

Apóstol René Betancourt
TEMA: ALIMENTANDO PENSAMIENTOS DE FE
FILIPENSES 4:8

Por lo demás, hermanos, todo lo que es verdadero, todo lo honesto, todo lo justo, todo lo puro, todo lo amable, todo lo que es de buen nombre; si hay virtud alguna, si algo digno de alabanza, en esto pensad. Filipenses 4:8

La mayoría de nosotros mantiene una conversación mental constante. Nos hablamos a nosotros mismos durante todo el día y, desafortunadamente, muchas veces estas **"conversaciones internas" son negativas.**

A menudo están marcadas por culpa sobre el pasado, o preocupación por el futuro. Esta negatividad puede destruir cualquier indicio de esperanzas que pudiéramos tener sobre alcanzar nuestros sueños.

Nuestras acciones están basadas en nuestros pensamientos. Si cambiamos la forma en la que pensamos, podemos comenzar a cambiar las acciones que tomamos.

Alimentar pensamientos de FE nos puede ayudar a comenzar con acciones que nos lleven a grandes resultados.

Nadie podrá cambiar su manera de vivir sino cambia su manera de pensar.

No vivan ya según los criterios del tiempo presente; al contrario, cambien su manera de pensar para que así cambie su manera de vivir y lleguen a conocer la voluntad de Dios, es decir, lo que es bueno, lo que le es grato, lo que es perfecto. Romanos 12:2

1. Elimina el dialogo interno negativo.

El primer paso es darnos cuenta.

Va a ser difícil realizar un cambio para pensar en FE sin conocer íntimamente a los pensamientos que están en nuestra cabeza.

Muchos de nosotros llevamos emociones fuertes reprimidas causadas por pensamientos negativos.

El dialogo se vuelve negativo a lo largo de los años por varios motivos. Por ejemplo, si tu primer maestro de primaria te decía continuamente que eras "tonto", podrías llegar a

creer que es cierto. Vas a encontrar que las voces interna a menudo habla de temas como "soy un tonto", o "me es difícil aprender". Si constantemente te cuantas historias negativas, tus acciones van a reflejar tu baja autoestima.

Va a ser difícil que llegues lejos si siempre te estás descalificando.

El dialogo negativo habitual incluye el **"no puedo"**. Cuando te dices a ti mismo **"no puedo" o "es demasiado difícil"**, estás creando resistencia. Un bloqueo mental como este te impide hacer cosas en las que podrías triunfar.

Cada vez que te encuentres diciéndote "no puedo...", para y desafíate a ti mismo con **"¿por qué no puedo?"**. Los estudios demuestran que la mayoría de los genios se vuelven las personas que son por hacer un montón de trabajo difícil. Entonces, si quieres ser exitoso necesitas empezar a decir **"Yo puedo"** mucho más seguido.

Porque cuál es su pensamiento en su corazón, tal es él..... Proverbios 23:7

El creyó en esperanza contra esperanza, para llegar a ser padre de muchas gentes, conforme a lo que se le había dicho: Así será tu descendencia. 19 Y no se debilitó en la fe al considerar su cuerpo, que estaba ya como muerto (siendo de casi cien años, o la esterilidad de la matriz de Sara. 20 Tampoco dudó, por incredulidad, de la promesa de Dios, sino que se fortaleció en fe, dando gloria a Dios, 21 plenamente convencido de que era también poderoso para hacer todo lo que había prometido; 22 por lo cual también su fe le fue contada por justicia. Romanos 4:18-22

Derribando argumentos y toda altivez que se levanta contra el conocimiento de Dios, y llevando cautivo todo pensamiento a la obediencia a Cristo. 2 Corintios 10:5

2. Afirmaciones FE

Las afirmaciones son expresiones de un resultado o meta deseada.

En general son expresiones cortas, creíbles y focalizadas.

Al repetir las a lo largo del tiempo abrimos nuevos caminos en nuestro subconsciente, creando la posibilidad de un nuevo orden de pensamientos.

Pensando que Dios es poderoso para levantar aun de entre los muertos, de donde, en sentido figurado, también le volvió a recibir. Hebreos 11:19

Cuando pienso en lo mucho que hizo por mí
Cuando pienso en el día que me liberó
Quiero cantar! Cantar! Cantar! Cantar! Cantar!
Quiero danzar! Danzar! Danzar! Danzar! Danzar!
Quiero correr! Correr! Correr! Correr! Correr!
Quiero gritar! Gritar! Gritar! Gritar! Gritar!

Mi Dios, pues, suplirá todo lo que os falta conforme a sus riquezas en gloria en Cristo Jesús. Filipenses 4:19

Joven fui, y he envejecido, y no he visto justo desamparado, ni su descendencia que mendigue pan. Salmo 37:25

3. Crea tu propio guion de FE

La mujer del fulo de sangre creo el guion Fe. *Y he aquí una mujer enferma de flujo de sangre desde hacía doce años, se le acercó por detrás y tocó el borde de su manto; porque decía dentro de sí: Si tocare solamente su manto, seré salva. Pero Jesús, volviéndose y mirándola, dijo: Ten ánimo, hija; tu fe te ha salvado. Y la mujer fue salva desde aquella hora. Mateo 9:20-22*

Una cosa que podrás observar es cuán fácil le resulta a tu mente generar pensamientos negativos basados en otros pensamientos negativos. Este dialogo nunca termina, sino que va aumentando el drama cada vez más, de manera que te limita.

De ahora en más, realiza este ejercicio. Invéntate una historia positiva, motivadora que fluya como el guion de una película. Visualiza la situación. Construye la historia con un final positivo; mientras más tiempo te la puedas contar, mejor. Mejor todavía si puedes has una historia que cuente cómo se cumplen todos tus objetivos. Cuando lo hagas, comenzarás a internalizar tus metas y sueños, como si fueran algo que ya lograste.

El papel que tomas en la película de tu vida determina la actitud con la que la afrontas. Si estás en el papel de víctima sentirás que todo te sale mal, que todas las desgracias te ocurren a ti, y que no puedes hacer nada por cambiar ni por mejorar tu situación. Creerás que tienes la partida perdida antes de jugarla, tendrás miedo a arriesgar y pensarás que fracasarás en cualquier proyecto que emprendas. Por tanto, ni siquiera te molestarás en mover ficha y alguien lo hará por ti, ese alguien te dirá lo que tienes que hacer, en qué y cómo trabajar, dónde y cuándo ir de vacaciones, qué comprar y a quién votar... ¿estás actuando como secundario/a en tu propia vida?

¿Cómo te cuentas la película de tu vida? ¿Quién la dirige? ¿Quién escribe el guión y decide qué papel tienes en ella? Conviértete en un espectador activo/a de tu vida como si de una obra teatral se tratara y haz una crítica constructiva sobre ella. Mira desde ángulos diferentes, observa desde otra perspectiva, cambia tu percepción y lograrás expandir tu pensamiento. ¿Cómo actúas ante los acontecimientos, tomas el control o ellos te controlan a ti? Si te sientes atrapado/a en ese papel de víctima, la buena noticia es que siempre estás a tiempo de parar el rodaje y cambiar de papel para la próxima escena. Solo tienes que reescribir un nuevo guión y adaptarlo a tu vida.

Ser protagonista de tu vida significa marcar una diferencia positiva, tener el control, llevar las riendas y asumir la responsabilidad de tus actos.

Primero has de controlar tu mente, evitando que otros la controlen por ti, para tener libertad de pensamiento y poder ejercer así tu propia voluntad, por encima de creencias inculcadas y opiniones ajenas. Solo cuando tomamos conciencia de nuestro libre albedrío podemos permitirnos seguir nuestro propio destino. Protagonizar tu vida es estar alerta y consciente a la expresión del alma. Solo fortaleciendo el espíritu encontraremos la paz interior y el camino a la verdad. ¿Cómo quieres que sea el final de tu película?

4. Reemplaza influencias negativas por positivas

Es importante identificar factores externos negativos en tu vida que estén limitando tus pensamientos. Por ejemplo, tu estado mental puede intoxicarse si estás con amigos y personas que son negativas. Si no tienes el cuidado suficiente, vas a comenzar a adoptar sus pensamientos como propios.

Por lo tanto debes estar alerta a influencias negativas. v

En cambio, rodéate de los pensamientos y acciones de las personas que te motiven. Porque tienen FE.

No os unáis en yugo desigual con los incrédulos; porque ¿qué compañerismo tiene la justicia con la injusticia? ¿Y qué comunión la luz con las tinieblas? 15 ¿Y qué concordia Cristo con Belial? ¿O qué parte el creyente con el incrédulo? 2ª Corintios 6:14-15

5. Disfrutar los buenos momentos

Es mucho más fácil tener una actitud positiva si te focalizas en los buenos momentos de tu vida en lugar de en los malos. Si bien es inevitable que tengas desafíos y problemas, tienes que recordarte que la vida consiste de altos y bajos, y que los buenos tiempos se forjan a través de los malos.

Por lo tanto, elige llenar tu mente con imágenes y pensamientos de fe.

Con mi voz clamé a Dios, A Dios clamé, y él me escuchará 2 Al Señor busqué en el día de mi angustia Alzaba a él mis manos de noche, sin descanso Mi alma rehusaba consuelo. 3 Me acordaba de Dios, y me conmovía; Me quejaba, y desmayaba mi espíritu. Selah 4 No me dejabas pegar los ojos; Estaba yo quebrantado, y no hablaba. 5 Consideraba los días desde el principio, Los años de los siglos. 6 Me acordaba de mis cánticos de noche; Meditaba en mi corazón, Y mi espíritu inquiría: 7 ¿Desechará el Señor para siempre, Y no volverá más a sernos propicio? 8 ¿Ha cesado para siempre su misericordia? ¿Se ha acabado perpetuamente su promesa? 9 ¿Ha olvidado Dios el tener misericordia? ¿Ha encerrado con ira sus piedades? Selah 10 Dije: Enfermedad mía es esta; Traeré, pues, a la memoria los años de la diestra del Altísimo. 11 Me acordaré de las obras de JAH; Sí, haré yo memoria de tus maravillas antiguas. 12 Meditaré en todas tus obras, Y hablaré de tus hechos. 13 Oh Dios, santo es tu camino; ¿Qué dios es grande como nuestro Dios? 14 Tú eres el Dios que hace maravillas; Hiciste notorio en los pueblos tu poder. Salmo 77:1-14

Reemplazar las conversaciones internas negativas por una actitud de fe positiva no es algo que vaya a ocurrir de repente. Si tu mente ya está acostumbrada a pensar negativamente, por supuesto que te va a llevar tiempo y esfuerzo.