



## Reflexión Espiritual para Hacer Cambios Sanos a Nuestro Estilo de Vida

por Loyce Godfrey

*Cultivar amor propio es el primer secreto espiritual para lograr exitosamente un estilo de vida más sano y lograr perder peso.*

*Cambiar un estilo de vida no es fácil. ¿En donde encontramos la motivación y dónde encontramos el poder para aplicar tales cambios tan significativos? Si el Espíritu de Dios está en nosotros, nosotros tenemos la fuerza que nos motiva y la fuente del poder con nosotros todo el tiempo. Escrituras nos enseñan que "Dios nos ha derramado su amor en nuestros corazones a través de el Espíritu Santo". (Romanos 5:5) La fruta del Espíritu del amor—agape—nos ayudará, primero ajustando nuestra actitud acerca de nuestros cuerpos. Nosotros no solamente somos huesos y carne, pero somos los templos vivos de Dios.*

*Una vez que nosotros comprendemos la verdad maravillosa de que somos los templos donde Dios vive, la fruta del Espíritu del Amor nos autoriza a hacer cualquier sacrificio que sea requerido para mantener nuestros templos sanos. Tenemos que estar dispuestos a privarnos de cosas que quizás consentimos (como la carne, dulces o sodas) con el propósito de alcanzar una salud más sana. Nosotros encontraremos la fuerza que necesitaremos a medida que abrimos nuestros corazones a este secreto espiritual—el poder del amor. Cuando crecemos en la fruta del espíritu del amor, los sacrificios llegan a ser más fáciles porque nuestro deseo más profundo será de adorar y complacer a Dios.*

## Crear un Plan de Acción

El primer paso a para tener unas fiestas más sanas es organizar un plan. Cuando encaramos cantidades interminables de delicias culinarias en las celebraciones, es fácil de consentirnos y olvidarnos de nuestra su salud. ¡Prevenga esto siguiendo los siguientes pasos y desarrolle su propio plan personal de acción para estas fiestas!

### Paso 1: Asegúrese de tener en Claro sus Metas:

- Propóngase metas fijas, específicas y prácticas para que las pueda lograr.
- Siga sus metas escribiéndolas.
- Por ejemplo: *¡Yo no me engordaré en esta Navidad!*

### Paso 2: Mantenga sus Compromisos:

- Planee cómo usted alcanzara sus metas.
- Trate de dar pasos pequeños como: tomar agua en vez de una sosa, o comer por lo menos una fruta, o algunas verduras cada día, o hacer ejercicio una vez a la semana.
- Por ejemplo: *Yo solo comeré un pequeño postre en la cena de Navidad.*

### Paso 3: Entiende sus Desafíos:

- Resistir la tentación no es fácil. Prepárese para desafíos y cómo vencerlos.
- Por ejemplo: *Le pediré a algún amigo/a que me ayude a mantener mi meta para estas fiestas.*

### Paso 4: Celebre sus Logros:

- ¡Recompénsese sus logros, pero no se salga del plan! ¡Un estilo de vida sano es un compromiso de toda la vida, así que después de lograr su primera meta, asegúrese de llegar más alto!