

2015

Tiempo de cosecha

JUNIO. SEMBRAMOS DE ACUERDO CON LO QUE QUEREMOS COSECHAR.

Hemos aprendido que el género de la semilla que sembramos, ese mismo género vamos a recoger. Es increíble ver y analizar todo lo que se puede hablar referente a este tema; porque es un principio que Dios instauró en la naturaleza y en nosotros también ya que venimos también de una semilla (Semen). Por eso, en esta oportunidad quiero que veamos un poco la manera como nosotros debemos sembrar buenas semillas, para tener buenos resultados.

He querido distribuir las lecciones siguientes en tres secciones que enfocan: Lo que sembramos en nosotros mismos; lo que sembramos para nuestras familias; lo que sembramos en nuestros ministerios y para el futuro.

SEBRANDO EN MI VIDA PENSAMIENTOS POSITIVOS.

En primer lugar estudiaremos la importancia de sembrar para nosotros mismos pensamientos positivos; sabiendo que éstos son los rieles de nuestras acciones y que si no tomamos el hábito de tener buenos pensamientos, hasta llegar a pensar como Cristo; no podremos ser como ÉL. **Proverbios 23:7.** **"...Pues como piensa dentro de sí, así es..."**

Uno de los primeros principios que los creyentes deben aprender, si se proponen caminar en verdadera victoria, es



1 COR. 2:16.

MAS
NOSOTROS
TENEMOS LA
MENTE DE
CRISTO.

MENTE POSITIVA

que, nuestras mentes deben ser renovadas de acuerdo con la Palabra de Dios. ¡Debemos aprender a pensar como Dios!.

Tristemente, creemos muchas cosas que no son verdad. Por ejemplo, muchas personas creen que no tienen valor ni dignidad porque otros les han dicho que no los tienen, o porque los han tratado de una manera que los hizo sentir menospreciados o desvalorizados. Sin embargo, la Biblia deja en claro que somos tan valiosos para Dios, que Él envió a su único Hijo, Jesucristo, para morir y sufrir en nuestro lugar; a fin de que pudiéramos ser redimidos de nuestros pecados y tener una relación íntima con Él.

A medida que aprendemos a pensar como Dios piensa, cambiamos la depresión y la desesperanza por gozo. Creemos que Dios tiene un maravilloso futuro planeado para nosotros, sin importar cómo haya sido nuestro pasado. Creemos que Dios quiere bendecirnos.

Cuando tenemos pensamientos negativos, terminamos con resultados negativos. Pero los pensamientos positivos abren la puerta para que Dios obre en nuestra vida. Si pensamos que somos incapaces de hacer ciertas cosas, terminaremos resultando incapaces, aunque la Palabra de Dios dice que podemos hacer todo lo que Dios nos pida que hagamos, gracias a su capacidad que está en nosotros (vea Filipenses 4:13). Nuestros pensamientos son poderosos.

Llevo años repitiéndome la famosa frase: "Si cambias tu manera de pensar, cambiará tu manera de vivir" y es que una grandísima verdad. Todos debemos cambiar nuestro modo de pensar antes de que nuestras vidas cambien. Romanos 12:2 dice que no nos conformemos al mundo y sus caminos, sino que renovemos completamente nuestra mente y actitud para poder probar por nosotros mismos la buena y perfecta voluntad de Dios. En otras palabras, Dios tiene buenos planes para nosotros, pero no los experimentamos si nos aferramos a viejas maneras de pensar.

Debemos derribar nuestros pensamientos erróneos y



Filipenses 4:8.

**"Por lo demás,
hermanos,
todo lo que es
verdadero,
todo lo digno,
todo lo justo,
todo lo puro,
todo lo amable,
todo lo
honorable,
si hay alguna
virtud
o algo que
merece elogio,
en esto
meditad".**

Pensamientos positivos

reemplazarlos con pensamientos que Dios aprueba. La mente es el campo de batalla en el cual nuestra guerra con Satanás se gana o se pierde. Satanás es un mentiroso y un engañador. Sus mentiras llegan a ser nuestra realidad sólo cuando las creemos. No permitas que tu mente sea un vertedero para la basura de Satanás, en cambio, ponla disponible para las ideas de Dios. Entonces, disfrutarás de una vida digna de vivirse y tendrás el testimonio de llevar buenos frutos para la gloria de Dios.

Tal vez seas unos de esos que constantemente tiene pensamientos negativos, pero que no sabe como cambiarlos por otros positivos. Te dejo a continuación algunos pasos que te ayudarán en el proceso de cambiar tu manera de pensar, hasta llegar a pensar, lo que Dios quiere que tu pienses.

7 PASOS PARA PENSAR EN POSITIVO.

La mayoría de nosotros mantiene una conversación mental constante. Nos hablamos a nosotros mismos durante todo el día y, desafortunadamente, muchas veces estas "conversaciones internas" son negativas. A menudo están marcadas por culpa sobre el pasado, o preocupación por el futuro. Esta negatividad puede destruir cualquier indicio de esperanzas que pudiéramos tener sobre alcanzar nuestros sueños.

Hemos dicho que nuestras acciones están basadas en nuestros pensamientos. Si cambiamos la forma en la que pensamos, podemos comenzar a cambiar las acciones que tomamos. El ser humano siempre busca el crecimiento personal; tanto sea financiera, emocional, física o espiritualmente. Practicar conversaciones internas positivas nos puede ayudar a comenzar con acciones que nos lleven a grandes resultados.

Analizaremos siete pasos para lograr una conversación interna positiva. Si sigues estos pasos puedes comenzar a deshacerte de tus conversaciones negativas, y reemplazarlas por pensamientos que te motiven a mejorar.

1. Eliminar las conversaciones negativas.

El primer paso es darnos cuenta; es identificar cuando estamos

"la cabeza es redonda para que el pensamiento pueda cambiar de dirección"

Isaías 26:3.

Tú
guardarás
en
completa
paz
a aquel
cuyo
pensamiento
en ti
persevera;
porque
en ti
ha
confiado.

Acciones Positivas

pensando negativamente. Va a ser difícil realizar un cambio para pensar en positivo sin conocer íntimamente a los pensamientos que están en nuestra cabeza. Hay un dicho popular que dice: "Yo no puedo impedir que los pájaros vuelen encima de mi cabeza, pero SI puedo impedir que hagan un nido en ella". Los pensamientos negativos vendrán, no los puedes impedir, pero depende de ti, si dejas que estos se queden en tu mente, pasen a tu corazón y te hagan actuar de manera negativa.

Sin dudas que, si se tiene una larga historia de conversaciones internas negativas, va a ser un desafío importante superarlo, pero es posible. Te lo digo con conocimiento, porque por muchos años luché y sigo luchando por cambiar mi manera de pensar y pensar de manera positiva; como Dios quiere que yo piense.

La conversación contigo mismo en tu mente, se vuelve negativa a lo largo de los años por varios motivos: Por ejemplo, si tu primer maestro de primaria te decía continuamente que eras "tonto", podrías llegar a creer que es cierto. Vas a encontrar que tu voz interna a menudo habla de temas como "soy demasiado lento", o "me es difícil aprender". Si constantemente te cuentas historias negativas, tus acciones van a reflejar tu baja autoestima. Va a ser difícil que llegues lejos si siempre te estás considerando menos que los demás.

Una conversación negativa habitual incluye el "no puedo". Cuando te dices a ti mismo "no puedo" o "es demasiado difícil", estás creando resistencia. Un bloqueo mental como éste, te impide hacer cosas en las que podrías triunfar.

Cada vez que te encuentres diciéndote "no puedo...", ¡detente! y desafíate a ti mismo preguntándote: "¿por qué no puedo?". Los estudios demuestran que la mayoría de los genios se vuelven las personas que son, por hacer un montón de trabajo difícil. Entonces, si quieres ser exitoso necesitas empezar a decir "Yo puedo" mucho más seguido.

2. AFIRMACIONES POSITIVAS.

Las afirmaciones son expresiones positivas de un resultado o meta deseada. En general son expresiones cortas, creíbles y focalizadas. Al repetirlas a lo largo del tiempo abrimos nuevos

El que piensa positivo
ve lo invisible,
siente lo intangible y
logra lo **imposible**.



Romanos

12:2b.

**"Trans-
formense
por medio
de la
renovacion
de sus
pen-
sa-
mientos"**

camino en nuestro subconsciente, creando la posibilidad de un nuevo orden de pensamientos.

Un paso importante al repetir afirmaciones es que se deben leer las afirmaciones a voz alta y con sentimiento. El leerlas simplemente no ayuda a menos que realmente sintamos lo que decimos.

Seguramente tengas dudas sobre esta técnica al principio. Sin embargo, si sigues estas simples instrucciones pronto tu descreimiento se irá yendo, reemplazado por fe en ti mismo.

3. CREAR GUIONES POSITIVOS.

Una cosa que podrás observar es cuán fácil le resulta a tu mente generar pensamientos negativos basados en otros pensamientos negativos. Esta conversación nunca termina, sino que va aumentando el drama cada vez más, de manera que te limita.

De ahora en adelante realiza este ejercicio. Invéntate una historia positiva, motivadora que fluya como el guión de una película. Visualiza la situación. Construye la historia con un final positivo; mientras más tiempo te la puedas contar, mejor. Mejor todavía si puedes hacer una historia que cuente cómo se cumplen todos tus objetivos. Cuando lo hagas, comenzarás a internalizar tus metas y sueños, como si fueran algo que ya lograste.

4. REEMPLAZAR INFLUENCIAS NEGATIVAS POR POSITIVAS.

Es importante identificar factores externos negativos en tu vida que estén limitando tus pensamientos. Por ejemplo, tu estado mental puede intoxicarse si estás con amigos y personas que son negativas. Si no tienes el cuidado suficiente, vas a comenzar a adoptar sus pensamientos como propios. Por lo tanto, está alerta a influencias negativas. Si viene de amigos, limita tu exposición a esos pensamientos lo más que puedas. También, evita discutir tus planes con personas que no alientan y te ayudan en tus sueños y objetivos.

En cambio, rodeate de los pensamientos y acciones de las personas que te motiven. De estar poco inspirado y desmotivado, vas a pasar a sentirte positivo y más completo en el interior. Esta energía positiva de la que te rodeas va a comenzar a mejorar tus conversaciones internas también.

5. MENSAJES EN TIEMPO PRESENTE.

Te puedes encontrar abrumado con todas las cosas que necesitas hacer para cumplir tus objetivos. Simplemente puede parecer demasiado esfuerzo, demasiado complicado el lograr el éxito que tanto querías. Así, tu mente se atrapa en un sin cesar de preocupaciones.

Lo que puede ayudar es concentrarse en los pasos que puedes tomar en el presente. Si te encuentras trabado, reflexiona: "¿Qué puedo hacer justo ahora?". Cambia tu

conversación interna, dejando la ansiedad del futuro y pasando a tomar acción sobre el presente. No podés controlar lo que ocurra en el futuro, pero si puedes tomar los pasos necesarios ahora, que te permitirán tener un mejor mañana. Tomar estos pasos requiere focalizar tus pensamientos en el Hoy y Ahora.

6. CONTROLAR LOS MIEDOS.

El miedo es a menudo lo que nos aleja del éxito. Tienes miedo de tomar riesgos por miedo a perder la seguridad que gozas ahora. Tratas de convencerte que estás feliz en tu estado actual cuando, en realidad, no lo estás. Tu yo interior puede sonar positivo en un intento de mentirte a ti mismo. Pero de alguna manera, sabes que te estás engañando.

Pregúntate cuáles son tus miedos. ¿Qué es lo peor que pueda ocurrir? Toma un enfoque de paso-a-paso para analizar tus miedos, y fijate si hay alguna forma de ver las cosas más positivamente. Cuando confrontas a tus miedos, muy a menudo vas a darte cuenta que el peor escenario no es tan malo como creías. De hecho, los beneficios del cambio suelen justificar el riesgo.

7. DISFRUTAR LOS BUENOS MOMENTOS.

Es mucho más fácil tener una actitud positiva si te focalizas en los buenos momentos de tu vida en lugar de en los malos. Si bien es inevitable que tengas desafíos y problemas, tienes que recordarte que la vida consiste de altos y bajos, y que los buenos tiempos se forjan a través de los malos.

Por lo tanto, elige llenar tu mente con imágenes y pensamientos positivos. Hazlo un hábito consciente. Para empezar, si puedes estar agradecido de lo que tienes en la actualidad, tu charla interna va a comenzar a cambiar y alinearse con esa sensación de alegría. Un estado de agradecimiento ayuda muchísimo a tu mente.

Conclusión

Reemplazar las conversaciones internas negativas por una actitud positiva no es algo que vaya a ocurrir de repente. Si tu mente ya está acostumbrada a pensar negativamente, por supuesto que te va a llevar tiempo y esfuerzo. Sin embargo, si a menudo te encuentras luchando, sin poder cumplir tus objetivos y considerándote menos, entonces deberías hacerte de valor y comenzar el proceso de cambio.

FILIPENSES 4:8. "Por lo demás, hermanos, todo lo que es verdadero, todo lo honesto, todo lo justo, todo lo puro, todo lo amable, todo lo que es de buen nombre; si hay virtud alguna, si algo digno de alabanza, en esto pensad".