



La Lucha es Real

Semana 1 – Auto-controlar Sus Pensamientos

Guía del Discusión

La luchas vienen en toda clase de formas y tamaños. Estas luchas pueden ser problemas pequeños como el tener dificultad en abrir la jarra apretada de la mayonesa o decidir qué ponerse. También pueden ser cosas más serias, tales como tratar con tentaciones o luchar contra malos hábitos. Mientras que nuestras luchas pueden variar en intensidad e importancia, todas tienen una cosa en común; comienzan en nuestra vidas de pensamientos.

Inicio

1. Comparta sobre un tiempo cuando usted luchó con algo, sólo para descubrir que la solución era simple y estaba en frente de usted.
2. *Somos responsables de nuestros pensamientos.* Hay tantas cosas que pueden influir nuestros pensamientos, pero las buenas noticias es que nosotros elegimos lo que dejamos entrar en nuestras mentes y donde ponemos nuestro enfoque. ¿Cuáles son algunas de las cosas que influyen su forma de pensar? (Estudie: Filipenses 4:8)
3. *Resista los pensamientos destructivos.* Es normal tener ambos pensamientos constructivos y destructivos. Sin embargo, aquellos en los que pasamos más tiempo determinarán quiénes somos. Afortunadamente, como acabamos de discutir, tenemos la opción de elegir. Comparta un momento en que estaba pensando destructivamente y, si corresponde, cómo usted resistió esos pensamientos. (Estudie: 2 Corintios 10:5, 1 Tesalonicenses 5:21-22)
4. *La práctica hace la paz.* La práctica no siempre lo hace perfecto, pero sí hace un hábito más ajustado y una parte rutinaria de su vida. Con su grupo, diseñe algunas maneras que usted puede supervisar los pensamientos de su vida. ¿Cómo puede poner en práctica estos hábitos que conducirán a la paz? (Estudie: Filipenses 4:9)
5. **Esta Semana:** Continúe siendo consciente de sus pensamientos. Esfuércese por intercambiar los malos pensamientos por los buenos. Preste atención a la hora del día y su ubicación cuando empiece a pensar destructivamente. Mantenga un registro de las cosas

que permite influir en sus pensamientos (personas, música, televisión, medios sociales, etc.). En vez de eso, rodéese de gente que puede mantenerlo en el camino. Si usted no está en un equipo de servicio, unirse a uno es una gran manera de recuperar el control de sus pensamientos. Pronto se encontrará en paz con la forma en que piensa, capaz de empezar a tratar con las luchas que vienen en su camino.

Continuar

Lea Santiago 1:12-15.

- ¿Qué dice la Biblia acerca de aquellos que son firmes en las pruebas?
- Según estos versículos, ¿cómo se convierte un pensamiento maligno en una acción malvada?
- ¿Cómo puede aplicar lo que Dios dice aquí a su vida diaria?

Lea 2 Pedro 1:5-10.

- ¿Cuál es la progresión de rasgos de carácter que Dios nos dice que añadamos a nosotros mismos?
- Por cada rasgo que liste estos versículos, de un ejemplo de como podría ser.
- ¿Qué dice la Biblia acerca de la persona que no “practica estas cualidades”?
- ¿Qué dice la Biblia acerca de la persona que si “practica estas cualidades”?
- ¿Cómo puede usted aplicar lo que Dios dice aquí a su vida diaria?