**CÓMO TENER SALUD MENTAL**

**Filipenses 4:8**

**INTRODUCCIÓN:** Uno de los medios más importantes que Dios nos ha dado para comunicarnos con el entorno y también con Él, es la mente o el pensamiento. Todo lo que el hombre albergue en su mente, todo lo que escuche y todo lo que vea, alimenta sus pensamientos y también tiene una gran influencia en su conducta y su manera de ser. Por eso se hace importante que el cristiano acepte con obediencia lo que Dios invita a hacer en Su Palabra, con Filipenses 4:8 **(volver a leerlo).**

A continuación veamos algunos puntos muy importantes, que de ponerlos por obra; nos permitirán tener una óptima salud mental:

**1. A DIARIO TENGA CUIDADO CON LO QUE VE Y CON LO QUE ESCUCHA.** **Leer proverbios 4:23.**

Escuche lo siguiente: los medios de comunicación están plagados de conductas inmorales, invitaciones al adulterio, al odio y a todo tipo de maldad. Lamentablemente, muchas personas están a diario expuestas al contenido perverso que tienen estos medios. Estamos hablando de la música mundana, el cine, la televisión y sobre todo las redes de internet; que como telarañas a diario, controlan y esclavizan la vida de millones de seres humanos. Lamentablemente las redes sociales, no tienen censura alguna y estamos viendo que hasta niños de corta edad han perdido su inocencia mental, porque ya han visto imágenes pornográficas.

Si no hacemos pronto algo al respecto, cada día más tendremos una sociedad con un pensamiento y una mente enferma. **Leer Mateo 5:28-29.**

**2. NO DÉ RIENDA SUELTA AL OCIO.**

El ocio, es aquel tiempo que una persona dedica a lo que no edifica ni contribuye a un pensamiento sano; el viejo adagio dice: *“mente desocupada, laboratorio del diablo”*. El ocio está asociado a charlas morbosas, a conversaciones no edificantes, a frecuentar lugares que por lo regular, tienen un ambiente pesado y siempre inclinado, a consumir lo que destruye la salud (consumo de cigarrillo, diversos licores, drogas, sexo con prostitutas y aberraciones de toda índole). Pero, también existen disciplinas que son benéficas para la salud, como la práctica de deportes, la lectura de buenos y edificantes libros, escuchar música cristiana; que nos conecta directamente con Dios y nos deja un mensaje muy positivo, pero para esto se requiere:

**a.** Ser determinantes en tomar la decisión de guardar nuestro pensamiento, de todo lo que lo destruye.

**b.** No exponer en cuanto dependa de nosotros, nuestros ojos y nuestros oídos, a lo que atenta contra los principios y valores que Dios nos enseña.

**c.** Huir de todo aquello que se constituya en una tentación para nosotros: no mirar lo que contribuye a la lascivia y a la lujuria, no frecuentar aquellos lugares que nos ponen en riesgo de caer, en los vicios que antes teníamos, apartarse de aquellas falsas amistades que sólo invitan a hacer lo malo. Recuerda lo que dice la Santa Palabra. **Leer Mateo 19:29.**

**d.** Como cristianos, también debemos Ser muy disciplinados en comenzar el día con un buen tiempo devocional que contenga: gratitud a Dios, adoración y alabanza, intercesión y oración por otros, dar a conocer a Dios nuestras necesidades y nuestras debilidades, guerrear anulando las artimañas del enemigo, que quieren levantarse contra nosotros a diario y disponernos a vivir, con la ayuda de Dios un día de victoria de principio a fin.

**¡Advertencia!:** Como Pastor, déjeme darle un consejo,si desea tener un buen tiempo devocional antes de comenzar el día, la noche anterior debe acostarse temprano; pero… si todas las noches tiene por costumbre acostarse tarde, por estar pegado al bendito celular; chateando con sus amigos, viendo memes, o metiéndose a ver cosas que le corrompen el alma y dañan su comunión con Dios, tengo para decirle: *“que así jamás, podrá alcanzar a desarrollar el propósito que Dios tiene para su vida. Sólo será un religioso evangélico, con una vida cristiana mediocre y con un diarios vivir, igual al del mundo”*.

**CONCLUSION**: Tener salud mental, es tener una correcta relación y comunión con nuestro Padre Celestial, mediante la Sangre de Cristo. Es tener una bella relación con el Espíritu Santo. Es desarrollar una vida cristiana de éxito en medio de un mundo corrompido para que seamos luz y sal, y traigamos a otros a los pies de Cristo. Recuerde, este es el año de ser cumplidores de la gran comisión.

**Canción para ministrar:** Luz y Sal- Funky.

**Tiempo de ofrenda**

**DIOS ES EL DUEÑO DEL ORO Y LA PLATA, Y DE TODO LO QUE EXISTE EN EL MUNDO**

Leer Hageo 2:8-9.

Debemos recordar que si Dios es el dueño de toda riqueza existente y también dueño de las riquezas eternas; nosotros como sus hijos e hijas debemos confiar que Él como Padre Celestial siempre nos va bendecir conforme a sus riquezas; de acuerdo a la disposición que tengamos de honrarlo a Él, apoyando con nuestras finanzas su obra aquí en la tierra. Si tú siembras; tú cosechas. Hoy te invito a que des tu ofrenda voluntaria, sin presión alguna, pero siempre confiando que Dios te devolverá multiplicada tu siembra.

Una oración corta.

*Tema realizado por: Pastor Jorge Hernán Piedrahita*