

Hallando paz en tu loco y ocupado mundo

Guía de la sesión y notas de repaso

Encontrando paz en un mundo abrumado

5 min... Bienvenida e Introducción

Presentación de PowerPoint: versión corta (10-15 minutos) o versión larga (30 minutos)

Resumen: Encontrando paz en un mundo abrumado.

El Plan de Paz de Dios le ayuda a encontrar equilibrio en un mundo abrumado. Le asiste a protegerse contra el estrés, dándole salud mental y física y espiritual. Su plan incluye:

- 1. Un estilo de vida que promueve la paz.** Es una combinación de elecciones de estilo de vida y actividades que benefician los sistemas cerebro-corporales, el bienestar social y la fortaleza espiritual.
- 2. Las actitudes que producen paz.** Las sustancias informativas llamadas péptidos forman un sistema de comunicación de 3 vías en todo el organismo que conectan mente, cerebro y organismo, influyendo en todos ellos. Pert C. *Moléculas de la emoción*, 189, 267. ¡La práctica las torna permanentes!
- 3. Hay principios espirituales que aseguran la paz.** "El bienestar espiritual es el centro de un estilo de vida saludable". Am J. Crit. Care 1995; 4 (1): 77-81. Jesús murió para cambiar nuestros corazones y reconciliarnos con Él, implantando nuevos deseos.
- 4. La fe es la que preserva la paz y la esperanza.** "Es, pues, la fe la certeza de lo que se espera, la convicción de lo que no se ve". Hebreos 11: 1. El tiempo dedicado a Dios leyendo su Palabra y la oración fortalecen la fe.

Dios tiene poder, promesas y un plan para tu vida. "Porque yo sé los pensamientos que tengo acerca de vosotros, dice Jehová, pensamientos de paz, y no de mal, para daros el fin que esperáis". Jeremías 29:11

10 min... Intercambio de ideas sobre Encontrando paz en un mundo abrumado 1: ¿Cuáles son sus pensamientos?

- ¿Cómo afectan las elecciones de estilo de vida los niveles de estrés y el juicio?
- Discuta sus razones para anhelar paz y salud.

5 min... Intercambio de ideas sobre cómo Encontrando paz en un mundo abrumado 2: ¿Cuál es tu historia?

- Si Ud. o alguien del grupo tiene una experiencia personal que se relacione con el tema de la sesión, tome un momento para compartir dicha experiencia.

5 min... Viaje a la libertad: plantee algunos de los siguientes puntos de reflexión antes del siguiente período de discusión para alentar una discusión grupal positiva.

Reflexionar: Considere e imagine actividades que fomenten la pureza del pensamiento y la salud del cuerpo.

Recalcular: Actividades y hábitos que operan en contra de la pureza de pensamiento y la salud del cuerpo. Identifique cuáles en su vida le roban la paz.

Reenfocar: Dios tiene una mejor manera para Ud. En su presencia hay "plenitud de alegría". Su alegría es nuestra fuerza diaria. Salmos 16:11; Nehemías 8:10;

Recordar: "La paz os dejo, mi paz os doy; yo no os la doy como el mundo la da. No se turbe vuestro corazón, ni tenga miedo". Juan 14:27

10 min... Tiempo de discusión sobre Encontrando paz en un mundo abrumado 3: ¿Qué ha aprendido?

- ¿Qué oyó que le conmovió?
- ¿Qué aprendió que refuerza su resolución?

Enlaces de estilo de vida: Son conexiones de estilo de vida para desarrollar fortaleza física, mental, emocional y espiritual

Reiniciar y reevaluar: las decisiones diarias crean un mejor cerebro, cuerpo y hábitos.

Estilo de vida: disfrute de frutas y verduras frescas a horas regulares de las comidas: abandone sodas y bebidas cafeinadas y beba más agua.

Actitud: Enumere cinco cosas por las cuales está agradecido por cada día.

Vida espiritual: Comience cada día leyendo al menos 10 minutos en los Evangelios.

Fe: Marque las promesas de la Biblia y repítelas varias veces al día.

10 min... Tiempo de Intercambio de ideas sobre Encontrando paz en un mundo abrumado 4: ¿Qué va a hacer?

- ¿Qué razones lo mueven a encontrar paz en su vida?
- ¿En cuál de los consejos de **Encontrando paz en un mundo abrumado** están enfocados sus pensamientos ahora?
- ¿Cuál será su primer paso?

5 min... Decisión grupal, afirmación y oración para concluir la sesión

Oración y afirmación: El poder divino y la práctica diaria cambian el cerebro.

Oración: "¡Dios mío, gracias por tu poder y fortaleza, para que pueda alcanzar el éxito!"

Promesa: "Todo lo puedo en Cristo que me fortalece". Filipenses 4:13.

Afirmación: "¡Gracias a Dios por mi peregrinaje hacia la libertad y hacia una mejor salud física, mental y espiritual!"

- Invite a los participantes a revisar su folleto.
- Culmine la sesión con una oración.

Folleto: *Balanced Living Tract* (Spanish): **Encontrando paz en un mundo abrumado**

© 2017 LifestyleMatters. El presente material solo se puede utilizar en conformidad con el acuerdo de la licencia.
www.lifestyl matters.com LifestyleMatters®, 1-866-624-5433