

# FORTALEZA

FORTALEZA  
MENTAL



## 2 PEDRO 1:10 B. "PORQUE HACIENDO ESTAS COSAS, NO CAERÉIS JAMÁS.

Dios no solamente quiere que tengamos un cuerpo sano, sino que también tengamos una mente sana. Una mente fortalecida, fuerte, resistente, robusta.

Así dice el dicho: "Mens sana in corpore sano". Esta frase según Wikipedia, es una cita latina que proviene de las Sátiras de Juvenal. La cita completa es "Orandum est ut sit mens sana in corpore sano" (Sátira X, 356). Nació en Roma, en el siglo II, es decir en la época del imperio. De por sí, se le

atañe a los griegos, pero es esto incorrecto. La frase aparece por primera vez en la Sátira X del cómico Juvenal. En la Roma imperial la frase era tomada como una broma.

Su sentido original es el de la necesidad de orar para disponer de un espíritu equilibrado en un cuerpo equilibrado; no es, por tanto, el mismo sentido con el que hoy en día se utiliza: "mente sana en un cuerpo sano".

En la actualidad es una



una frase que resalta el cuidado del cuerpo y de la mente para lograr un excelente equilibrio en diferentes facetas de la vida. Cuando se tiene la mente y el cuerpo sano se trabaja mejor, hay un predominio de emociones positivas, mayor autocontrol y una vida más plena.

### **CUIDA TU MENTE.**

Existen muchas estrategias para cuidar la mente, por ejemplo: trabajando en mantener o mejorar la capacidad intelectual, observando solo informaciones positivas, cuidándose de las influencias negativas del entorno, manteniendo una charla positiva permanente, liberándose de recuerdos dolorosos, etc. La mente es el centro de las experiencias terrenales, es como un jardín que hay que saber cuidar, evitar que lleguen semillas de maleza, porque afectan el bienestar.

### **APRENDE A CONTROLAR TU MENTE, TUS PENSAMIENTOS.**

**Proverbios 4:23 DHH**  
**"Cuida tu mente más que nada en el mundo, porque ella es fuente de vida."**

Mucho antes de que la psicología llegara, Dios dijo

que tus pensamientos determinan tus sentimientos y tus acciones. Si quieres cambiar tu vida, tienes que controlar tu manera de pensar.

Nuestras mentes son realmente una creación asombrosa. Se necesitaría un ordenador del tamaño de una pequeña ciudad sólo para llevar a cabo las funciones básicas de tu cerebro. El cerebro contiene más de 100 billones de células nerviosas. Cada célula individual está conectada con 10.000 otras neuronas.

Tú también estás constantemente hablando a ti mismo. La investigación indica que la mayoría de la gente habla a una velocidad de 150 a 200 palabras por minuto, pero la mente puede procesar alrededor de 500 a 600 palabras por minuto. Es por eso que puedes leer esto y planear la cena de hoy al mismo tiempo.

El problema es que muchos de nosotros somos como Job, que dice: "mi boca me condena y resulto culpable" (Job 9:20b TLA).

Está diciendo, en efecto: "Todo lo que digo me humilla." Si eres un ser humano normal, tú eres tu peor crítico.

Siempre estamos poniéndonos por menos. Entramos en una sala sonriendo, pero por dentro estamos pensando,

"Soy gordo. Soy tonto. Soy feo. Y siempre llego tarde."

Pero cuando dices esas cosas, en realidad estás apuntando al Creador que te hizo. Cuando dices: "Dios, no valgo nada. No soy bueno. Yo no puedo hacer nada," le estás diciendo: "Dios, te equivocaste conmigo." Por eso Dios dice que está mal sentirte de menos.

¿Cómo eliminas el diálogo interno negativo para poder convertirte en una persona más segura?

La Biblia enseña el principio de sustitución. "Piensen en todo lo que es verdadero, en todo lo que merece respeto, en todo lo que es justo y bueno; piensen en todo lo que se reconoce como una virtud, y en todo lo que es agradable y merece ser alabado"(Filipenses 4:8 TLA).

En otras palabras, no pienses en todas esas debilidades en tu vida. Concéntrate en lo que Dios quiere que seas y lo que Dios quiere hacer en tu vida. Yo no conozco a ningún antídoto mejor para la autoestima baja (o

enfrentarse a sus heridas, hábitos y complejos) que leer la Palabra de Dios cada día - estudiarla, memorizarla, meditarla, y aplicarla en tu vida.

La mejor cosa que puedes hacer para aumentar tu nivel de confianza es empezar a creer lo que Dios dice de ti. Deja que Dios renueve tu mente "Cuida tu mente más que nada en el mundo, porque ella es fuente de vida." (Proverbios 4:23 DHH).

### **HABLA SOBRE EL TEMA.**

¿Qué sabes que es cierto acerca de ti mismo, porque lo dice la Biblia?

¿En qué cosas "verdaderas, respetables, justas, puras" puedes centrarte en la actualidad?

### **EL PENSAR POSITIVO TRAE FORTALEZA EMOCIONAL.**

La fortaleza emocional tiene un lado que puede venir de nacimiento, pero también tiene otra parte que puede ser desarrollada desde la estructura del pensamiento.

Sólo tenemos que hacer unas preguntas a alguien, para darnos cuenta de la debilidad o fortaleza interior que posee.

Quien piensa de una manera débil y temerosa, también emocionalmente lo será, porque los pensamientos se transforman en emociones.

Por tanto la fórmula sería:

Pensamiento triste y negativo = Emociones débiles  
Pensamiento motivados y positivo = Emociones fuertes.

Analiza cómo es tu pensamiento y verás que será acorde a tus

emociones. No es lo mismo enfrentarse a una situación difícil, dudando de nosotros mismos, con temor, pensamientos pesimistas que hacerlo con pensamientos reforzadores, como "va a salir bien", "confío en mí", "vamos, puedes hacerlo", etc.

Si quieres adquirir fortaleza emocional, deberás empezar por pensar de una manera fuerte, ganadora, positiva.

¿Quieres ser un ganador un victorioso?

Pues para ello deberás también pensar como un ganador como un verdadero vencedor.

**Romanos 8:37. "Antes, en todas estas cosas somos más que vencedores por medio de quien nos amó".**

