

# SEMANA 7

## TRANSFORMACIÓN: Hábitos Saludables

### Preguntas para sesión grupal

- Por diseño y temperamento, cada uno de nosotros tiene diferentes formas de responder a los hábitos saludables. Para una persona extrovertida y orientada a las relaciones podría ser más fácil poner en práctica los hábitos comunitarios y de compromiso activo como el congregarse o compartir una cena con amigos, mientras que para alguien introvertido y orientado a los procesos, podría ser más fácil practicar los hábitos de abstinencia a solas como el ayuno o vivir una vida austera.
  - ***¿Crees que hay hábitos que no has practicado por dejarte llevar por tu perfil temperamental?***
- El autor Gary Thomas, divide la forma como las personas conectamos con Dios en nueve rutas específicas.
  - Naturalistas: aman a Dios al aire libre.
  - Sensoriales: aman a Dios con sus sentidos.
  - Tradicionalistas: aman a Dios a través de símbolos y rituales.
  - Ascetas: aman a Dios en soledad y de forma minimalista.
  - Activistas: aman a Dios por medio de la confrontación y el activismo.
  - Dadores de afecto: aman a Dios amando a otros.
  - Entusiastas: aman a Dios por medio del misterio y la celebración.
  - Contemplativos: aman a Dios por medio de la adoración.
  - Intelectuales: aman a Dios con su mente.
- ***¿Te ayuda el entender esto a relacionarte libremente con Dios de acuerdo con tu diseño?***

---

# SEMANA 7

---

## TRANSFORMACIÓN: Hábitos Saludables

### Preguntas para sesión grupal

- Las disciplinas que más nos cuestan suelen ser las que más necesitamos. Hay un dicho famoso entre aquellos que practican algún tipo de deporte o actividad física, “no pain no gain”, sin dolor no hay crecimiento. De la misma manera, hay hábitos saludables, que aunque nos cueste más practicarlos, necesitamos practicarlos mientras vamos generando fuerza y resistencia y se convierten en parte de nuestra rutina diaria.
- *¿Cuáles hábitos son los que más te han costado? Comparte con el grupo y no tengas temor de ser vulnerable. Serlo, te ayudará a entregarle esto a Dios para que te ayude en tu debilidad.*

# SEMANA 7

## TRANSFORMACIÓN: Hábitos saludables

### El corazón del asunto

Los hábitos saludables nos permiten llevar a la práctica las enseñanzas de Jesús y son esenciales en nuestro proceso de transformación. Ser como Jesús implica desarrollar su carácter. Al poner en práctica los hábitos que Él practicó durante su ministerio terrenal, damos lugar a que el Espíritu Santo se manifieste en nosotros y a través de nosotros. Estos hábitos son la manera como cooperamos con Dios para que Él haga lo que tiene planeado en nuestras vidas. Son nuestro "5%" de aporte al 100% del proceso de transformación. Sin este aporte, Dios no completará la obra en nosotros porque: sin Él no podemos, pero sin nosotros Él no lo hará.

### Ideas centrales de la semana

- Cada uno de nosotros tiene un papel que jugar en el proceso de transformación individual. Nosotros tenemos nuestra parte, y Dios tiene la suya. Pero este trabajo en equipo no es 50/50. Dios se encarga de hacer el trabajo pesado. Podríamos sugerir una distribución de cargas 95/5. Pero ese 5% es nuestra parte y es muy importante. Ese porcentaje que nos corresponde, son las disciplinas espirituales, o la práctica de hábitos saludables.
  - Como ya lo mencioné anteriormente en otras clases, sin Él no podemos, pero sin nosotros Él no lo hará.

# SEMANA 7

## TRANSFORMACIÓN: Hábitos saludables

### Ideas centrales de la semana

- Los hábitos saludables son la forma en que podemos practicar para llegar a experimentar la vida abundante de Jesús. Son la manera en que inclinamos nuestra mente y nuestro cuerpo para permanecer “en la vida” y acceder al poder y la presencia del Espíritu Santo. Sin embargo, muchas personas hoy no entienden la función esencial que cumplen estas prácticas en el discipulado.
- Una y otra vez, en sus escritos, Pablo regresa a la idea de que seguir a Jesús es como ser un atleta. La disciplina es esencial en la vida de un atleta. De la misma manera, la disciplina es esencial para la vida de un aprendiz de Jesús. De acá viene la idea de las disciplinas espirituales, que preferimos llamarlas hábitos saludables o las prácticas de Jesús.
  - Las disciplinas espirituales, o hábitos saludables, son prácticas basadas en el estilo de vida de Jesús, las cuales crean un espacio y tiempo para que nosotros podamos acceder al poder y la presencia del Espíritu Santo, y al hacerlo, podamos ser transformados de adentro hacia afuera.

# SEMANA 7

## TRANSFORMACIÓN: Hábitos saludables

**“Las disciplinas son actividades de mente y cuerpo, realizadas intencionalmente para traer nuestra personalidad y todo nuestro ser a una efectiva cooperación con el orden divino. Nos habilitan más y más para vivir en un poder que es, estrictamente hablando, más allá de nosotros, derivado del mundo espiritual, mientras nos ‘rendimos a Dios, como vivos de entre los muertos, y nuestros miembros como instrumentos de justicia’, como lo menciona Romanos 6:13.”**

**DALLAS WILLARD**

### ¿Qué tal si...?

...esta semana además de dedicar unos minutos al día para leer, meditar e interiorizar el verso bíblico y la reflexión diaria que acompañan esta guía, también identificas dos hábitos que no son saludables en tu vida y los reemplazas por hábitos saludables de Jesús.

Por ejemplo, si identificas que al levantarte en la mañana lo primero que haces es quedarte en los chats y las redes sociales, ¿qué tal si reemplazas ese mal hábito por desconectarte y conectar con Dios en un tiempo de silencio y soledad? O si al sentirte preocupado y ansioso por alguna decisión que debes tomar lo primero que haces es abrir la nevera o la despensa en busca de comida, ¿qué tal si reemplazas ese mal hábito por dedicar un tiempo de oración y ayuno para escuchar la voz de Dios y recibir dirección para tu vida?

# DÍA 01

## TRANSFORMACIÓN: Hábitos saludables

**¿No saben que en una carrera todos los corredores compiten, pero solo uno obtiene el premio? Corran, pues, de tal modo que lo obtengan. 25 Todos los deportistas se entrenan con mucha disciplina. Ellos lo hacen para obtener un premio que se echa a perder; nosotros, en cambio, por uno que dura para siempre.**

**1 Corintios 9:24-25 NVI**

### Espacio de reflexión

En este pasaje, Pablo compara a quienes siguen a Jesús con deportistas; y la disciplina es fundamental en la vida de un deportista. De la misma manera, la disciplina es esencial para la vida de un aprendiz de Jesús. De aquí viene la idea de los hábitos saludables o las prácticas de Jesús, son prácticas basadas en el estilo de vida de Jesús, las cuales crean un espacio y tiempo para que nosotros podamos acceder al poder y la presencia del Espíritu Santo, y al hacerlo, podamos ser transformados de adentro hacia afuera.

- **Piensa por un momento ¿Alguna vez practicaste algún deporte? ¿Tenías algunos hábitos para lograr tus objetivos como deportista?**
- **Durante las siete semanas que llevamos caminando juntos en Core ¿has podido adquirir o fortalecer algunos hábitos saludables como aprendiz de Jesús?**

---



---



---



---



---



---

## DÍA 02

### TRANSFORMACIÓN: Hábitos saludables

**No tengas miedo, porque yo estoy contigo; no te desalientes, porque yo soy tu Dios.**

**Te daré fuerzas y te ayudaré; te sostendré con mi mano derecha victoriosa.**

**Isaías 41:10 NTV**

### Espacio de reflexión

Es increíble tener la seguridad de que Dios está de nuestra parte, cada uno de nosotros tiene un papel que jugar en el proceso de transformación individual. Nosotros tenemos nuestra parte, y Dios tiene la suya, no estamos solos. Lo realmente maravilloso es que este trabajo en equipo no es 50/50. Dios se encarga de hacer el trabajo pesado, mucho más del 50%. No solo nos da fuerzas, nos ayuda y nos sostiene.

Entre lo que nos corresponde, está la práctica de hábitos saludables y profundizar cada día más nuestra relación con nuestro Padre.

- **¿Has podido experimentar la mano de Dios de forma sobrenatural en alguna situación o área de tu vida?**
- **¿En qué hábitos has podido trabajar y cuales crees que necesitas empezar a poner en práctica para poder crecer en tu relación con Dios?**

---



---



---



---



---

## DÍA 03

### TRANSFORMACIÓN: Hábitos saludables

**15 Sin embargo, Jesús se hacía cada vez más famoso, y mucha gente iba para oírlo y para que la sanara de sus enfermedades. 16 Pero él con frecuencia se apartaba a lugares solitarios para orar.**

**Lucas 5:15-16 NBV**

### Espacio de reflexión

Jesús practicaba con regularidad hábitos como alejarse para estar a solas y orar. Los hábitos saludables pueden dividirse en 4 grupos principales de acuerdo con los siguientes criterios:

- De abstinencia
- De compromiso activo
- De desarrollo comunitario
- De soledad

- **Según tu forma de ser, tu diseño y momento de vida ¿Qué hábitos saludables se te facilitan más?**
- **¿Cuáles hábitos practicas con gusto? ¿Cuáles te cuestan más?**

---



---



---



---



---



---



---



---

## DÍA 04

### TRANSFORMACIÓN: Hábitos saludables

**Mientras comían, Jesús tomó pan y lo bendijo. Luego lo partió y se lo dio a sus discípulos, diciéndoles: Tomen y coman; esto es mi cuerpo. 27 Después tomó la copa, dio gracias, y se la ofreció diciéndoles: Beban de ella todos ustedes. 28 Esto es mi sangre del pacto, que es derramada por muchos para el perdón de pecados.**

**Mateo 26: 26-28 NVI**

### Espacio de reflexión

Jesús acostumbraba sentarse a la mesa y compartir los alimentos con sus discípulos, en medio de compartir los alimentos también les enseñaba. Esto nos muestra que hay hábitos saludables que podemos implementar en diferentes momentos y en diferentes contextos. En ocasiones, seremos impulsados a retirarnos y tener tiempo a solas, pero también seremos inquietados por Dios a sentarnos a la mesa y compartir los alimentos con otros.

- **¿Sabías que los hábitos no solo se practican a solas?**
- **¿Disfrutas trabajando en tus hábitos en comunidad o prefieres hacerlo solo?**

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---