

Грижа за нашите физически тела

Възприятие за нашето тяло

- Как мнението на другите може да повлияе на нашето отношение към телата ни?
- По какъв начин истините, които Господ желае да узнаем от Битие 1:26–27 и 1 Коринтяните 6:19–20, се различават от посланията, които можем да получаваме от другите?

Изучете следните напътствия, дадени от Господ чрез президент Ръсел М. Нелсън и старейшина Джефри Р. Холанд от Кворума на дванадесетте апостоли и потърсете какво може да помага с възприятието за нашето тяло:



Всеки път, щом погледнете в огледалото, гледайте на тялото си като на храм. Тази истина – за която трябва да сме благодарни всеки ден – може да повлияе по положителен начин на вашите решения, на начина, по който се грижите за телата си и ги използвате. И тези решения ще определят вашата съдба. (Ръсел М. Нелсън, „Решения за вечността“, *Лиахона*, ноем. 2013 г., с. 107)



Умолявам ви (...) да се приемате повече такива, каквито сте, включително формата и изгледа на вашето тяло, с по-малък стремеж да изглеждате като някой друг. Ние всички сме различни. Някои са високи, други са ниски. Някои са закръглени, а други слаби. А почти всички в един или друг момент желаят да бъдат нещо, което не са! Но както един съветник на тийнейджърки каза: „Не можеш да живееш живота си, като се притесняваш, че хората ще те гледат втренчено. Когато позволиш на хорското мнение да те кара да се чувстваш неловко, ти подаряваш своята сила. (...) Разковничето да се чувстваш (уверена) е винаги да се вслушваш във вътрешното си Аз – (самата ти)“. И в царството Божие самият ти си по-ценен от „безценни(те) камъни“ (Притчи 3:15). (Джефри Р. Холанд, „До младите жени“, *Лиахона*, ноем. 2005 г., с. 29)

- Какво научихте от тези изказвания?

Напишете нещо, което мислите, че Господ би искал да кажете на човек, на когото му е трудно да изпитва положителни чувства към тялото си.

Сън

Прочетете Учение и завети 88:124 и потърсете какво учи Господ относно съня.

- Защо мислите, че сънят е важен?

Липсата на достатъчно сън може да е сериозен здравословен проблем. Повечето експерти препоръчват тийнейджърите да спят между 8 и 10 часа на нощ (вж. National Sleep Foundation, „How Much Sleep Do You Really Need?“, 1 окт. 2020 г., [thensf.org](https://www.thensf.org)). Недостатъчният сън може да доведе до умора, лошо функциониране и уязвимост към физически и психически проблеми. Умората може да ни направи по-податливи на изкушения.

- По какъв начин сте виждали навиците за сън да се отразяват на живота ви?
- Как здравословните навици за сън могат да подобрят способността ни да служим на Господ?

Обсъдете с групата си съветите, които бихте дали на някого, който желае да подобри навиците си за сън, или към кого бихте го насочили за съвет. Напишете мислите си на предоставения лист.