



MI CUERPO, MI RESPONSABILIDAD

CAPÍTULO 11

La gran demanda de tareas,
nos agota física y
emocionalmente.

- Tareas en el hogar
- Bienestar de los hijos
- Actividades en el trabajo
- Manejo de las finanzas
- Responsabilidad con mi salud



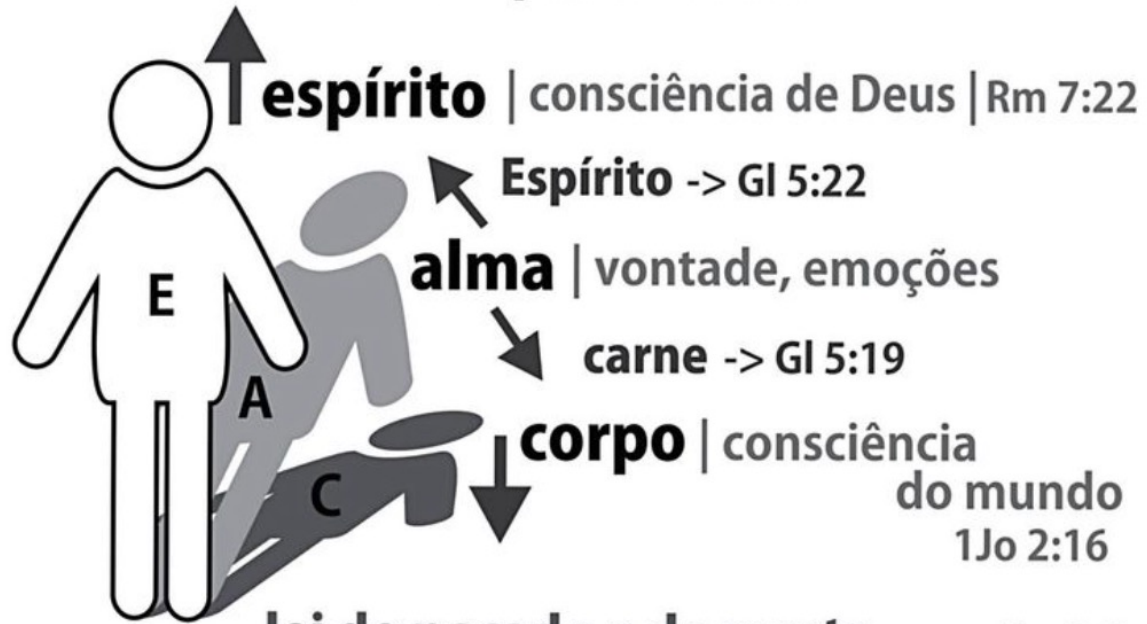
I Timoteo 4:6-8

Si esto enseñas a los hermanos, serás buen ministro de Jesucristo, nutrido con las palabras de la fe y de la buena doctrina que has seguido. Desecha las fábulas profanas y de viejas. Más bien disciplínate a ti mismo para la piedad.

Porque el ejercicio físico aprovecha poco, pero la piedad es provechosa para todo, pues tiene promesa para la vida presente y también para la futura»

lei do Espírito da Vida

Rm 8:1



lei do pecado e da morte

Rm 8:1

PARTE FÍSICA

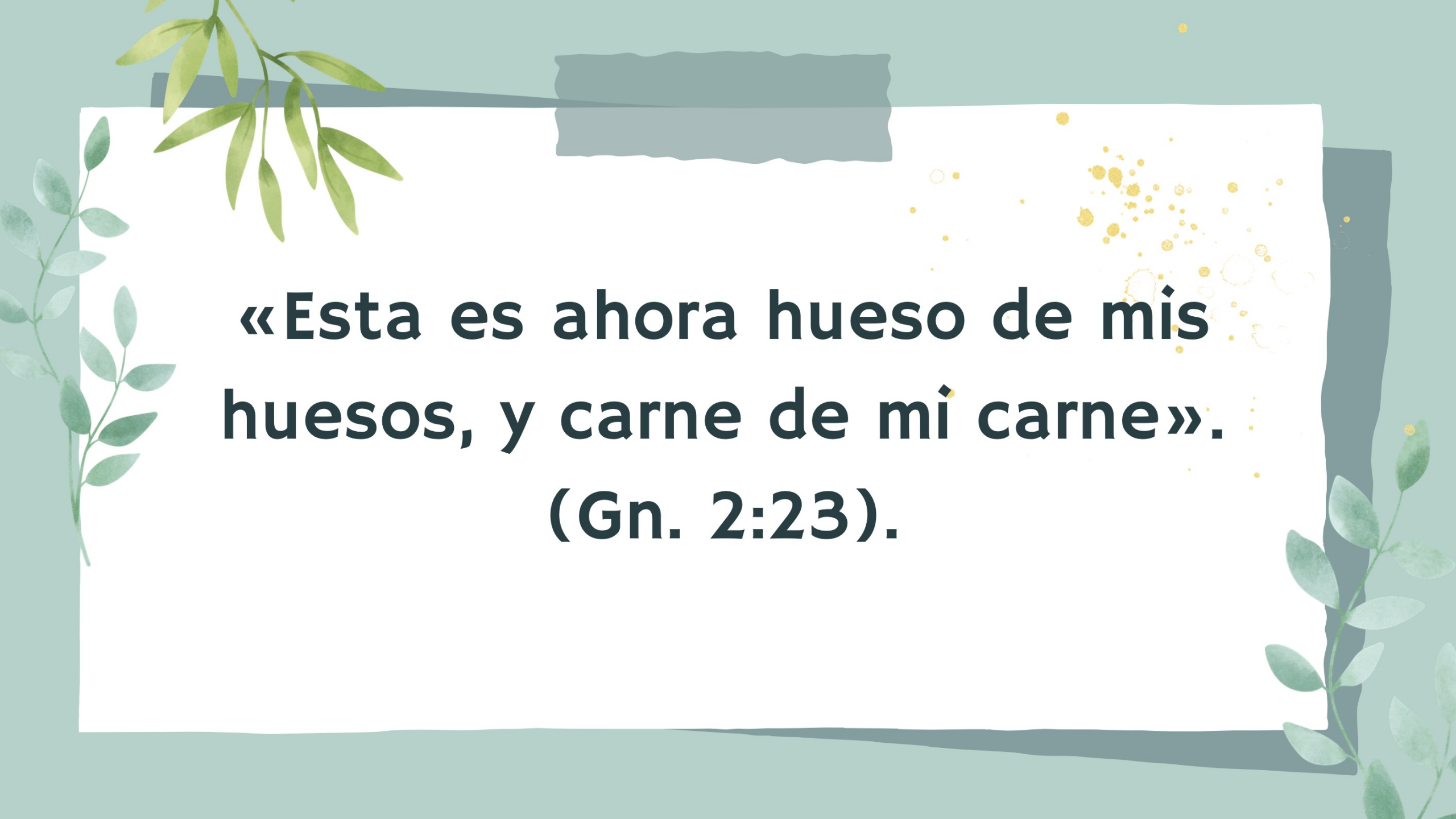
Adán y Eva tenían cuerpos físicos. Adán fue hecho de la materia, formado del polvo de la tierra.

Entonces Jehová Dios formó al hombre del polvo de la tierra, Génesis 2:7a

PARTE ESPIRITUAL

y sopló en su nariz aliento de vida, y fue el hombre un ser viviente. Génesis 2:7b

Y creó Dios al hombre a su imagen, a imagen de Dios lo creó; varón y hembra los creó Génesis 1:27

The background is a light teal color with decorative elements. On the left and right sides, there are green leafy branches. In the top right corner, there are several small gold dots and larger, faint gold circular patterns. The text is centered on a white rectangular area with a slightly distressed, torn-edge effect.

**«Esta es ahora hueso de mis
huesos, y carne de mi carne».
(Gn. 2:23).**



HIJA DE JAIRO

marcos 5: 21-43



LÁZARO

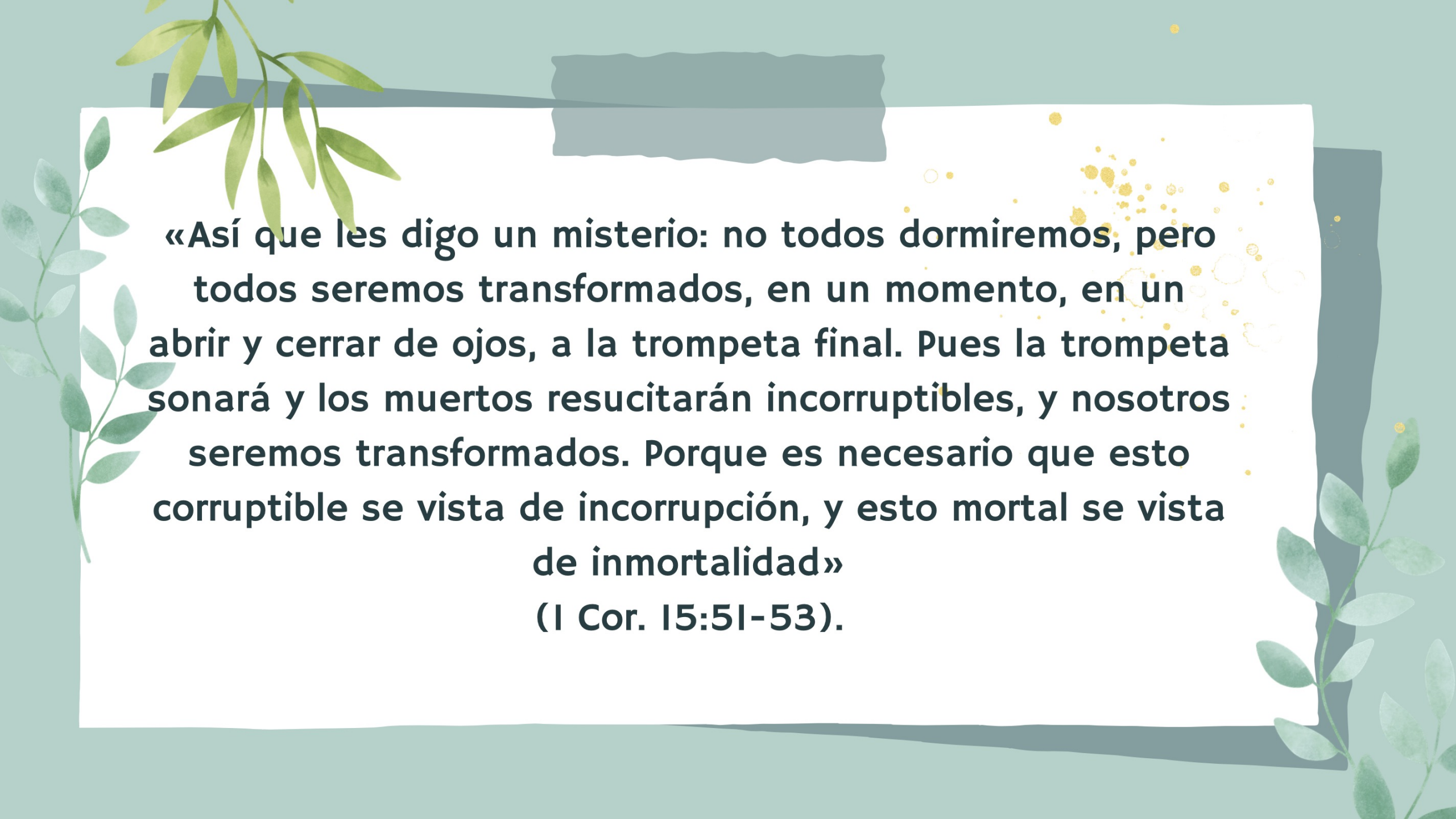
Juan 11:38-44



JESÚS

Mateo 28





**«Así que les digo un misterio: no todos dormiremos, pero todos seremos transformados, en un momento, en un abrir y cerrar de ojos, a la trompeta final. Pues la trompeta sonará y los muertos resucitarán incorruptibles, y nosotros seremos transformados. Porque es necesario que esto corruptible se vista de incorrupción, y esto mortal se vista de inmortalidad»
(I Cor. 15:51-53).**

A medida que mi cuerpo ha comenzado a florecer, todas las demás áreas de mi vida han brotado nuevas hojas: mi vida de oración es más saludable, mi tiempo en la Palabra de Dios está más enfocado, mis relaciones están prosperando. Ver mi cuerpo como un jardín que hay que cuidar, en lugar de una parte intrascendente de uno mismo que hay que ignorar, deberá suponer una diferencia demasiado significativa para que pueda expresarla con palabras. se trata de responsabilidad

¿Por qué voy a desanimarme?
¿Por qué voy a estar preocupada?
Mi esperanza he puesto en Dios, a
quien todavía seguiré alabando.

¡Él es mi Dios y Salvador!

Salmos 42:11

🌸 *Mujer de Dios*
con propósito 🌸





(Ro. 1:20)

Porque las cosas invisibles de él, su eterno poder y deidad, se hacen claramente visibles desde la creación del mundo, siendo entendidas por medio de las cosas hechas, de modo que no tienen excusa.

HACER LO QUE PUEDA PARA
CUIDAR MI CUERPO ES
ADMINISTRAR LOS MUCHOS DONES
QUE DIOS ME HA DADO PARA QUE
PUEDA CORRER BIEN EL MARATÓN
DE LA FE.



- Disfruta de un paseo regular, donde puedas estar a solas con Dios.
- Límites saludables en la comida.
- Organiza tu horario para dormir las horas necesarias.
- Cónoce tu cuerpo,
- Infórmate.
- Visita regularmente tu médico
- Sé responsable con tu medicación
- Ejercita tu cuerpo.
- Controla tus cambios emocionales.
- Aliméntate de la Palabra.





Amado Padre.

Gracias por el privilegio que me das de administrar mi cuerpo, mis pensamientos y mis talentos. Lléname de sabiduría para elegir lo mejor para mi. Ayúdame a ser disciplinada en la forma de nutrirme y ejercitarme.

También de disfrutar del descanso y no sobrepasar mi límite en tareas, preocupaciones y ansiedades.

Llenamé de salud para vivir una vida gozosa cerca de mi familia y ser ejemplo para mis hijos.

En el nombre de Jesús amén.