

IDEAS EN IMÁGENES

VISTAS EN INTERNET



WWW.MINISTERIOINFANTIL.COM

5 ejercicios para
dejar de pensar
cosas desagradables:

algoritmo de Instagram
y le va a mostrar más
los contenidos a los
que les prestas más
atención, es decir,
aquellos que intentas
bloquear o reprimir

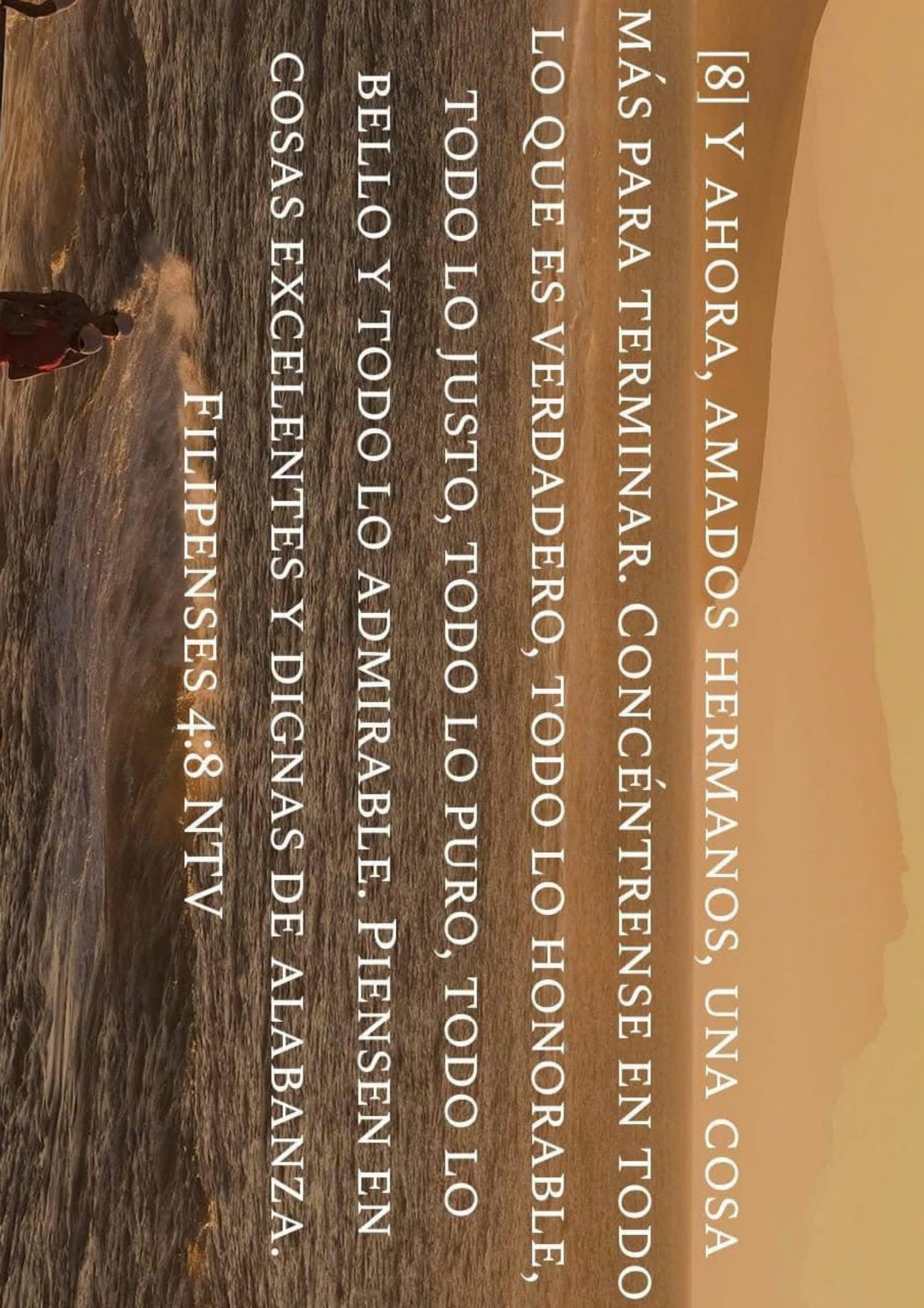
lo que piensas y no
creértelo como una
verdad, prueba a
permitirte pensar todos
tus pensamientos, sean
sobre lo que sean,
teniendo muy claro que
esos pensamientos no te
definen y que no te tienes
que defender de ellos

acerte que no se
puede dejar de pensar,
pero hacer estos 5
ejercicios puede
ayudarnos a entrenar la
mente para que no nos
afecte tanto lo que
pensamos

4. Lee libros y ve películas que traten los pensamientos como información y no como la realidad

[8] Y AHORA, AMADOS HERMANOS, UNA COSA
MÁS PARA TERMINAR. CONCÉNTRENSE EN TODO
LO QUE ES VERDADERO, TODO LO HONORABLE,
TODO LO JUSTO, TODO LO PURO, TODO LO
BELLO Y TODO LO ADMIRABLE. PIENSEN EN
COSAS EXCELENTES Y DIGNAS DE ALABANZA.

FILIPENSES 4:8 NTV



tiempo a pensar en cosas
que no te sirven, si te
viene un pensamiento
sobre algo que no puedes
resolver, le dices a tu
mente: "gracias mente,
este pensamiento ahora
no me sirve" y te centras
en otra cosa

! tus pensamientos
como si fueras un
espectador, en vez de
creerte el protagonista
de la película que te
cuenta tu mente, lo
llevarás mejor

minutos de tu día
todos los días a
prestar atención a los
sonidos que te
envuelven. Cuando te
venga un pensamiento,
vuelve a centrarte en
los sonidos

la vida de todos los
pantalla en el móvil
que diga que los
pensamientos no son
la realidad, y que
porque pienses algo
no significa que vaya
a ocurrir o que lo
vayas a hacer.



MINISTERIO INFANTIL

**"No somos un ministerio grande...
...pero si somos un gran ministerio"**

www.ministerioinfantil.com

¡Imágenes tomadas de libre circulación en internet!

Créditos a quien corresponda

¡VISITANOS!

www.MinisterioInfantil.com

beacons.ai/MinisterioInfantilArcoiris

#MIArcoiris