

Cómo amo a Dios con toda mi mente

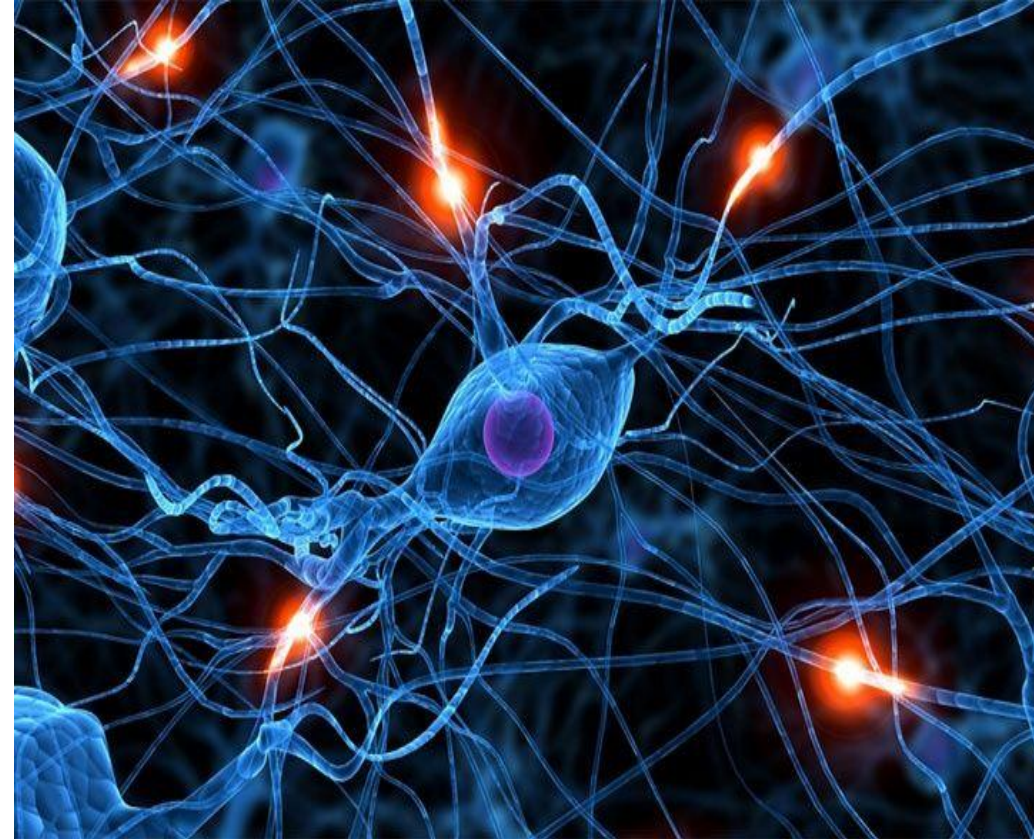


- ▶ **La capital del cuerpo**—Cada órgano del cuerpo ha sido hecho para estar subordinado a la mente. **Es ella la capital del cuerpo.**
- ▶ **La mente controla al hombre entero.** Todos nuestros actos, buenos o malos, tienen su origen en la mente. **Es la mente la que adora a Dios y nos une con los seres celestiales.** Sin embargo, muchos pasan toda su vida sin llegar a ser inteligentes con respecto al alhajero que contiene este tesoro.
- ▶ —Fundamentals of Christian Education, 426 (1896)

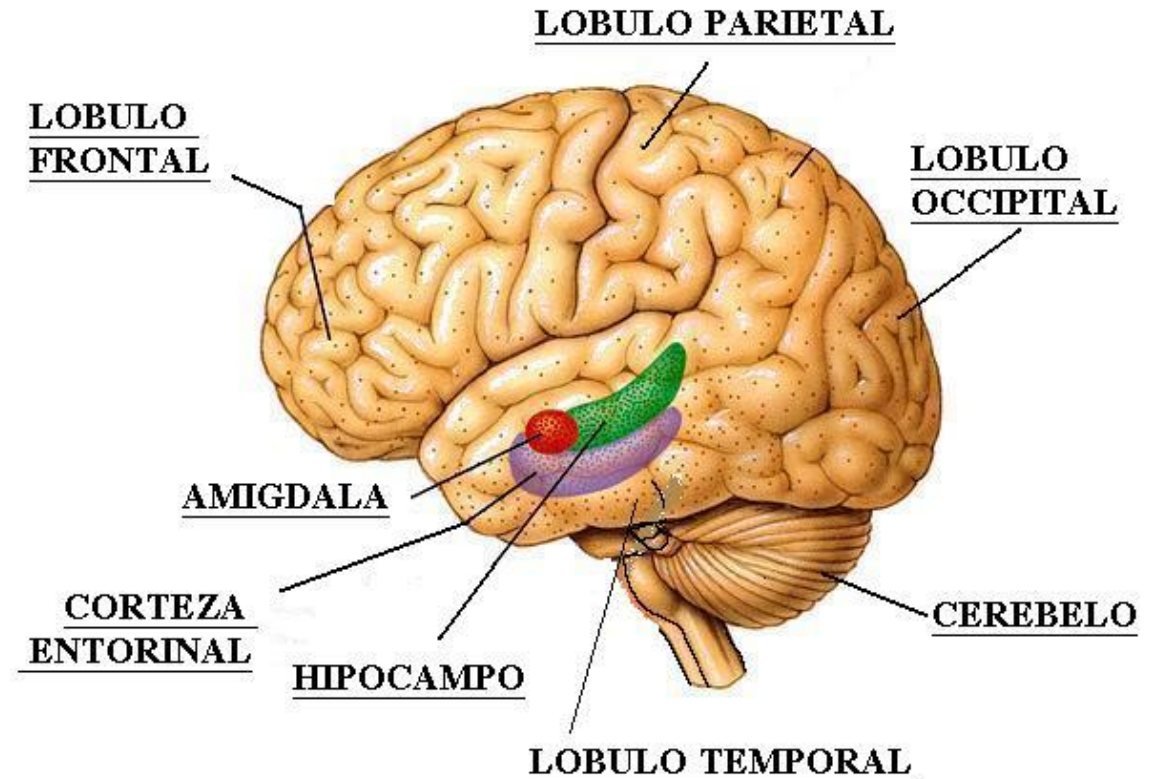
- ▶ —EC 14 (1872) MCYP T 1 Cap 9



- ▶ **El cerebro controla al cuerpo**—Hay muchos inválidos hoy que permanecerán así porque no se los puede convencer de que su experiencia no es confiable.
- ▶ **El cerebro es la capital del cuerpo, el asiento de todas las fuerzas nerviosas y de la acción mental.**
- ▶ Los nervios que salen del cerebro controlan el cuerpo.
- ▶ Por medio de los nervios del cerebro, las impresiones mentales se transmiten a todos los nervios del cuerpo como por hilos telegráficos, y ellos controlan la acción vital de cada parte del sistema.
- ▶ **Todos los órganos del movimiento son gobernados por las comunicaciones que reciben del cerebro.**—Testimonies for the Church 3:69 (1872). 1MCP89 72.3



- ▶ Los nervios del cerebro que relacionan todo el organismo entre sí son el único medio por el cual el cielo puede comunicarse con el hombre, y afectan su vida más íntima—
- ▶ Joyas de los Testimonios 1:254 (1870)



- ▶ **La ciudadela no protegida**—Por la contemplación somos transformados. Aunque formado a la imagen de su Hacedor, el hombre puede educar de tal modo su mente que el pecado que una vez despreciaba llegue a ser un placer para él.
- ▶ **Al dejar de velar y orar, deja de proteger la ciudadela, el corazón**, y se compromete con el pecado y el crimen.
- ▶ —Testimonies for the Church 2:479 (1870)

- ▶ **La mente se envilece**, y es imposible elevarla de la corrupción mientras se adiestra para esclavizar los poderes morales e intelectuales y ponerlos bajo la sujeción de pasiones groseras.
- ▶ **Ha de mantenerse una guerra constante contra la mente carnal**; y necesitamos ser auxiliados por la influencia refinadora de la gracia de Dios, la cual atraerá la mente hacia arriba y la habituará a meditar sobre cosas puras y santas.
- ▶ –Testimonies for the Church 2:479 (1870)

Cómo proteger la mente...

- ▶ "El buen humor de la mañana se crea por la noche.
- ▶ Yo tengo varias reglas.
- ▶ En primer lugar, todo el mundo necesita dormir una cantidad suficiente de horas. El mito de que Napoleón dormía cuatro horas al día es ciencia ficción.
- ▶ Yo intento **dormir ocho horas al día**. En segundo lugar, me obligo a **practicar ejercicio físico por la mañana**. Además, **intento comer moderadamente**", contó al diario "KP" el director del Centro Estatal de Investigación para la Psiquiatría Social y Forense, Zurab Kekelidze, psiquiatra jefe de la Federación de Rusia.

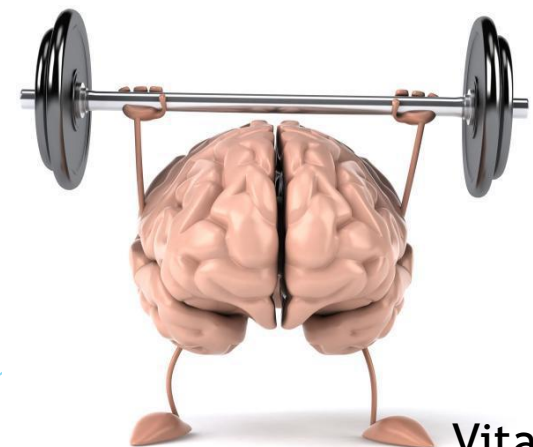
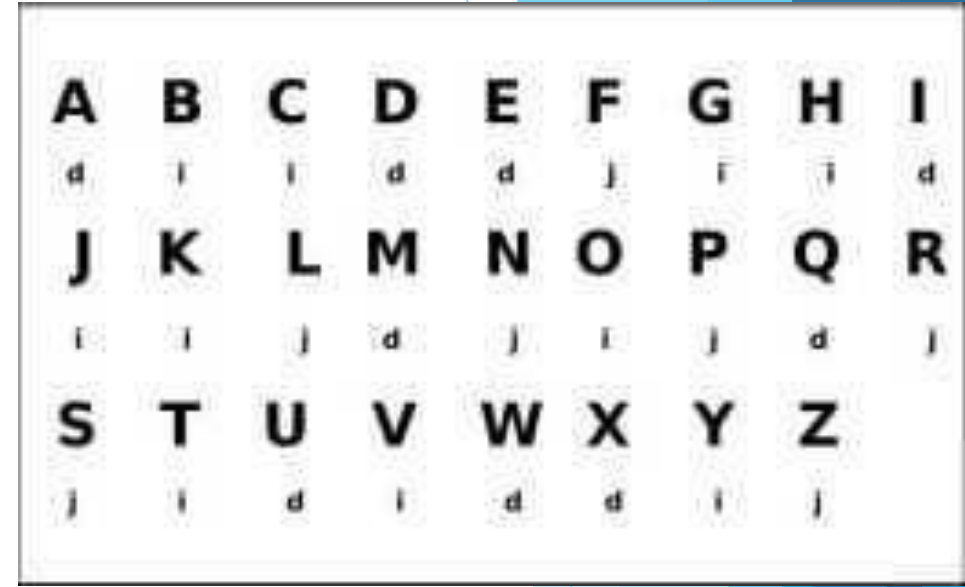
Cómo proteger la mente...

- ▶ Confiesa que a él le encanta comer, pero trata de **abstenerse del azúcar**: "La idea de que el cerebro sufre sin alimentos dulces es otro mito. **Nuestro cuerpo produce glucosa cuando consumimos alimentos como granos, frutas y verduras**".
- ▶ Contó a los periodistas que **practica la autoformación todas las mañanas** durante 15 o 20 minutos. "Pero cualquier persona en particular debe seleccionar estas prácticas de forma individual, cada uno tiene capacidades para algo diferente", explicó Kekelidze.
- ▶ <https://actualidad.rt.com/sociedad/view/134922-consejos-protoger-mente-malas-noticias>

10 buenas prácticas para cuidar tu mente...

- ▶ **1. Gimnasia mental o también llamada Neuróbica.** Realiza ejercicios que te permitan ejercitar tu mente tales como: Sopa de letras, rompecabezas, problemas de matemáticas, memorizar textos, intenta cepillarte con tu mano contraria etc.

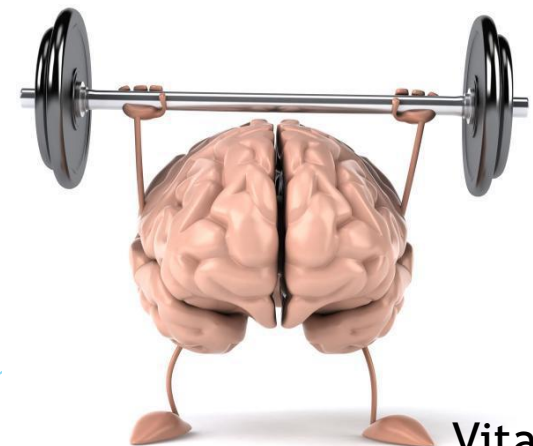
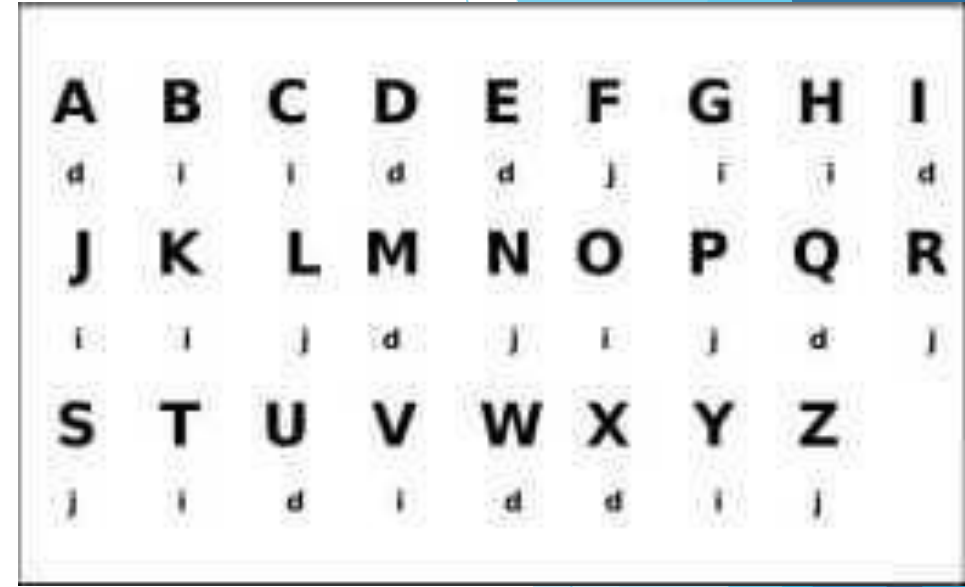
Escribe en una hoja de papel el abecedario completo en letras mayúsculas, luego escribe al azar debajo de cada letra las letras “d, i, j” cuidando de que no te queden debajo de las D, I, J mayúsculas. Pega la hoja en una pared a la altura de tus ojos.



10 buenas prácticas para cuidar tu mente...

Lee en voz alta el abecedario escrito en mayúsculas, si notas que debajo de la letra mayúscula que lees hay una “i” minúscula, sube tu brazo izquierdo, al ver una “d” sube tu brazo derecho y al ver una “j” sube ambos brazos. Realiza estos movimientos de forma coordinada con la lectura en voz alta de cada letra.

Realiza esta actividad desde la “A” hasta la “Z” y luego de la “Z” a la “A”, si te equivocas en el camino sacude tu cuerpo y vuelve a comenzar desde el principio. Repite cuantas veces sea necesario hasta que logres no equivocarte.



AMARILLO AZUL NARANJA
NEGRO ROJO VERDE
PURPURA AMARILLO ROJO
NARANJA VERDE NEGRO
AZUL ROJO PURPURA
VERDE AZUL NARANJA

SOLO PARA GENIOS

$$\text{Apple} + \text{Apple} + \text{Apple} = 30$$

$$\text{Apple} + \text{Banana} + \text{Banana} = 18$$

$$\text{Banana} - \text{Coconut} = 2$$

$$\text{Coconut} + \text{Apple} + \text{Banana} = ??$$

RETOS MENTALES

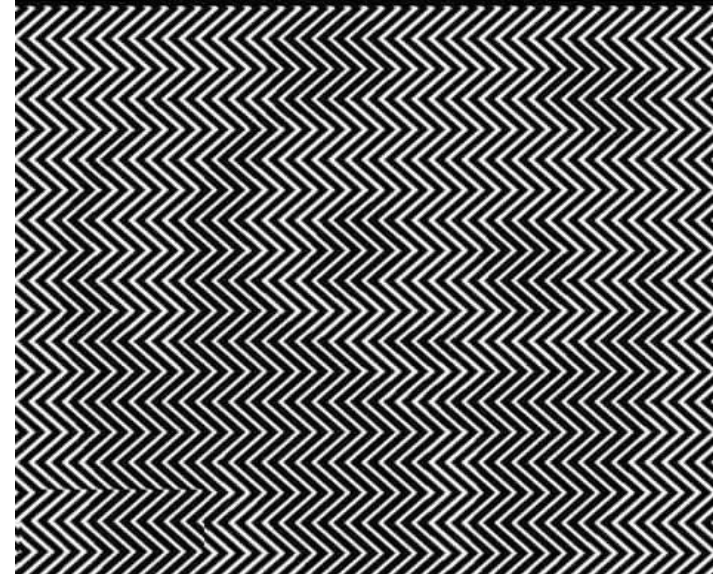
$$D + A = 50$$

$$A + A + A = 120$$

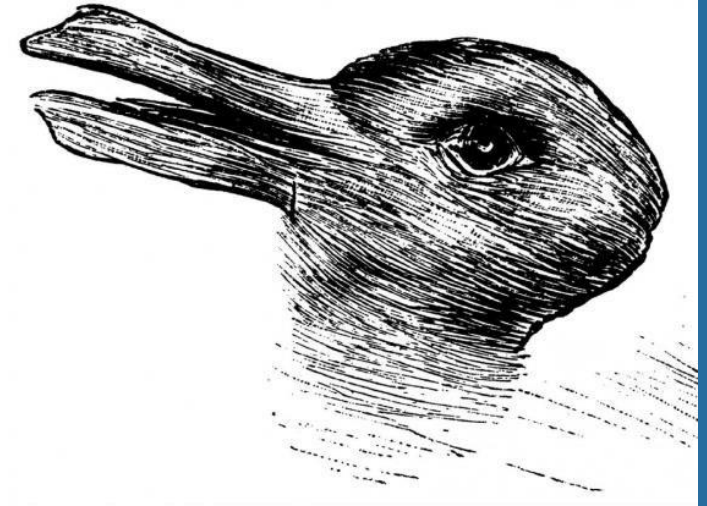
$$D + C = 35$$

$$C = ?$$

COMPARTE SI VES EL
ANIMAL OCULTO

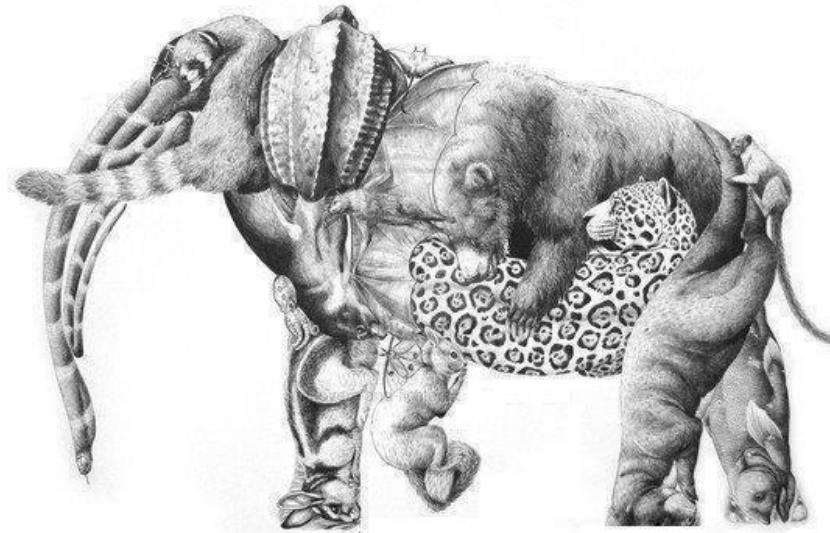


¿Cuántos tigres ves?

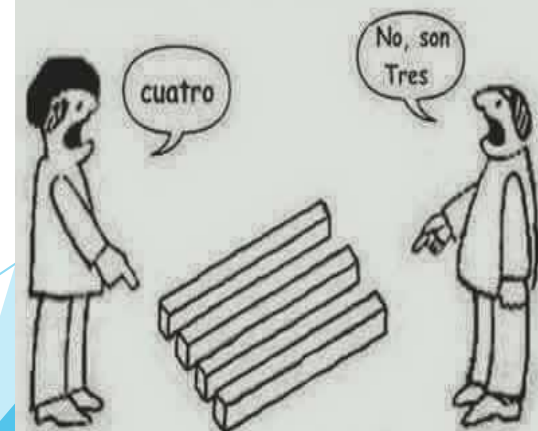


¿Cuál es el resultado?

$$83 + 4 \times 8 - 5 =$$



¿ Son 3 o son 4 ?



- ▶ **2. Actividad Física.** los científicos han comprobado que el ejercicio físico tiene beneficios para el cerebro.

En concreto, la actividad corporal hace que las neuronas del hipocampo generen una proteína conocida como factor neurotrófico derivado del cerebro, que favorece el desarrollo de la neurogénesis.



- ▶ **3. Una buena dieta.** Está claro que la forma en que una persona se alimenta está íntimamente relacionada con su salud.
- ▶ Lo que quizá no todo el mundo sabe es que lo está incluso con su salud cerebral.
- ▶ Distintos estudios han demostrado las ventajas de reducir las calorías e incluso de lo que se llama el ayuno intermitente, que consiste en alargar los lapsos entre una y otra ingesta.
- ▶ Según el trabajo liderado por Mark Mattson, neurocientífico de la Universidad Johns Hopkins, de Estados Unidos, el ayuno "tiene el potencial de retrasar el envejecimiento y ayuda en la prevención y el tratamiento de enfermedades".



- ▶ **Un cerebro sano y bien alimentado**—El cerebro es el órgano e instrumento de la mente, y controla todo el cuerpo. **Para que las otras partes del sistema estén sanas, el cerebro debe estar sano. Y para que el cerebro esté sano, la sangre debe ser pura.** Si por los hábitos correctos en el comer y el beber se mantiene pura la sangre, el cerebro estará adecuadamente alimentado.
- ▶ —Medical Ministry, 291 (1900)

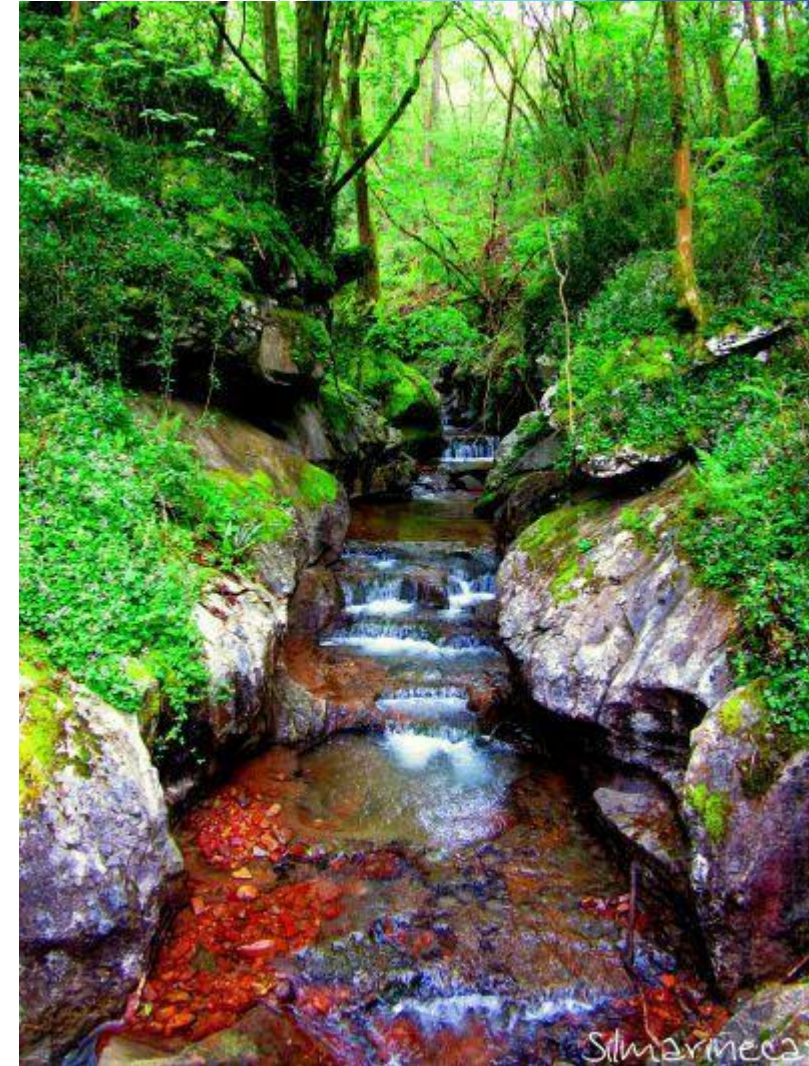
► **4. Pasear por entornos naturales (y, si es posible, viajar)**

Estar en contacto con la naturaleza ofrece múltiples beneficios para la salud cerebral.

Un trabajo que analizó durante más de dos décadas a más de 10.000 personas, concluyó que las personas que tenían mayor relación con los entornos naturales experimentaban menos estrés y mayor bienestar.

Bajar el ritmo y entrar en contacto con personas en esos sitios, además, **aumenta la empatía y reduce la sensación de soledad** que las ciudades generan en muchas personas.

Por no hablar, por supuesto, de la posibilidad de **respirar aire más puro** y los beneficios físicos de las caminatas y los beneficios del Sol a horas adecuadas.



► 5. Aprender idiomas y otras cosas nuevas

Son numerosos los estudios que han demostrado los beneficios que hablar o aprender al menos un segundo idioma produce en el cerebro. Uno de los más recientes, publicado este año, señala que **el bilingüismo "actúa como una poderosa barrera" contra la demencia y otros problemas neurodegenerativos.**

Y no solo idiomas: en general, **aprender cosas nuevas "podría evitar el deterioro cognitivo y de la memoria relacionado con la edad"**, según otro trabajo. El cerebro vendría a ser como un músculo del cuerpo: si no trabaja, se atrofia y baja su rendimiento mucho antes que cuando sí lo hace.



- ▶ La mente cultivada es la medida del hombre—No penséis nunca que ya habéis aprendido bastante, y que podéis cejar en vuestros esfuerzos. **La mente cultivada es la medida del hombre. Vuestra educación debe proseguir durante toda la vida; cada día debéis aprender algo y poner en práctica el conocimiento adquirido.**
- ▶ —El Ministerio de Curación, 399 (1905)

- ▶ Adquirir conocimiento y cultura **mental**—Del debido aprovechamiento de nuestro tiempo depende nuestro éxito en la adquisición del conocimiento y cultura mental.
- ▶ El cultivo del intelecto no ha de ser impedido por la pobreza, el origen humilde o las condiciones desfavorables... Un propósito resuelto, un trabajo persistente y la cuidadosa economía del tiempo capacitarán a los hombres para adquirir los conocimientos y la disciplina mental que los calificarán para casi cualquier posición de influencia y utilidad.
- ▶ —Palabras de Vida del Gran Maestro, 278, 279; 241, 242 (1900)

- ▶ **6. Reír más.** La risa es un potente analgésico, aumenta nuestro sistema inmune y nos llena de endorfinas.

Dieta para adelgazar. -

-Doctor como hago para adelgazar?

-Basta con mover la cabeza de izquierda a derecha y de derecha a izquierda.

- Cuantas veces doctor?

- Todas las veces que le ofrezcan comida.

BENEFICIOS DE **REÍR**

LIBERA LA ANGUSTIA

AUMENTA EL RITMO CARDÍACO

LIMPIA Y VENTILA LOS PULMONES

AYUDA A REDUCIR LA GLUCOSA EN SANGRE

INCREMENTA TU AUTOESTIMA

RELAJA LOS MÚSCULOS QUE SE ENCUENTRAN EN TENSION



- ▶ Las emociones depresivas perjudican la salud—Es el deber de cada uno cultivar la alegría en lugar de rumiar las angustias y los problemas. De esta manera, muchos no sólo se vuelven miserables ellos mismos, sino que también sacrifican su salud y felicidad a una imaginación mórbida.
- ▶ A su alrededor hay cosas que no son agradables, y sus rostros muestran un ceño fruncido constante que expresa mejor que las palabras su descontento.
- ▶ Estas emociones depresivas son un grave daño a su salud, porque al estorbar el proceso de la digestión interfieren con la nutrición. Mientras que los lamentos y la ansiedad no pueden remediar un solo mal, pueden hacer mucho daño; pero la alegría y la esperanza, mientras iluminan el sendero de otros, son “vida a los que las hallan, y medicina a todo su cuerpo”.
- ▶ Proverbios 4:22.—The Signs of the Times, 12 de febrero de 1885

- ▶ **7.El potencial de la mente disciplinada**—Tiene que practicar la disciplina propia... Una mente común, bien disciplinada, efectuará una obra mayor y más elevada que la mente mejor adecuada y los mayores talentos sin el dominio propio.
- ▶ —Palabras de Vida del Gran Maestro, 269, 270; 234 (1900)

- ▶ **Adiestrar y disciplinar la mente**—No importa de quién se trate... el Señor os ha bendecido con facultades intelectuales capaces de vasto desarrollo.
- ▶ Cultivad vuestros talentos con fervor perseverante. **Educad y disciplinad la mente por el estudio, la observación y la reflexión.**
- ▶ No podéis encontraros con la mente de Dios a menos que pongáis en uso toda facultad.
- ▶ Las capacidades mentales se fortalecerán y desarrollarán si salís a trabajar con el temor de Dios, con humildad, y con una ferviente oración. Un propósito resuelto realizará milagros.

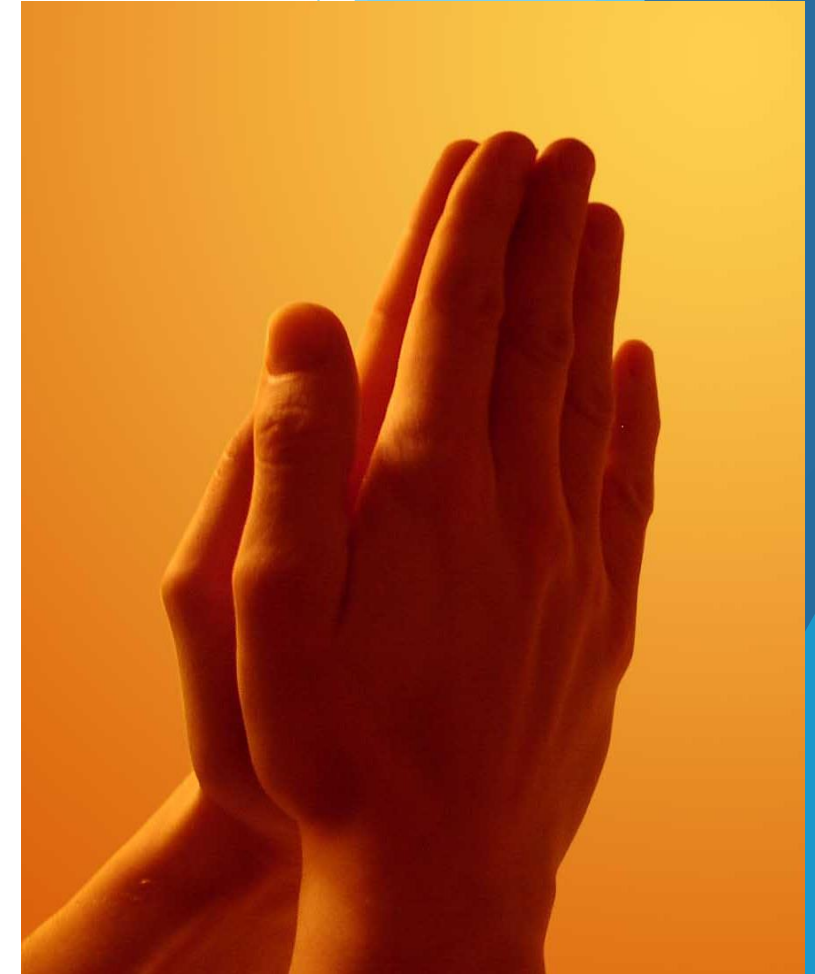
- ▶ —Notas Biográficas de Elena G. de White, 302, 303 (1915)



- ▶ **La ciencia del cristianismo y la mente**—Hay en el cristianismo una ciencia que debe dominarse, una ciencia tanto más profunda, amplia y elevada que cualquier ciencia humana, como los cielos son más elevados que la tierra.
- ▶ **La mente tiene que ser disciplinada, educada, preparada; porque los hombres han de prestar servicio a Dios en maneras diversas que no están en armonía con la inclinación innata.**
- ▶ A menudo uno debe desechar la preparación y la educación de toda la vida, a fin de poder aprender en la escuela de Cristo. El corazón debe ser enseñado a permanecer firme en Dios.

- ▶ Ancianos y jóvenes han de formar hábitos de pensamiento que los habilitarán para resistir la tentación.
- ▶ **Deben aprender a mirar hacia arriba.** Los principios de la Palabra de Dios—principios que son tan altos como los cielos y que abarcan toda la eternidad—han de ser comprendidos en su relación con la vida diaria.
- ▶ Todo acto, toda palabra, todo pensamiento, tiene que estar de acuerdo con estos principios.
- ▶ —Consejos para los Maestros Padres y Alumnos, 20, 21; 19, 20 (1913)

- ▶ **8. Reduce el estrés.** La mente y el cuerpo están estrechamente relacionados.
- ▶ **La mente puede hacer que el cuerpo se estrese y el estrés fisiológico del cuerpo puede dar lugar al estrés mental.**
- ▶ Cuando las personas están estresadas, echan mano del autocontrol para lidiar con los factores estresantes y después su capacidad de autocontrol se debilita.
- ▶ En consecuencia, es importante reducir el estrés para conservar la energía del autocontrol.
- ▶ Existen diversas formas de reducir el estrés, una de ellas es la **confianza en Dios**, esto ayudará a liberarte y a sentir que no estás solo y que todo tiene solución, es cuestión de tiempo.



- ▶ El enemigo no tiene sino una entrada para tocar nuestras vidas, que es la mente.
- ▶ Él sabe que no podrá tocar nuestras vidas a menos que logre engañarnos.
- ▶ Uno puede creer que tiene muchas entradas por la cual el diablo puede entrar, no es así, él tiene una sola.
- ▶ Es por eso que la Biblia insiste mucho en eso, es por eso que Pablo dice en Romanos 12, Transformaos, por medio de la renovación de vuestro entendimiento.
- ▶ No se adapten a las cosas de este mundo y luego dice transformaos por medio de la renovación de vuestro entendimiento.
- ▶ Pablo habla de ser renovado en el espíritu de nuestra mente.

Cortesía de...

Vitaleduca.com