

Día 4



AMADAS ESPOSITAS
APRENDAMOS A ORAR JUNTAS

*Entrégale a Dios tu
cuerpo, corazón y mente*

Isaías 30:21

Entonces tus oídos oirán a tus espaldas palabra que diga: Este es el camino, andad por él; y no echéis a la mano derecha, ni tampoco torzáis a la mano izquierda.

Tu cuerpo, incluso tu corazón y tu mente, es el templo del Espíritu Santo. Por eso Dios quiere que lo cudes bien. Debido a que el Espíritu Santo vive en ti, el cuidado que le da a cada área de tu vida debe de ser el mismo cuidado que le das al Espíritu Santo.

Dios desea que presentes tu cuerpo como un sacrificio vivo. Él desea que seas buen administrador del cuerpo que te ha dado. Él te ofrece su ayuda para poder hacerlo.

Cada día tomamos decisiones en cuanto a lo que harás con tu cuerpo; lo que comerás, como te ejercita, la manera que descansas. Pídele a Dios que te guie cada día en el cuidado de tu salud, y búscalo para que te sane cuando lo necesitas.

Maneras de orar respecto al cuidado de nuestro cuerpo.

Señor, bendice mi cuerpo y ayúdame a...

- Comer saludablemente.
- Experimentar un sueño profundo.
- Controlar mi nivel de estrés.
- Evitar hacer cosas que me enfermen.
- No abusar de la comida.
- Tener paz al dedicarle tiempo a la oración y a tu palabra.
- Simplificar mi vida de cualquier manera posible.
- Tener paz en la sencillez
- Evitar comer demasiando de cualquier cosa.
- Tú puedes hacer una lista más personalizada, donde deseas dejar hábitos que no son correctos para nuestros cuerpos.

La forma en que puedes estar segura de que Él está a cargo de tu mente y tus emociones, de tus pensamiento y sentimientos, es pidiéndole en oración que lo haga.

Orando por mi mente y mis emociones

Señor, te pido que me permitas...

- Tener una mente clara
- Tener una mente sana
- Tener pensamientos positivos
- No dejar que la negatividad gobierne mis actitudes
- Vivir en la verdad
- Identificar las mentiras
- Tener capacidad de aprender con rapidez
- Tener una buena memoria
- Negarme a albergar sentimientos de culpabilidad
- Deshacerme de toda falta de perdón
- Tener un corazón lleno de amor
- Resistirme a abrigar pensamientos malos o perturbadores
- Líbrame de toda ansiedad
- Deshacerme de toda soledad
- Liberarme del perfeccionismo
- Experimentar gran gozo

Muy a menudo nos recriminamos porque hacemos las cosas indebidas respecto al cuidado de nuestro cuerpo, nuestra mente y nuestras emociones. Dios quiere que dependamos de Él, para poder ayudarnos. Pídele en oración a Dios que te permita hacer lo que tienes que hacer y pídale paciencia para ir cambiando cada área que no está correcta.

El Poder de la oración; oremos juntas...

Señor;

En este día te entrego mi cuerpo, ayúdame a ser disciplinada en la manera que lo cuido, ayúdame a elegir alimentos que den salud y vida, y a poder resistir a comer lo que no debo. Dame la fortaleza que necesito para evitar lo que no es bueno para mí.

Solo tú sabes que es lo mejor para mí. Hazme ver las cosas que necesito ver, enséñame todo lo que tengo que aprender, guíame hacia la gente apropiada para que me ayude y me aconseje. Gracias porque me hiciste de manera maravillosa y admirable, ayúdame a valorar el cuerpo que me has dado y a cuidarlo como es debido.

Gracias porque tú eres mi sanador. Toma Señor el control de mi mente y mis emociones, ayúdame a pensar con claridad, permíteme discernir entre la verdad y la mentira, ayúdame a elegir mis pensamientos con cuidado y a llenar mi mente solo con pensamientos e imágenes que te glorifiquen.

Ayúdame a vivir en paz, quita todo el estrés y permíteme ver todo lo bueno en mi vida y no hacer énfasis en lo negativo.

Gracias por el cuerpo sano, corazón sano y mente sana que me estás dando hoy. Amen tu hija:

Señor ayúdame con estas áreas que son las que me afectan más.

Las cosas con las que más batallo en el campo de mi mente y mis emociones son:

El asunto que más me estresa en la vida es:

Crea en mí un corazón limpio, que esté libre de toda negatividad y falta de perdón. Ayúdame a tener tu amor y perdón.

Te lo pido en el nombre de Jesús.

Amén

Textos Bíblicos de reforzamiento:

- Salmos 139:14
- Romanos 12:1
- Eclesiastés 7:18
- Jeremías 17:14
- 1 corintios 2:16
- 2Timoteo 1:7
- Filipenses 4:6-7
- Proverbios 5:23