

Apurado, preocupado y sepultado

Guía de la sesión y notas de repaso

Apurado, preocupado y sepultado

5 min... Bienvenida e Introducción

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

Resumen: Apurado, preocupado y sepultado

- "Hombre apurado y preocupado, sepulcro asegurado", Proverbio chino
- El hacer muchas cosas "buenas" desplaza las prioridades de la vida.
- **Tome tiempo para su salud física: LA NUTRICIÓN.** La cafeína, el azúcar y el alcohol privan al sistema nervioso de la energía y provocan fatiga, antojos y adicciones. Las verduras, las frutas, los frijoles, las nueces y los granos integrales con alto contenido de fibra proporcionan energía, calman los nervios y aclaran la mente.
- **Tome tiempo para su salud física: EL EJERCICIO.** El ejercicio diario reduce la ansiedad y la fatiga, y aumenta la energía, mental y física. El ejercicio predispone al análisis crítico, a la resolución de problemas y al sueño profundo.
- **Tome tiempo para su salud física: EL DESCANSO.** El insomnio crónico inunda su organismo de estrés y minan la energía física y mental. Establezca una rutina de descanso. Disminuya su ritmo laboral por las tardes. Reduzca su vínculo con las redes sociales antes del descanso. No coma tarde, ni use cafeína o alcohol.
- **Tome tiempo para su salud mental.** Disfrute de distracciones mentales y amistades positivas. Permita que la Biblia y otros libros de inspiración sean sus compañeros diarios.
- **Tome tiempo para la salud espiritual.** "Acuérdete del sábado, para consagrarlo. Trabaja seis días, y haz en ellos todo lo que tengas que hacer, pero el día séptimo será un día de reposo para honrar al Señor tu Dios." Éxodo 20: 8-9 (NVI)

10 min... Intercambio de ideas sobre Apurado, preocupado y sepultado 1: ¿Cuáles son sus pensamientos?

- ¿Qué significa "resistente al estrés"? ¿Qué se opone a dicha resistencia?
- ¿Cómo tomar tiempo para la salud física, mental y espiritual -nutrición, ejercicio, descanso y sus conexiones- mejora la capacidad de resistir el estrés?

5 min... Intercambio de ideas sobre Apurado, preocupado y sepultado 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:** los hábitos y el estilo de vida saludable son parte del plan de Dios para protegernos del estrés, la depresión y las adicciones.
- **Recalcular:** los sistemas de nuestro organismo trabajan juntos. Las emociones y los hábitos de salud cotidianos afectan la salud intestinal y cerebral. La vida equilibrada es clave.
- **Reenfocar:** un hábito que te calme en un instante puede alimentar el estrés. Decida hoy que el tiempo que tome para el cuidado personal será tiempo bien empleado.
- **Recordar:** La confianza en Dios, "Nos vemos atribulados en todo, pero no abatidos; perplejos, pero no desesperados; perseguidos, pero no abandonados; derribados, pero no destruidos". 2 Corintios 4: 8, 9.

10 min... Tiempo de discusión sobre Apurado, preocupado y sepultado 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.

Beba al menos 8 vasos de agua por día.

Tome un desayuno saludable compuesto de: granos integrales, fruta fresca y nueces.

Concéntrese en consumir vegetales y frutas crocantes y vegetales.

Tome un "ejercicio espiritual" diario: Decídalo y concrétele. No pierda tiempo.

Las prioridades divinas no serán una sobrecarga; tome tiempo para analizar cómo Dios le cuida. Tiempo para caminar con Él y para que Ud se enfoque diariamente en decisiones saludables.

10 min... Tiempo de Intercambio de ideas sobre Apurado, preocupado y sepultado 4: ¿Qué va a hacer?

- ¿Qué razones lo mueven a encontrar paz en su vida?
- ¿En cuál de los consejos de **Hacia una mejor salud** 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.
- Culmina la sesión de hoy con una oración.

Folleto: *Balanced Living Tract* (Spanish): "Apurado, preocupado y sepultado"

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