

# TALLER: 8 CAPÍTULO

## **El bienestar, la Nueva Medicina**

**Llegó el momento de hacer una pausa y mirar con honestidad dónde estamos. En este taller revisaremos nuestra salud de manera integral: cuerpo, corazón, mente y vida espiritual, incluyendo nuestros pendientes con el perdón, nuestra relación con Dios y con los demás. No se trata de juzgarnos, sino de conocernos mejor para cuidarnos mejor. Antes de que termine el año, te invitamos a escribir tu propia definición de salud y decidir los próximos pasos para conquistarla.**

## **¡COMENCEMOS!**

# CHECKLIST DE LA SALUD

Hagamos un checklist de la salud hasta el día de hoy.

- ☐ ¿Amas tu cuerpo?
- ☐ ¿Amas lo que ves en el espejo?
- ☐ ¿Cómo lo cuidas si lo cuidas?
- ☐ ¿Lo estás cuidando?
- ☐ ¿Conoces tus debilidades y fortalezas?
- ☐ ¿Buscas ayuda cuando la necesitas?

# CHECKLIST DE LA SALUD

Continuemos...

- ☐ ¿Tendrás algo nuevo por incluir en tu rutina de vida para adaptar y empezar a cuidar tu cuerpo, corazón, mente, vida espiritual?
  
- ☐ ¿Tienes algún pendiente en cuanto al perdón? ¿A ti mismo? ¿A Dios? ¿Con otros?
  
- ☐ ¿Conoces a Dios? ¿Tienes una relación con Él? ¿Podría crecer?
  
- ☐ ¿Cómo están tus relaciones con los demás? ¿Tienes amigos? ¿Necesitas encontrar unos nuevos?

**¿Qué tal si antes de que acabe el año escribes tu nueva definición de salud, la evalúas, y decides qué pasos vas a dar próximamente para conquistarla?**

## **MI NUEVA DEFINICIÓN DE SALUD**

---

---

---

---

## **¿CÓMO LA EVALÚO HOY?**

---

---

---

## **MIS PRÓXIMOS PASOS**

- ☐ 

---
- ☐ 

---
- ☐ 

---

# VE POR TU VIDA, Y LUEGO POR UNA MÁS

**El bienestar no es un lugar al que se llega, es una decisión que se toma cada día: cuidar tu cuerpo, sanar tu corazón, ordenar tu mente y caminar de la mano de Dios.**

**Primero ve por tu vida. Sánala, cuídala y ríndela a Él. Y cuando estés de pie, no te quedes ahí: ve por una vida más. Porque lo que Dios restauró en ti también puede ser medicina para alguien más.**

**Un corazón sano = Una vida sana**

**Una vida sana = Relaciones sanas**

**Relaciones sanas = Familias restauradas**

**Familias restauradas = [Un mundo mejor](#)**

## POR 1 VIDA MÁS