

Pag-atiman sa Atong Pisikal nga Lawas

Pagtuon sa mga kapanguhaan: Genesis 1:26–27; 1 Samuel 16:7; Daniel 1:5, 11–17; 1 Mga Taga-Corinto 6:19–20; Doktrina ug mga Pakigsaad 88:15, 124; 89:18–20

Si Presidente Russell M. Nelson mitudlo:



Si Satanas nakahibalo sa gahom sa atong mga gana. Mao nga, siya motintal kanato sa pagkaon sa mga butang nga dili angay natong kan-on [ug] sa pag-inom sa mga butang nga dili angay natong imnon, . . .

Kon kita sa pagkatinuod nakahibalo sa atong balaan nga kinaiyahan, kita gusto nga mokontrolar sa maong mga gana. Ug kita motutok sa atong mga mata diha sa mga panan-awon, sa atong mga dalunggan diha sa mga tingog, ug sa atong mga alimpatakan diha sa mga hunahuna nga tinubdan sa dungog sa atong pisikal nga pagkalalang isip usa ka templo sa Dios. Sa inadlaw-adlaw nga pag-ampo, kita mapasalamaton nga moila Kaniya isip atong Tiglalang ug magpasalamat Kaniya alang sa katalagsaon sa atong kaugalingong pisikal nga templo. Atimanon nato kini ug mahalon ingon nga kini ang atong kaugalingong personal nga gasa gikan sa Dios. (“Ang Inyong Lawas: Usa ka Talagsaong Gasa nga angay Mahalon,” *Liahona*, Ago. 2019, 6)

Si Presidente Jeffrey R. Holland sa Korum sa Napulog Duha ka Apostoles mipasidaan:



Ang sobrang kakapoy mao ang kaaway natong tanan—busa hinay-hinay lang, pahulay, ug ibalik ang kalagsik. Ang mga doktor mipasidaan nato nga kon kita dili mogahin og panahon aron mamaayo, kita sigurado gayod nga magkasakit sa dili madugay.” (“Sama sa usa ka Sudlanan nga Nabuak,” *Liahona*, Nob. 2013, 41)

Si Presidente Russell M. Nelson mitudlo:



Ang tukmang pagpakondisyon sa lawas pasiugdahan pinaagi sa regular nga ehersisyo, apan kinahanglang haom kini sa mga abilidad ug mga pagpili sa mga indibidwal. . . .

Sama sa daghan pang maayo nga mga butang, ang pag-ehersisyo makaayo kon gamiton sa maalamon ug dili magpalabi. Apan mohatag ko og pulong pasidaan kalabot sa sobra. Sayop ang paghunahuna nga ang gamay sa bisan unsa nga butang maayo, busa ang daghan mas maayo. (“Twenty Questions” [address to Church Educational System religious educators, Sept. 13, 1985], 5)

Ang dili igo nga pagkatulog mahimong usa ka hinungdan sa dakong problema sa kahimsog. Kadaghanan sa mga eksperto nagrekomendar sa mga ten-edyer nga matulog tali sa 8–10 ka oras magabii (tan-awa sa National Sleep Foundation, “How Much Sleep Do You Really Need?,” Oct. 1, 2020, [thensf.org](https://www.sleepfoundation.org/how-much-sleep)). Ang dili igo nga pagkatulog makapaluya sa usa ka tawo, dili maayo nga molihok, ug daling maapektohan sa mga isyu sa pisikal ug mental nga kahimsog. Ang pagbati sa kakapoy makahimo nato nga mas daling madala sa mga tentasyon.

Ang kanunay nga pag-ehersisyo makahatag og dako kaayo nga kaayohan sa inyong emosyonal nga kahimsog. Ang pisikal nga kalihokan makapadasig sa inyong utok ug magpagawas og mga kemikal nga motabang sa inyong mga emosyon ug abilidad sa pagkakita og klaro sa mga sitwasyon. Ang paggahin og oras nga maaktibo makahatag kaninyo og pagbati nga mas malipayon, mas mahupay, ug menos nga pagkabalaka. Ang pisikal nga kalihokan mahimo usab nga oportunidad sa paggamit sa inyong lawas ug sa pagkonektar ngadto sa pamilya ug mga higala diha sa makalingaw, sosyal nga sitwasyon. (Gikuha gikan sa “Pagkaplag og Kalig-on diha sa Ginoo: Emosyonal nga Kalig-on,” Kapitulo 3, Atong mga Lawas ug mga Emosyon, [ChurchofJesusChrist.org](https://www.ChurchofJesusChrist.org))

Pag-ila og usa ka kamatuoran alang sa matag kategoriya sa ubos (o usa nga magamit sa tanan niini) nga makatabang ni Maya nga mas makasabot:

- Kon sa unsang paagi nga ang iyang mga pagpili makaapekto niya sa pisikal ug sa emosyonal nga paagi
- Kon ngano nga ang Dios nagpakabana kon giunsa nato pag-atiman ang atong lawas
- Sa mga panalangin nga gisaad sa Dios niadtong nag-atiman sa ilang lawas

Iminubo ang mga tudling sa kasulatan ug mga kinutlo nga sa imong hunahuna makatabang sa matag kategoriya o magamit sa tanan niini.

Himsog nga pagkaon	Maayo nga mga gawi sa pagkatulog	Aktibo nga estilo sa kinabuhi