

Curso Gratuito

EMPODÉRATE CON INTEGRIDAD

Estrategias Bíblicas para las Pruebas de la Vida



SESIÓN 3

LA IMPORTANCIA DE UNA VIDA
SANA Y EQUILIBRADA



**Buenas
nuevas**
de salvación

OBJETIVO:

Promover una vida saludable y equilibrada con ayuda de la Palabra de Dios.

1. LA SALUD DEL CUERPO CON AYUDA DEL ALMA

- Cuando tenemos un cuerpo sano, tiene que ver cómo lo utilizamos y cuidamos. La salud que proviene de Dios nos provoca a tener obras de beneficio hacia uno mismo y los demás.
- Conexión entre cuerpo y alma: Explicar cómo la salud física influye en nuestra salud emocional y espiritual.

2. BENEFICIOS DE UNA VIDA SALUDABLE:

- Mayor energía: Para servir a Dios y a los demás.
- Mejor concentración: Para el estudio de la Biblia y la oración.
- Reducción del estrés: Para vivir una vida más pacífica y feliz.
- Mayor longevidad: Para disfrutar más tiempo de los regalos de Dios.

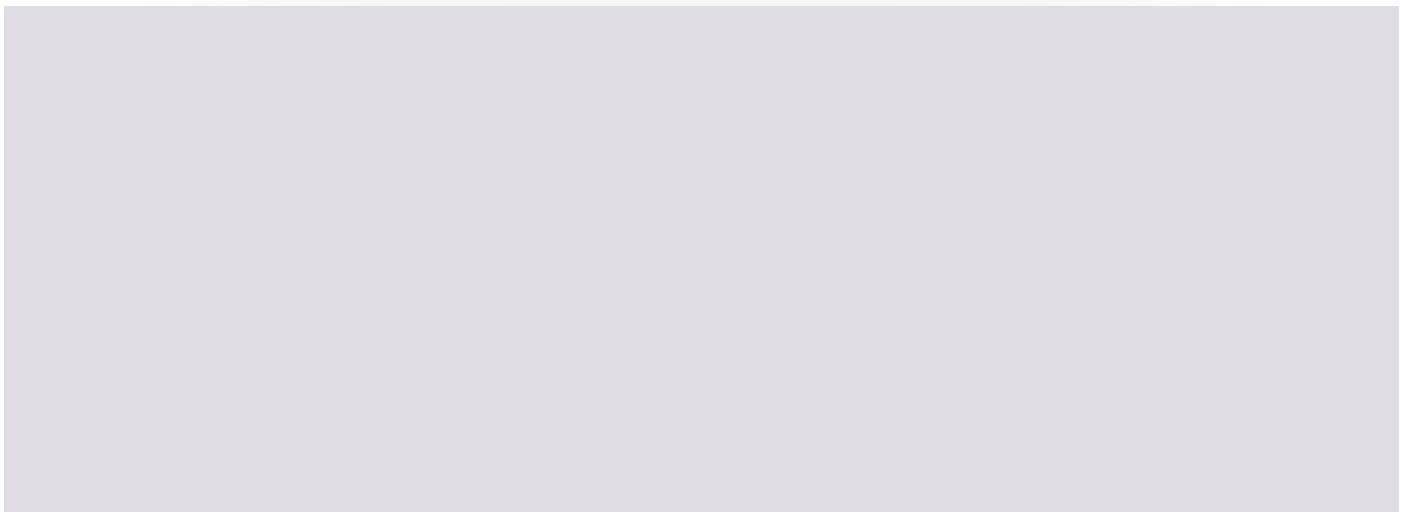
3. EL REPOSO COMO UNA PRÁCTICA ESENCIAL PARA EL EQUILIBRIO INTEGRAL:

LV 23:3, EX 20:8-11

- **El reposo físico:** Dios estableció un día de reposo para que podamos descansar físicamente, reconociendo que nuestro cuerpo necesita tiempo para recuperarse y mantenerse en equilibrio. Además de ser una pausa en nuestras actividades, es una práctica sagrada que refuerza nuestra salud física, mental y espiritual.
- **Tipos de reposo complementarios al reposo físico:** Además del reposo físico, existen otros tipos de reposo que nos ayudan a mantener un equilibrio integral en nuestras vidas:
- **Reposo mental:** Desconecta la mente de preocupaciones y actividades intelectuales. Medita, haz una caminata ligera, escucha música tranquila. Te permitirá renovar tu claridad y enfoque.
- **Reposo emocional:** Tomarse tiempo para procesar y liberar emociones. Está bien decir NO, cuando estás agotado. Evitando la acumulación de estrés y ansiedad.

- **Reposo social:** Reserva momentos de soledad o de tranquilidad con personas cercanas. Aléjate un poco de interacciones sociales, para recargar energías.
- **Reposo espiritual:** Dedicar tiempo para conectar con Dios. Encuentra tu propósito. Ora, medita en la Palabra, adora. Permite que tu espíritu se revitalice.
- **Reposo tecnológico:** Desconéctate de dispositivos electrónicos y redes sociales. Evita las pantallas. Permite que tus ojos descansen y que tu cerebro reduzca la sobrecarga de información.
- **Impacto en el equilibrio:** Incorporar estos diversos tipos de reposo en nuestra vida diaria contribuye a un equilibrio integral, beneficiando no solo nuestro cuerpo, sino también nuestra mente, emociones, relaciones, y espíritu. El reposo es una herramienta poderosa que Dios nos ha dado para vivir de manera plena y en armonía con Su voluntad.

VERSÍCULOS CLAVE:



CONCLUSIÓN:

Una vida saludable y equilibrada es un regalo que podemos ofrecer a Dios y a nosotros mismos. Al cuidar de nuestro cuerpo, estamos honrando el templo del Espíritu Santo y viviendo una vida más plena y satisfactoria.

PREGUNTAS PARA REFLEXIONAR:

¿Cuál es el mayor desafío que has enfrentado al tratar de llevar una vida más saludable?

¿Cómo relaciona Dios el equilibrio de nuestra salud física con la salud mental?

¿Con qué tipo de acciones podemos fortalecer nuestra salud física?

ACTIVIDADES EN CASA:

- Lee el pasaje de 1 Corintios 6:19-20 y 1 Timoteo 4:8
- Escribe una reflexión acerca del cuidado del tu cuerpo como parte de tu fe.
- Luego, responderás a preguntas como: ¿Qué hábitos podemos adoptar para cuidar mejor mi cuerpo? ¿Cómo el equilibrio entre cuerpo y espíritu impacta en mi vida diaria?

Caminata Reflexiva:

Procura un tiempo de caminata a un lugar que te transmita paz, durante la caminata, realizarás pausas en puntos específicos para reflexionar sobre versículos bíblicos que hablan de la creación de Dios y la salud (como Génesis 1:29 y Salmos 139:13-14).

Ó simplemente puedes dedicar un tiempo a pensar en lo bien que te hace apreciar lo que Dios te ha regalado.

Al final de la caminata, puedes compartir con alguien o simplemente escribir; cómo te sentiste conectado(a) con Dios a través de tus pensamientos.