

LA LUCHA CON MIS PENSAMIENTOS

Cómo renovar la mente.



CONTENIDOS

01

IMPORTANCIA

¿Por qué renovar la mente?

02

ERRORES COGNITIVOS

Fallos comunes en nuestro pensamiento.

03

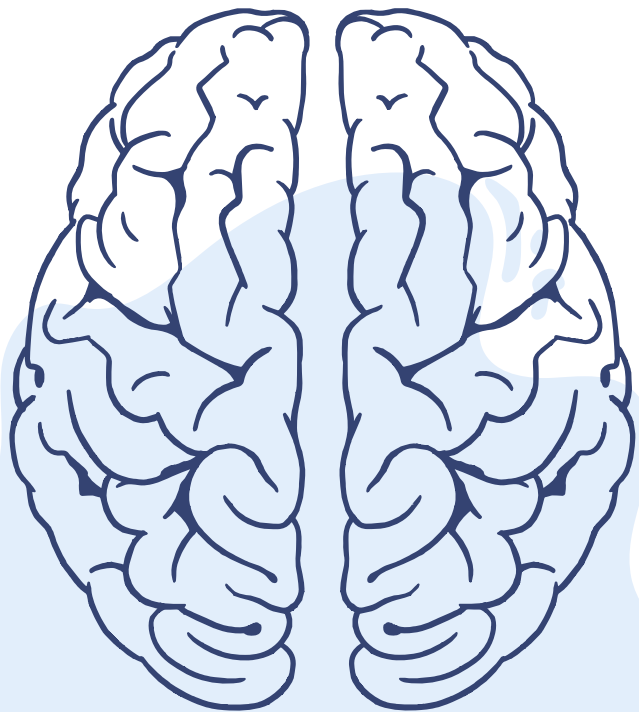
FILTROS RACIONALES

Poner a prueba lo que pensamos.

04

FILTROS BÍBLICOS

Aquello en lo que debemos pensar.



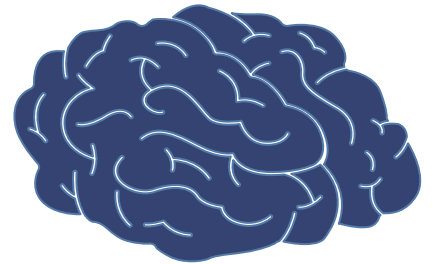
01

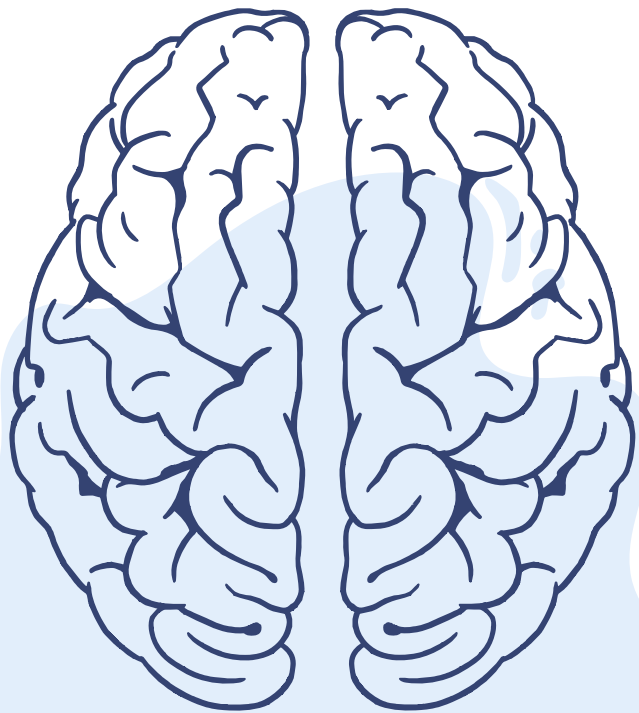
IMPORTANCIA

¿Por qué renovar la mente?

IMPORTANCIA

1. Es un mandamiento. (Efesios 4:23)
2. Es la única manera de experimentar la buena voluntad de Dios. (Romanos 12.2)
3. Es un manera de ser transformados y parecernos más a Cristo. (Efesios 4:23)
4. Estamos llamados a amar a Dios con nuestro pensamiento. (Isaías 55:7-8, Salmo 19:14, Marcos 12:30)
5. La Biblia habla sobre cosas en las que deberíamos pensar y cosas en las que no. (Filipenses 4:8; Romanos 8:5-6)
6. Nuestros pensamientos afectan a todo lo que somos y hacemos. (Pro.23:7)





02

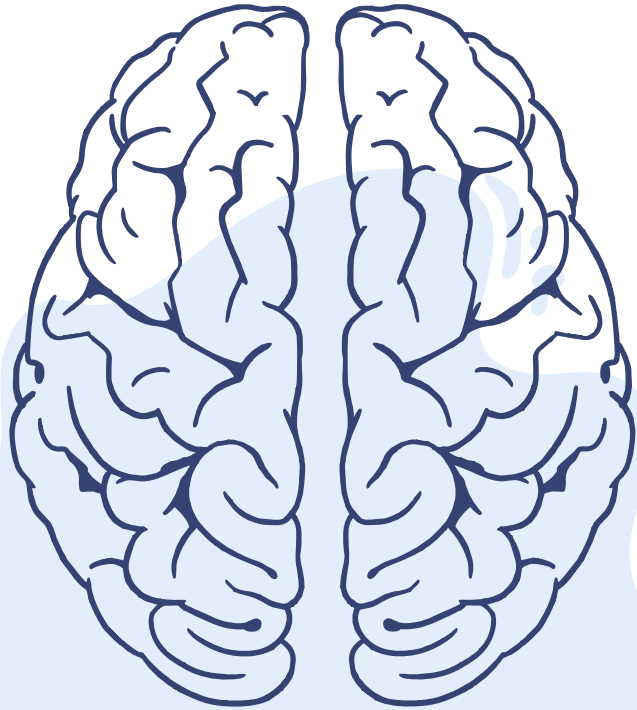
ERRORES COGNITIVOS

Fallos comunes en nuestro pensamiento.

ERRORES COGNITIVOS

1. Sobregeneralización.
2. Pensamiento polarizado.
3. Etiquetación negativa.
4. Salto a conclusiones negativas.
5. Lectura de la mente.
6. Filtraje.
7. Descalificar lo positivo.
8. Razonamiento emocional.
9. Personalización.
10. Estafa.
11. Debería.
12. Visión catastrófica.





03

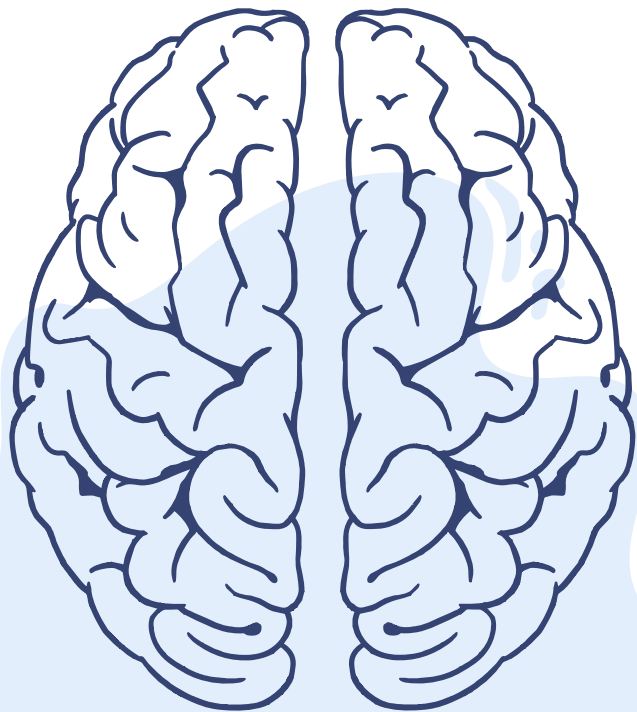
FILTROS RACIONALES

Poner a prueba lo que pensamos.

FILTROS RACIONALES

Cuatro formas de rebatir

1. Buscar evidencias.	3. Valorar las implicaciones.
2. Generar alternativas.	4. Valorar la utilidad.



04

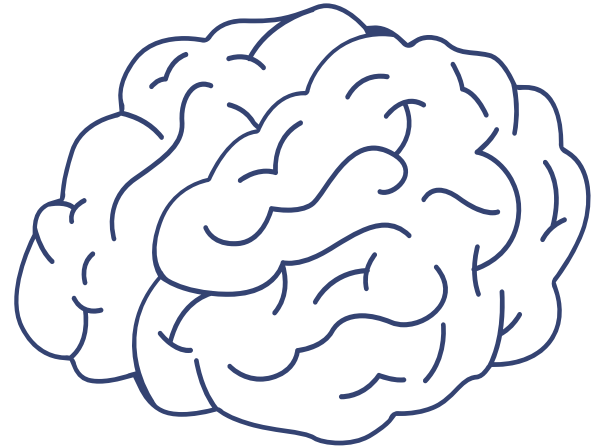
FILTROS BÍBLICOS

Aquello en lo que debemos pensar.

FILTROS BÍBLICOS

1. Todo lo que es verdadero.
2. Todo lo honesto.
3. Todo lo justo.
4. Todo lo puro.
5. Todo lo amable.
6. Todo lo que es de buen nombre.
7. Si hay virtud alguna.
8. Si algo digno de alabanza.

Filipenses 4:8



LA LUCHA CON MIS PENSAMIENTOS

Cómo renovar la mente.

