

El Verdadero McCoy En Mi Salud Mental

EVALUACIÓN PERSONAL

- ¿Cuál de los siete versículos de salud física de su lectura devocional de la semana pasada fue el más significativo para usted?
- ¿Qué papel crees que desempeña la mente en nuestro crecimiento como seguidores de Cristo?

VERSO DE MEMORIA

“No conformarse más a la pauta de este mundo, pero ser el verdadero McCoy por la renovación de su mente. Entonces usted será capaz de probar y aprobar lo que la voluntad de Dios es-su buena, agradable, y perfecta voluntad” (Romanos 12:2).

VIDEO: EL VERDADERO MCCOY EN MI SALUD MENTAL

Ver el video del grupo de la vida para la semana 4 arriba o en [www. celebre. Church/McCoy](http://www.celebre.Church/McCoy)] (<http://Celebrate.Church/McCoy> y seguir en sus notas.

Lo que sea que te llegue a la mente.

“Aunque vivimos en el mundo, no libramos la guerra como el mundo lo hace. Las armas con las que luchamos no son las armas del mundo. Por el contrario, tienen poder divino para demoler las fortalezas. Así pues, demoler argumentos y toda pretensión que se pone en contra del conocimiento de Dios, y tomamos cautivo todo pensamiento para hacerla obediente a Cristo” (2 Corintios 10:3-5).

PARA APROVECHAR AL MÁXIMO TU MENTE...

1. No creas todo lo que no _____.

Tú y yo tenemos una habilidad increíble para mentirnos a nosotros mismos. Lo hacemos todo el tiempo.

“El corazón es engañoso por encima de todas las cosas y más allá de la cura. ¿Quién puede entenderlo?” (Jeremías 17:9).

“Examínate para ver si estás en la fe; probaos” (2 Corintios 13:5).

2. Guarda tu mente en contra _____.

“Una persona sabia tiene hambre de verdad, mientras que el tonto se alimenta de la basura” (Proverbios 15:14).

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

“No voy a poner ante mis ojos nada que sea inútil” (Salmo 101:3).

3. Nunca deje de subir en _____.

“La gente inteligente siempre está dispuesta a aprender. Sus oídos están abiertos al conocimiento” (Proverbios 18:15).

“La gente sabia almacena el conocimiento” (Proverbios 10:14).

Hay dos maneras de almacenar el conocimiento: la lectura y las relaciones. Su vida será influenciada en gran medida por los libros que usted lee y la gente que usted conoce.

“Los que obtienen la sabiduría se hacen un favor, y los que aman el aprendizaje triunfarán” (Proverbios 19:8).

Es sabio aprender de la experiencia. Es más sabio aprender de las experiencias de los demás, y es mucho menos doloroso.

4. Renuévase su mente diariamente con _____ Dios.

El cambio no se inicia en su comportamiento. Empieza en tus pensamientos.

“No copies el comportamiento y las costumbres de este mundo, pero deja que Dios te transforme en una nueva persona cambiando tu forma de pensar. Entonces aprenderás a conocer la voluntad de Dios para ti, que es buena y agradable y perfecta” (Romanos 12:2).

“Se mantendrá en perfecta paz a todos los que confían en ti, todos cuyos pensamientos están fijos en ti!” (Isaías 26:3).

5. Deja que Dios estire tu _____.

“Ahora gloria a Dios, que por su poderoso poder en el trabajo dentro de nosotros es capaz de hacer mucho más de lo que jamás nos atreveríamos a preguntar o incluso a soñar, infinitamente más allá de nuestras oraciones más altas, deseos, pensamientos o esperanzas. Que se le dé gloria para siempre” (Efesios 3:20-21).

No pasa nada hasta que alguien empiece a soñar. Dios no puede ayudarte a alcanzar tus metas si no tienes metas. No puede cumplir tus sueños si no tienes sueños. No puede exceder sus expectativas si no tiene ninguna expectativa.

“Donde no hay visión, el pueblo perece” (Proverbios 29:18).

Dios quiere que sueñes grandes sueños para que puedas lograr grandes cosas para su gloria.

_____ todo pensamiento.

_____ la cabeza.

_____ buenas ideas.

_____ **nutre una mente piadosa.**

_____ **en el aprendizaje.**

“Sé diligente en estos asuntos; entrégate de lleno a ellos, de modo que todos puedan ver que estás progresando” (1 Timoteo 4:15).

PREGUNTAS DE DESCUBRIMIENTO

Escoja al menos una o dos de las siguientes preguntas para discutir:

- ¿Por qué es tan fácil mentirnos a nosotros mismos?
- El pastor Keith habló de comida tóxica, comida chatarra y alimentos saludables para tu cerebro. ¿Qué podrías hacer para darle a tu cerebro una dieta más sana?
- ¿Qué temas y hábitos específicos quieres aprender a través de tu lectura y tus relaciones?
- La Biblia dice: *“¡Guardarán en perfecta paz a todos los que confían en ustedes, todos cuyos pensamientos están fijos en ustedes!”* (Isaías 26:3). ¿Qué te ayuda a arreglar tus pensamientos sobre Dios?

PONIÉNDOLO EN PRÁCTICA

- ¿Dónde quieres estar tres meses a partir de ahora con tu salud mental?
- ¿Qué es una cosa que harás para dar un paso en esa dirección? Ni una cosa que pudieras hacer, o podría hacer, pero una cosa que harás.
- Revisa tus notas para ayudarte con las ideas. Sabemos que los objetivos que no se expresan se cumplen muy raramente, así que comparte su meta con otra persona en su grupo.

MIS METAS DE TRES MESES

- Escribe tu objetivo de salud mental aquí:
-
-

DIRECCIÓN DE ORACIÓN

Orar por los pasos de acción que cada persona quiere tomar en el área de salud mental. Es posible que desee que cada persona rece por la persona a su derecha que va alrededor del círculo, o pareja en grupos de dos.

BUCEO MÁS PROFUNDO

- Lea las devociones diarias de los días veintidós a veintiocho.
- Lee el versículo de memoria todos los días esta semana como parte de tu tiempo de tranquilidad. Vea si puede tenerlo memorizado antes de su próxima reunión de grupo. Aquí está otra vez:
“No conformarse más a la pauta de este mundo, pero ser el verdadero McCoy por la renovación de su mente. Entonces usted será capaz de probar y aprobar lo que la voluntad de Dios es-su buena, agradable, y perfecta voluntad” (Romanos 12:2).