

Huolehdimme kehostamme

Kehoitsetunto

- Kuinka muiden mielipiteet voivat vaikuttaa siihen, mitä ajattelemme kehostamme?
- Kuinka jakeissa 1. Moos. 1:26–27 ja 1. Kor. 6:19–20 Herran meille ilmoittamat totuudet eroavat viesteistä, joita saatamme saada muilta?

Tutki seuraavia neuvoja, jotka Herra on antanut presidentti Russell M. Nelsonin ja kahdentoista apostolin koorumin jäsenen, vanhin Jeffrey R. Hollandin kautta, ja pane merkille, mistä voi olla apua kehoitsetuntomme osalta:



Aina kun katsotte peiliin, nähkää ruumiinne temppeleinänne. Tuo totuus – kun se muistetaan kiitollisena päivittäin – voi vaikuttaa myönteisesti päätöksiinne siitä, kuinka huolehditte ruumiistanne ja kuinka käytätte sitä. Ja nuo päätökset ratkaisevat päämääränne. (Russell M. Nelson, ”lankaikkisia päätöksiä”, *Liahona*, marraskuu 2013, s. 107)



Pyydän hartaasti teitä – – hyväksymään paremmin itsenne, mukaan lukien ruumiinrakenteenne ja vartalotyyppinne, ja haikailemaan vähemmän sitä, että olisitte jonkun toisen näköisiä. Me olemme kaikki erilaisia. Jotkut ovat pitkiä ja jotkut ovat lyhyitä. Jotkut ovat pyöreitä ja jotkut ovat laihoja. Ja miltei jokainen haluaa jossakin vaiheessa olla jotakin, mitä hän ei ole! Mutta kuten eräs teini-ikäisten tyttöjen neuvoja sanoi: ”Ette voi elää elämääne vaivaamalla mieltänne sillä, että maailma tuijottaa teitä. Kun annatte ihmisten mielipiteiden vaivata itseänne, annatte pois valtanne. – – Avain [itsevarmuuden] tunteeseen on kuunnella aina sisintään – [todellista itseään].” Ja Jumalan valtakunnassa teidän todellinen minänne on koralleja kalliimpaa [ks. Sananl. 3:15]. (Jeffrey R. Holland, ”Nuorille naisille”, *Liahona*, marraskuu 2005, s. 29)

- Mitä opit näiden lausuntojen pohjalta?

Kirjoita jotakin, mitä Herra mielestäsi haluaisi sinun sanovan jollekulle, jonka on vaikea tuntea myönteisiä ajatuksia kehostaan.

Nukkuminen

Lue OL 88:124 ja pane merkille, mitä Herra opetti nukkumisesta.

- Mistähän syystä uni on tärkeää?

Riittämätön uni voi olla merkittävä terveysongelma. Useimpien asiantuntijoiden mukaan teini-ikäisten tulisi nukkua 8–10 tuntia yössä (ks. National Sleep Foundation, ”How Much Sleep Do You Really Need?”, 1. lokakuuta 2020, thensf.org). Riittämätön uni saa ihmisen väsyneeksi ja heikoksi sekä altistaa fyysisille ja psyykkisille ongelmille. Väsymys voi heikentää kykyämme vastustaa kiusauksia.

- Kuinka olet huomannut nukkumistottumusten vaikuttavan elämäsi?
- Kuinka terveellinen unirytmisi voi parantaa kykyämme palvella Herraa?

Keskustele ryhmäsi kanssa siitä, mitä neuvoja antaisit parempia nukkumistottumuksia kaipaavalle tai kenen puoleen suosittelisit häntä kääntymään. Kirjoita ajatuksesi yhteiselle paperille.