



Salud Mental
Para la Mujer

Entrenamiento

PIENSA BIEN, *Vive Bien*

Un Recurso para las Iglesias sobre Ministerio de Salud Integral



SEVENTH-DAY
ADVENTIST CHURCH



General Conference
Women's Ministries Department



Un Nuevo Tú

por Millie Youngberg





Historia de una mujer...

Su médico familiar la miró seriamente y le dijo: “Las pruebas confirman lo que yo sospechaba. Tienes diabetes. Tienes sobrepeso y estás totalmente fuera de forma. Bety, tienes que tomar el control de tu vida— ¡ahora!”





Historia de una mujer...

- El sobrepeso y la obesidad están avanzando en forma epidémica en muchos países y son causa principal de diabetes y otras enfermedades de alto riesgo.



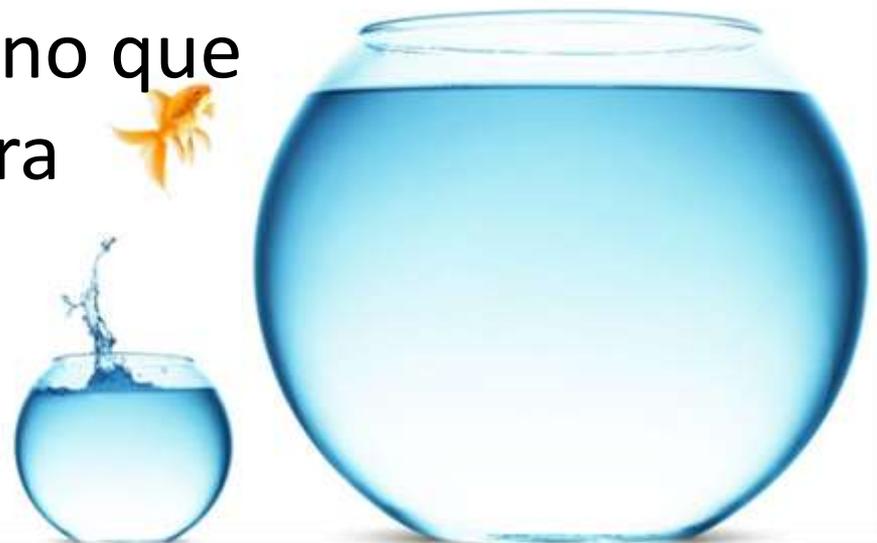
CONVIÉRTETE EN UNA NUEVA PERSONA



Si eres como la mayoría de las personas, tienes que admitir que ahora mismo, en este momento, no eres la persona que quieres ser.

SAL DE LA ZONA DE COMODIDAD

Cuáles son los obstáculos que nos impiden llegar a ser una nueva persona—una persona más saludable y feliz, un individuo sobresaliente, uno que Dios quiere usar de manera especial.



BLOQUEADORES PARA CONVERTIRTE EN TU NUEVO YO

Muchos quieren cambiar, pero temen que sea imposible. El temor puede bloquear el camino para lograr exitosamente metas importantes y puede ser un obstáculo para tu éxito. ¡Tenemos buenas noticias!





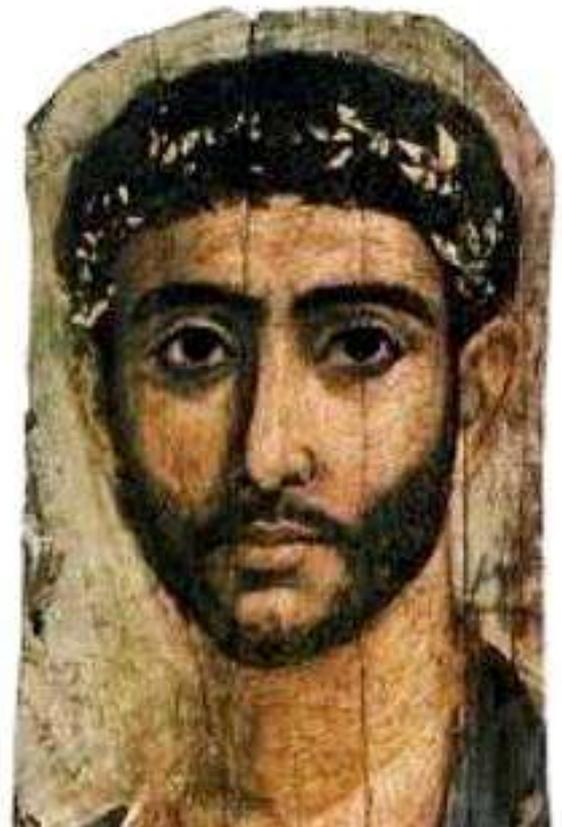
¿CÓMO PUEDO VENCER EL TEMOR?

- “En el día que temo, yo en ti confío....En Dios he confiado, no temeré”. (Salmos 56:3,4)
- “El perfecto amor echa fuera el temor”. (1 Juan 4:18)
- “Porque no nos ha dado Dios espíritu de cobardía, sino de poder, de amor y de dominio propio”. (2 Timoteo 1:7)

BLOQUEADORES BIOLÓGICOS

“Porque cual es su pensamiento en su corazón, tal es él”.

Proverbios 23:7



BLOQUEADORES BIOLÓGICOS

- Los patrones de pensamiento negativos producen emociones negativas y enfermedades inducidas emocionalmente.
- Sin embargo, si una persona decide tener la victoria sobre los pensamientos negativos, esa decisión puede mejorar su estado de ánimo.



BLOQUEADORES BIOLÓGICOS

“¡Ojalá comprenda cada uno que él es el árbitro de su propio destino! En ustedes yace su felicidad para esta vida y para la vida futura e inmortal”.

Elena G. White, *Mensajes para los jóvenes*, p. 23

TRANSFORMACIÓN OPERADA POR DIOS EN ZAQUEO

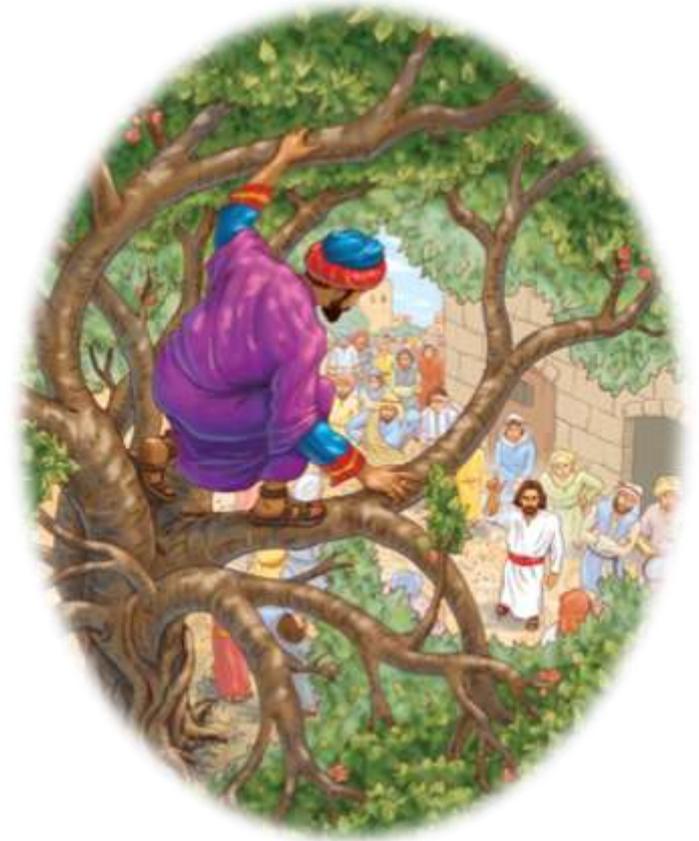
Nunca subestimes el poder de una cita con Dios que cambia tu vida— que te cambia a un nuevo tú.



TRANSFORMACIÓN OPERADA POR DIOS EN ZAQUEO

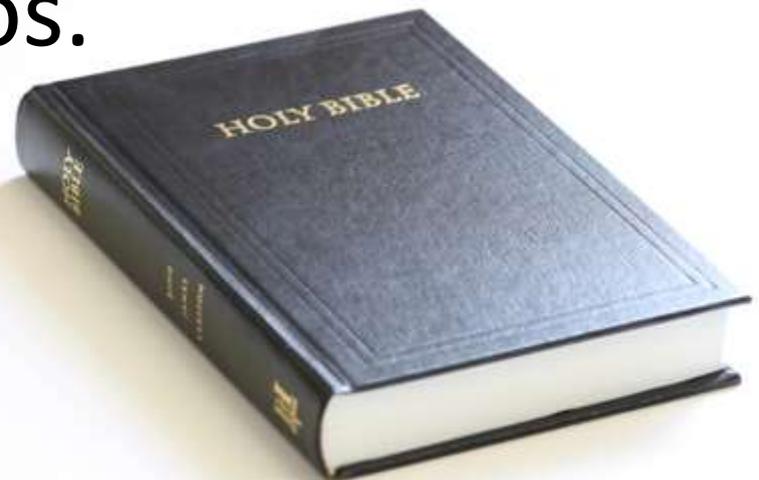
Jesús le dijo: "Hoy ha
venido la salvación a esta
casa".

Lucas 19:9



DIOS ES UN SOÑADOR...

Examinemos algunos personajes bíblicos para quienes Dios tenía planes especiales cuando fueron concebidos.



JUAN EL BAUTISTA

“Os digo que entre los nacidos de mujeres, no hay mayor profeta que Juan el Bautista”.

Lucas 7:28



JEREMÍAS

“Antes que te formase en el vientre te conocí, y antes que nacieses te santifiqué, te di por profeta a las naciones”.

Jeremías 1:5



ACTIVIDAD

- Recuerda un momento en que tuviste un llamado divino que cambió tu vida y te ayudó a ser una nueva persona. ¿Te inspiró con un nuevo sueño? ¿Cómo? Comparte tu historia con alguien.

Samuel

El sueño de Dios se convirtió en el sueño de Ana, y a través de la larga y fructífera vida de Samuel, cumplió ese sueño.





TU SUEÑO

Los más grandes sueños no se originan dentro de ti; los sueños que cambian la vida provienen del Dios del universo.





EL PLAN DEL SUEÑO DE DIOS PARA TI, HOY

- ¿Qué gran idea, sueño o deseo ha plantado en tu mente y corazón?
- ¿Qué está Dios empujándote a hacer para él y para ti mismo?





- **¿Estás listo para la jornada de fe en estos nuevos desafíos—nuevos horizontes, un nuevo tú?**
- **Tu transformación bajo el diseño de Dios puede comenzar en cualquier edad y en cualquier momento. ¿Estás listo?**



EL MOMENTO DE INSPIRACION DE RAY



EL MOMENTO DE INSPIRACION DE RAY





El sueño de Dios para ti

Dios tiene el sueño de que todos lleguemos al máximo de nuestro potencial.





El sueño de Dios para ti

- ¿Qué hará Dios para hacer *tus* sueños realidad?

La respuesta breve es:
cualquier cosa necesaria.





El sueño de Dios para ti

Dios es el hacedor de
sueños.
Nuestra relación con él
enciende nuestro sueño.





LA ANTIGUA VIDA SE ACABÓ Y COMIENZA UNA NUEVA

“Por lo tanto, si alguien está unido a Cristo, es una **nueva creación**. ¡Lo viejo ha quedado atrás y lo **nuevo ha llegado!**”

2 Corintios 5:17

UNA ORACIÓN

Padre Celestial, te doy gracias porque eres el Dador de Sueños y el Hacedor de Sueños. Quiero ser una nueva persona y someter todos mis sueños a ti. Tú sabes lo que es mejor para mí. Sé que quieres ayudarme a lograr mi potencial.





Por favor, ayúdame a ser más semejante a ti, a elegir un estilo de vida saludable y tener una relación positiva con mi familia y los demás. Cámbiame para que pueda ser todo lo que quieres que sea como una nueva persona y extenderme a otros en formas increíbles para serles de ayuda. Guíame a través de tu mano victoriosa a fin de que tus sueños para mí se hagan realidad. En el nombre de Jesús, Amén.



PARA REFLEXIONAR Y COMENTAR

En grupos pequeños, lee las preguntas de la hoja que recibiste y comparte con el grupo tus ideas, sentimientos o experiencias si así lo deseas.



Oración

“Por lo tanto, si alguno está en Cristo, es una nueva creación. Las cosas viejas pasaron, todo es nuevo”.

2 Corintios 5:17

