

Voor ons stoffelijk lichaam zorgen

Ons lichaamsbeeld

- Hoe kunnen de meningen van anderen onze gevoelens over ons lichaam beïnvloeden?
- In welke opzichten verschillen de waarheden die de Heer ons in Genesis 1:26–27 en 1 Korinthe 6:19–20 voorhoudt van de boodschappen van anderen?

Bestudeer de volgende raad van de Heer bij monde van president Russell M. Nelson en ouderling Jeffrey R. Holland van het Quorum der Twaalf Apostelen, en ga na wat ons lichaamsbeeld ten goede kan komen:



Beschouw uw lichaam als een tempel als u in de spiegel kijkt. Die waarheid – waaraan u dagelijks met dank kunt denken – kan uw beslissingen omtrent de zorg voor en het gebruik van uw lichaam ten goede beïnvloeden. En die beslissingen zullen uw bestemming bepalen. (Russell M. Nelson, 'Beslissingen met eeuwige gevolgen', *Liahona*, november 2013, 107.)



Ik smeeek jullie [...] jezelf meer te aanvaarden zoals je bent, met inbegrip van je lichaamsbouw en -figuur. Probeer wat minder op iemand anders te lijken. We zijn allemaal anders. Sommigen zijn lang, anderen klein. Sommigen zijn rond, anderen slank. En bijna iedere jongevrouw wil ergens in haar leven iets zijn wat zij niet is! Terecht heeft een adviseuse van tienermeisjes opgemerkt: 'Je kunt je niet je hele leven zorgen maken over hoe de wereld over je denkt. Als de mening van anderen er zoveel voor je toe doet, kun je een deel van je gemoedsrust kwijtraken. [...] De sleutel tot zelfvertrouwen is altijd te luisteren naar je innerlijke ik, [je ware ik].' En in het koninkrijk van God is de ware jij 'kostbaarder dan robijnen' [Spreuken 3:15]. (Jeffrey R. Holland, 'Aan de jongevrouwen', *Liahona*, november 2005, 29.)

- Wat kom je uit deze citaten te weten?

Schrijf op wat de Heer zou willen dat je tegen iemand zegt die het moeilijk vindt om positief naar zijn of haar lichaam te kijken.

Nachtrust

Lees Leer en Verbonden 88:124 en ga na wat de Heer over nachtrust zegt.

- Waarom denk je dat nachtrust belangrijk is?

Als je niet genoeg nachtrust krijgt, kan dat tot serieuze gezondheidsklachten leiden. De meeste deskundigen raden tieners aan om 8–10 uur per nacht te slapen. (Zie National Sleep Foundation, 'How Much Sleep Do You Really Need?', 1 oktober 2020, [thensf.org](https://www.thensf.org).) Als iemand niet voldoende nachtrust krijgt, kan hij of zij moe zijn, slecht functioneren en vatbaar zijn voor lichamelijke en geestelijke gezondheidsproblemen. Als we moe zijn, zijn we vatbaarder voor verleiding.

- Welke invloed hebben jouw slaapgewoonten op jou?
- Hoe kunnen gezonde slaapgewoonten ons vermogen vergroten om de Heer te dienen?

Bespreek met je groepje wat je iemand zou adviseren die zijn of haar slaapgewoonten wil verbeteren of wie hij of zij het beste om advies kan vragen. Noteer je ideeën op het vel papier.

Lichaamsbeweging en een actieve levensstijl

Lui zijn of onze tijd verbeuzelen betekent dat we onze tijd verspillen of niet willen werken. Lees een of twee van de volgende verzen en ga na wat de Heer van luiheid vindt: Leer en Verbonden 42:42; 60:13; 75:3.

- Waarom zou de Heer willen dat we actief zijn en hard werken in plaats van lui zijn?
- Hoe zegent de Heer jou als je actief bent en hard probeert te werken?
- Hoe kunnen lichaamsbeweging en een actieve levensstijl onze mentale gezondheid verbeteren? Hoe kan dat ons helpen om de Heer te dienen?

Schrijf je advies op voor een tiener die zijn of haar lichaamsbeweging wil verbeteren en actiever wil zijn.

Gezonde eetgewoonten

Lees de volgende verzen en let op de raad van de Heiland aangaande gezonde voedingskeuzes: Leer en Verbonden 59:16–20; 89:10–16.

- Wat voor invloed hebben onze voedingskeuzes op ons leven?

Bespreek enkele obstakels voor gezonde voeding. Noem enkele manieren waarop we de hulp van de Heer kunnen inroepen en die obstakels kunnen overwinnen.

- Welke langetermijnvoordelen zijn er als je de raad van de Heiland over goede voeding in je jeugd opvolgt?

Maak als groep drie lijstjes met de kopjes 'Mijden', 'Af en toe' en 'Gezond'. Kies samen enkele voedingsmiddelen die jullie elke dag tegenkomen. Bespreek in welke categorie die zouden vallen.