



La pausa que lo cambió todo: Comer para vivir

Por KC Johnson

- ¿Qué comes cuando estás triste o estresado? ¿Y cuando estás feliz?
- ¿Cómo podría ser útil hacer una pausa y preguntarse: "¿Por qué quiero esto? ¿Qué estoy sintiendo?"?
- ¿Qué opinas de "Comer para vivir"?

Pregunta adicional:

- ¿Qué pasos prácticos puedes seguir para empezar a liberarte de una adicción a la comida (o a cualquier otro tipo de adicción)?

Acércate a Dios:

- Ora a Dios y pregúntale: "¿Cuál es la raíz de mi adicción?"
- Pídele dominio propio y mantenerte firme en el camino.
- Pídele a Dios que "dirija tus pasos" mientras recorres este camino de libertad junto a Él.