

# Pag-atiman sa atong Pisikal nga mga Lawas

## Imahe sa Atong Lawas

- Sa unsang paagi nga ang opinyon sa uban makaimpluwensiya sa atong pagbati bahin sa atong mga lawas?
- Sa unsang paagi ang mga kamatuoran nga gusto sa Ginoo nga atong mahibaloan diha sa Genesis 1:26–27 ug 1 Mga Taga-Corinto 6:19–20 lahi sa mga mensahe nga mahimo natong makuha gikan sa uban?

Tun-i ang mosunod nga tambag nga gihatag sa Ginoo pinaagi kang Presidente Russell M. Nelson ug Elder Jeffrey R. Holland sa Korum sa Napulog Duha ka Apostoles nga mangita kon unsay makatabang sa imahe sa atong lawas:



Kada higayon nga motan-aw kamo sa samin, tan-awa ang inyong lawas isip inyong templo. Kana nga kamatuoran—angayng pasalamatan kada adlaw—positibong makaimpluwensiya sa inyong mga desisyon unsaon ninyo sa pag-atiman sa inyong lawas ug unsaon ninyo kini sa paggamit. Ug kadto nga mga desisyon motino sa inyong destinasyon. (Russell M. Nelson, “Mga Desisyon alang sa Kahangturan,” *Liahona*, Nob. 2013, 107)



Mohangyo ako kaninyo . . . nga palihog lang magmahimong mas madawaton sa inyong mga kaugalingon, lakip na sa porma ug estilo sa inyong lawas, nga dili kaayo maghandom nga tan-awon nga unta pareha sa laing tawo. Managlahi kitang tanan. Ang uban taas, ug ang uban mubo. Ang uban tambok, ug ang uban niwang. Ug hapit tanan sa matag karon ug unya gusto nga mahimong sama sa usa ka tawo nga sila dili ra ba gayod ingon niana! Pero sama sa gisulti sa usa ka tigtambag ngadto sa mga babayeng tin-edyer: “Dili kamo pwedeng magpakabuhi nga mabalaka nga ang kalibotan nagtutok kaninyo. Kon tugotan ninyo nga ang mga opinyon sa mga tawo nga maoy makapahimo kaninyo sa pagsige na lang og matngon sa inyong kaugalingon, inyong giusikan ang inyong gahom. . . . Ang yawe sa pagbati og [pagsalig] mao ang kanunay nga pagpaminaw sa inyong kanahiladman—[ang tinuod nga pagka-ikaw.]” Ug sa gingharian sa Dios, ang tinuod nga kamo “mas bililhon pa kay sa mga rubi” [Mga Panultihon 3:15]. (Jeffrey R. Holland, “Ngadto sa mga Batan-ong Babaye,” *Liahona*, Nob. 2005, 29)

- Unsay imong nakat-onan gikan niini nga mga pamahayag?

Pagsulat og usa ka butang nga sa imong hunahuna gusto sa Ginoo nga isulti nimo ngadto sa usa ka tawo nga nanlimbasog nga mobati nga positibo bahin sa ilang lawas.

## Pagkatulog

Basaha ang Doktrina ug mga Pakigsaad 88:124, nga mangita sa unsay gitudlo sa Ginoo bahin sa pagkatulog.

- Ngano sa imong hunahuna nga importante ang pagkatulog?

Ang dili igo nga pagkatulog mahimong usa ka hinungdan sa dakong problema sa kahimsog. Kadaghanan sa mga eksperto nagrekomendar sa mga tin-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). 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.

- Sa unsang paagi nakaapektar sa imong kinabuhi ang mga batasan sa pagkatulog?
- Sa unsang paagi mapalambo sa maayong batasan sa pagkatulog ang atong abilidad sa pagserbisyo sa Ginoo?

Hisgoti sa inyong grupo ang tambag nga imong ihatag ngadto sa usa ka tawo nga gustong palambo ang ilang mga batasan sa pagkatulog o kinsa imong irekomendar nga ilang adtoon alang sa tambag. Isulat ang imong mga hunahuna diha sa gihatag nga papel.

## Pag-ehersisyo ug Aktibo nga Pagkinabuhi

Ang pagkawalay gibuhay nagtumong sa pag-usik sa atong panahon, pagtinapolan, o paglikay sa mga buluhaton. Basaha ang usa o duha sa mosunod nga mga bersikulo, nga mangita kon unsay gibati sa Ginoo kon walay buhaton ang Iyang mga anak: Doktrina ug mga Pakigsaad 42:42; 60:13; 75:3.

- Ngano sa imong hunahuna nga gusto sa Ginoo nga kita mahimong aktibo ug kugihan imbes walay buhaton?
- Sa unsang paagi ka gipanalanginan sa Ginoo dihang naningkamot kang mahimong aktibo ug kugihan?
- Sa unsang paagi ang pag-ehersisyo ug ang aktibo nga pagkinabuhi makapalambo sa atong mental nga kahimsog? Sa unsang paagi kini makatabang nato sa pagserbisyo sa Ginoo?

Isulat ang imong tambag alang sa usa ka tin-edyer nga nagtinguha nga palamboon ang iyang pag-ehersisyo ug mga lebel sa aktibidad.

## Maayong mga Batasan sa Pagkaon

Basaha ang mosunod nga mga bersikulo, nga mangita sa tambag sa Manluluwas bahin sa maayong mga pagpili og pagkaon: Doktrina ug mga Pakigsaad 59:16–20; 89:10–16.

- Unsay epekto sa atong pagpili og pagkaon diha sa atong mga kinabuhi?

Hisgoti ang pipila ka babag sa himsog nga pagkaon. Ipakigbahin ang pipila ka paagi nga mapangayo nato ang tabang sa Ginoo ug mabuntog kini nga mga babag.

- Unsa ang malungtaron nga mga kaayohan sa pagsunod sa tambag sa Manluluwas mahitungod sa pagkaon og maayo nga mga pagkaon samtang bata pa ka?

Isip usa ka grupo, pagsulat og tulo ka lista nga giulohan og, “Likayan,” “Usahay Lang,” ug “Himsog.” Magtinabangay, pagpili og pipila ka komon nga mga pagkaon nga makita ninyo kada adlaw. Hisgoti kon asa nga kategoriya tingali haom ang maong pagkaon.