



Proverbios 23:7 dice: “Porque cuál es su pensamiento en su corazón, tal es él”.

Señales de un ataque mental:

1. Pensamientos críticos acerca de ti misma.
2. Pensamientos de ser indigna o sin valor.
3. Pensamientos que te culpan y condenan.
4. Pensamientos que señalan y se enfocan en tus fracasos y errores.
5. Pensamientos en los cuales no eres suficiente, especialmente cuando te comparas con otros.
6. Pensamientos que te recuerdan los nombres ofensivos con que se han referido a ti.
7. Pensamientos con absolutos, como: nunca, siempre, nadie, ningún, todos.
8. Cualquier pensamiento que socave tu vida y te desanime.

El Salmo 23:4 dice: “No temeré mal alguno.”

Romanos 12:2 dice *“No se amolden al mundo actual, sino sean transformados mediante la renovación de su mente...”*

Cuando estés renovando tu mente, recuerda:

- Satanás siempre trata de golpear en tus momentos más débiles.
- Él también tratará de confundirte mezclando suficiente verdad con las mentiras para hacer que las cosas suenen creíbles.
- Siempre pelea estas batallas con la Palabra escrita de Dios.
- Cuando ganes una batalla puedes estar segura de que Satanás lo volverá a intentar. Debes estar preparada. Él está consciente de tus momentos débiles.

Tarea personal:

1. Toma un pedazo de papel y divídelo en tres secciones verticales:
 - a) En la primera sección, haz una lista de las cosas negativas que otros o tu misma han dicho de ti.
 - b) En la segunda sección, enlista el por qué estas declaraciones negativas son mentira.
 - c) En la tercera sección, escribe escrituras que puedas usar cuando el enemigo esté tratando de atacarte. Dilas en voz alta cada día.
2. Haz una lista de las cosas que son buenas, correctas, nobles, preciosas y admirables de ti. Léetelas en voz alta todos los días.
3. Cuando venga un pensamiento negativo a tu mente, levanta tu dedo índice y di: “¡Es una mentira!” Si alguien habla algo negativo de ti, es apropiado decir: “¡Esa no es la verdad!” O, “Yo no soy _____, soy _____.”
4. Aprende a reconocer el ataque del acusador.
5. Pídele a Dios que te ayude a cambiar tu forma negativa de pensar.
6. Lee la Biblia todos los días, aunque sea un versículo y pídele a Dios que te ayude a cambiar tu pensamiento negativo.