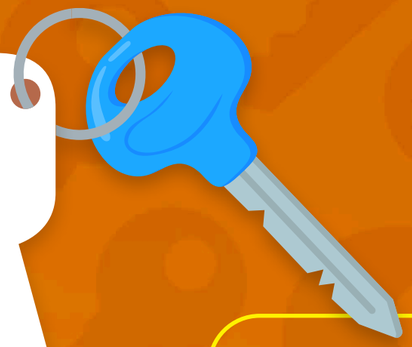
DOMINGO

PENSAR BIEN



Versículo Clave

Por último, hermanos, consideren bien todo lo verdadero, todo lo respetable, todo lo justo, todo lo puro, todo lo amable, todo lo digno de admiración, en fin, todo lo que sea excelente o merezca elogio (Filipenses 4:8, NVI).

Escriba el versículo en una burbuja de pensamiento para recordarle que debe concentrarse en pensamientos positivos.



EXPLORANDO EL PENSAMIENTO POSITIVO

Nuestros pensamientos son importantes. Lo que pensamos da forma a nuestras emociones, nuestras acciones, nuestras relaciones y nuestras vidas espirituales. Cuando nos enfocamos en nuestras preocupaciones, en las cosas caóticas y trágicas que suceden en las noticias, y en nuestros errores y luchas, podemos sentirnos abrumados por ansiedades y temores. Esos sentimientos poderosos influirán en nuestro comportamiento y pueden hacer que prioricemos nuestras propias necesidades, en lugar de las necesidades de quienes nos rodean.

Cuando Pablo escribió su carta a los Filipenses, estaba en un lugar muy difícil. Estaba en prisión y esperando su ejecución. Para un ser humano, esa debe ser una de las situaciones de vida más estresantes y angustiantes. Pero la carta de Pablo está llena de gozo y esperanza. En los párrafos finales enumera algunos de sus "secretos" para mantenerse emocionalmente positivo frente a grandes desafíos. En el corazón del pasaje está su famoso texto (Filipenses 4:8) que nos anima a enfocar nuestras mentes en cosas que son bellas, hermosas, virtuosas, excelentes, puras y edificantes. Hoy exploraremos cómo Pablo hizo eso, con la ayuda de Dios, y cómo podemos aprender a pensar de maneras similares y saludables.

PABLO POSITIVO
(FILIPENSES 4)

Pablo vivía en una prisión. No vivía allí porque hubiera hecho algo mal. Vivió allí porque le contó a la gente acerca de Jesús, y a algunas personas no les gustó eso. Pablo no podía ir a donde quería ir. No podía hacer lo que quería hacer. Ni siquiera podía comer lo que quería comer o ir a ver a sus amigos.

Vivir en una prisión no era muy agradable. No era acogedor y cómodo como en su casa. Pablo tenía que usar cadenas, comer pan duro y dormir en una cama dura. Me pregunto cómo se sentiría usted si fuera Pablo. ¿Triste, solo, enojado, frustrado, asustado? Probablemente sintió algunas de estas cosas ocasionalmente. Pero Pablo sabía que tenía una opción, y aunque su vida era difícil, eligió ser positivo y feliz. Después de todo, él sabía que Jesús lo amaba, y que Jesús estaba cuidando de él y ¿qué podría ser mejor que eso? Pablo había pasado por algunos momentos difíciles antes... ¡Naufragios, palizas e incluso mordeduras de serpientes! Aprendió que lo mejor que se podía hacer en situaciones difíciles era pensar en cosas que fueran buenas, hermosas y puras, porque Jesús haría que todo saliera para bien al final.

A veces pensamos que los sentimientos simplemente aterrizan en nosotros, y que no podemos hacer nada sobre cómo nos sentimos. Pero, incluso cuando estamos en un lugar difícil, ¡podemos elegir pensar en las cosas que nos hacen felices! Puede sonar extraño, ¡pero funciona!

Pablo decidió estar agradecido por las bendiciones de Dios en su vida. Eligió pensar en cosas hermosas como las maravillosas flores y animales que Dios había creado. Incluso, en los días difíciles pensó en sus recuerdos felices y divertidos... Eligió ser amable con los guardias y otros prisioneros para que todos pudieran ver el amor de Dios brillando en su vida. Y cada vez que estaba preocupado por algo, oraba y se lo dejaba a Dios para que él tomara su preocupación.

Pablo encontró maneras de ser increíblemente feliz en una situación muy difícil. Escribió todos sus secretos especiales para ser feliz en una carta a sus amigos en Filipos, y desde entonces otras personas también han usado sus secretos especiales para mantener pensamientos felices.

La próxima vez que se sienta triste y preocupado, recuerde cuánto le ama Jesús. Imagine a Jesús dándole un gran abrazo y diciéndole cosas alentadoras. Y luego elija uno de los secretos especiales de Pablo para ayudarle a poner algunos pensamientos felices en su cabeza.

¿Tiene cosas que le preocupan? ¿Tiene pensamientos preocupantes que zumban en su cabeza como una avispa? Atrápelos así (mimo atrapando un insecto en sus manos) y luego cierre sus manos en oración y entréguelos todos a Dios, así... (Ore la siguiente oración).

ORACIÓN CON LAS MANOS ABIERTAS

- Comience con las manos de todos ahuecadas, como si estuvieran sosteniendo sus preocupaciones en sus manos.
- Alabado sea Dios por su amor.
- Agradézcale que podemos darle nuestras preocupaciones a él porque él nos ama.
- Baje las manos y "deje caer" sus preocupaciones en las manos de Dios.
- Gracias a Dios por cuidar de sus preocupaciones.
- Levante y extienda las manos en posición de recibir.
- Ore por la paz de Dios en lugar de sus preocupaciones.
- Gracias a Dios por su regalo de paz.
- ¡Amén!



ACTIVIDADES DE PENSAR BIEN

¡FLORECER! - ELIJA BIEN - PIENSE BIEN - VIVA BIEN - ¡CREZCA BIEN!



¿Qué le molesta?

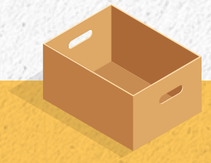
- Recorte algunas formas grandes de "insectos" de papel.
- En un lado del papel escriba una de sus preocupaciones.
- Encuentre un versículo de la Biblia que pueda ayudarle con su desafío.
- Dele la vuelta al papel y escriba el versículo de la Biblia.
- Siempre que algo nuevo le preocupe, cree un nuevo error (preocupación) y encuentre un nuevo verso.



Póster positivo

Haga un póster grande de pensamientos felices. Escriba cada pensamiento feliz en una burbuja de pensamiento. Puede cortar las burbujas de diferentes colores de papel para que el póster sea brillante y alegre.

- Estoy rodeado por el amor de Dios.
- Soy especial para Dios.
- Soy perdonado por Dios.
- Puedo hacer cosas buenas porque el Espíritu Santo me ha dado dones para ayudar a otros.
- Puedo hacer una diferencia positiva en el mundo al ser una bendición para los demás.
- Pase lo que pase, Jesús siempre está conmigo.
- Agregue otros pensamientos positivos cuando piense en ellos.



Caja de promesas

Hagan juntos una caja de promesas.

- Encuentre una caja o bolsa de regalo atractiva.
- Escriba sus promesas favoritas en tarjetas pequeñas.
- Manténgalas en la caja/bolsa y agregue a medida que las descubra en la Palabra de Dios.



Botón "Restablecer"

Cuando una máquina o una computadora está sobrecargada y deja de funcionar correctamente, a menudo hay un botón de "reinicio" para presionar. Cuando presiona este botón, las cosas pueden dejar de funcionar por un tiempo o ir a "dormir". Pero entonces la máquina comenzará a funcionar correctamente de nuevo.

- Encuentre algo para ser el "botón de reinicio" de su familia. Puede ser un botón grande de una prenda vieja. O podría ser una tapa de plástico colorida de una botella o algún juguete plano.
- Cuando alguien se sienta abrumado por pensamientos difíciles, puede presionar el botón y sentarse en silencio por un rato, orando para que Dios le ayude a desenredar sus pensamientos que están desordenados.