

Să ne îngrijim de trupul nostru fizic

Imagine cu trupul nostru

- Cum pot opiniile altora să influențeze sentimentele pe care le avem față de trupul nostru?
- Cum diferă adevărurile pe care Domnul dorește să le cunoaștem din Genesa 1:26-27 și 1 Corinteni 6:19-20 de mesajele pe care le putem primi de la alții?

Studiază sfaturile de mai jos pe care Domnul le-a dat prin președintele Russell M. Nelson și vârstnicul Jeffrey R. Holland, din Cvorumul celor Doisprezece Apostoli, căutând ce ne poate ajuta să avem o imagine mai bună despre trupul nostru.



De fiecare dată când vă priviți în oglindă, priviți-vă trupul ca fiind templul dumnevoastră. Acest adevăr – pentru care trebuie să fim recunoscători în fiecare zi – poate avea o influență pozitivă asupra deciziilor dumnevoastră cu privire la modul în care vă veți îngriji și folosi trupul. Iar acele decizii vă vor determina destinul (Russell M. Nelson, „Decizii pentru eternitate”, *Liahona*, nov. 2013, p. 107).



Vă implor... să vă acceptați mai mult așa cum sunteți, inclusiv forma trupului și a stilului, având mai puțină dorință să arătați ca altcineva. Suntem cu toții diferiți. Unii sunt înalți și alții sunt scunzi. Unii sunt corpolenți și alții sunt slabi. Și, aproape fiecare, la un moment dat, dorește să fie ceva ce nu este! Dar, așa cum a spus o sfătuitoare a tinerelor fete: „Nu puteți să vă trăiți viața făcându-vă griji că lumea se uită fix la voi. Când permiteți ca părerea oamenilor să vă influențeze părerea de sine, renunțați la puterea dumnevoastră... Cheia pentru a vă simți [încrezători] este să ascultați întotdeauna de partea dumnevoastră lăuntrică – [adevărata dumnevoastră persoană]”. Și, în împărăția lui Dumnezeu, dumnevoastră [cel real] sunteți „mai de preț decât mărgăritarele” [Proverbele 3:15] (Jeffrey R. Holland, „Tinerelor fete”, *Liahona*, nov. 2005, p. 29).

- Ce ai învățat din aceste declarații?

Scrive un lucru pe care crezi că Domnul dorește să-l spui cuiva care întâmpină dificultăți în a avea o atitudine pozitivă față de trupul său.

Somnul

Citește Doctrină și legăminte 88:124 și află ce ne-a învățat Domnul despre somn.

- De ce crezi că somnul este important?

Faptul de a nu dormi suficient poate fi o problemă importantă de sănătate. Majoritatea experților recomandă adolescenților să doarmă între 8 și 10 ore pe noapte (vezi National Sleep Foundation, „How Much Sleep Do You Really Need?”, 1 oct. 2020, thensf.org). Somnul insuficient poate face o persoană să fie obosită, să funcționeze necorespunzător și să fie vulnerabilă la probleme de sănătate fizică și mintală. Faptul de a ne simți obosiți ne poate face mai predispuși ispitei.

- Cum ai văzut obiceiurile privind somnul influențându-ți viața?
- Cum pot obiceiurile sănătoase privind somnul să ne îmbunătățească capacitatea de a-I sluji Domnului?

Discută cu grupul tău despre sfaturile pe care le-ai oferi cuiva care dorește să-și îmbunătățească obiceiurile privind somnul sau la cine i-ai recomanda să se ducă pentru a cere sfaturi. Scrie-ți gândurile pe foaia de hârtie pusă la dispoziție.