



El Intercambio

Parte 2: Decir No a Pensamientos Negativos Guía de Discusión

Un estudio realizado por la Asociación Americana de Psicología determinó que las personas pueden ser más felices. Sin embargo, esa felicidad tiene un costo. El perdón, la gratitud y la protección de nuestros pensamientos son los requisitos de ese intercambio. Es una elección diaria a ser positivo. Esta semana veremos cómo podemos hacer ese intercambio en nuestras propias vidas.

Inicio

1. ¿Se considerarías una persona del tipo “vaso medio lleno” o “vaso medio vacío”? Cuando escuchas, “Recuerda, quién está sosteniendo el vaso—es Dios,” ¿cómo cambia eso su perspectiva?
2. **Lea Proverbios 4:23.** Cuando piensa en todas las cosas a las que dice “sí” en su día, ¿elegir ser positivo es una de ellas? ¿Cómo le ayuda este versículo a ver la importancia de proteger su corazón?
3. **Lea Romanos 8:5.** ¿Cómo le ayuda este versículo a considerar su pensamiento a través de los ojos de la fe y no de la carne? Cuando se encuentra con personas que se quejan, murmuran o son gruñones, ¿qué percibe de ellas? ¿Cómo puede mirarlos a través del lente del amor, no del juicio?
4. **Lea Filipenses 4:8 y Filipenses 1:6.** Las redes sociales, la televisión y los amigos chismosos son fuentes de negatividad. ¿Cómo usará este versículo y elegirá decir “no” a estas cosas? A veces, nosotros somos la fuente de la negatividad. Pase tiempo en oración, pidiéndole a Dios que lo ayude a revelar en su corazón. “¿Me estoy convirtiendo en quien Tú me creaste para ser? ¿Dónde me aferro a las cosas de las que quieres liberarme?” Examine sus palabras: ¿qué revelan sus palabras sobre si está caminando en el mundo o de acuerdo con el Espíritu?
5. **Lea Números 11:1-5 y Salmo 106.** Piense y comparta sobre algo que una vez llamaste bendición, y en otra que no valoró y se olvidó por completo. ¿Cómo describe Pablo el continuo agradecimiento y satisfacción en **Filipenses 4:11-12**? **¿Qué fue lo que más le llamó la atención en el Salmo 106?**

6. **Lea Filipenses 2:4.** ¿Qué tan fácil sería poner esto en práctica en su vida diaria? ¿Cómo **Filipenses 4:5** describe cómo seremos recibidos por otros cuando vivimos esto? ¿Hará estos compromisos?
- **De Gracias a Dios:** Comience a pensar en todas las cosas buenas que Dios ha hecho en su vida.
 - **Filtre la entrada a su corazón:** Proteja su corazón de las influencias negativas.
 - **Filtre la salida:** Mire lo que dice.
 - **Discúlpese:** Reconcíliense con los que ha herido.
 - **Rodeese de personas positivas:** Examine sus relaciones y apóyese en las que lo alientan.

Profundizar

Aprenderemos cómo completar el Estudio Bíblico mirando un pasaje de la Escritura y desglosándolo. Esto significa Observación de las Escrituras, Oración y Aplicación. Preparémonos para sentarnos con la Biblia y ver lo que Dios quiere mostrarnos. Completar este estudio durante su tiempo de silencio, luego compartirlo con su Grupo de Vida, puede permitir una comprensión más profunda y la revelación de nuevas perspectivas. Cosas que necesitará: Biblia, cuaderno, bolígrafo.

Esta semana hablamos sobre el intercambio que hacemos cuando elegimos ser positivos y vivir nuestras vidas a través del lente de la fe, la gratitud y la satisfacción. Nuestra negatividad a veces proviene de estaciones en las que nos sentimos solos u olvidados, sentimos que estamos en el desierto. Sin embargo, podemos aprender mucho de nuestras estaciones de desierto. Estaciones que se caracterizan por la cruda necesidad de comida o agua, el aislamiento como sintió Elías y la voz apacible de Dios que vino a Él. El desierto también puede enfrentar el peligro y la liberación divina como Agar e Ismael, o la renovación, los encuentros con Dios como Moisés, la zarza ardiente, la revelación del nombre divino, el Monte Sinaí. A través de esas estaciones crecemos a pesar de que somos desafiados. En todas estas circunstancias, podrían haber elegido, y algunos eligieron ser negativos, pero ahora usted tiene la opción de vivir su fe. Esta semana meditamos sobre Jesús en el desierto y cómo él tomó las palabras negativas del enemigo incluso mientras estaba en el desierto para vencer y permanecer fiel. Además, únase a nosotros para Profundizar en YouTube y obtener información más detallada sobre el mensaje de esta semana.

7. **Escritura. Lea Mateo 4:11.** ¿Qué es lo que más le llamó la atención de estos versículos?

Tómese el tiempo para leer los pasajes y permita que Dios le hable. Anote cualquier cosa que lo haya hecho pausar y detenerse o cualquier cosa que haya cuestionado. Cuando haya terminado, busque un versículo que le haya hablado especialmente y escríbalo en su diario.

8. **Observe.** ¿Qué le está diciendo Dios en estos versículos? ¿Qué tema o promesa viste? ¿Qué hizo ese verso específico que le atrajo para enseñanza?
¿Qué cree que Dios le está diciendo, personal y específicamente, en estas Escrituras? (Incluso puede tener una breve oración en este momento, pidiéndole al Espíritu Santo que le enseñe y le revele a Jesús. Recuerde que Él prometió darnos sabiduría y revelarnos la verdad cuando se lo pedimos.)

9. Aplicación. ¿Cómo aplicará esto y será valiente en su fe?

Personalice lo que ha leído preguntándose cómo se aplica a su vida en este momento. Quizás sea instrucción, aliento, una nueva promesa o correcciones en un área de su vida. Escriba cómo se aplica esta Escritura a usted hoy.

10. Oración. Ore por lo que ha leído en **Mateo 4:11**. Ore su verso especial de regreso a Dios, pidiéndole que lo ayude a comprenderlo y aplicarlo.

Esta oración puede ser tan simple como pedirle a Dios que lo ayude a usar esta Escritura, o incluso una oración para tener una idea más clara de lo que Él puede estar revelándole. Recuerde, la oración es una conversación de dos vías, ¡así que tómese el tiempo aquí! ¡Asegúrese de escuchar lo que Dios tiene que decir! Ahora escríbalo. Anotar su tiempo de silencio le ayudará a ver lo que Dios le está enseñando con el tiempo.