



La Hora del **Grupo Bíblico**

14 de abril de 2020 – N° 13

1. Presentarnos ante Dios



Oración
de apertura
3 min.

2. Adoración y Alabanza



Canto
7 minutos.

3. Lo que Dios hizo por mí



Testimonio
5 minutos.

4. Pensamiento de la semana

Romanos 12:2



Lectura devocional
5 minutos.

5. Viva y eficaz



Exposición
de la
Palabra
20 minutos.

6. Agradecer al Señor

2 Corintios 8:12



Ofrenda
5 minutos.



9. Refrigerio e informe

El FAMA se reúne para recolectar los datos y diligenciar informes.



8. Asignación de Privilegios

5 minutos.



7. Lo que todos deben de saber

ANUNCIOS PROPIOS DE CADA CONGREGACION

Construyamos juntos un
Discipulado Responsable

HABITOS SANOS, VIDAS SALUDABLES

(Parte 1)

TEXTO: Daniel 1:5-20

INTRODUCCION: Todo cambio genera cierto nivel de ansiedad por la incertidumbre que produce, no es algo desconocido que este tiempo cuarentena (de quietud, de cuidado, de quedarnos en casa) ha tomado por sorpresa a toda la humanidad; y por ende presentamos desajustes en muchas áreas de la vida, como económico, alimenticio, de tiempo; etc. Transformar nuestras acciones en hábitos nos permite llevar una vida más sana y feliz, lejos de las ansiedades de la vida

moderna y lo que este tiempo nos está llevando a evaluar.

¿Qué es un HABITO? Modo especial de proceder o conducirse adquirido por repetición de actos iguales o semejantes, u originados por tendencias instintivas. (Real Academia Española).

Reflexión: Has tenido malos hábitos dañinos durante mucho tiempo así que te sientes cómodo con ellos. Muchos de tus hábitos como adulto los desarrollaste en tu infancia, algunos hábitos

dañosos, quizás han sido tácticas de supervivencias debido a necesidades emocionales que no fueron suplidas en la primera etapa de tu vida; otros hábitos los desarrollaste por temor. Algunos hábitos se desarrollan para aplacar emociones negativas, como soledad, ansiedad, depresión, y no sentirse querido.

¿Como alcanzamos entonces hábitos saludables que cambien para bien nuestra vida en estos tiempos?

Queremos presentarte algunos aspectos interesantes para considerar en este tiempo de creación de nuevos hábitos saludables.

1. EL CAMBIO DURADERO REQUIERE IDENTIFICAR TU VIDA SOBRE LA VERDAD DE TU FE Y NO DE LA REALIDAD QUE VIVES (*“y que los criase tres años..”v5*) (Juan 8:31-32)

a. Es posible que saber la verdad acerca de algo te haga sentir mal referente a alguna conducta o hábito con el cual estas en agrado y llevas mucho tiempo, y te ves

confrontado con la verdad; por ejemplo, cuando te enfrentas a un plan de trabajo, plan de ejercicio, un plan de ahorro o un plan de dieta; es necesario primero reconocer y aceptar que necesitamos ayuda y direccionamiento; y luego si accionar.

b. No nos gusta afrontar la verdad acerca de nosotros, nuestras debilidades y malos hábitos, y especialmente nuestras motivaciones, nada cambiara permanentemente hasta que no profundices hasta el cimiento de la verdad

acerca de tu vida y el propósito de Dios para ella.

2. EL CAMBIO DURADERO REQUIERE TOMAR SABIAS DECISIONES. (“y Daniel Propuso....” v8)

a. Todos quieren estar saludables, pero hay pocas personas deciden estar saludables.

b. Se necesita más que el deseo de estar saludable es necesario una decisión; no cambiaras hasta que decidas.

c. Hay personas que están orando para ser sanos de

enfermedades que con solo tomar decisiones saludables se puede revertir el cuadro (***Efesios 4:22-24***). Tú haces lo que puedes hacer y Él hace lo que solo Él puede hacer.

3. EL CAMBIO DURADERO REQUIERE NUEVAS FORMAS DE PENSAR. (*“te ruego que hagas la prueba por diez días...” v12*)

a. Tu manera de pensar determina tu manera de sentir, y tu manera de sentir determina tu manera de actuar. Si quieres cambiar la

manera de cómo actúas debes comenzar por cambiar tu manera de pensar, tus pensamientos son el piloto automático de tu vida ***(Romanos 12:2)***.

b. La palabra bíblica para cambiar se llama arrepentimiento: Es hacer un cambio de sentido mental. Este tiempo no está llevando a revisar prioridades, malas costumbres, malos hábitos; la manera como hemos malgastado el tiempo y como deberíamos administrarlo; el arrepentimiento en estos tiempos debe llevarnos a

pensar diferente a ser mejores personas con Dios, con nuestras familias y con nosotros mismos.

CONCLUSION: *en la próxima estaremos aprendiendo otros aspectos que nos van a ayudar y veremos como en la vida de Daniel sirvieron para sumar a su proyecto de vida.*

Por ahora necesitamos empezar a tomar decisiones saludables, que se conviertan en hábitos al reforzarlas, y pedir a Dios que nos capacite para ser constante (*Filipenses 1:6*) Dios no

espera tanto tu fortaleza sino tu compromiso.

Daniel fue reconocido enseguida porque su potencial y fue elegido siendo joven para servir al rey de Babilonia. Con diligencia se entrenaba, física, intelectual y espiritualmente con el propósito de ser lo mejor que pudiera llegar a ser. Con un cuerpo fuerte, una mente fuerte, una integridad fuerte y por encima de todo una FE fuerte, Daniel honraba a Dios en todo lo que hacía y tú también puedes hacerlo en este tiempo de cuarentena.

Algunos consejos saludables:

- Oración (despierta de temprano y levantemos un clamor)
- Planifica tu día (como si estuvieras en tu trabajo con normalidad)
- Lee un libro (estamos en el PLAN DE LECTURA Diario de Esdras)
- Haz ejercicio (caminar, entrenamientos)
- Come a horas (saludablemente)

- Escucha Música (Alabanzas que más te gusten)
- Duerme Bien (8 horas es lo ideal)