

AUTOCUIDADO

La escritura & la quietud

Hacer un inventario de la salud y la capacidad de su mente, cuerpo y alma es una práctica saludable para cualquier creyente. Cuando elijas cuidarse a sí mismo, le estás diciendo a Dios que el cuerpo, la mente y el alma que te ha regalado vale la pena, la energía y el cuidado necesario para ser un creyente eficaz.

El autocuidado no tiene que ser complicado. Una simple escritura y una actividad de quietud de cuatro pasos es una manera segura de alinear todo tu ser con Él.

Esta sencilla actividad puede ayudar a calmar la ansiedad, mejorar la atención plena y conectarse con Dios y Su Palabra.

01

Encuentra un lugar tranquilo

Elija un lugar tranquilo donde pueda sentarse cómodamente sin distracciones.

02

Respiración profunda & oración

Cierra los ojos y respira lenta y profundamente (inhala durante 4 segundos, mantén la posición durante 4 segundos y exhala durante 4 segundos).

Susurra una oración corta como: "Señor, calma mi mente y renueva mi espíritu".

03

Medita en una escritura

Elija un versículo bíblico relacionado con el autocuidado y léelo lentamente. Por ejemplo: Salmo 46:10 - «Estad quietos, y sabed que yo soy Dios».

Diga el verso en voz alta. Reflexiona sobre lo que significa para tu vida.

04

Escribir en un diario o gratitud

Escriba una conclusión de las Escrituras y haz una lista de tres cosas por las que está agradecido hoy.