



FOTO: Adobe

EL ARTE DE PENSAR BIEN: CULTIVANDO UNA MENTE CONFORME AL PROPÓSITO

“Y ahora, amados hermanos, una cosa más para terminar. Concéntrense en todo lo que es verdadero, todo lo honorable, todo lo justo, todo lo puro, todo lo bello y todo lo admirable. Piensen en cosas excelentes y dignas de alabanza.” Filipenses 4:8 NTV

Como un artesano que moldea la arcilla con paciencia y precisión, quien decide pensar lo bueno, aprende a gobernar su mente, perfeccionando la artesanía de su propio pensamiento para lograr el discernimiento, la claridad y la sabiduría necesaria para transitar los tiempos de adversidad, confusión, frustración, desánimo, etc., que se nos presentan en la vida.

En este sentido, en Proverbios 4:23 se nos

aconseja cuidar nuestro corazón/mente, esto significa que debemos proteger/cuidar lo que pensamos, porque esto afecta directamente nuestras emociones e intenciones, y de allí se derivan acciones y actitudes. Este ejercicio implica:

- **Vigilar:** Observar qué pensamientos dejamos entrar y ocupan nuestra mente.
- **Examinar:** Cuestionar si lo que pensamos nos acerca o nos aleja de la paz y el propósito de Dios.
- **Proteger:** No permitir que lo tóxico eche raíces.



FOTO: Adobe

Por otra parte, el apóstol Pablo nos exhorta en **Romanos 12:2** a no amoldarnos al mundo, sino a ser “transformados por medio de la renovación de la mente”. La palabra “transformación” aquí es **metamorfosis**. Es decir, cambiar nuestra manera de vivir y esto requiere, obligatoriamente, transformar nuestra manera de procesar la realidad. Entonces, si hoy sentimos insatisfacción o desdicha, es probable que estemos viviendo bajo patrones de pensamiento equivocados.

El ejercicio de renovar, cambiar, reemplazar nuestros pensamientos, es fundamental para conocer realmente la voluntad de Dios para cada uno. **Si nos detenemos a analizar nuestra vida hoy y encontramos cosas que reconocemos que no**

están bien, que llevan años igual, que no hay plenitud, sino amargura y sufrimiento; entonces es preciso cambiar nuestra forma de pensar y discernir lo que debemos hacer para generar el cambio que necesitamos. Porque, la plenitud que Dios provee no se encuentra cambiando nuestras circunstancias externas, sino renovando nuestra visión interna.

Igualmente, el verso base de esta reflexión **Filipenses 4:8** nos invita a meditar, escoger pensamientos basados en la verdad de Dios, en las cosas que son dignas de invertir nuestro tiempo, en lo que edifica y alimenta nuestra alma, a pesar de lo que vemos, de lo que escuchamos, de lo que percibimos o entendemos.

Este texto bíblico nos entrega un filtro con varios aspectos para evaluar en qué invertimos nuestro tiempo:

1. Lo verdadero: Frente a las mentiras del enemigo o los miedos infundados.

2. Lo honorable y justo: Lo que les da valor a otros y nos permite actuar con rectitud.

3. Lo puro y bello: Aquello que alimenta el alma y no la contamina.

4. Lo admirable y excelente: Aquello que inspira crecimiento y gratitud.

Pensar lo bueno, realmente es un arte que requiere disciplina, práctica consciente y enfoque, que ciertamente nos conducirá a la vida de plenitud y abundancia que Jesús prometió.

Cuando pensamos en lo bueno, en lo que merece atención, en lo verdadero, en lo justo, en lo amable, en lo puro, en lo que merece reconocimiento, reducimos los niveles de cortisol (estrés), fortalecemos nuestra salud física y en lugar de problemas vemos posibilidades.

Pensar es algo natural para el ser humano, pero saber pensar es una disciplina espiritual, que

requiere intencionalidad, para desechar los pensamientos negativos y alinear nuestro espíritu con la voluntad perfecta de Dios.

La invitación para el día de hoy es que dejemos de ser esclavos de pensamientos dañinos y nos convirtamos en artesanos de la verdad, eligiendo cada día habitar en aquello que es digno de alabanza.

Para finalizar, toma un cuaderno y realiza este ejercicio:

- Escribe ese pensamiento negativo que te haya robado la paz hoy. Por ejemplo: **“No seré capaz de liderar este proyecto”, “Esto es demasiado para mí, no creo que sea la persona correcta para este desafío” ...**
- Luego, escribe al lado de ese pensamiento la verdad que lo reemplaza de acuerdo con la voluntad de Dios. Ejemplo: **“Todo lo puedo en Cristo que me fortalece”, Fil. 4:13.**
- **Por último, lee la verdad de Dios en voz alta y repítetelo cuantas veces sea necesario, porque la palabra enseña que. La fe viene por el oír...**



**VICKY
PINEDO**

 [princesadedios_](https://www.instagram.com/princesadedios_)