

# Briga za naša fizička tijela

## Predodžba o našim tijelima

- Kako mišljenja drugih mogu utjecati na to što osjećamo prema našim tijelima?
- Kako su istine koje Gospodin želi da znamo u Postanku 1:26–27 i 1 Korinćanima 6:19–20 drugačije od poruka koje možemo dobiti od drugih?

Proučite sljedeći savjet koji je Gospodin dao kroz predsjednika Russella M. Nelsona i starješinu Jeffreya R. Hollanda iz Zbora dvanaestorice apostola, tražeći što može pomoći s predodžbom o našem tijelu:



Svaki put kad se pogledate u ogledalo, gledajte na svoje tijelo kao na svoj hram. Ta istina – koja se sa zahvalnošću osvježava svaki dan – može pozitivno utjecati na vaše odluke o tome kako ćete se brinuti za svoje tijelo i kako ćete ga koristiti. A te će odluke utvrditi vašu sudbinu. (Russell M. Nelson, »Odluke za vječnost«, *Lijahona*, studeni 2013., 107.)



Preklinjem vas... da više prihvaćate same sebe, uključujući oblik i izgled svog tijela, s manje čežnje da izgledate kao netko drugi. Mi smo svi različiti. Netko je visok, a netko nizak. Netko je okrugao, a netko tanak. I skoro svatko u jednom trenutku želi biti nešto što nije! Ali kao što je jedna savjetnica tinejdžericama rekla: »Ne možete živjeti svoj život brinući se da svijet bulji u vas. Kada dopustite mišljenju ljudi da vas učini samosvjesnima, odričete se svoje moći... Ključ osjećanja [pouzdanja] uvijek je u tome da se sluša svog unutarnjeg sebe – [stvarnoga tebe.]« A u Božjem kraljevstvu, pravi ste vi »skupocjenij[i]... od bisera« [Izreke 3:15]. (Jeffrey R. Holland, »To Young Women«, *Lijahona*, studeni 2005., 29.)

- Što ste naučili iz ovih izjava?

Zapišite nešto što mislite da bi Gospodin želio da kažete nekome tko se muči imati pozitivan osjećaj o svojem tijelu.

## Spavanje

Pročitajte Nauk i saveze 88:124, tražeći što je Gospodin podučio o spavanju.

- Što mislite zašto je spavanje važno?

Nedovoljno sna može biti značajan zdravstveni problem. Većina stručnjaka preporuča da tinejdžeri spavaju između 8 i 10 sati tijekom noći (vidi National Sleep Foundation, »How Much Sleep Do You Really Need?« 1. listopada 2020., thensf.org). Nedovoljno sna može kod ljudi uzrokovati umor, slabije funkcioniranje te ih učiniti osjetljivima za tjelesne i mentalne zdravstvene probleme. Osjećaj umora može nas učiniti podložnijima kušnji.

- Kako ste vidjeli da navike spavanja utječu na vaš život?
- Kako zdrave navike spavanja mogu poboljšati našu sposobnost da služimo Gospodinu?

Raspravite sa svojom skupinom koji biste savjet dali nekome tko želi poboljšati svoje navike spavanja ili kome biste preporučili da odu po savjet. Zapišite svoja razmišljanja na pripremljeni papir.

## Vježbanje i aktivan stil života

Biti dokon odnosi se na gubljenje našeg vremena, lijenost ili izbjegavanje posla. Pročitajte jedan ili dva od sljedećih stihova, tražeći Gospodinove osjećaje o tome kada su njegova djeca dokona: Nauk i savezi 42:42; 60:13; 75:3

- Što mislite zašto Gospodin želi da budemo aktivni i marljivi umjesto dokoni?
- Kako vas je Gospodin blagoslovio dok ste nastojali biti aktivni i marljivi?
- Kako vježbanje i aktivni životni stil mogu poboljšati naše mentalno zdravlje? Kako nam to može pomoći služiti Gospodinu?

Zapišite svoj savjet za tinejdžera koji želi unaprijediti svoje razine vježbanja i aktivnosti.

## Zdrave prehrambene navike

Pročitajte sljedeće stihove, tražeći Spasiteljev savjet o zdravim prehrambenim odabirima: Nauk i savezi 59:16–20; 89:10–16.

- Kakav utjecaj naši prehrambeni odabiri imaju na naš život?

Raspravite o nekim preprekama prema zdravoj prehrani. Iznesite neke načine kako možemo tražiti Gospodinovu pomoć i prevladati ove prepreke.

- Koje dugoročne koristi možete imati slijedeći Spasiteljev savjet o dobroj prehrani dok ste mladi?

Kao skupina napišite tri popisa pod naslovom »Izbjegavati«, »Povremeno« i »Zdravo«. Radeći zajedno, odaberite neku uobičajenu hranu koju vidite svaki dan. Raspravite koja bi kategorija mogla biti prikladna za tu hranu.