) ¿Que significa este pasaje para ti?



4) Ahora Habla Con Dios En Oración

TRANSFORMADO EN MI SALUD MENTAL



DEVOCIONALES



DIA 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 cómo 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 tu 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 halla 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 mas me agrada sobre la sabiduria es que, una vez que la encuentras, no la perderas jamas. De hecho, entre mas sabiduria compartas, mas te apropias de ella.

Asi que hazte un favor. consigue algo de sabiduria. Y si lo haces, la Biblia te promete que tendras exito.



1) ¿Que te dijo Dios cuando leiste hoy el pasaje de la Biblia?



2) ¿Que palabra o frase fue mas significativa pára tí?



3) ¿Que significa este pasaje para ti?



4) Ahora Habla Con Dios En Oración