
Matutina para Adolescentes | Viernes 05 de Julio de 2024 | ¡Piensa bien!

Descripción



¡Piensa bien!

«Por último, hermanos, piensen en todo lo verdadero, en todo lo que es digno de respeto, en todo lo recto, en todo lo puro, en todo lo agradable, en todo lo que tiene buena fama. Piensen en toda clase de virtudes, en todo lo que merece alabanza» (Filipenses 4: 8).

¿SABÍAS QUE LA PRÁCTICA REGULAR DE LA ORACIÓN, ADEMÁS DE mantener la mente enfocada en lo que nos da esperanza, puede reducir el riesgo de muerte, mejorar la actividad inmunológica y la salud mental? Esa fue la conclusión de un grupo de médicos que reunió cerca de 250 artículos publicados en todo el mundo en un estudio sobre el impacto de la espiritualidad en la salud física.

¡SOMOS INFLUENCIADOS POR LO QUE PENSAMOS! Y nuestros pensamientos se nutren

especialmente de lo que vemos y oímos. Por eso es muy importante tener cuidado al elegir la inversión que hacemos con nuestro tiempo. Si nos enfocamos en algo malo, esto puede afectarnos de una manera mucho más profunda de lo que imaginamos.

¿Qué te parece participar en un experimento de cinco días sobre el impacto de los pensamientos en tu vida? Para ello, deberás relatar tus sentimientos hoy (escríbelos), antes de que empiece el experimento, y compararlos al final del periodo. Durante los próximos cinco días, estarás atento a todo lo que veas, oigas, leas y hables. Evita todo lo que sea violento, agresivo, falso de verdad, impuro o injusto. Y lo más importante: debes orar al menos tres veces al día. Pon una alarma para que te recuerde tu compromiso.

Si quieres tener una vida feliz en todos los sentidos, hay un consejo bíblico que ha sido probado científicamente: centra tus pensamientos y acciones en todo lo que es verdadero, respetable, justo, puro, amable y de buen nombre.

SI HAY ALGUNA VIRTUD, PÍENSA EN ESO!