



## VIVIR EN PAZ

### VIVIR EN PAZ CON DIOS

Para alcanzar salud necesito estar en paz y armonía con Dios y con la sociedad. Habla con tu creador y pon tu vida en sus manos. La confianza en Dios te alegrará la vida.

Reconocer que hemos sido creados por Dios es la base para iniciar este camino. Cuando ya reconoces que eres criatura hecha por Dios entonces te debes preguntar:

*¿Cuáles el sentido de la vida? ¿Para qué me trajo Dios a la existencia? ¿La razón de mi vida son estos 70 años que voy a vivir? Y, ¿Qué hay después?*

Algunos filósofos han dicho que si solo es esta la esperanza no vale la pena vivir. Cuando Salomón vio "Lo malo que se hacía debajo del sol" dijo que prefería la muerte a la vida y que mejor aún era no haber nacido. Eclesiastés 4: 2,3

*Sin embargo el creyente vive con una esperanza en un futuro mejor y que hay Alguien, por encima de él, que lo ama y lo comprende. La buena disposición mental y la paz de espíritu influyen decisivamente en el buen funcionamiento del organismo.*

Cuando una persona es diagnosticada con una enfermedad como cáncer, diabetes, u otra, la actitud frente a la enfermedad influirá notablemente en la recuperación. Por ello, la verdadera recuperación física empieza con la limpieza de nuestros pensamientos.

### VIVIR EN PAZ CON MI PROJIMO

Nuestra salud también depende de las relaciones con nuestros semejantes. Muchos problemas de salud son el resultado de problemas no superados con nuestros familiares o amigos. La sociedad hoy tiene mayor tendencia a la soledad y eso ha afectado la salud de la humanidad.

Las grandes ciudades están llenas de personas solitarias, para algunos psicólogos, la soledad se ha convertido en una epidemia que va en aumento a la cual llaman "la plaga del siglo XXI"

En 2003, Eric Loucks, de la Universidad de Harvard demostró que los hombres solitarios, con pocas relaciones interpersonales, tienen más riesgo de padecer enfermedades cardíacas. Esa es la razón por la que pertenecer a comunidades sociales o religiosas es un factor influyente en la longevidad. El miembro de una comunidad es más feliz y la actitud hacia la vida es de mucha influencia contra las enfermedades. Una buena práctica que puedes hacer ahora mismo es restablecer relaciones rotas con tu familia, con tus amigos, con tus vecinos. Las investigaciones muestran que mantener buen ánimo y buenas relaciones son un antídoto a la aparición de enfermedades y en muchos casos son usadas como tratamientos terapéuticos.

Todos enfrentamos dificultades en la vida, Para algunos, la vida es más fácil que para otros. Aun así, todos necesitamos encontrar formas de lidiar con el estrés e incluso con el comportamiento violento de seres amados.





## VIVIR EN PAZ

### VIVIR EN PAZ CONMIGO MISMO

Busque cada día hacer actividades que le gusten, que las disfrute, y que hagan felices a quienes lo rodean. El trabajo debe ser visto como la oportunidad de desarrollar todo el potencial que Dios puso en el corazón del hombre y no como una carga. Cambie su actitud frente al trabajo y la vida. Viva, disfrútela. Salomón llegó a decir: "no hay nada mejor para el hombre que disfrutar del fruto de su trabajo".

*Evite la autocrítica. Si comete un error, reconózcalo; discúlpese si es necesario, aprenda de esa experiencia, prométase hacerlo mejor la próxima vez y siga adelante. Toda persona comete errores. Es humano. Aprenda a perdonarse a sí mismo.*

No ignore su vida emocional. Las personas que tienen muchos sistemas de apoyo social manejan mejor la tensión y la crisis. Desarrolle las relaciones de apoyo. Pase el tiempo con los que ama y con amigos. Conozca gente nueva uniéndose a un grupo cívico, o una iglesia, o convirtiéndose en un voluntario en su comunidad. Salomón concluyó al final de su vida: "lo mejor que un ser humano puede hacer es reconocer a Dios y obedecerle" Eclesiastés 12: 13,14

*"El que quiere tener salud en el cuerpo, procure tenerla en el alma"*  
Francisco de Quevedo

### EJERCICIO DE APLICACIÓN BÍBLICA

Con el apoyo de tu Biblia, responde las siguientes preguntas:

- De acuerdo a la Biblia ¿Cómo deberían ser nuestras relaciones con otras personas?  
Rta. Romanos 12: 10-21 \_\_\_\_\_
- ¿Qué nuevo mandamiento nos dejó Jesús?  
Rta. Juan 13: 34 \_\_\_\_\_
- ¿Cuál debe ser mi actitud ante las afrentas de otras personas?  
Rta. 1 Pedro 3:9 \_\_\_\_\_
- ¿Que promesa hay para los que depositan su confianza en Dios?  
Rta. Isaías 40:31 \_\_\_\_\_
- ¿Qué prometió Jesús a los fatigados y cansados?  
Rta. Mateo 11: 28 \_\_\_\_\_

### MI DECISION PERSONAL

"Reconozco que fui creado por Dios y que su amor por mí es maravilloso, que tengo personas que me rodean que también me aman y a las que amo por lo que decido mantener una actitud mental positiva y decido estar en paz con Dios, conmigo mismo y con mi prójimo"

/ /

Fecha:

Firma:

VIDA SANA

