

El factor actitud

Guía de sesión y notas de revisión

Cambie su forma de pensar: cambie su vida

5 min... Bienvenida e Introducción

Presentación de PowerPoint: versión breve (10-15 minutos) versión larga (30 minutos)

Resumen: Cambie su forma de pensar: cambie su vida

- La mentalidad se puede definir como actitudes establecidas, una forma particular de pensar que afecta las decisiones diarias, la salud y la perspectiva de la vida.
- La Dra. Carol Dweck describió la mentalidad "fija" versus una "en crecimiento".
- **El modo de pensar pre-establecido (fijo)** creen que son "inamovibles".
 - Se ven como inteligentes o tontos, ganadores o perdedores, exitosos o fracasados.
 - El modo de pensar fijo evita los desafíos y claudica apenas surge un problema. Si "fuera para eso", me sería más fácil.
- **La mentalidad en crecimiento cree que**, aunque las personas difieren en aptitudes y temperamentos, todos pueden cambiar, crecer y mejorar.
 - Las mentalidades en crecimiento se preguntan "¿qué puedo aprender?" En lugar de "cómo me veo en esto".
 - Persisten a través de los obstáculos y ven el esfuerzo como el camino hacia el predominio.
- La actitud mental es sintonizable y entrenable. La mentalidad fija puede aprender a reemplazar los monólogos mentales orientados al fracaso.
- Dios promete renovar nuestra mente, pensamiento, deseos y aspiraciones. 2 Corintios 5:17. La clave está en el tiempo con Dios, la oración y la paciencia.

10 min... Intercambio de ideas sobre Cambie su forma de pensar: cambie su vida 1: ¿Cuáles son sus reflexiones?

- ¿Cómo puede "la mentalidad en crecimiento" versus una mentalidad fija, afectar sus relaciones, su trabajo, en la escuela o su crecimiento personal?
- ¿Cuáles son algunos pasos prácticos a dar para desarrollar una mentalidad en crecimiento?

5 min... Intercambio de ideas sobre Cambie su forma de pensar: cambie su vida 2: ¿Cuál es su historia?

Si Ud. o alguien del grupo tiene una experiencia personal que se relacione con el tema de la sesión. Tome un momento para compartir dicha experiencia.

5 min... Viaje a la libertad: plantee algunos de los siguientes puntos de reflexión antes del siguiente período de discusión para alentar una discusión grupal positiva.

Reflexionar: "El cerebro se remodela constantemente de acuerdo con lo que aprende". Dr.

John Ratey. Dios le ha diseñado para la renovarse espiritualmente, restablecerse mentalmente y recuperarse físicamente.

Recalcular: el coraje, la esperanza, la simpatía, la fe y el amor promueven la salud. El dolor, la preocupación, la ansiedad, el descontento, la amargura, la ira y la culpa tienden a deteriorar la salud mental y física. *Ministerio de Curación, 241*

Reenfocar: ¿Ha notado que cuando compra un automóvil nuevo, de repente detecta su misma marca y modelo donde quiera que va? Lo que nos preocupa se agiganta: sean soluciones o problemas.

Recordar: Jesús nos invita a confiar plenamente en Él. Con la ayuda divina, nuestros pensamientos, emociones y estado de ánimo pueden volverse más sanos y equilibrados.

10 min... Intercambio sobre **Cambie su forma de pensar: cambie su vida 3: ¿Qué ha aprendido?**

- ¿Qué oyó que le ha conmovido?
- ¿Qué aprendió que refuerza su resolución?

Enlaces de diseño de estilo de vida: vínculos de un estilo de vida que le ayude a desarrollar fortaleza física, mental, emocional y espiritual.

Reiniciar y reevaluar: las decisiones cotidianas refuerzan un mejor cerebro, un mejor cuerpo y mejores hábitos.

Cree un estilo de vida: Elija intencionalmente alimentos saludables, haga ejercicio, duerma lo suficiente y manténgase hidratado bebiendo agua.

Cree un ambiente: verifica tu forma de pensar: enfóquese en soluciones y en confiar en Dios. Enumere cinco razones de "agradecimiento" todos los días en su *Diario Personal por un Mejor Estilo de Vida*

Cree conexiones: busque una promesa de la Biblia para memorizar y repetir varias veces al día. Busque a alguien a quien alentar cada día.

10 min... Intercambio de ideas 4: **¿Qué va a hacer?**

- ¿Cuál es su razón de esperanza este día?
- ¿En cuál de los consejos de **Cambie su forma de pensar; cambie su vida** está reflexionando ahora?
- ¿Cuál será su primer paso?

5 min... **Decisión grupal, afirmación y oración para concluir la sesión**

Oración y afirmación: El poder divino y la práctica diaria cambian el cerebro.

Oración: "¡Dios mío, gracias por tu poder y fortaleza, estoy preparado para alcanzar el éxito!"

Promesa: "Todo lo puedo en Cristo que me fortalece". Filipenses 4:13.

Afirmación: "¡Gracias Dios por mi viaje a la libertad y hacia una mejor salud física, mental y espiritual!"

- Anime a los participantes a revisar su folleto.
- Culmina la sesión con una oración.

Folleto: Balanced Living Tract (Spanish): **Cambie su forma de pensar: Cambie su vida**