

Nombre _____

Ocho claves para la buena salud



La Biblia enseña que los seres humanos son seres holísticos, compuestos de cuerpo, mente y el aliento de vida de Dios. Por esa razón, nuestra salud es importante para Dios y es importante compartir con otros cómo estar saludables mientras compartimos el amor de Dios.

«La historia del movimiento adventista se ha caracterizado por un ministerio dual. La obra de salud y templanza siempre ha sido parte del evangelismo mundial. Se reconoce que muchas reformas importantes en la vida saludable están estrechamente entrelazadas con el mensaje del evangelio adventista. Señalar el camino hacia la plena observancia de la ley de Dios ha incluido el reconocimiento de las leyes de la salud.» (Elena G. de White, Un llamado al evangelismo médico y la educación sanitaria)

La creencia de que la salud moral, mental y física de una persona están estrechamente entrelazadas proviene del libro de Génesis, capítulos 1 y 2. Mucho antes de que el pecado entrara al mundo, Dios creó un entorno perfecto para que los seres humanos vivieran y prosperaran. Contenía todo que sus cuerpos, mentes y espíritus necesitaban para la buena salud, la felicidad y la longevidad. Cuando estudiamos estos dos capítulos, podemos encontrar 8 leyes de la salud que, si las aplicamos a nuestras vidas hoy, forman «claves» que podemos usar para desbloquear la mejor vida, felicidad, bienestar y rendimiento que nuestro cuerpo pueda tener hoy. aun en este mundo enfermo de pecado. ¡Veamos cuáles son estas claves!

Anotar 3 prácticas diarias que ya conoce y que son buenas para su salud.

1. _____
2. _____
3. _____

1. Nutrición saludable - Leer Génesis 1:11 y 12, 27, 29 y 30; 2:9, 16

Escribir un plan de alimentación saludable a base de plantas para el desayuno, el almuerzo, la cena y la merienda de mañana.

Desayuno _____

Almuerzo _____

Cena _____

Nombre

2. Agua saludable - Leer Génesis 2:10-14

Ilr y tomar una taza, botella o vaso de agua ahora mismo y tomar un trago largo y profundo! Escribir cómo se sintió cuando el agua pasó de su boca a su estómago. ¿Fue bueno o malo?

¿Cambió algo en su cuerpo, cerebro o en su forma de pensar o ver las cosas cuando bebió el agua?

¿Cómo responde su cuerpo a una acción tan simple?

3. Espiritualidad saludable - Leer Génesis 2:1-3

Pasar 15 minutos solo al aire libre en algún lugar de la naturaleza. Pensar en los árboles, el pasto, las flores y/o los animales que puedes ver. Sentir el sol y/o el viento. Pensar en el Dios que lo creó todo solo para ti. Hablarle. Está pasando tiempo con Dios.

Escribir cómo se sintió al hacer esto.

¿Es algo que le gustaría hacer regularmente?

4. Abstención saludable - Leer Proverbios 20:1

Escribir una declaración de compromiso personal que describa su decisión acerca de su futuro con respecto al uso de drogas y alcohol. Podría verse algo como esto: «Yo, _____, me comprometo por la gracia de Dios a mantener mi cuerpo libre de drogas y alcohol ahora y para siempre. Firmado _____.» (Firmar solo si lo dice en serio...)

Nombre

5. Descanso saludable - Leer Génesis 1:5; 2:2, 21

Investigar (o aprender de su líder) una nueva rutina de relajación para la mente y el cuerpo que pueda ayudarle a conciliar el sueño si tiene dificultades para dormir esta noche. Describirlo.

6. Aire saludable - Leer Génesis 1:7 y 8, 11 y 12; 2:7

Pararse en algún lugar en la naturaleza y tomar cinco respiraciones profundas. Escribir cómo le hizo sentir. Pensar en lo que sucedió en su cuerpo mientras respiraba. ¿Notó algún cambio?

7. Luz solar saludable - Leer Génesis 1:16-18

Sentarse solo al sol durante 2 minutos. Sentir la luz del sol en su cara. Describir cómo se sintió.

¿Mejóro su estado de ánimo?

¿Por qué cree que es?

8. Trabajo/ejercicio saludable - Leer Genesis 2:15, 19 y 20

Escribir un programa de entrenamiento de 5 minutos que podría hacer fácilmente en casa si tuviera algo de tiempo libre. Debe incluir rondas de 5 x 1 minuto o 10 x 30 segundos de algunos ejercicios fáciles que conozca y pueda hacer sin ningún equipo especial, como saltos de estrella, abdominales o sentadillas.

Nombre

Escribir 3 prácticas diarias que haya aprendido que sean buenas para su salud.

1. _____
2. _____
3. _____

Fecha completada: _____

Instructor/asesor: _____