

# VIGILA SUI TUOI PENSIERI

## Messaggio completo

Custodisci il tuo cuore più di ogni altra cosa,  
perché da esso provengono le sorgenti della vita. Proverbi 4:23



**Parafrasi - Proverbi 4:23 la Bibbia ci chiede di Vigilare sui ns pensieri: la nostra vita dipende da come pensi**

Ciò che **pensi in** riferimento a una determinata situazione determina il tuo **comportamento e** le tue scelte o **la reazione** che hai in quella situazione-

Es se pensi che sia importante fare esercizio fisico ti impegnerai e farai sacrifici in questo ambito

Esempio se stai parlando con qualcuno e la persona ti interrompe prima di farti finire

- Potresti pensare non mi rispetta (reazione aggressiva)
- Oppure ha paura di dimenticare quello che vuole dire e la tua reazione cambierà

### Decidere

Non posso impedire ai pensieri di arrivare nella mia testa ma Posso **decidere/scegliere** quali pensieri **nutrire** (questo è un principio spirituale ..io posso decidere)

**Filippesi 4:8 Quindi, fratelli, tutte le cose vere, tutte le cose onorevoli, tutte le cose giuste, tutte le cose pure, tutte le cose amabili, tutte le cose di buona fama, quelle in cui è qualche virtù e qualche lode, siano oggetto dei vostri pensieri.**

Le cose buone nutrono i pensieri buoni

(essere consapevole per poter decidere)

Quindi devo capire quali sono i pensieri buoni per la mia vita

**2Corinzi 10:5 facendo prigioniero ogni pensiero fino a renderlo ubbidiente a Cristo;**

(Cattura ogni pensiero e fa che si sottometta a Cristo)

### Agire

**Filippesi 4:9 Le cose che avete imparate, ricevute, udite da me e viste in me, fatele; e il Dio della pace sarà con voi.**

Non basta **capire e decidere** ma occorre anche **agire**

**Luca 11:28 «Beati piuttosto quelli che ascoltano la parola di Dio e la mettono in pratica!»**

**Giovanni 13:17 Se sapete queste cose, siete beati se le fate.**

**Le emozioni sono la reazione dei pensieri che scegliamo di mantenere in vita**

**Controllando il pensiero** siamo anche in grado di **gestire le emozioni**...non dobbiamo reprimerle.. a volte le nostre emozioni son la punta dell'iceberg e la base dell'iceberg è il nostro pensiero per esempio: non accetti quel servizio da fare in chiesa perché pensi di non essere all'altezza e questo scatena in te una serie di emozioni di senso di inferiorità o frustrazione. Quindi quando vivi un'emozione che a sua volta ti porta comportarti in un determinato modo, chiediti, quale pensiero c'è dietro a questa emozione?

**Proverbi 4:23 Custodisci il tuo cuore più di ogni altra cosa,  
poiché da esso provengono le sorgenti della vita.**

Un aspetto che per Dio è molto importante è la **motivazione** ( il perché) facciamo o meno qualcosa. Vi sono alcune emozioni negative che possono determinare la motivazione di alcuni nostri comportamenti

### Senso di colpa

**2Corinzi 7:10 Perché la tristezza secondo Dio produce un ravvedimento che porta alla salvezza, del quale non c'è mai da pentirsi; ma la tristezza del mondo produce la morte.**

**Perdonare se stessi 1Giovanni 3:20 Poiché se il nostro cuore ci condanna, Dio è più grande del nostro cuore e conosce ogni cosa.**

**1Giovanni 3:21 Carissimi, se il nostro cuore non ci condanna, abbiamo fiducia davanti a Dio;**

**Romani 8:1 Non c'è dunque più nessuna condanna per quelli che sono in Cristo Gesù,**

Senso **di colpa che viene dal nemico** viene per distruggere

**Giovanni 10:10 Il ladro non viene se non per rubare, ammazzare e distruggere; io son venuto perché abbiano la vita e l'abbiano in abbondanza.**

**Rabbia Efesini 4:26 Adiratevi e non peccate; il sole non tramonti sopra la vostra ira non fate in modo che la rabbia vi domini e prenda il controllo su di voi..anche Gesù si era arrabbiato ma la rabbia non aveva preso il controllo su di Lui**

E non rimuginare non ruminare questo sentimento perché vi farà male

**Avarizia Luca 12:15 Poi disse loro: «State attenti e guardatevi da ogni avarizia; perché non è dall'abbondanza dei beni che uno possiede, che egli ha la sua vita».**

**Matteo 6:19 «Non fatevi tesori sulla terra, dove la tignola e la ruggine consumano, e dove i ladri scassinano e rubano;**

**Matteo 6:20 ma fatevi tesori in cielo, dove né tignola né ruggine consumano, e dove i ladri non scassinano né rubano.**

Il Signore ama un donatore allegro

**Luca 12:34 Perché dov'è il vostro tesoro, lì sarà anche il vostro cuore.**

## invidia

**Proverbi 14:30 Un cuore calmo è la vita del corpo, ma l'invidia è la carie delle ossa.**

Invidia è qualcosa che distrugge in modo lento come la carie corrode il dente esternamente può sembrare sano ma dentro è cariato e se non viene curata può infettare tutto il corpo

**Ecclesiaste 9:9 Godi la vita con la moglie che ami, per tutti i giorni della vita della tua vanità, che Dio ti ha data sotto il sole per tutto il tempo della tua vanità; poiché questa è la tua parte nella vita, in mezzo a tutta la fatica che sostieni sotto il sole**

**Deuteronomio 5:21 Non desiderare la moglie del tuo prossimo; non bramare la casa del tuo prossimo, né il suo campo, né il suo servo, né la sua serva, né il suo bue, né il suo asino, né cosa alcuna del tuo prossimo».**

Le emozioni sono importanti perché ci dicono come stiamo sono un metro per misurare ciò che c'è dentro di noi. e le nostre motivazioni È importante imparare ad ascoltare e gestire le nostre emozioni e a non reprimerle

Versetto sulle emozioni?

1Corinzi 6:12 Ogni cosa mi è lecita, ma non ogni cosa è utile. Ogni cosa mi è lecita, ma io non mi lascerò dominare da nulla.

Senz'altro i nostri sentimenti e le nostre emozioni sono anche caratterizzate dall'atteggiamento mentale che abbiamo nei confronti di ciò che ci circonda.

Cioè gli occhiali che indossiamo per guardare il mondo es del bicchiere mezzo pieno..è un bicchiere ma c'è chi lo vede mezzo pieno e quindi è contento e chi lo vede mezzo vuoto e quindi è frustrato ...

Come si fa a modificare il nostro atteggiamento mentale ?

Ebrei 8:10 Questo è il patto che farò con la casa d'Israele dopo quei giorni, dice il Signore: io metterò le mie leggi nelle loro menti, le scriverò sui loro cuori; e sarò il loro Dio, ed essi saranno il mio popolo.

Filippesi 4:6 Non angustiatevi di nulla, ma in ogni cosa fate conoscere le vostre richieste a Dio in preghiera e suppliche, accompagnate da ringraziamenti.

Filippesi 4:7 E la pace di Dio, che supera ogni intelligenza, custodirà i vostri cuori e i vostri pensieri in Cristo Gesù.

**2Corinzi 3:18 E noi tutti, a viso scoperto, contemplando come in uno specchio la gloria del Signore, siamo trasformati nella sua stessa immagine, di gloria in gloria, secondo l'azione del Signore, che è lo Spirito.**

Custodisci il tuo cuore più di ogni altra cosa, perché da esso provengono le sorgenti della vita. Proverbi 4:23

Per cuore la Bibbia intende non solo la sede di sentimenti ed emozioni ma anche sede dei pensieri

La Bibbia parla dei pensieri del cuore

**Matteo 15:19 Poiché dal cuore vengono pensieri malvagi, omicidi, adultèri, fornicazioni, furti, false testimonianze, diffamazioni.**

Ciò che pensi in riferimento a una determinata situazione determina il tuo comportamento e le tue scelte o la reazione che hai in quella situazione.

Siamo formati da Spirto anima e corpo. Nel momento in cui DIO rinnova il nostro Spirito, lo Spirito non può essere toccato perciò saremo provati nell'anima (emozioni e pensieri) e nel corpo.

E' importante sottolineare che in ogni area della nostra vita le nostre azioni ed emozioni sono determinate dai nostri pensieri.

Es se pensi che sia importante fare esercizio fisico ti impegnerai e farai sacrifici in questo ambito

Esempio se stai parlando con qualcuno e la persona ti interrompe prima di farti finire

- Potresti pensare nn mi rispetta (reazione aggressiva)
- Oppure ha paura di dimenticare quello che vuole dire e la tua reazione cambierà.

Dato che il pensiero è alla base di tutto (reazioni, azioni, sentimenti è fondamentale prestare attenzione ai pensieri che nutriamo nella nostra mente.

Non posso impedire ai pensieri di arrivare nella mia testa ma Posso decidere/scegliere quali pensieri nutrire (questo è un principio spirituale ..io posso decidere---Libero arbitrio)

### Decidere

**Filippesi 4:8 Quindi, fratelli, tutte le cose vere, tutte le cose onorevoli, tutte le cose giuste, tutte le cose pure, tutte le cose amabili, tutte le cose di buona fama, quelle in cui è qualche virtù e qualche lode, siano oggetto dei vostri pensieri.**

Le cose buone nutrono i pensieri buoni

(è importante essere consapevole per poter decidere quali pensieri nutrire)

Quindi devo capire quali sono i pensieri buoni per la mia vita

**2Corinzi 10:5 facendo prigioniero ogni pensiero fino a renderlo ubbidiente a Cristo;**

(Cattura ogni pensiero e fa che si sottometta a Cristo)

### Agire

**Filippesi 4:9 Le cose che avete imparate, ricevute, udite da me e viste in me, fatele; e il Dio della pace sarà con voi.**

Non basta capire e decidere ma occorre anche agire

**Luca 11:28 «Beati piuttosto quelli che ascoltano la parola di Dio e la mettono in pratica!»**

**Giovanni 13:17 Se sapete queste cose, siete beati se le fate.**

Le emozioni sono la reazione dei pensieri che scegliamo di mantenere in vita

Anche le emozioni sono importanti perchè ci dicono come stiamo sono un metro per misurare ciò che c'è dentro di noi. È importante imparare ad ascoltare e gestire le nostre emozioni e a non reprimerle ma neanche far governare la nostra vita solo dalle emozioni

A volte le nostre emozioni son la punta dell'iceberg e la base dell'iceberg è il nostro pensiero per esempio: non accetti quel servizio da fare in chiesa perché pensi di non essere all'altezza e questo scatena in te una serie di emozioni di senso di inferiorità o frustrazione. E' importante chiedersi quale pensiero è dietro a questa emozione quale pensiero c'è dietro a questa emozione?

Vi sono alcune emozioni che possono ESSERE MOLTO DISTRUTTIVE PER LA NOSTRA VITA

### **Senso di colpa**

Star male per qualcosa che ho fatto o detto o che nn ho fatto o non ho detto

La Bibbia ci dice che questo sentimento può venire da Dio (l'obiettivo è portarci al pentimento e AL CAMBIAMENTO. (mi sono comportato male con qualcuno il senso di colpa mi spinge a pentirmi e a chiedere scusa

**2Corinzi 7:10 Perché la tristezza secondo Dio produce un ravvedimento che porta alla salvezza, del quale non c'è mai da pentirsi; ma la tristezza del mondo produce la morte.**

Il senso di colpa che non viene dal nemico della nostra anima ha come obiettivo solo quello di farci star male per distruggerci

Senso di colpa che viene dal nemico viene per distruggere

**Giovanni 10:10 Il ladro non viene se non per rubare, ammazzare e distruggere; io son venuto perché abbiano la vita e l'abbiano in abbondanza.**

Importante riuscire a capire se il senso di colpa ha come fine quello di aiutarci a cambiare o se ha come fine quello di distruggerci. (se ha questo obiettivo non vien da Dio)

**Rabbia** Efesini 4:26 **Adiratevi e non peccate; il sole non tramonti sopra la vostra ira non fate in modo che la rabbia vi domini e prenda il controllo su di voi..anche Gesù si era arrabbiato ma la rabbia non aveva preso il controllo su di Lui**

1 non fatevi dominare e guidare dalla rabbia

2 non ruminare (rimuginare i pensieri che vi hanno fatto arrabbiare

3 imparate a dire le cose che vi hanno fatto male imparando a gestire i pensieri che condizionano le vs emozioni fate attenzione a come dite le cos

Come si fa a gestire le nostre emozioni?

Lavorando sui pensieri che ci condizionano...

Il cambiamento dei pensieri è un processo non avviene da un giorno all'altro.

Il cambiamento può essere legato ad una guarigione dell'anima ...anche questo è un processo ... quando stai alla Sua presenza e metti in pratica quello che hai imparato, Lui modella e guarisce il tuo cuore

**2Corinzi 3:18 E noi tutti, a viso scoperto, contemplando come in uno specchio la gloria del Signore, siamo trasformati nella sua stessa immagine, di gloria in gloria, secondo l'azione del Signore, che è lo Spirito.**

A volte il cambiamento dei pensieri può essere legato alla necessità di fare un reset (Cancellare dentro di te) delle cose sbagliate che hai imparato fino a questo momento

**Ebrei 8:10 Questo è il patto che farò con la casa d'Israele dopo quei giorni, dice il Signore: io metterò le mie leggi nelle loro menti, le scriverò sui loro cuori; e sarò il loro Dio, ed essi saranno il mio popolo.**

Oppure passare del tempo alla presenza di Dio per deporre ogni peso e paura e imparare a fidarti di Lui

**Filippesi 4:7 E la pace di Dio, che supera ogni intelligenza, custodirà i vostri cuori e i vostri pensieri in Cristo Gesù.**

**Se ti affidi e ti fidi di Dio, Lui porterà a termine l'opera che ha iniziato in te**

Cioè gli occhiali che indossiamo per guardare il mondo es del bicchiere mezzo pieno..è un bicchiere ma c'è chi lo vede mezzo pieno e quindi è contento e chi lo vede mezzo vuoto e quindi è frustrato ...

## PAURA

Avarizia Luca 12:15 Poi disse loro: «State attenti e guardatevi da ogni avarizia; perché non è dall'abbondanza dei beni che uno possiede, che egli ha la sua vita».

Matteo 6:19 «Non fatevi tesori sulla terra, dove la tignola e la ruggine consumano, e dove i ladri scassinano e rubano;

Matteo 6:20 ma fatevi tesori in cielo, dove né tignola né ruggine consumano, e dove i ladri non scassinano né rubano.

Il Signore ama un donatore allegro

Luca 12:34 Perché dov'è il vostro tesoro, lì sarà anche il vostro cuore.

## INVIDIA

Proverbi 14:30 Un cuore calmo è la vita del corpo, ma l'invidia è la carie delle ossa.

Invidia è qualcosa che distrugge in modo lento come la carie corrode il dente esternamente può sembrare sano ma dentro è cariato e se non viene curata può infettare tutto il corpo

Ecclesiaste 9:9 Godi la vita con la moglie che ami, per tutti i giorni della vita della tua vanità, che Dio ti ha data sotto il sole per tutto il tempo della tua vanità; poiché questa è la tua parte nella vita, in mezzo a tutta la fatica che sostieni sotto il sole

Deuteronomio 5:21 Non desiderare la moglie del tuo prossimo; non bramare la casa del tuo prossimo, né il suo campo, né il suo servo, né la sua serva, né il suo bue, né il suo asino, né cosa alcuna del tuo prossimo».

L'invidia è il contrario della gratitudine. L'invidia si focalizza su ciò che non ha

La gratitudine su ciò che ha

Filippesi 4:6 Non angustiatevi di nulla, ma in ogni cosa fate conoscere le vostre richieste a Dio in preghiera e suppliche, accompagnate da ringraziamenti.

Parafresi - Proverbi 4:23 la Bibbia ci chiede di Vigilare sui ns pensieri: la ns vita dipende da come pensi

# VIGILA SUI TUOI PENSIERI

## Sintesi del messaggio e domande per i Piccoli Gruppi

**Proverbi 4:23 Matteo 15:19**

Il pensiero è alla base del comportamento e delle scelte.

I pensieri condizionano le emozioni e le azioni

Non posso impedire ai pensieri di arrivare nella mia testa ma posso decidere quali nutrire



**Filippesi 4:8 2Corinzi 10:5 Filippesi 4:9 Luca 11:28 Giovanni 13:17**

Le emozioni sono la reazione ai nostri pensieri

Senso di colpa - Può venire da Dio o dal nemico della nostra anima

- Se viene da Dio il Suo obiettivo è quello di portarci al pentimento/cambiamento/azione.
- Se viene dal nemico il suo obiettivo è solo quello di DISTRUGGERCI e FARCI STAR MALE

**2Corinzi 7:10 Giovanni 10:10**

Rabbia

**Efesini 4:26**

E' importante:

- 1) Non farsi dominare e guidare dalla rabbia
- 2) Non 'ruminare' (continuare a pensare ai pensieri che ti hanno fatto arrabbiare)
- 3) Imparare a dire le cose che hanno fatto male imparando a capire e controllare i pensieri che condizionano le emozioni
- 4) Non tenete la rabbia per troppo tempo

Come facciamo a gestire le nostre emozioni? Lavorando sui pensieri che ci condizionano

Il cambiamento può essere legato:

- 1) Alla necessità di una guarigione dell'anima **2Corinzi 3:18**
- 2) Alla necessità di fare un 'RESET' **Ebrei 8:10**
- 3) Alla necessità di imparare a fidarsi di Dio e dargli l'opportunità di essere alla guida della propria vita **Filippesi 4:7**

Se ti affidi e ti fidi di Dio, Lui porterà a termine l'opera che ha iniziato in te

## Domande per i Piccoli Gruppi

Indicazioni per l'animatore del Piccolo Gruppo.

- a) Ti incoraggiamo – una volta ricevute le domande sottostanti – a incaricare in anticipo i vari membri del 'tuo' Piccolo Gruppo perché possano concentrarsi sulla risposta a una singola domanda e di prepararla prima dell'incontro nel Piccolo Gruppo. In questo modo i partecipanti arriveranno a questo appuntamento già preparati e pronti a offrire il loro contributo.
- b) Non devi necessariamente affrontare tutte le domande scritte in questo foglio. Scegli quelle che ritieni più opportune per la realtà del tuo Piccolo Gruppo. Ti incoraggiamo anche a formulare tu delle domande pertinenti al tema del messaggio.
- c) Fai attenzione a chi nel gruppo tende a uscire fuori tema e fai anche attenzione a quello che lo Spirito Santo vorrà fare durante l'incontro anche se tu non lo avevi preventivato.

- 1) Ti è mai capitato di pensare in modo positivo, nonostante le difficoltà che attraversavi? Com'è andata? ....e com'è andata quando il tuo approccio nei pensieri era negativo?
- 2) Cosa vuol dire la frase "I pensieri condizionano le emozioni e le azioni"?
- 3) Senso di colpa; cos'è e in che modi si manifesta? Come posso trarne beneficio?
- 4) Cosa vuol dire 'ruminare' in relazione ai nostri pensieri?
- 5) Come posso affidarmi e fidarmi di Dio nella pratica e nell'area dei miei pensieri?