Estos médicos todavía hacen consultas en las casas

Guía de sesión y notas de repaso

Estos médicos aún visitan a domicilio

5 min… Bienvenida e Introducción

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

Resumen: Estos médicos aún visitan a domicilio

- Hablamos de los beneficios de la atención médica, pero centrémonos en los beneficios de "autoayuda".
- Los siguientes ocho "remedios (médicos)" naturales trabajan juntos para mejorar la salud física, mental y espiritual. ¡Reducen las enfermedades crónicas y añaden calidad de vida!
  - **Buena nutrición**: Compre en el departamento de productos agrícolas; potencie su nutrición con vegetales.
  - **Tome aire fresco y haga ejercicio**: El movimiento equilibra la emoción. Levantarse y salir a caminar todos los días.
  - **Descanse bien:** El sueño equilibra las hormonas, mejora la memoria y reduce el estrés.
  - **Desarrolle una actitud positiva:** Una actitud positiva y agradecida hacia la vida es vital para la salud.
  - **Establezca buenas relaciones interpersonales:** brindan oportunidades para dar, recibir y compartir.
  - **Apertura mental:** La creatividad y el aprendizaje alivian la depresión y las adicciones.
  - **Desarrolle opciones positivas:** crean disciplina y superan los malos hábitos.
  - **Busque la salud espiritual:** es el centro de un estilo de vida saludable. Si cree que no puede, recuerde: ¡Dios puede!

10 min… Intercambio de ideas sobre Remedios Naturales 1: ¿Cuáles son sus reflexiones?

- ¿Cómo estos 8 remedios naturales trabajan asociados para mejorar la calidad de vida?
- ¿Por qué la salud espiritual es el centro de un estilo de vida saludable?

5 min… Tiempo de discusión sobre Remedios Naturales 2: ¿Cuál es su historia?

- Usted o alguien del grupo puede tener una experiencia personal que se relaciona 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 amigos y las circunstancias cambian con el tiempo. Los hábitos consistentes y saludables son protectores y estabilizadores.
- **Recalcular**: un cambio en la dieta, la actitud, el ejercicio, el sueño y otros hábitos pueden marcar una gran diferencia en su riesgo de enfermedad, depresión e incluso su destino final.
- **Reenfocar**: lo que magnificamos se hará más grande. Elija magnificar las soluciones, la fe, la confianza en las promesas de Dios en lugar de en los problemas y en los obstáculos.
- **Recordar**: Jesús nos invita a acudir a él ante nuestras necesidades. *"Mi Dios, pues, suplirá todo lo que os falta conforme a sus riquezas en gloria en Cristo Jesús"* Filipenses 4:19.

10 min… Tiempo de Discusión sobre Remedios Naturales 3: **¿Qué ha aprendido?**

• ¿Qué oyó que le conmovió?

• ¿Qué aprendió que refuerza su resolución?

Enlaces para alcanzar el éxito: vínculos 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.

Cree un estilo de vida:

- Beba al menos 8 vasos de agua al día en lugar de cafeína y refrescos.
- Concéntrese en tener un desayuno saludable y un almuerzo lleno de vegetales.
- Conéctese con un compañero de caminata. Comience un programa diario de ejercicio.

- Cree su ambiente:
  - ✓ Inicie un *Diario Personal por un Mejor Estilo de Vida* y registre elecciones positivas diarias.
  - ✓ Lleve una lista de agradecimiento por las bendiciones recibidas a diario.
  - ✓ Tome tiempo para una afición creativa (*hobby*) o una actividad en la naturaleza.

10 min… Tiempo para intercambio de ideas 4: ¿Qué va a hacer?

• ¿Qué razón de esperanza tiene hoy?

• ¿En cuál o cuáles de los consejos de estos **Remedios Naturales** está reflexionando 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, estoy preparado para 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*: Estos Remedios Naturales aún llaman a domicilio.

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