



## CONTACTO CON DIOS

En esta última lección, entraremos en contacto directo con el autor de los 8 principios VIDASANA, conoceremos su propósito específico, las motivaciones que le llevaron a crearlos, de tal manera que podamos recibir las fuerzas y el poder necesario para implementarlos en nuestra vida.

La Biblia contempla que el carácter de Dios es "amor" (1 Juan 4:8), que siempre está dispuesto "A cuidar de nosotros" (1 Pedro 5: 7) y sobre todas las maravillas de su grandeza la mayor de ellas es que "Nos considera como sus hijos" (1 Juan 3: 1,2).

### VIVIR EN PAZ

Para vivir en paz con Dios, con mi prójimo y conmigo mismo, debo recordar que:

- Fui creado a la imagen de Dios (Génesis 1:26)
- Dios es el dueño del mundo y yo soy el hijo del dueño (Salmos 24:1; 1 Juan 3:1,2)
- Existo con un propósito y no por la casualidad (Isaías 43:7)
- Si estoy en problemas, Dios está allí dispuesto a darme la salida (Salmos 40:1)
- Que Dios me hizo un ser sociable y por eso debo compartir en familia y con mis amigos los mejores momentos de mi vida (Salmos 133:1; Génesis 2: 20-24)

### INTEGRIDAD

- Mantenerse puros en una época de pecado, de licencia, de avaricia, de complacencia y de maldad es un desafío. Como actúa Dios en ese desafío:
- Comunicándome con Dios por la oración podemos derrotar la tentación (Mateo 26:41)
- Conocer la palabra de Dios me garantizará el éxito (Josué 1:9; Salmos 119:9-11)
- Permanecer en Cristo, quien nos da la libertad del pecado y la salida frente a la tentación me garantiza la integridad a pesar de las circunstancias (Juan 8: 31, 32; 1 Corintios 10:13)

### DESCANSO

- Dios nos creó con la necesidad de descansar de nuestras actividades, ¿Qué promesas nos brinda Dios respecto al descanso?
- Podemos dormir confiados porque nuestro Dios nos cuida y nos sustenta (Salmos 3:5;4:8; Proverbios 3:24-26)
- Debemos dejar los afanes, el estrés y la ansiedad en las manos de Dios (Salmos 37:5;55;22; Mateo 6:31-34)
- Dios ha reservado una gran bendición a todos aquellos que al reconocer su día de reposo, le busquen en oración y lo dediquen para su servicio (Isaías 58:13,14)

### AGUA PURA

- Dios creó el agua, y según su palabra hizo surgir de ella aves y peces; y no las entregó para ser nuestra fuente una fuente de vida. ¿Cómo usó Dios el agua para representarse ante los seres humanos?
- El agua hidrata el sequedal y el desierto. Así Dios promete hidratar nuestras vidas con su Espíritu (Isaías 44: 2,4; )
- El agua que Dios nos ha dado es su hijo Jesús quien nos limpia de pecado y calma nuestra sed (Juan 4:10,14)
- Dios no solo desea hidratarnos, sino que sobreabunde su gracia en nosotros (Juan 7:37-38)





## CONTACTO CON DIOS

### LUZ SOLAR

Dios creó el sol, y a través de él ha provisto vida a las plantas, los animales y a lo más glorioso de su creación: EL SER HUMANO. ¿Qué podemos conocer de Dios a través de este recurso natural?

- Para los que caminamos en integridad, Dios es un escudo infranqueable, el sol que ilumina nuestro camino, es nuestra gloria y poder (Salmos 84:1)
- Dios prometió que el sol de justicia me traería sanidad y salvación, así como el astro mayor nos da salud (Malaquías 4:1)
- Cristo es mi sol espiritual (Lucas 1:78,79; Mateo 1:23)

### AIRE PURO

Dios hizo provisión del aire fresco para que a través de él nuestro cuerpo, nuestras células y nuestro organismo entero pudiesen estar llenos de vida. No es extraño que Dios se valga de su creación para hacerse más comprensible al hombre-

- El aire gira a la orden del Creador (Génesis 1:2; Eclesiastés 1:6)
- Dios enviará su palabra y su poder como un viento recio en mi vida (Salmos 147: 18)
- El agua y el sol son un símbolo de Jesús; el aire es un símbolo del Espíritu Santo y su forma de actuar en mi favor (Juan 3:8; Salmos 139:7; Romanos 8:14)

### NUTRICION BALANCEADA

El amor que Dios nos ha manifestado ha incluido, como ya lo estudiamos, "Un estilo de vida saludable" en cuanto a la alimentación.

- La Palabra de Dios, se constituye en mi alimento espiritual más eficaz (Mateo 4:4)
- Dios está interesado en sentarse conmigo a comer de alimento que da vida y que nutre nuestra vida (Apocalipsis 3:20)
- Cuando conozco y estudio la vida de Jesús y su influencia en mi favor, estoy comiendo del pan de vida (Juan 6:24-37)

### ACTIVIDAD FISICA

Dios nos ha dado un cuerpo que cuidar y un corazón que sostener. La actividad física es parte de mi responsabilidad en el desarrollo de una Vida Sana. Y en la parte espiritual, ¿Cómo puedo ejercitar mi relación con el Autor de la vida?

- Hablaré con Dios cada día como con mi mejor amigo
- Estudiaré la Biblia convencido de su presencia
- Compartiré a otros de los maravillosos principios de una vida sana
- Elevaré cada día alabanzas a mi Dios.
- Iré con mi Amigo Dios a cualquier parte; en especial al hacer mi actividad física matutina.

### MI DECISION PERSONAL

*"Reconozco que una VIDA SANA no es completa sin un conocimiento pleno de mi Creador. Decido por tanto estudiar la Biblia cada día, poner en práctica los principios de una VIDA SANA y perseverar en conocer a Dios como mi amigo y salvador"*

/ /

Fecha:

Firma:

VIDA SANA

