

Curso Gratuito

EMPODÉRATE CON INTEGRIDAD

Estrategias Bíblicas para las Pruebas de la Vida



SESIÓN 4

SUPERANDO LOS HÁBITOS
NEGATIVOS Y DESARROLLANDO
HÁBITOS SALUDABLES



**Buenas
nuevas**
de salvación

OBJETIVO:

“Equiparme con las herramientas necesarias para identificar y superar hábitos negativos, reemplazándolos por hábitos saludables que promueven mi bienestar físico, emocional y espiritual.”

1. IDENTIFICANDO LOS HáBITOS NEGATIVOS:

- **Auto-reflexión:** Reflexionaremos sobre nuestros hábitos actuales e identificaremos aquellos que no son saludables.
- **Los hábitos y su impacto:** Conoceremos cómo los hábitos, tanto positivos como negativos, moldean nuestra vida.
- **Los hábitos negativos más comunes:** Alcoholismo, tabaquismo, sedentarismo, alimentación poco saludable, procrastinación, etc.

2. LAS RAÍCES DE LOS HáBITOS NEGATIVOS:

- **Hábitos aprendidos:** Cómo los hábitos se adquieren a través de la familia, la cultura y las experiencias personales.
- **Mecanismos de afrontamiento:** Explicaremos cómo algunos hábitos negativos pueden ser una forma de lidiar con el estrés o las emociones difíciles.
- **La influencia de la sociedad:** Analizaremos cómo la sociedad y los medios de comunicación pueden influir en nuestros hábitos.

3. EL PODER DE LA RENOVACIÓN:

- **Efesios 4:22-24:** La renovación espiritual es clave para superar los hábitos negativos.
- La importancia de la voluntad de Dios: Enfatizaremos que Dios nos capacita para cambiar y superar cualquier hábito.

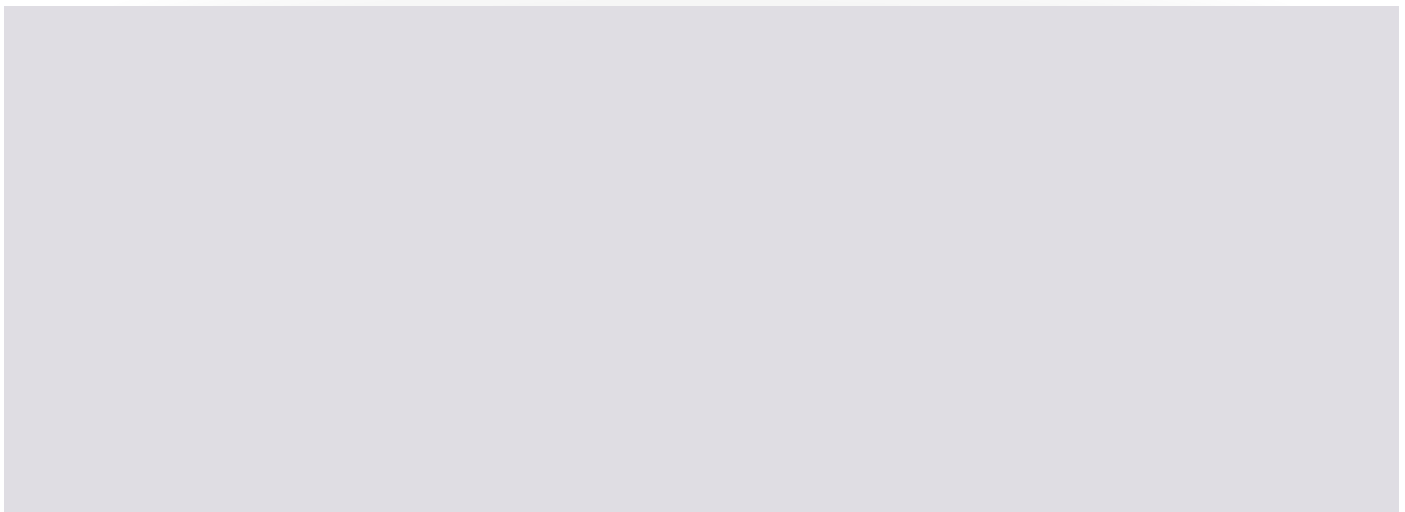
4. DESARROLLANDO HÁBITOS SALUDABLES:

- **La oración:** Sabremos la importancia de la oración en la vida diaria.
- **El reposo:** Recordaremos que Dios nos enseña a reposar de nuestras obras para la salud del cuerpo.
- **El ayuno:** Mencionaremos que hay herramientas espirituales que podemos tomar en cuenta para nuestra salud física y espiritual.

5. SUPERANDO LOS OBSTÁCULOS:

- **La importancia de la perseverancia:** Seremos conscientes a no rendirnos ante los desafíos.
- **Buscando apoyo:** Fomentaremos la creación de un sistema de apoyo, ya sea a través de amigos, familiares o grupos de apoyo.

VERSÍCULOS CLAVE:



CONCLUSIÓN:

Superar los hábitos negativos y desarrollar hábitos saludables es un proceso gradual que requiere compromiso y perseverancia. Al confiar en Dios y apoyarnos mutuamente, podemos lograr cualquier cambio que nos propongamos.

PREGUNTAS PARA REFLEXIONAR:

¿Qué has aprendido sobre ti mismo durante este módulo?

¿Cuáles son los mayores obstáculos que has enfrentado al tratar de cambiar tus hábitos?

¿Cómo planeas mantenerte motivado en tu camino hacia una vida más saludable?

ACTIVIDADES EN CASA:

- **Realiza una publicación en Facebook o Instagram:**

Comparte un hábito negativo que deseas cambiar y tu plan para superarlo. Identifícalo con el Hashtag **#ConDiosSoyMejor #DiosMiMejorInspiracion**

Te recomendamos un diario de progreso durante una semana, registra tus avances y desafíos.

¡Celebremos juntos los avances que hemos logrado y sigamos creciendo en santidad!

DOMINGO	DÍA	MES
LUNES	DÍA	MES
MARTES	DÍA	MES
MIÉRCOLES	DÍA	MES
JUEVES	DÍA	MES
VIERNES	DÍA	MES
SÁBADO	DÍA	MES

DOMINGO	DÍA	MES
LUNES	DÍA	MES
MARTES	DÍA	MES
MIÉRCOLES	DÍA	MES
JUEVES	DÍA	MES
VIERNES	DÍA	MES
SÁBADO	DÍA	MES