



Discipulado del corazón

Realizado por: **Kyle Bauer**

Semana 1

Agenda Diaria de la Semana 1

SEMANA 1	
Martes	Sesión de Enseñanza con el Pastor Kyle: Nuestras Creencias
Miércoles	7 Pasos Hacia la Libertad, pg. 1-11 (Pasos 1-2) Escribe en un diario sobre lo que leíste y lo que pasa en el interior
Jueves	Tríada: Leer y discutir las preguntas de John Wesley
Viernes	7 Pasos Hacia la Libertad, pg. 11-18 (Pasos 3-5) Escribe en un diario sobre lo que leíste y lo que pasa en el interior
Sábado	7 Pasos Hacia la Libertad, pg. 18-31 (Pasos 6-7) Escribe en un diario sobre lo que leíste y lo que pasa en el interior
Domingo	Ir a la iglesia
Lunes	Tríada: Leer y discutir las observaciones de Thomas Á Kempis sobre <i>La Naturaleza versus la Gracia de Dios</i> .

Martes

- Sesión de Enseñanza con el Pastor Kyle: Nuestras Creencias

Miércoles

- 7 Pasos Hacia la Libertad, pg. 1-11 (Pasos 1-2)
- Escribe en un diario sobre lo que leíste y lo que pasa en el interior

Jueves

- Tráda: Revisar y discutir las siguientes preguntas de John Wesley:
 - ¿Estoy consciente o inconscientemente creando la impresión de que soy mejor de lo que realmente soy? ¿Soy hipócrita?
 - ¿Soy honesto en todos mis actos/palabras o exagero?
 - ¿Transmito con confianza a otro lo que me dijeron en confianza?
 - ¿Se puede confiar en mí?
 -
- Preguntas de discusión:
 - ¿Cuál es la conexión entre la exageración y la mentira?
 - ¿Por qué tendemos a exagerar?
 - ¿Te sientes privilegiado o empoderado con información confidencial?
 - ¿Qué tiene que ver todo esto con ser confiable?

Sábado

- 7 Pasos Hacia la Libertad, pg. 11-18 (Pasos 3-5)
- Escribe en un diario sobre lo que leíste y lo que pasa en el interior

Domingo

- Ir a la iglesia.

Lunes

- 7 Pasos Hacia la Libertad, pg. 18-31 (Pasos 6-7)
- Escribe en un diario sobre lo que leíste y lo que pasa en el interior

Martes

- Tráda: Leer y discutir las observaciones de Thomas À Kempis: "*La naturaleza humana versus la gracia de Dios*":
 - La naturaleza humana es astuta y seductora, mientras que la gracia de Dios en uno camina en la simplicidad.

- La naturaleza humana es egocéntrica, mientras que la gracia de Dios en uno hace todo con sencillez y pureza únicamente para Dios.
 - La naturaleza humana no está dispuesta a estar bajo un yugo de obediencia, mientras que la gracia de Dios en uno se mueve más allá del egocentrismo para ministrar para Dios.
 - La naturaleza humana trabaja para su propio beneficio, mientras que la gracia de Dios en uno no busca cómo prosperar para sus propios fines.
 - La naturaleza humana acepta voluntariamente el honor y el respeto, mientras que la gracia de Dios en uno atribuye todo honor y gloria a Dios.
- Preguntas de discusión:
 - ¿Qué tienen en común todas estas afirmaciones y observaciones?
 - ¿Cuál de estas afirmaciones te desafía más? ¿Por qué?

DESINTOXICACIÓN DE 21 DÍAS

- Reunir (desarrollar conciencia)
 - Este es el proceso de llevar cautivos los pensamientos deshonestos.
 - ¿Cómo?
 1. Sé consciente de cada uno de los cinco sentidos con los que te estás involucrando en este momento. No dejes que las cosas te bombardeen "sin control".
 2. Sé consciente de los pensamientos que vienen a tu mente.
 3. ¿Qué sentimientos acompañan a estos pensamientos?
 4. La actitud es el estado mental: pensamiento + sentimiento = actitud. ¿Es negativo o positivo? ¿Cómo se siente tu cuerpo?
 5. Ahora que las señales están llegando a tu mente consciente, aún no están "establecidas" en el cerebro. Este es su papel a desempeñar. Puedes aceptar o rechazar los pensamientos negativos o positivos. No tienes que sentirte dominado por pensamientos negativos. Puedes elegir dejarlos ir y no se convertirán en memoria a largo plazo, por lo tanto, no se están convirtiendo en parte de ti.
 6. Hazte la pregunta: "¿Quiero que esta información sea parte de mí?" Elige. En las palabras de Moisés: "Escoge la vida, para que tú y tus descendientes puedan vivir". (Deuteronomio 30:19)

- Reflexión enfocada
 - Este es un proceso intelectual profundo y enfocado.
 - Tus pensamientos son vulnerables al cambio en este punto, serán reforzados o cambiados por tus elecciones de pensamiento.
 - Cuanto más profundo sea tu pensamiento, más podrás cambiar tus pensamientos.
 - Lo que elijas hacer con estos pensamientos comenzará a reconectar tus funciones cerebrales, ya sea para bien o para mal. Tú eliges.
 - Escucha a tu corazón.
 - ¿Qué motivos están detrás de sus procesos y decisiones?

- Esto es más que simplemente pensar pensamientos agradables, tu corazón verifica la integridad de tu vida de pensamiento. Si vives en integridad, sinceridad y honestidad ante Dios, tu corazón físico secretará el ANF (factor natriurético auricular), una hormona producida por el corazón que regula la presión arterial y puede dar una sensación de paz.
-
- Escribir
 - Cuando llevas un diario, estás reflejando físicamente lo que tu cerebro está haciendo.
 - Escribir tus pensamientos consolida la memoria, le agrega claridad y te ayuda a ver mejor el área que necesita ser desintoxicada. Es poner tu cerebro en papel.
 - No limites tu diario a palabras lineales de un solo color. Añade color. Dibuja. Doodle. Sé creativo y expresivo. ¡Funciona mejor con tu cerebro!
 - Comienza con el pensamiento al que deseas dirigirte y sé creativo con el diario. Mira lo macro y lo micro. Para que los patrones de pensamiento cambien, necesitas que ambos sean pensados intencionalmente.

 - Volver
 - Después de haber realizado los primeros tres pasos, tu cerebro está en el estado perfecto para comenzar a volver a cablear.
 - Este paso trata acerca de conectar los cambios que deseas: puedes reemplazar los pensamientos tóxicos con pensamientos justos y puros.
 - Aquí, estás rediseñando, reorganizando y recreando el pensamiento específico en el que estás trabajando.
 - Este es un proceso altamente autorreflexivo que tiene el propósito de liberarse de los conflictos internos con una planificación positiva de la salida.
 - En la revisita, evalúas lo que has escrito y calculas cuál será el nuevo pensamiento saludable que quieres construir. Esto sucede poco a poco.
 - Debes visitar los sentimientos y reacciones del pasado, evaluar el nivel de toxicidad del pensamiento y recrearlos en algo bueno.
 - ¡Mateo 6:25 (no te preocupes) y Filipenses 4:8 (piensa en cosas buenas) son altamente aplicables aquí!

- Imagina cuál será el resultado final, y llegarás allí en 21 días.
- Actuar
 - Los pasos 1-4 han aflojado el control de tus pensamientos, pero el paso 5 los destruirá.
 - Estas son las acciones y ejercicios que haces durante el día que implementan el pensamiento saludable, y lo haces hasta que se convierte en un hábito automatizado.
 - Muchos de nuestros malos hábitos están en piloto automático, ¿verdad? ¿Por qué no hacer buenos en piloto automático?
 - Hay más poder en los pensamientos que más se utilizan. A medida que busques activamente pensamientos buenos y rectos, el poder cambiará en tu cerebro a ellos, y los viejos y tóxicos se desvanecerán.
 - El actuar no es solo la decisión de perdonar. Es el perdón real.
 - No es sólo la decisión de creer que Dios sana. Es la creencia real.
 - No es solo la decisión de dejar de preocuparse por sus hijos y confiar en que tomarán las decisiones correctas porque Dios los está cuidando. Es el hecho de detener la preocupación.
 - No es solo confesar que Dios satisfará sus necesidades. Es la creencia real.
 - No es solo la decisión de perder peso. Es el cambio de estilo de vida real para perder peso.
 - No es sólo la decisión de dejar de vivir en el pasado. Es detener realmente el morar en el pasado.
 - No es solo la decisión de no hablar negativamente. Es el hecho de no hablar negativamente, no importa cuán tentador sea hacerlo.
 - Esto es cuando llegas más allá de donde estás.
 - Debes construir continuamente una base sólida para una nueva vida de pensamiento basada en la acción y la Palabra de Dios. Si no, esto no funcionará.