

Transformados.

Sesión 2. Mejorando tu salud física.

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)

PON ATENCIÓN A LA REFLEXIÓN QUE NANO NOS ENTREGARÁ EN EL “CONVERSEMOS” Y SÍGUELO CON LAS NOTAS DE ESTA GUÍA DE ESTUDIO.

“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 mi 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, y el Señor para el cuerpo. Con su poder Dios resucitó al Señor, y nos resucitará 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 quedan 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 tanto, honren con su cuerpo a Dios.” 1 Corintios 6:12-20 (NVI)

REVISEMOS EN NUESTRA SESIÓN DE HOY, 6 VERDADES QUE DIOS DICE SOBRE NUESTRO CUERPO.

1. 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)

2. Dios confía en que yo _____ mi cuerpo.

No dejaré que nada me domine. 1 Corintios 6:12 (NVI)

3. Mi cuerpo será _____ después que muera.

Con su poder Dios resucitó al Señor, y nos resucitará también a nosotros. 1 Corintios 6:14 (NVI)

4. Mi cuerpo es 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.

5. El Espíritu Santo _____ en 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)

6. 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.

Preguntas Para Descubrir

(Elige al menos una o dos)

- La Biblia dice que **tu cuerpo es propiedad de Dios** y que eres la morada del Espíritu Santo. ¿Cómo esto afecta la manera en 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?

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 **pudiera** 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**.

Dirección de Oración

Una manera en que podemos mostrar nuestro amor mutuo es comprometiéndonos a orar los unos por los otros. Tomen un momento como grupo para compartir las peticiones de oración. **¿Alguien en tu grupo vida, se hará cargo de llevar las peticiones de oración del grupo? Vamos, defínalo hoy.**

Profundicemos

¿Quieres ir más profundo en tu Salud Física?

Para Ti

- Lee en tu guía de estudio, los **devocionales diarios** para los días 8 al 14.
- Lee el **Versículo para Memorizar** 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.