

ACTITUD POSITIVA

“Sé que al escuchar mi voz positiva mientras disminuyo la voz negativa me ayudará a mantener una actitud positiva”.

PASO 1: RESULTADOS ALCANZADOS

¿Qué acción específica te comprometiste a realizar la semana pasada? ¿Cuáles fueron los resultados?

PASO 2: REFLEXIONES

Instrucciones: Por turnos lee con tus compañeros los siguientes párrafos. Conforme vayas leyendo, subraya las ideas que te llamen la atención.

Es sorprendente lo mucho que una persona puede aprender sobre la actitud de los demás con solo escucharlos. Quienes dicen tener una actitud positiva, pero piensa negativamente revela su verdadera intención cuando habla.

Generadores de pensamientos positivos y negativos

En la mente de cada persona existen dos tipos de voces. La primera es la voz positiva, que habla de todo lo bueno en cada situación, viendo el mundo a través de una perspectiva positiva y de fe. La segunda voz es la negativa, que habla de todo lo malo en cada situación, viendo el mundo desde una perspectiva negativa. No podemos eliminar por completo la voz negativa ni la voz positiva; pero podemos aprender a incrementar la voz que deseamos, los triunfadores constantemente intensifican la voz positiva y reducen la voz negativa asumiendo una actitud positiva en sus vidas. (*“Es, pues, la fe la certeza de lo que se espera, la convicción de lo que no se ve”.* Hebreos 11:1 RV60)

Aquellos que luchan contra su actitud, cambian este proceso aumentando su voz negativa y disminuyendo su voz positiva. En efecto, la mayoría de las personas luchan contra su actitud porque están entrenados a escuchar los gritos de su voz negativa, que les impide escuchar los susurros de su voz positiva.

No importa la información o resultados que se le presenten a la voz negativa, ésta siempre encontrará la manera creativa para criticar. Los cazadores de voces positivas y negativas reciben la misma información, pero desarrollan historias completamente diferentes basadas en la voz que deciden escuchar. Los triunfadores reciben el mismo estímulo, pero deciden interpretar y responder de diferente manera ante los mismos sucesos.

Replanteamiento

¿Cómo se logra la diferencia en una situación cuando se presta atención a una determinada voz? En realidad, la voz no cambia los hechos. Sin embargo, puede cambiar radicalmente la forma en que el individuo responde a los mismos. El individuo puede cambiar, ya sea el contenido o el contexto de una situación dada al replantear la manera en que piensa al respecto. El replanteamiento del contexto es encontrar la manera de lograr que un evento o comportamiento sea representado de tal forma que se le descubra valor sin importar lo negativo que este pueda ser. (*“Y sabemos que Dios hace que todas las cosas cooperen para el bien de quienes lo aman”....* (Romanos 8:28)). La voz positiva replantea posibles eventos negativos desde poderosos puntos de vista positivos, mientras que la voz negativa convierte todo desde puntos de vista destructivos.

Se requiere mucha práctica para gradualmente reducir la voz negativa y elegir escuchar la voz positiva, pero debe llevarse a cabo para poder desarrollar una mentalidad positiva. La vida de toda persona puede cambiar radicalmente, sintiendo felicidad en lugar de miseria, a través del poder del sistema de replanteamiento; pues la felicidad o miseria experimentada no depende del evento mismo, sino del estado mental con el cual se define dicho evento. *“Porque cual es su pensamiento en su corazón, tal es él”.* (Prov. 23:7 RV60)

¿Cómo erradicar los pensamientos negativos?

Cuando una persona escucha su voz negativa, o la voz negativa de otra persona, desarrolla pensamientos negativos, los cuales germinan en su mente de la misma manera que las malezas crecen en el jardín. Las malezas son puntos de vista negativos, que se incorporan a la forma de pensar del individuo y bloquean las buenas ideas desde la raíz. Dichos pensamientos negativos se deslizan en el jardín mental y deben ser arrancados inmediatamente. *“Por lo demás, hermanos, piensen en todo lo que es verdadero, en todo lo honesto, en todo lo justo, en todo lo puro, en todo lo amable, en todo lo que es digno de alabanza; si hay en ello alguna virtud, si hay algo que admirar, piensen en ello”.* (Filip. 4:8 RVC)

Si se les permite crecer, se hacen fuertes, enraízan en los patrones del pensamiento y su erradicación se vuelve más difícil. Los pensamientos negativos generan pensamientos aberrantes, producen actitudes negativas y comportamientos egoístas que evitan el crecimiento de buenos frutos en la vida de la persona. No permitas que la maleza crezca en tu corazón; y sin importar que hagas, no permitas que la mala semilla salga por tu boca, convirtiéndote en portador de negatividad que solo te infecta a ti y a los demás. *“El hombre bueno, del buen tesoro de su corazón saca lo bueno; y el hombre malo, del mal tesoro de su corazón saca lo malo; porque de la abundancia del corazón habla la boca”.* (Lucas 6:45)

La actitud positiva es un trabajo personal interno, así como remover la maleza del jardín es trabajo del jardinero. Recuerda que lo que le sucede en la vida de una persona no es tan importante como la forma en que dicha persona responde a lo que le sucede. Nadie puede plantar maleza en un jardín sin el permiso del dueño. Lamentablemente, la mayoría de las personas descuidan sus jardines. *“Sobre todas las cosas cuida tu corazón, porque este determina el rumbo de tu vida”.* (Prov. 4:23 NTV)

Beneficios.

1. **La actitud positiva produce fe.** La actitud de una persona ayuda a mantener la esperanza aun cuando la situación parece estar en su contra. (Jeremías 29:11)
2. **Te ayudará a resolver los problemas.** Tener una actitud positiva te dará ejemplos de tus habilidades y te asegurará que puedes resolver tu problema existente sabiendo que Dios tiene el control de todas las cosas.

Pasos a seguir:

1. **Determinate a cuidar tu jardín.** Arranca la maleza diariamente mientras siembras ideas positivas y productivas. Cambia los pensamientos negativos por las promesas de Dios.
2. **Escoge la actitud de un triunfador.** Enfocándote en resolver retos en lugar de quejarte sobre tus problemas. Los problemas son un hecho, pero las soluciones solo existen en la decisión de un líder.
3. **Arranca la hierba mala.** Cubre la mente y protege el corazón. Pues la boca habla sobre la abundancia del corazón. (Lucas 6:45)
4. **Diariamente elige la actitud que tendrás.** Somos dueños de nuestra propia actitud. No puedes cambiar el pasado, ni el comportamiento de otros, pero si puedes cambiar tu actitud. *“Tengan la misma actitud que tuvo Cristo Jesús”.* (Filip. 2:5 NTV)

ACTITUD POSITIVA

PASO 3: REFLEXIONA Y RESPONDE

Escoge algo que hayas subrayado que sea importante para ti. Toma un minuto para decirles a todos lo que escogiste y por qué es importante para ti.

.....

PASO 4: AUTOEVALUACIÓN

Responde la siguiente sección de autoevaluación:

En una escala del 1 al 10 ¿Qué tan bien demuestras esta cualidad en tu vida? _____

¿Por qué te diste esa calificación?

¿Qué beneficios obtendrías al mejorar tu calificación?

¿Qué persona conoces que sea un ejemplo de esta cualidad? ¿Qué es lo que más admiras de esa persona?

¿Qué acción específica puedes llevar a cabo inmediatamente para mejorar tu puntuación?

PASO 5: COMPARTE TUS PASOS DE ACCIÓN

Toma un minuto para compartir tus respuestas a la sección de autoevaluación, incluyendo la acción que vas a realizar para mejorar en esa área. Pedimos que todos participen.

Instrucciones para el facilitador:

1. Hacer el llamado:

“Señor Jesús reconozco que he pecado y que tú moriste por mí. Hoy me arrepiento y te pido perdón. Te entrego mi vida y mi corazón para que seas mi Señor y Salvador personal, amén”.

2. Impartición: Orar y activar lo aprendido del día de hoy.

3. Orar por la ofrenda.