

Vida Equilibrada



Consejos prácticos para llevar una vida equilibrada:

- Inicie su día en la presencia de Dios con su devocional diario.
- Trabaje solo cuando sea tiempo de trabajar.
- Pase tiempo con la familia
- Duerma bien, trate de hacerlo por lo menos 7 horas diarias.
- Juegue y diviértase más; especialmente con quienes ama.
- Dedique tiempo a expresar agradecimiento y alabanza.
- No pierda el tiempo quejándose y enojándose.
- Celebre lo bueno; todo lo bueno viene de Dios.
- Lea un buen libro y dedique menos tiempo a la televisión.
- Llame a menudo por teléfono a sus familiares lejanos.
- Cultive amistades sanas. Invite a un amigo a comer.
- Coma saludable, tome mucha agua, y salga a caminar diariamente.
- Enfóquese en lo bueno, no en lo malo.
- Sea optimista. Al que cree todo le es posible.
- Sea Feliz y disfrute las bendiciones de Dios.

“Aun si supiera que mañana se acaba el mundo, hoy plantaré manzanos en mi patio”

Martín Lutero

Versículo de Memoria:

1 Tesalonicenses 5.23

Escriba Falso (F) o Verdadero (V)

- ____ ¿Memorizó el versículo de la semana anterior? (Colosenses 3.1-2)
- ____ A Dios no le interesa mi cuerpo sólo mi espíritu.
- ____ La restauración de Dios es integral: espíritu, alma y cuerpo

Y el mismo Dios de paz os santifique por completo; y todo vuestro ser, espíritu, alma y cuerpo, sea guardado irreprochable para la venida de nuestro Señor Jesucristo. 1 Tes 5.23

Introducción

La restauración del ser humano es una restauración integral. Dios no solo desea avivarnos espiritualmente sino que también desea que tengamos buena salud y que vivamos felices.

1.- ¿Qué desea el Señor para nosotros en 3 Juan 1.2 ? _____

2.- Según 1 Tesalonicenses 5.23 ¿Cuál es la composición básica de nuestro ser?

_____, _____ y _____

Como vemos, al igual que Dios somos una unidad tripartita (espíritu, alma y cuerpo).

3.- Según este mismo verso, ¿Cómo debe ser guardado nuestro ser? _____

La palabra irreprochable viene del griego *amemptos* que significa: “sin falta, sin defecto”.

4.- ¿Quién hará esto según el verso 24? _____

Dios obrará en el proceso de santificación de todo nuestro ser, espíritu, alma y cuerpo. Pero según los versos 16 al 22, su labor depende de nuestra disposición y participación activa.

El Cuidado de Nuestro SER*

ESPIRITU	ALMA	CUERPO
Es el lugar más profundo de nuestro ser, nuestro corazón, donde tenemos comunión con Dios. Sus funciones principales son la comunión, la adoración y la fe (visión).	Es el asiento de nuestra personalidad, donde tenemos comunión con nosotros mismos. Sus funciones principales son el intelecto, la voluntad y las emociones.	Es nuestro vehículo terrenal, donde tenemos comunión con el mundo exterior por medio de los sentidos. Su función principal es sustentar la vida terrenal e interactuar con el mundo.
¿Cómo cuidamos nuestro espíritu?	¿Cómo cuidamos nuestra alma?	¿Cómo cuidamos nuestro cuerpo?
> Creciendo cada día en nuestra relación personal con Cristo. (Marcos 1.35)	> Siendo Felices, disfrutando la vida que Dios nos dio con gozo y alegría. (Neh 8.10)	> Alimentándonos sanamente (Rom 13.13-14)
> Alimentando nuestra fe cada día con la palabra de Dios (Mateo 4.4)	> Viviendo agradecidos (1 Tes 5.18)	> Con ejercicio (Jos 14.10-11)
> Adorando a Dios. (Juan 4.23)	> Invirtiendo en nuestra superación (1 Tim 4.13)	> Con Higiene (Heb 10.22)
		> Con descanso (Ecl 4.6)

*cada miembro de la célula lea un versículo y comente lo que entiende.

Conclusión

Es nuestra responsabilidad tener una vida sana y equilibrada en todos los aspectos. Dios está deseoso de derramar abundantes bendiciones sobre aquellos que guardan todo su ser irreprochable para Cristo. Recuerde: Fiel es el que le llama, el cual también lo hará.