

FORTALECIENDO MI FE

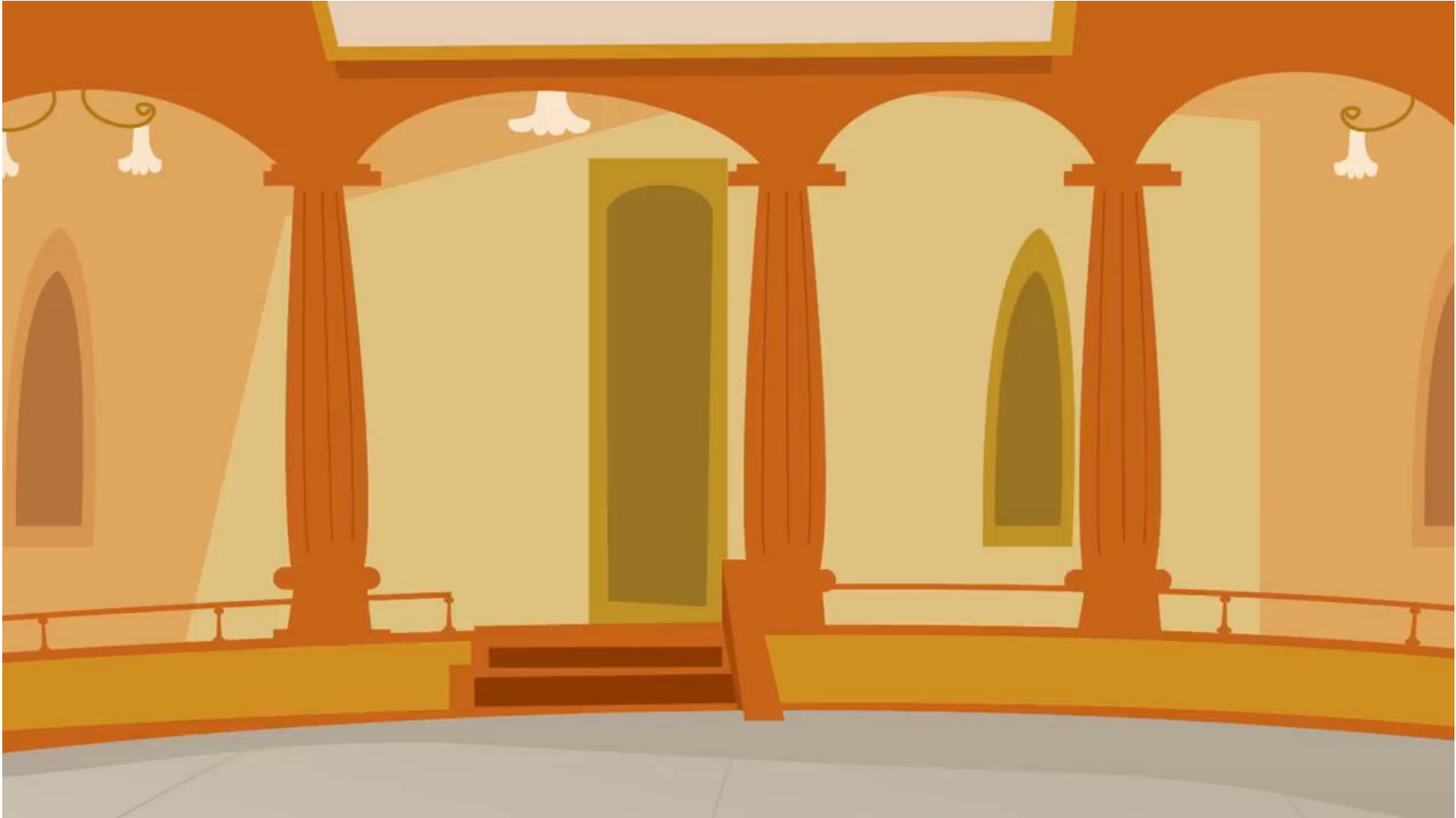
Capítulo 12

2DO

Yo y mi Templo



CONTEMPLO (VEO)



¿Cuál fue el mensaje principal de la canción?

Parte de la reflexión es reconocer que en ocasiones podemos tener una comunión espiritual tan solo por nuestra decisión de realizar una reflexión o meditación en cualquier momento donde nos encontremos.



¿Qué es orientación espiritual?

Es un momento para entrar en ti mismo y recibir ayuda de una persona que está dispuesta a escucharte.
Es un espacio para dialogar y aprender de los diferentes momentos de tu vida.



¿ES IMPORTANTE CUIDAR NUESTRO CUERPO?

Nuestro cuerpo es un templo de Dios

Debido a que nuestro cuerpo es importante, nuestro Padre desea que lo cuidemos bien. Él sabe que podemos ser más felices y mejores personas si gozamos de una buena salud. Evitando:

- Realizar corte en nuestro cuerpo
- Ingerir alimentos en mal estado
- Consumir sustancias tóxicas para nuestra salud.
- Realizar acciones o actividades de riesgo
- Observar imágenes o videos que puedan interrumpir nuestra paz mental
- Tener la atención de ideas o pensamientos negativos



¿CÓMO CUIDAR NUESTRO CUERPO?

Las frutas, las verduras y las hierbas saludables son buenas para el cuerpo y debemos utilizarlas con prudencia y agradecimiento, se nos ha proporcionado el pescado, la carne de las aves y de otros animales como alimento; sin embargo, se debe comer carne con moderación, granos son buenos, en especial el trigo.

Hay otros pasajes de las Escrituras donde leemos cómo gozar de una buena salud. En ellos se nos aconseja: “Cesad de ser ociosos; cesad de ser impuros... cesad de dormir más de lo necesario; acostaos temprano para que no os fatiguéis; levantaos temprano para que vuestros cuerpos y vuestras mentes sean vigorizados”. También se nos ha dicho: “Seis días trabajarás y harás toda tu obra” .

“Así como las comidas nutritivas, el ejercicio en forma regular y el descanso apropiado vigorizan el cuerpo, el estudio constante de las Escrituras y la oración fortalecen la mente y el espíritu” (Thomas S. Monson, Liahona, enero de 1991, pág. 53).



“Hagan por lo demás lo que quieren que los hombres hagan por ustedes”

COMPLETA

**La acción buena
que realicé el día
de hoy es.....**

**¿Cómo respeto a los
demás?**

**¿Cómo me respeto
a mí mismo?**



CIERRE (ACTUO)

Elaborar un afiche sobre:

“Cómo cuidamos nuestro espacio personal”

INCLUIR

- Dibujos
- Frases





¡GRACIAS!