

**Lección 4 – Nivel 2**  
**Tareas Entre semana**

Pablo escribe desde la cárcel, sufriendo terriblemente por su fidelidad al Señor. Además, sus enemigos están predicando en las calles precisamente con la intención de causarle más sufrimiento en la cárcel. ¿Qué dirías tú en circunstancias así? ¿Qué actitud tendrías? Por sentimientos, sería muy natural estar triste, desanimado, amargado, ansioso etc. ¿Cómo reacciona Pablo a ser encarcelado? (Filipenses 1:12-14)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Cómo reacciona Pablo a los hermanos que predicán “no sinceramente, pensando añadir aflicción a (sus) prisiones...”? (Filipenses 1:15-18)

\_\_\_\_\_

**Ejemplo Personal:** Piensa en cierta circunstancia o sentimiento que casi siempre te lleva a una actitud mala o una práctica pecaminosa. Después pensamos en como interrumpir el proceso.

Ejemplo: *Circunstancia:* \_\_\_\_\_ El estrés \_\_\_\_\_

*Reacción no deseada:* \_\_\_\_\_ Me lleva a fumar \_\_\_\_\_

Ejemplo: *Circunstancia:* \_\_\_\_\_ Cansancio \_\_\_\_\_

*Reacción no deseada:* Me lleva a ser impaciente con mis hijos, etc.

**Tu circunstancia:** \_\_\_\_\_

**Tu reacción no deseada:** \_\_\_\_\_

**Reconocer un problema en tu vida**

Anota un área de lucha en tu vida, puede ser un problema emocional o un hábito pecaminoso.

**Ejemplo**

Problema General - Mi carácter – me enojo mucho.

Caso Especifico - Grite a mi esposa cuando me pidió quitar calzoncillos del piso.

**Tu Problema General** - \_\_\_\_\_

**Caso especifico** - \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Identifica los Pensamientos y Sentimientos**

Piensa en la última vez que sufriste de ese problema. ¿Qué pasó dentro de ti? ¿Cómo era *tu conversación interna* cuando caíste en ese patrón negativo? ¿Cuáles son algunos pensamientos, sentimientos y creencias que recuerdas?

**Ejemplo**

*Yo pensé lo siguiente...*

1. Ella no tiene el derecho de hablarme de esta manera.
2. Yo trabajo tanto que no debe exigir que yo haga tales cosas.
3. Yo soy el hombre de la casa y puedo dejar mis calzoncillos donde yo quiera

**Pensamientos y Sentimientos que Tuviste – Yo pensé...**

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

***Pensar en otra manera de ver la situación – otro pensar***

***Ejemplo***

*Pensamientos Diferentes – “Podría pensar que...”*

1. Yo soy llamado a amar y servir a mi esposa. Atender a una cosita así no rebaja en absoluto. Al contrario, es una forma de expresar mi liderazgo espiritual en el hogar.
2. Si yo no fuera tan cochino, ella no se molestaría de esta manera.
3. Ella está cansada y frustrada después de atender a los niños todo el día. Puedo expresar paciencia y misericordia a ella.
4. Me siento molesto, pero no tengo que gritarle. Puedo dejarle saber que no quisiera que me hable de esta manera sin levantar la voz.

***Pensamientos Diferentes que puedes adoptar – “Podría pensar que...”***

1. \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

***Confesión y Renuncia***

***Ejemplo:*** “Señor, yo confieso el pecado del egoísmo y machismo. Renuncio esta mala actitud, en el nombre de Jesús.” Escribe tu confesión y renuncia: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

***Afirmar la Verdad. Ejemplo***

Versículo: Filipenses 4:13. “*Todo lo puedo en Cristo que me fortalece.*” A pesar de mi cansancio, yo puedo ser un hombre líder-siervo, sin gritos ni explosiones. “*Todo lo puedo en Cristo que me fortalece.*”

***Afirma la verdad (y un versículo) –*** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

“*Conoceréis la verdad, y la verdad os hará libres.*” Juan 8:32