

TRANSFORMADO EN MI SALUD FÍSICA SESIÓN 2

50 DIAS DE TRANSFORMACIÓN

SESION2

TRANSFORMADO EN MI SALUD FISICA

PONTE AL DÍA

- ¿Cuál de los siete versículos de la salud espiritual en tu lectura devocional de la semana pasada, fue el más significativo para ti?
- ¿Qué impacto crees que tu salud física tiene sobre tu salud espiritual?

VERSÍCULO PARA MEMORIZAR

¿Acaso no saben que su cuerpo es templo del Espíritu Santo, quien está en ustedes y al que han recibido de parte de Dios? Ustedes no son sus propios dueños; fueron comprados por un precio. Por tanto, honren con su cuerpo a Dios.

1 CORINTIOS 6:19-20 (NVI)

MIRA AHORA EL VIDEO DE LA SESIÓN Y SÍGUELO CON LAS NOTAS DE ESTA GUÍA DE ESTUDIO.

50 DIAS DE TRANSFORMACIÓN

TRANSFORMADO EN MI SALUD FÍSICA

Oro para que te vaya bien en todos tus asuntos y goces de buena salud, así como prosperas espiritualmente.

3 JUAN 1:2 (NVI)

Dios quiere que cuidemos nuestro cuerpo, no sólo porque es donde vivimos, sino también porque es donde Él vive. **La Salud Física es una disciplina espiritual.**

"«Todo me está permitido», pero no todo es para mí bien. «Todo me está permitido», pero no dejaré que nada me domine. «Los alimentos son para el estómago y el estómago para los alimentos»; así es, y Dios los destruirá a ambos. Pero el cuerpo no es para la inmoralidad sexual sino para el Señor, 1/ el Señor para el cuerpo. Con su poder Dios resucitó al Señor, y nos resucitara 1 también a nosotros. ¿No saben que sus cuerpos son miembros de Cristo mismo?... Huyan de la inmoralidad sexual. Todos los demás pecados que una persona comete queden fuera de su cuerpo; pero el que comete inmoralidades sexuales peca contra su propio cuerpo. ¿Acaso no saben que su cuerpo es templo del Espíritu Santo? quien está en ustedes y al que han recibido de parte de Dios Ustedes no son sus propios dueños; fueron comprados por un precio. Por lo tanto honren con su cuerpo a Dios."

1 CORINTIOS 6:12-20 NVI

ROM 12:2 NO IMITEN LAS CONDUCTAS NI LAS COSTUMBRES DE ESTE MUNDO. MÁS BIEN DEJEN QUE DIOS LOS TRANSFORME EN PERSONAS NUEVAS AL CAMBIARLES LA MANERA DE PENSAR.

50 DIAS DE TRANSFORMACIÓN

LO QUE DIOS DICE SOBRE MI CUERPO

- **Mi cuerpo es _____ de Dios.**

Tú fuiste quien formó todo mi cuerpo; tú me formaste en el vientre de mi madre... estoy maravillado, porque es maravilloso lo que has hecho.

SALMOS 139:13-14 (DHH)

- **Dios confía en que yo _____ mi cuerpo.**

No dejaré que nada me domine.

1 CORINTIOS 6:12 (NVI)

- **Mi cuerpo será _____ después que muera.**

Con su poder Dios resucitó al Señor, y nos resucitará también a nosotros.

1 CORINTIOS 6:14 (NVI)

- **Mi cuerpo está conectado al _____.**

¿No saben que sus cuerpos son miembros de Cristo mismo?

1 CORINTIOS 6:15 (NVI)

Jesús dio su cuerpo por ti y Él quiere que tú le honres con el tuyo.

50 DIAS DE TRANSFORMACIÓN

- El Espíritu Santo _____ mi cuerpo.

¿Acaso no saben que su cuerpo es templo del Espíritu Santo, quien está en ustedes y al que han recibido de parte de Dios?

1 CORINTIOS 6:19 (NVI)

¿No saben que ustedes son templo de Dios y que el Espíritu de Dios habita en ustedes?... El templo de Dios es sagrado, y ustedes son ese templo.

1 CORINTIOS 3:16-17 (NVI)

Tú eres la morada de Dios en la tierra.

Porque nosotros somos templo del Dios viviente.

2 CORINTIOS 6:16 (NVI)

- Jesús _____ en la cruz.

Ustedes no son sus propios dueños; fueron comprados por un precio. Por tanto, honren con su cuerpo a Dios.

1 CORINTIOS 6:19-20 (NVI)

Hermanos, tomando en cuenta la misericordia de Dios, les ruego que cada uno de ustedes, en adoración espiritual, ofrezca su cuerpo como sacrificio vivo, santo y agradable a Dios.

ROMANOS 12:1 (NVI)

"¿Quieres quedar sano?"

JUAN 5:6 (NVI)

Dios quiere que estés físicamente saludable para que puedas lograr grandes cosas para su Reino.

ROM 12:2 NO IMITEN LAS CONDUCTAS NI LAS COSTUMBRES DE ESTE MUNDO. MÁS BIEN DEJEN QUE DIOS LOS TRANSFORME EN PERSONAS NUEVAS AL CAMBIARLES LA MANERA DE PENSAR.

50 DIAS DE TRANSFORMACIÓN

PREGUNTAS PARA DESCUBRIR

(ELIJAN AL MENOS UNA O DOS)

- La biblia dice que **tu cuerpo es propiedad de Dios** y que eres la morada del espíritu santo. ¿Como esto afecta la manera que te ves?, ¿Qué crees que harás diferente sabiendo esto?
- **Dios confía en que administres tu cuerpo.** ¿Por qué esto es tan importante para Dios?
- ¿en qué aspecto tienes que **administrar tu cuerpo**?, ¿Qué tan buen administrador crees que eres?
- ¿Por qué crees que la mayoría de cristianos tienden a poner más énfasis en su espíritu o mente, en lugar de cuidar sus cuerpos?

50 DIAS DE TRANSFORMACIÓN

PONGÁMOSLO EN PRÁCTICA

¿Dónde quieres estar en tres meses a partir de ahora con respecto a tu salud física?, ¿Qué cosa harás para dar un paso hacia esa dirección? No es una cosa que podrías hacer, o que **podiera** ser posible que hicieras, sino una cosa que vas a hacer. Sabemos que las metas que no se expresan muy rara vez se cumplen, por tanto comparte tu meta con otra persona en tu grupo.

Escribe la meta para tu salud física en el siguiente espacio.

MI META A TRES MESES EN LA SALUD FÍSICA.

Ahora transfiere tu **Meta a Tres Meses en la Salud Física** a la lista de **Mis Metas a Tres Meses** en las páginas vi y vii.

DIRECCIÓN DE ORACIÓN

Dediquen algún tiempo para orar por las peticiones que han sido compartidas entre ustedes. (Recuerden escribirlas en el **Reporte de Oración y Alabanza del Grupo Pequeño** en la página 218.) Es posible que deseen centrarse en algunos de los desafíos físicos o metas que se han fijado en el estudio de esta semana

PROFUNDICEMOS

¿QUIERES IR MÁS PROFUNDO EN TU SALUD FÍSICA?

PARA TI

1. Lee tu guía de estudio los **devocionales diarios** para los días 8 al 14.
2. lee el **Versículo para Memorizar** en la página 35 todos los días de esta semana, como parte de tu tiempo a solas con Dios. Mira si puedes memorizarlo antes de tu siguiente reunión con el grupo pequeño.
3. Lee El Plan Daniel: 40 Días para una Vida más Saludable de Rick Warren, Dr. I 'miel Amen, y Dr. Mark Hyman. No sólo aprenderás como maximizar tu **salud física** a través de la **alimentación** y el

50 DIAS DE TRANSFORMACIÓN

Ejercicio; sino que también serás guiado a través de las claves esenciales que traerán abundante **salud en tu Fe** -tu relación personal con Dios; tu Enfoque -como están tus creencias; y tus **Amistades - nutriendo** relaciones personales saludables con la gente que amas. Disponible en

www. RecursosdeSaddleback.com.

Visita **www.DanielPlan.com** para libros y otros recursos que te ayudarán a obtener una salud física.

PARA EL GRUPO

Considera para tu próximo estudio en grupo **El Plan Daniel**, es un estudio en video de seis semanas para grupos pequeños, que te guiará a los cinco esenciales para una vida más saludable: Fe, Alimentación, Ejercicio, Enfoque y Amistades. Disponible en **www. RecursosdeSaddleback.com.**

ROM 12:2 NO IMITEN LAS CONDUCTAS NI LAS COSTUMBRES DE ESTE MUNDO. MÁS BIEN DEJEN QUE DIOS LOS TRANSFORME EN PERSONAS NUEVAS AL CAMBIARLES LA MANERA DE PENSAR.