



La Salud Fuente Indispensable del Amor de Dios

Objetivo:

El objetivo de esta presentación es reconocer que nuestro cuerpo es un signo vivo del amor de Dios. Es momento de reconocer que el cuidado, la atención y el amor hace la diferencia en nuestro ser, pues el tomar conciencia de ejercitar, alimentar y disciplinar nuestro cuerpo y espíritu, permite que se cumpla con lo que Dios formó. “Estar hechos a su imagen y semejanza”. Pues cada uno de nosotros estamos invitados a vivir saludablemente logrando con una continua disciplina que el plan de Dios se manifieste en cada uno de nosotros.

I. Oración y Bienvenida calurosa.

II. Compartir (El y Ella 2 min. c/u)

Comparte como cuidas y fortaleces tu cuerpo cada diariamente.

Mentalidad: Que tipos de cuidados le das a tu cuerpo, tanto física como espiritualmente.

III. Compartir (El y Ella 2 min. c/u)

¿Reconozco que mi cuerpo es un signo vivo del amor de Dios? ¿CMSCMR?

Mentalidad: Comparte tus hábitos que han afectado tu salud, tanto física como emocionalmente, comparte detalladamente tus sentimientos sobre tu respuesta.

IV. Compartir (El y Ella 2 min. c/u)

¿Cómo me siento al reconocer que Dios me hizo a su imagen y semejanza y que estoy invitado a lograr su perfección?

Mentalidad: Para lograr la perfección hemos tenido que hacer cambios como el dejar de tomar, fumar, comer en exageración, desarrollar talentos, como la generosidad, la piedad, respetar a los demás, el ver lo bueno de los demás y enfocarnos en las cosas positivas de los que nos rodean, de esa manera fortalecemos nuestra salud física, como espiritual. Da ejemplos concretos.

V. Compartir (El y Ella 2 min. c/u)

Comparte cuales son los cambios que tienes que realizar para fortalecer tu espíritu y tu salud para así poder lograr paz y tranquilidad.

Mentalidad: Que vas a hacer para mejorar en esa área, por ejemplo: la necesidad de mejorar mi aspecto físico, mi salud, la manera como actúo y respondo a los demás, etc.

VI. Reflexión Personal (3 min. total)

¿Qué es lo que me esta afectando en estos momentos para poder lograr una salud física y espiritual?

VII. Dialogo 10+10:

¿Qué debo hacer para mejorar mi salud física y espiritual?

VIII. Compartir Abierto:

¿Qué cambios voy hacer para mejorar mi salud, tanto física como espiritualmente?
¿CMSADE?

IX. Oración Final.