



WAVELENGTH

BRAIN FOOD COMIDA PARA LA MENTE

Our thinking impacts our decisions, our destinies as well as the health of our hearts and relationships. Just as healthy food makes for a healthy body and junk food make for an unhealthy one, what we feed our minds, or brain food, affects the health of our minds.

What we watch, read, and listen to impacts how we think and ultimately how we live. St. Paul instructs us to think on what is true, honorable, pure, just, lovely, and worthy of praise.

When we evaluate what has your attention and why, we no longer function simply as a receptacle but as one critically reflective of the “food” we are choosing to receive and can apply St. Paul’s teaching to our lives.

What has your attention? Can you identify any of those items as “junk food”? Are you willing to get rid of one brain “junk food” item? What do you think should have more of your attention? What steps can you take to intentionally give more attention to the item you’ve identified?

Resources & Ideas:

Check out what we’ve got for you!

Visit www.nampacatholic.church

“What consumes your mind controls your life.”

~ Anonymous

Nuestro pensamiento impacta nuestras decisiones, nuestros destinos haci como la salud de nuestras almas y relaciones. Haci como la comida saludable ayuda en tener un cuerpo saludable y la comida chatarra crea un cuerpo no saludable, con lo que alimentamos nuestra mente o comida para la mente, afecta nuestra salud de nuestra mente.

Lo que vemos, leemos y escuchamos impacta como pensamos y como vivimos. San Pablo nos instruye a pensar en lo que es verdad, honorable, puro, justo, amable y digno de alabanza.

Cuando evaluamos lo que tiene nuestra atención y porque, ya no funcionamos simplemente como un receptaculo sino como aquel que refleja la “comida” que escoje recibir y que aplicar las enseñanzas de San Pablo en nuestra vida.

¿Que tiene tu atención? ¿Puede identificar alguna de esas cosas como “comida chatarra”? ¿ Esta dispuesto ha deshacerse de una de esas cosas? ¿ Que piensa que deberia tener mas de su atención? ¿Que pasos puedes tomar para intencionalmente darle mas atención a estas cosas?

Recursos y Ideas:

¡Vea lo que temenos para usted!

Visite www.nampacatholic.church

“Lo que consume tu mente controla tu vida.”

~ Anonimo