

Dbanie o nasze fizyczne ciało

Obraz naszego ciała

- W jaki sposób opinie innych osób wpływają na naszą postawę względem swojego ciała?
- Czy prawdy, które Pan chce, abyśmy poznali, mogą się różnić od wypowiedzi innych ludzi? Przeczytajcie I Ks. Mojżeszową 1:26–27 i I List do Koryntian 6:19–20.

Przestudiujcie poniższą radę, jakiej Pan udzielił za pośrednictwem Prezydenta Russella M. Nelsona i Starszego Jeffreya R. Hollanda z Kworum Dwunastu Apostołów. Odszukajcie, co może wpłynąć pozytywnie na nasze postępowanie swojego ciała:



Za każdym razem, kiedy spoglądacie w lustro, patrzcie na swoje ciało jak na świątynię. Ta prawda — codziennie odświeżana w duchu wdzięczności — może w pozytywny sposób wpłynąć na nasze decyzje dotyczące dbania o nasze ciało i tego, w jaki sposób z niego korzystamy. Wszystkie te decyzje determinują przeznaczenie. (Russell M. Nelson, „Decyzje na wieczność”, *Liahona*, listopad 2013, str. 107)



Proszę was, abyście bardziej siebie akceptowały, waszą figurę i styl, abyście mniej pragnęły upodobnić się do kogoś innego. Wszyscy różnimy się od siebie. Niektórzy są wysocy, inni niscy. Niektórzy zaokrągleni, inni szczupli. A jednak, w którymś momencie każdy pragnie być kimś innym niż jest! Jak powiedziała jedna z osób, udzielających porad nastolatkom: „Nie można żyć, zamartwiając się, że cały świat się nam przygląda. Kiedy pozwalacie, by opinie innych sprawiały, że czujecie się skrępowane, oddajecie własną moc [...]. Podstawą tego, by czuć [pewność siebie] jest stałe wsłuchiwanie się we własne wnętrze — [w prawdziwą siebie]”. A w królestwie Boga, wasza prawdziwa istota jest cenniejsza niż rubiny [zob. Przypowieści Salomona 3:15]. (Jeffrey R. Holland, „Do młodych kobiet”, *Liahona*, listopad 2005, str. 29)

- Czego dowiedziałeś się z tych wypowiedzi?

Zapisz coś, co, twoim zdaniem, Pan chciałby, abyś powiedział komuś, kto ma trudności z pozytywnym nastawieniem do swojego ciała.

sen

Przeczytaj Doktrynę i Przymierza 88:124 i odszukaj, czego Pan nauczał o spaniu.

- Jak myślisz, dlaczego sen jest ważny?

Brak wystarczającej ilości snu może być poważnym problemem zdrowotnym. Większość ekspertów rekomenduje nastolatkom od 8 do 10 godzin snu w nocy (zob. National Sleep Foundation, „How Much Sleep Do You Really Need?” [Ile snu naprawdę potrzebujesz?], 1 października 2020, strona internetowa thensf.org). Niewystarczająca ilość snu może prowadzić do zmęczenia, gorszego funkcjonowania i podatności na problemy ze zdrowiem fizycznym i psychicznym. Poczucie zmęczenia może sprawić, że staniemy się bardziej podatni na pokusy.

- Jak nawyki związane ze snem wpływają na twoje życie?
- W jaki sposób zdrowe nawyki związane ze snem mogą poprawić naszą zdolność do służby Panu?

Przedyskutuj ze swoją grupą radę, jakiej udzielilibyście komuś, kto chciałby poprawić swoje nawyki związane ze snem lub komu polecilibyście, aby udał się po poradę w tej sprawie. Zapisz swoje przemyślenia na otrzymanych kartkach.