



Lifestyle Matters - Seminarios Viviendo en equilibrio

Manual del Presentador

Nuestro equipo de **Lifestyle Matters** se complace en anunciar que hemos agregado una nueva función a sus PowerPoints de vida equilibrada. Hemos incluido un **Manual del Presentador** especial y **Guías de sesión** interactivas para tres Seminarios de **Viviendo en Equilibrio**, que se describen a continuación. Puede usar cualquiera de los 26 PowerPoints de **Viviendo en Equilibrio** como presentaciones independientes en su versión corta o larga, O puede usar este Manual y las Guías de sesión para llevar a cabo su propia serie de seminarios de 7 sesiones. Ver temas y descripciones a continuación.

Nombre de las Series de Seminarios, descripciones y títulos de la sesión.

Serie 1: Diseñado para el éxito

Venciendo la Melancolía. Vive libre. Recupera tu vida.

Cuando se trata de construir un mejor cerebro, hábitos y vida, ¡el estilo de vida sí importa! Descubre herramientas poderosas, prácticas y personales que pueden ayudarte a desarrollar hábitos saludables, superar el blues, domesticar el estrés y mejorar la energía. En esta emocionante y poderosa serie de 7 sesiones, te ayudaremos a descubrir y aplicar pasos sencillos para mejorar la salud física, mental y espiritual. Cuando se trata de construir un cerebro mejor, mejores hábitos y una vida mejor, ¡el estilo de vida sí importa! Los títulos de la sesión son:

Sesión 1: Diseñado para el éxito

Sesión 2: Depresión: ¿cómo salir de ella?

Sesión 3: Estos médicos todavía hacen consultas en las casas

Sesión 4: El factor actitud

Sesión 5: Ejercicio: Esto llega a la cabeza

Sesión 6: Crear conexiones: ¿por qué importan las relaciones?

Sesión 7: ¿En quién puedo confiar?

Serie 2: Viviendo libre

Encontrar la libertad de los hábitos que lastiman

¿Qué se necesita para sanar un cerebro devastado por el estrés, roto por los malos hábitos y el pensamiento negativo, y el asalto de las fuerzas espirituales y ambientales? Descubra herramientas poderosas para la renovación, restauración y recuperación en un mundo lleno de crisis y confusión. Los participantes descubrirán las claves prácticas para superar las adicciones, superar la negatividad crónica y desarrollar la salud del cerebro a través de la nutrición y el estilo de vida. Cuando se trata de construir un cerebro mejor, mejores hábitos y una vida mejor, ¡el estilo de vida sí importa! ¡No querrás perderte ninguna de estas dinámicas series de 7 sesiones que cambiarán tu vida! Los títulos de la sesión son:

Sesión 1: Llaves de liberación: Rompiendo cadenas de adicción

Sesión 2: Digestión: una alborotadora pregunta

Sesión 3: La Conexión de la mente y el cuerpo

Sesión 4: Alcohol: ¿por qué no? o Deje de fumar (elige uno o agrega una sesión)

Sesión 5: El ruido de las bebidas

Sesión 6: Sistema inmunológico saludable

Sesión 7: La trampa de entretenimiento

Serie 3: Mejor salud en un mundo loco y ocupado

Soluciones para el estrés. Vence a las enfermedades crónicas del estilo de vida.

¿Estás apurado, preocupado y enterrado en tu vida diaria? ¿Tu vida se siente como una emergencia? Los horarios abarrotados y agitados no parecen dejar mucho tiempo para prioridades. En esta emocionante y práctica serie de 7 sesiones, aprenderá cómo priorizar su vida ocupada, reducir las principales enfermedades de estilo de vida y desarrollar actitudes emocionales positivas. Incluye: lograr y mantener su peso saludable mientras reduce el riesgo de enfermedad cardíaca, presión arterial alta y diabetes. Cuando se trata de construir un cerebro mejor, mejores hábitos y una vida mejor, ¡el estilo de vida sí importa! Los títulos de la sesión son:

Sesión 1: Apurado, preocupado y sepultado

Sesión 2: Salud en medio de la prisa: comiendo saludable en la línea rápida

Sesión 3: La importancia de un peso saludable

Sesión 4: Domesticando los fuegos metabólicos

Sesión 5: Soluciones simples para la diabetes

Sesión 6: Alimentos que combaten el cáncer

Sesión 7: Hallando paz en tu loco y ocupado mundo

Información general del programa para todos los seminarios.

Cada seminario de Viviendo en Equilibrio es un programa de estilo de vida de siete sesiones diseñado para ayudar a las personas a desarrollar una mejor salud cerebral y corporal para combatir la depresión y la ansiedad y desarrollar estrategias de estilo de vida que los protejan del estrés. Combina elementos educativos, inspiradores y de motivación junto con un enfoque de estilo de vida positivo para desintoxicar, reconstruir y mantener una progresión saludable hacia una mejor salud mental, física y espiritual.

- Cada seminario utiliza un enfoque de mente-cuerpo-espíritu para la curación, con una base bíblica en todos sus componentes.
- Cada seminario se puede usar en una configuración grupal o individualmente como un programa individualizado.
- Cada seminario está diseñado para ser útil, práctico y altamente personal. El apoyo personal y la interacción son los principales predictores del éxito. Con esto en mente, cada sesión está marcada por segmentos cortos de guía crítica, alentadores, interacción, y discusión.
- Por esta razón, usted y su equipo son la parte más importante del programa. Lo ideal es que cada invitado tenga un amigo designado o una persona de apoyo que orará por el invitado cada día y hará los contactos personales apropiados durante y después del programa. Sea sensible a las necesidades de cada huésped, no todos los invitados querrán contactos.
- Los Seminarios Viviendo en Equilibrio no reemplazan la atención médica o psicológica necesaria. Aquellos que necesitan apoyo adicional son alentados a comunicarse con sus proveedores de atención médica.

Contenido del programa.

Cada seminario de Viviendo en Equilibrio basado en Lifestyle Matters contiene esta guía para el facilitador más los siguientes artículos para cada una de las 7 sesiones:

- Presentación de PowerPoint totalmente editable y con guiones en una versión corta (10-15 minutos) o larga (30 minutos).
- Guías de sesión imprimibles y notas de revisión para presentadores e invitados.
- Una muestra de muestra de 7 folletos de Viviendo en Equilibrio, que corresponde con el tema apropiado para ser utilizado como guía para cada sesión. Solicite folletos para los participantes del programa en HopeSource.com o LifestyleMatters.com.

Formato de sesión del programa: aproximadamente 1.5 - 2 horas

Cada una de las 7 sesiones tiene una Guía de sesión y un folleto de Notas de revisión. Las Guías de sesión proporcionan puntos de resumen prácticos, preguntas de discusión y consejos para que el orador y los invitados sigan cada sesión.

1. Bienvenida (5 min). Cada programa comienza con una breve y cálida bienvenida.
2. Presentación de PowerPoint. Presente la versión corta (10-15 minutos) o larga (30 minutos) de la sesión de PowerPoint con guiones.
3. Discusión (10 min). Tiempo de discusión 1: ¿Cuáles son sus pensamientos? Las preguntas de discusión para cada conferencia se encuentran en la Guía de la sesión y las Notas de revisión.
 - Los tiempos de discusión se pueden facilitar para todo el grupo, en grupos pequeños o uno a uno.
 - Cada uno de los Tiempos de Discusión tiene un propósito distintivo, y permite a los invitados discutir y personalizar la información presentada.
 - Los tiempos de discusión interactivos también brindan a los invitados la oportunidad de procesar, repetir e internalizar la información, los principios y las ideas que acaban de escuchar.
 - También brindan a los participantes la oportunidad de conocerse mejor, compartir experiencias, intercambiar ideas, hacer compromisos, recibir apoyo y aliento, y formar amistades.
4. Discusión (5 min). Tiempo de discusión 2: ¿Cuál es tu historia? Este corto tiempo de testimonio le da a usted o a un invitado la oportunidad de compartir un breve testimonio de esperanza, sanación y restauración.
5. Viaje a la libertad (5 min). Esta breve sinopsis es para presentadores que introducen principios que guían las discusiones en la construcción de estrategias mentales y espirituales para el cambio.
6. Discusión (10 min). Tiempo de discusión 3: ¿Qué has aprendido? Ver la nota del ítem número 3.
7. Enlaces de estilo de vida estructurado: los enlaces de estilo de vida se resumen brevemente para ayudar a los participantes a tomar medidas progresivas para avanzar en las elecciones de un estilo de vida saludable.
8. Discusión (10 min). Tiempo de discusión 4: ¿Qué vas a hacer?
Ver la nota del ítem número 3.
9. Cerrar (5 min). El programa se cierra con la afirmación grupal y la oración.

- Termine con una nota positiva fuerte. Se requiere un gran esfuerzo para avanzar y aprender nuevos hábitos. Anímalos a quedarse con eso e incluso trae un amigo.
- Asegúrese de que todos tengan sus guías de sesión y folletos, y anímelos a leerlos.
- Asegúrese de que cada huésped que esté dispuesto tenga un amigo o persona de apoyo que haga contacto personal diario con ellos regularmente de acuerdo con los términos mutuamente acordados. Esto puede incluir llamadas telefónicas, mensajes de texto, Facebook u otros medios.
- Anuncie la hora y el lugar de la próxima reunión.
- Asegúrese de que cada huésped experimente una cálida despedida y un apretón de manos.

Principios del programa

Las raíces de los hábitos, el estado de ánimo y la adicción son profundas y enredadas, y evolucionan con el tiempo. Lo que puede comenzar como una curiosidad puede convertirse en una respuesta condicionada, luego una compulsión, luego una cadena pesada que aísla y destruye la vida y la salud en todos los niveles.

Dios nos creó para la alegría, la libertad y el crecimiento. Su plan es sanar las conexiones rotas: en el cerebro, entre ellos, en el estilo de vida y, lo más importante, con Dios. Él nos creó para necesitar una relación con Él y con los demás. Intentar reemplazar esta necesidad real con otra cosa es como tratar de usar un GPS desactualizado para llegar a un nuevo destino.

Dios quiere renovar nuestras mentes y tallar nuevos mapas cerebrales (2 Corintios 5:17). El plan de Dios es llenarnos de nuevos pensamientos y deseos, una capacidad más profunda para dar y recibir amor y nuevos hábitos de vida. La renovación espiritual, la recuperación física y la restauración mental y emocional son parte del proceso que tiene lugar a lo largo del tiempo.

Superar los hábitos negativos de pensar y actuar no se trata solo de detenerse. Se trata de llenar. Una vida llena de opciones de estilo de vida saludable, pensamiento lleno de verdad, entorno de apoyo y personas, y un caminar más profundo con Dios. Adaptado de Viviendo Libre: Encontrando Libertad de Hábitos que Duelen. **

Solo Dios conoce los capítulos ocultos de la vida de una persona que conducen al quebrantamiento, la disfunción y la pobreza espiritual. Es por eso que "el método de Cristo solo dará verdadero éxito al llegar a la gente. El Salvador se mezcló con los hombres como alguien que deseaba su bien. Mostró su simpatía por ellos, ministró a sus necesidades y ganó su confianza. Luego les ordenó: "Sígueme". El Ministerio de Curación, 143.

"Si caen una, dos o tres veces, no censuren". Ya el desaliento está haciendo su trabajo y tentándolo a decir: "No sirve de nada, no puedo hacerlo". Este no es el momento de la censura. La voluntad se está debilitando. Necesita el estímulo de palabras alentadoras, alegres y gozosas, como 'No te preocupes por los errores que has cometido. No eres más que un aprendiz y debes esperar cometer errores. Inténtalo de nuevo. Pon tu mente en lo que estás haciendo. Tenga mucho cuidado, y sin duda tendrá éxito '". 1 T 684.

** Le recomendamos que tenga los libros Viviendo Libre: Encontrando Libertad de hábitos que lastiman; Soluciones Simples de estilo de vida; y Comidas para una Buena nutrición, Aprendizaje y Conducta, están disponibles para que los participantes los compren en sus sesiones. Los juegos de 5 libros están disponibles a un precio mayorista. Estos libros también pueden ser una parte valiosa de su preparación personal para la enseñanza de los Seminarios de Viviendo en Equilibrio.

Llame al 866-624-5433.

Proveer personal para el programa

Al llevar a cabo un Seminario de Viviendo en Equilibrio en un entorno grupal, habrá roles clave que cumplir. Las personas a menudo cumplen más de un rol en un evento de alcance de este tipo:

- **Organizador.** El organizador del programa coordina la ubicación del programa, las fechas, la hora y el personal. Es posible que el organizador quiera formar un pequeño comité para delegar tareas como la contratación de ayudantes, publicidad, registro, bienvenida, refrigerios, decoraciones, necesidades de medios para presentaciones, suministros y folletos. (Para obtener más información, visite HopeSource.com para obtener el folleto de Madlyn Hamblin "Ayudas para el seminario de divulgación sobre la salud")
- **Líder.** El líder del programa es su "Maestro de Ceremonias", la persona inicial que abre la velada, crea una atmósfera agradable, mantiene el programa fluyendo de un segmento a otro y cierra el evento.
- **Presentador.** El presentador se familiarizará con el power point y lo presentará con entusiasmo, perspicacia personal, compasión, equilibrio y aliento.
- **Facilitador.** Los facilitadores dirigen las discusiones de mesa o grupo y guían las conversaciones durante el intercambio y partes interactivas del programa.
- **Amigo.** Los amigos brindan apoyo individualizado. Los amigos llegan temprano a la sesión para saludar a los invitados cuando llegan, sentarse con ellos durante el programa, alentarlos cuando abandonen la sesión, hacer contactos diarios en horarios y métodos acordados (texto, teléfono, Facebook, etc.) y proporcionar oración de intercesión durante todo el día. Mantenga los contactos breves. Los amigos también pueden ayudar en la configuración del programa y la distribución de materiales.

Preparación personal

"El ejemplo del Salvador es ser el modelo de nuestro servicio para los tentados y los errantes. El mismo interés, la ternura y la paciencia que Él ha manifestado hacia nosotros, debemos manifestarlo hacia los demás... Cuando vemos que los hombres y las mujeres necesitan simpatía y ayuda, no debemos preguntar: "¿Son dignos?", Sino "¿Cómo puedo beneficiarlos? '... Cada alma, por degradada que esté por el pecado, es considerada preciosa a los ojos de Dios". Ministerio de Curación, págs. 162-3.

Tú eres la parte más importante de este programa

- Comprométete a orar y espera crecimiento personal y bendiciones en este ministerio.
- Lectura sugerida 1: Ministerio de Curación, los capítulos titulados: Ayudando a los tentados, pp.161-169 y Trabajando por los intemperantes, pp.171-182.
- Lectura sugerida 2: Vivir libre: Encontrar libertad de los hábitos que lastiman. Consulte la nota en la página inferior de los Principios del programa. **
- Planifique extender la amistad y la oración, y haga contactos diarios según corresponda. Esto es esencial para un programa exitoso.
- Su apoyo continuo es una parte muy importante del éxito a largo plazo.

Preparación del programa

1. Revisa el programa.

- Repase todo el programa revisando los Power Points con guiones. Si planea presentar la versión corta, también querrá revisar la información en la versión larga para obtener más información sobre el tema.
- Familiarícese con las Guías de sesión, las Notas de revisión, y folletos.
- Planifique comprometerse por lo menos 30-45 minutos para prepararse para cada sesión, que incluye Power Point, Guías de sesión y los folletos de Viviendo en Equilibrio.

2. Prepárate para cada sesión.

- Revise los Power Points con guiones, versiones largas y cortas.
- Lea la Guía de la sesión y las Notas de revisión, folletos y tratados.
- Ordene los folletos de Viviendo en Equilibrio en HopeSource.com o LifestyleMatters.com
- Ore con su equipo antes de cada sesión y revise el propósito y los detalles del programa de esa sesión.

- Familiarícese con el material en esta Guía del facilitador para la serie.
- Dedica tiempo a la oración.
- Ven a todas las reuniones. Es importante para la continuidad y la coherencia que usted y su equipo asistan a todas las reuniones.

Importancia de los ayudantes durante el programa

- Desarrolla confianza al aparecer en cada clase
- Aliente y brinde apoyo estableciendo contactos regulares con cada huésped de acuerdo con los términos mutuamente acordados.
- Mantenga la conversación enfocada en el invitado mostrando interés y haciendo preguntas. Esté preparado para compartir sus propias experiencias, pero tenga cuidado de ser breve y centrarse en el punto de apoyo de la historia.
- La vinculación para el éxito es importante de tres maneras. La vinculación está formando una conexión positiva:
 - Con usted a través de la amistad, el apoyo y la responsabilidad. Todos deben sentir que alguien cree en ellos.
 - Con la ubicación, a través de una sensación de seguridad y asociando el sitio como un lugar de paz, curación y recuperación.
 - Con Dios, aprendiendo a aprovechar su poder, promesas y planes.

1. Presentación de los ayudantes.

2. Durante su tiempo de capacitación con los ayudantes y en el programa de apertura, invite a cada persona que esté ayudando a presentarse y por qué han elegido ser parte del Seminario de Viviendo en equilibrio de Lifestyle Matters.

3. Lidar con el crecimiento y la recaída.

- El crecimiento tiene sus altibajos. Las personas experimentan recaídas en el proceso de formación de nuevos hábitos de pensamiento y vida. Esto se puede ver como una experiencia de aprendizaje y un trampolín para un camino aún más fuerte en la vida diaria. Enséñeles a preguntarse: "¿Qué aprendí?" "¿Cómo puedo avanzar?"
- "Si caen una, dos o tres veces, no censure". Ya el desaliento está haciendo su trabajo y tentándolo a decir: "No sirve de nada, no puedo hacerlo". Este no es el momento de la censura. La voluntad se está debilitando. Necesita el estímulo de palabras alentadoras, alegres como 'No te preocupes por los errores que has cometido. No eres más que un aprendiz y debes esperar cometer errores. Inténtalo de nuevo. Pon tu mente en lo que estás haciendo. Tenga mucho cuidado, y sin duda tendrá éxito '". 1 T 684.

- Sé paciente y alentador. Escuche y haga preguntas cuando hable con los participantes sobre una recaída:

- ¿Cuáles son tus razones para seguir adelante?
- ¿Qué aprendiste de tu recaída que te ayudará a tener éxito?
- ¿Cuál es tu primer paso para retomar el rumbo?

- Fomentar apoyo adicional con un proveedor de atención médica según sea necesario.

4. Manténgase en contacto con sus nuevos amigos

Las amistades duraderas se pueden hacer a través del contacto personal durante este programa. Más importante aún, "los motivos cristianos exigen que trabajemos con un propósito constante, un interés eterno, una oportunidad cada vez mayor, por las almas que Satanás está tratando de destruir. Nada debe enfriar la energía ferviente y anhelante por la salvación de los perdidos". Ministerio de Curación, p. 164. Muchos avanzarán paso a paso para recibir las verdades especiales para este tiempo. ¡Qué liberación! ¡Que salvación! ¡De eso se tratan realmente los Seminarios de Viviendo en Equilibrio de Lifestyle Matters! Con estas verdades en mente:

- Ora por tu amigo
- Llamar, enviar mensajes de texto o mantenerse en contacto para recibir asistencia según lo acordado por ambas partes.
- Sea paciente y alentador sin presiones ni sermones.
- Jesús "los encontró a todos con ternura compasiva... conócelos de tal manera que no los desalienten ni los rechacen, sino que despierten la esperanza en sus corazones. Al animarse así, pueden decir con confianza: "No te regocijes contra mí, enemigo mío; cuando caiga, me levantaré; cuando me siento en la oscuridad, el Señor será una luz para mí '...' Él me sacará a la luz, y veré su justicia. 'Miqueas 7: 8-9. "Ministerio de Curación, p. 166.

5. Crea Encuentros Positivos. Enfócate en hacer preguntas

La decisión de asistir a un Seminario de Viviendo en Equilibrio con Estilo de Vida es individual. No es útil presionar o dar consejos no deseados. El apoyo y aliento dado por usted es extremadamente importante. No agregue presión a usted o a su amigo haciéndose responsable de sus decisiones. Sé un buen oyente y aprende a hacer preguntas. Aquí hay unos ejemplos:

- ¿Por qué elegiste asistir a este programa?
- ¿Qué éxitos has experimentado en el pasado que te ayudarán ahora?
- ¿Qué éxito has visto hoy en tu viaje hacia la libertad?
- ¿Qué amigos / familia te apoyarán?

- ¿Qué has aprendido que te ha hecho más fuerte?
- ¿Qué opciones de estilo de vida pueden ayudarte en tu viaje?
- ¿Cual es tu siguiente paso?
- Fomentar apoyo adicional con un proveedor de atención médica según corresponda.

¡Que el Señor bendiga tu ministerio de Estilo de Vida!