

Estructurando una vida saludable – Lección

Meta de lección: Para la madurez es esencial tomar conciencia de sus necesidades y estructurar su vida de tal modo que está creciendo y satisfaciendo sus necesidades.

2 PEDRO 1:5-8 (RVR)

Vosotros también, poniendo toda diligencia por esto mismo, añadid a vuestra fe virtud; a la virtud, conocimiento; al conocimiento, dominio propio; al dominio propio, paciencia; a la paciencia, piedad; a la piedad, afecto fraternal; y al afecto fraternal, amor.

Porque si estas cosas están en vosotros, y abundan, no os dejarán estar ociosos ni sin fruto en cuanto al conocimiento de nuestro Señor Jesucristo.

Rutina diaria

1. Establezca un tiempo devocional fijo para el estudio de la Biblia.
2. Comprométase a pasar cierto tiempo con Dios en oración.
3. Haga una lista de 30 razones porque el volver atrás no vale la pena y repáselo cada mañana.
4. Tome conciencia de lo que le causa debilidad espiritual, y lo que le da fuerza y le motiva a ser productivo. —Haga las cosas que le motivan a ser productivo.
5. Determine las áreas donde quiere crecer, y tome tiempo diariamente para dedicar a su crecimiento.

Cuidase:

| | |
|------------------|---|
| Espiritualmente | – Oración e intimidad con Dios. Estudio de la Escritura a solas y con otros. |
| Emocionalmente | – Aparte tiempo para el compañerismo. Poesía, música, arte, relaciones con los demás. |
| Intelectualmente | – Lea buenos libros. Haga preguntas y busque respuestas. |
| Físicamente | – Duerma lo suficiente, coma bien, haga ejercicio, otras actividades. |

Establezca metas para su crecimiento personal y escribe una rutina diaria o semanal para ayudarle producir su crecimiento.

Ejemplo de una buena meta: *Estableciendo relaciones con personas devotas.*

JUAN 17:20-21 (RVR)

Mas no ruego solamente por éstos, sino también por los que han de creer en mí por la palabra de ellos, para que todos sean uno; como tú, oh Padre, en mí, y yo en ti, que también ellos sean uno en nosotros; para que el mundo crea que tú me enviaste.

Nuestra meta debe ser no solamente pasar más tiempo con Dios, sino de encontrar oportunidades de pasar más tiempo con otros cristianos para encontrar sanidad. Fuimos diseñados para ser un solo cuerpo, y para ser sanos al estar conectado con los otros miembros del cuerpo.

Fuimos hechos para ser interdependientes el uno del otro.

Camino a Estructurar la Vida:

Primero, reconocer las áreas donde necesita crecer.

Segundo, buscar lo que debe hacer para crecer en estas áreas.

Tercero, determinar que está dispuesto hacer estas cosas para crecer.

Por último, poner en acción un estilo de vida para realizar este crecimiento.