

ANSIOSOS

P O R N A D A

Resumen:

Un estudio de Filipenses 4 y el secreto para vencer la ansiedad en cada área de la vida.

Lecciones:

1. El secreto para superar la ansiedad
2. ¿Por qué los controladores obsesivos se ponen tan ansiosos?
3. Cuando tus pensamientos vuelan desenfrenadamente
4. Cuando la gente te causa ansiedad
5. Cuando las finanzas te causan ansiedad



EL SECRETO PARA SUPERAR LA ANSIEDAD

Encuentra recursos de discipulado en buscadeDIOS.org/ansiosos

PUNTOS DE CONVERSACIÓN

Aprende a reemplazar el ciclo de la Ansiedad con el ciclo de la Paz.

- Paso 1: Derrota la preocupación.
_____ la ansiedad por lo que es y prepárate para superarla.
- Paso 2: Reemplaza la ansiedad con oración. En lugar de dejar que tus preocupaciones desencadenen el ciclo de la ansiedad, ¡deja que _____ la oración!
- Paso 3: Verbaliza tu necesidades. Ser _____ con Dios sobre lo que necesitas puede ser una excelente manera de evaluar tu ansiedad con calma y objetividad
- Paso 4: Da gracias a Dios por las _____ en tu vida. Incluso en medio de nuestras pruebas más aterradoras, todavía hay mucho por lo que estar agradecido.

DISCUSIÓN

1. *Describe tu experiencia con la ansiedad. ¿Cuáles son las 3 cosas principales que te ponen ansioso en este momento?*
2. *Revisa el ciclo de la ansiedad. ¿Cómo sueles tratar de evitar la ansiedad? ¿Cómo te ha fallado eso en el pasado?*
3. *Lee Filipenses 4:6. ¿Cómo se ve derrotar la preocupación sin negar lo que sientes?*
4. *Lee 1 Crónicas 16:11. Comparte cómo la oración te ha ayudado en una situación en el pasado. ¿Cómo interrumpe la oración el ciclo de la ansiedad?*
5. *¿Por qué es importante nombrar las preocupaciones específicas que tienes cuando acudes a Dios en oración?*
6. *Lee 1 Tesalonicenses 5:16-18. ¿Cómo afecta el agradecimiento nuestra perspectiva? ¿Cuáles son algunas cosas por las que estás agradecido en este momento?*
7. *Lee Salmos 34:1-3. ¿Qué enfatiza este pasaje? ¿Cómo te ayudará el recordar el poder y la autoridad de Dios cuando enfrentes pruebas en la vida?*

¿POR QUÉ LOS CONTROLADORES OBSESIVOS SE PONEN TAN ANSIOSOS?

Encuentra recursos de discipulado en buscadeDIOS.org/ansiosos

PUNTOS DE CONVERSACIÓN

La ansiedad ha alcanzado proporciones epidémicas en nuestra cultura, y podría tener que ver con la “ilusión de control” que nos ha dado la tecnología.

- El control es solo una _____, y es por eso que los controladores obsesivos se ponen tan ansiosos.
- Hemos creado el cielo en la tierra, y la idea del regreso de _____ aumenta nuestra ansiedad.
- La ansiedad es una llamada de atención, una _____ en la carne para recordarnos nuestra dependencia de Dios.
- A través de todos los altibajos inesperados, Dios todavía está en el _____ de nuestras vidas.
- La respuesta práctica a la ansiedad obsesionada con el control es _____ en el Señor.

DISCUSIÓN

1. *Comparte un momento en que trataste de controlar una situación. ¿Cuál fue el resultado de tus esfuerzos?*
2. *Lee Filipenses 4:4-5. En tu opinión, ¿por qué no esperamos el cielo de la misma manera que lo hicieron los cristianos del primer siglo? ¿Qué emociones tienes cuando piensas en el cielo?*
3. *Lee 2 Corintios 12:7-10. ¿Cómo te habla este pasaje? ¿Cómo te han cambiado a ti y a tu perspectiva eterna las dificultades del pasado?*
4. *Lee Isaías 6:1-3 y Romanos 11:33-36. ¿Qué imagen se pinta en cada uno de estos pasajes? ¿Por qué el recordar el poder y la autoridad de Dios ayuda a aliviar la ansiedad?*
5. *Lee Filipenses 4:4. ¿Por qué Pablo se regocijó en su circunstancia? ¿Cómo puedes regocijarte en medio de tus luchas?*

APUNTES

CUANDO TUS PENSAMIENTOS VUELAN DESENFRENADAMENTE

Encuentra recursos de discipulado en buscadeDIOS.org/ansiosos

PUNTOS DE CONVERSACIÓN

Gana la batalla en la mente cuando estés luchando contra pensamientos ansiosos.

- Rumiación es cuando tu mente _____ algo una y otra vez, y es un síntoma clásico de la ansiedad.
- La ansiedad es una emoción causada por la reacción del _____ a las situaciones, no por las situaciones en sí.
- Mucho antes de que la ciencia entendiera el cerebro, la _____ ofrecía una solución a la ansiedad: redirigir tus pensamientos.
- Cuando ganas la batalla en tu _____, puedes ganarla en tu vida diaria.

DISCUSIÓN

1. *Comparte algunos de tus pensamientos rumiantes. ¿Por qué esa situación/persona ocupa tanto espacio en tu mente? ¿Cómo han trastornado tu vida esos pensamientos obsesivos?*
2. *Repasa la parte de cómo funciona el cerebro con respecto a nuestras emociones. ¿Por qué es importante recordar que la situación no es en realidad la fuente de tu ansiedad?*
3. *Lee Filipenses 4:8 y Efesios 4:29. ¿Cómo es de manera práctica reemplazar los pensamientos ansiosos con pensamientos santos? ¿Cuáles son algunos de los pensamientos falsos que necesitas reemplazar con la verdad?*
4. *Lee Salmos 139:23-24. ¿Por qué es esta una oración valiente de hacer a Dios? ¿Cómo es que Dios nos prueba y nos revela las ofensas? ¿Qué te ha dicho Dios acerca de algunos de tus pensamientos pasados?*
5. *Lee Filipenses 4:9. ¿Qué comenzarás a hacer para crear nuevos hábitos en tu vida mental? ¿Qué dejarás de hacer para superar los malos hábitos?*

APUNTES

A series of 20 horizontal lines extending across the width of the page, providing a template for writing notes.

CUANDO LA GENTE TE CAUSA ANSIEDAD

Encuentra recursos de discipulado en buscadeDIOS.org/ansiosos

PUNTOS DE CONVERSACIÓN

Hay cuatro pasos prácticos para resolver los desacuerdos y superar la ansiedad relacional.

- Comprométete a ser un _____
Es un valor central de la fe cristiana.
- Ponte en _____ y mira las cosas desde su perspectiva también.
- Habla CON la persona, no DE ella. El _____ es deshonroso y conduce a más daño.
- Como Cristo nos ha modelado, a veces tienes que elegir _____ la ofensa.

DISCUSIÓN

1. *Comparte sobre una relación que le crea ansiedad. ¿Qué es lo que más te estresa de esa persona o situación?*
2. *Lee Filipenses 4:2-3. ¿A qué apela Pablo en este pasaje? ¿Cómo ha visto que el conflicto entre otros crea disfunción en su familia, grupo de amigos o iglesia?*
3. *Lee Romanos 12:17. ¿Cómo es tener un corazón que quiere hacer las paces? ¿Cómo puedes seguir siendo un pacificador incluso si la otra persona no está lista para la reconciliación?*
4. *Lee Filipenses 2:4 y Salmos 139:23-24. ¿Cómo te relacionas con “meterte en tu carapacho” cuando alguien te lastima? ¿Qué se requiere de nosotros para poder empatizar con otro punto de vista? ¿Por qué es vital para nosotros escuchar primero la opinión de Dios sobre nuestros propios sentimientos?*
5. *Lee Mat 18:15. Describe el protocolo en este pasaje. ¿Por qué tantas personas lo ignoran cuando están en conflicto? ¿Cómo te han lastimado a ti o a otros en tu vida los chismes?*
6. *Lee Filipenses 2:5-8. ¿Alguna vez has elegido absorber una ofensa por el bien de la paz? Explica. ¿De qué manera el recordar lo que Dios absorbió por nosotros afecta la forma en que vemos a los demás?*
7. *¿Hay alguna persona con la que necesitas hacer las paces? Oren unos por otros por sabiduría para saber cómo proceder.*

CUANDO TUS FINANZAS TE CAUSAN ANSIEDAD

Encuentra recursos de discipulado en buscadeDIOS.org/ansiosos

PUNTOS DE CONVERSACIÓN

Hay mucho de qué preocuparse cuando se trata del dinero.

- Si tienes muy poco: - Dios conoce tus _____.
- El problema de tener demasiado: El dinero puede convertirse en nuestro _____ y crear ansiedad.
- La generosidad te libera del control del dinero en tu corazón, ya sea que tengas muy _____ o demasiado.

DISCUSIÓN

1. Lee Filipenses 4:11-13. Comparte un momento en que estuviste bajo estrés financiero y Dios proveyó para ti. ¿Qué aprendiste de esa experiencia?
2. Lee Filipenses 4:19. ¿Qué está diciendo Pablo en este versículo? ¿Por qué conecta nuestras necesidades con las de Jesús?
3. Lee Mateo 6:28-30. ¿Cuáles son algunas de tus preocupaciones actuales? ¿Cómo necesitas aplicar este pasaje a esas preocupaciones?
4. Lee Mateo 6:24. ¿Por qué no podemos servir a dos señores? ¿Cómo has visto que el dinero descarriló a los cristianos en el pasado?
5. Expresa la paradoja de la generosidad en tus propias palabras. ¿Por qué la generosidad realmente nos libera de la ansiedad financiera? ¿Cómo te ha impactado la generosidad de alguien?
6. ¿Qué harás para crecer en la disciplina espiritual de dar este año?

