

Felicidad

Mary de Peralta

¿Qué aprenderé en este mensaje?

La calidad de los pensamientos en una persona, produce la calidad de sus sentimientos. Y es que llegaron a determinar que: "Es tu actitud y no tu ADN lo que determina la mayor parte de la calidad de tu vida" .

Esto nos permite ver, por ejemplo, como el gozo surge naturalmente en el cerebro cuando pensamos en alguien a quien amamos. La biología molecular revela que subsecuentemente a los pensamientos, positivos o negativos, se ponen a trabajar a 10 trillones de células cerebrales, produciendo comportamientos y cambios internos que afectan nuestra conducta.

Lo que nos toca entender es que podemos construir puentes y caminos adecuados a través de los sentimientos positivos. El enfoque debe estar sobre las consecuencias positivas que estos traen y esforzarnos en evitar los sentimientos que causan lo contrario.

¿Qué dice la Biblia al respecto?

Por lo demás hermanos, todo lo que es verdadero, todo lo honesto, todo lo justo, todo lo puro, todo lo amable, todo lo que es de buen nombre; si hay virtud alguna, si algo digno de alabanza, en esto pensad. Filipenses 4:8

Han dedicado años a investigar algo que tiene 2, mil años de estar escrito en la Biblia : " Porque cual es su pensamiento en su corazón, tal es él".

Y tenemos que entender que las decisiones que tomamos hoy no sólo afectan tu espíritu, tu alma y tu cuerpo, sino que también pueden afectar a las próximas cuatro generaciones.

Si te dieras cuenta de lo poderosos que son tus pensamientos, nunca elaborarías un pensamiento negativo.