



HEALTH TRANSFORMATION #4

CULTIVATING HEALTHY MINDSET

HEALTH TRANSFORMATION #4 – TRANSFORMASI KESEHATAN #4

CULTIVATING HEALTHY MINDSET

MENGEMBANGKAN POLA PIKIR SEHAT

PEMBUKAAN:

Minggu ini saya ingin membagikan kepada kita semua tentang pentingnya Cultivating Healthy Mindset atau Mengembangkan Pola Pikir yang sehat, sehingga kita bisa mengalami Transformasi Kesehatan. Kita sudah belajar bahwa untuk mengalami Transformasi Kesehatan, maka kita perlu makan makanan yang sehat, olah raga yang teratur, tidur yang benar, mempunyai komunitas rohani yang mengutamakan hidup sehat. Ini semua penting dan sangat penting. Akan tetapi hari ini kita akan fokus belajar membangun Pola Pikir yang Sehat.

PIKIRAN KITA SANGAT MENENTUKAN KESEHATAN KITA.

- i. PIKIRAN KITA MENENTUKAN KEINGINAN KITA.**
 - a. Kejadian 3:1-6 **1 Adapun ular ialah yang paling cerdas dari segala binatang di darat**

yang dijadikan oleh TUHAN Allah. Ular itu berkata kepada perempuan itu: "Tentulah Allah berfirman: Semua pohon dalam taman ini jangan kamu makan buahnya, bukan?" 2 Lalu sahut perempuan itu kepada ular itu: "Buah pohon-pohonan dalam taman ini boleh kami makan, 3 tetapi tentang buah pohon yang ada di tengah-tengah taman, Allah berfirman: Jangan kamu makan ataupun raba buah itu, nanti kamu mati." 4 Tetapi ular itu berkata kepada perempuan itu: "Sekali-kali kamu tidak akan mati, 5 tetapi Allah mengetahui, bahwa pada waktu kamu memakannya matamu akan terbuka, dan kamu akan menjadi seperti Allah, tahu tentang yang baik dan yang jahat." 6 Perempuan itu melihat, bahwa buah pohon itu baik untuk dimakan dan sedap kelihatannya, lagipula pohon itu menarik hati karena memberi pengertian. Lalu ia mengambil dari buahnya dan dimakannya dan diberikannya juga kepada suaminya yang bersama-sama dengan dia, dan suaminya pun memakannya.

- Kita harus mengerti bahwa pikiran kita sangat menentukan keinginan kita.

- **ULAR MENANAMKAN SEBUAH IDE PEMIKIRAN YANG MENGAKIBATKAN HAWA JATUH DALAM DOSA.**

b. Demikian pula halnya dengan kita: **Pikiran kita akan menentukan keinginan kita untuk hidup sehat atau tidak.**

- Ada **pola pikir tertentu** yang akan membuat kita tidak ingin/malas berolah raga dan ada pola pikir tertentu yang membuat seseorang yang **tadinya sama sekali tidak tertarik** menjadi orang yang **hobby berolah raga.**

- **Amsal 4:23 Jagalah hatimu dengan segala kewaspadaan, karena dari situlah terpancar kehidupan.**

c. **BERITA BAIKNYA KEINGINAN KITA BISA DIUBAH.**

- Berapa banyak orang yang **tadinya kecanduan dengan makan babi, makanan berkolestrol, kafein berlebihan, makanan/minuman dengan kadar gula tinggi, kecanduan rokok, dst;** tapi ketika pikirannya diisi dengan kebenaran Firman

Tuhan tentang Transformasi Kesehatan, maka keinginannya mengalami perubahan itu muncul.

- Semua perubahan ini hanya bisa terjadi tergantung dari **jenis pemikiran apa yang kita ijinan tertanam dalam benak kita**. Inilah yang akan membentuk keinginan hati kita, dan inilah yang akan menentukan kesehatan kita.

- **Kesaksian:**

ii. **PIKIRAN KITA MENENTUKAN TINDAKAN KITA.**

a. **Yakobus 1:14-15** Tetapi tiap-tiap orang dicobai oleh keinginannya sendiri, karena ia diseret dan dipikat olehnya. 15 Dan apabila keinginan itu telah dibuahi, ia melahirkan dosa; dan apabila dosa itu sudah matang, ia melahirkan maut.

- **PIKIRAN MENIMBULKAN KEINGINAN, KEINGINAN MELAHIRKAN TINDAKAN.**

- **Inilah yang dialami oleh Hawa:** Ketika dia menginginkan buah pengetahuan yang baik dan yang jahat itu, maka sampai di satu titik, **dia terpikat olehnya**. Kalau sudah seperti ini, maka keinginan tidak lagi tetap

tinggal sebagai keinginan, tapi keinginan akan melahirkan action. Itu sebabnya **Hawa action** makan buah terlarang tersebut, bahkan Hawa action memberikan buah terlarang itu kepada Adam, sehingga akhirnya **maut masuk dalam tubuh mereka, yang tadinya mereka bisa hidup abadi, sekarang manusia bisa mengalami kematian.**

- Sebaliknya, Tuhan Yesus juga mengalami godaan yang sama seperti yang dialami oleh Adam dan Hawa, bedanya **Tuhan Yesus bisa mengalahkan godaan** tersebut.
- Itu sebabnya dalam hal kesehatan, **Tuhan tidak mau pikiran kita kosong**, sehingga **mudah untuk diisi** dengan pikiran-pikiran yang membangkitkan keinginan-keinginan **yang tidak sehat** dan mendorong kita melakukan action yang tidak sehat.

b. Roma 12:2 Janganlah kamu menjadi serupa dengan dunia ini, tetapi berubahlah oleh pembaharuan budimu, sehingga kamu dapat membedakan manakah kehendak Allah: apa yang baik, yang berkenan kepada Allah dan yang sempurna.

■ Perhatikan: **PERUBAHAN DIMULAI DENGAN PEMBAHARUAN BUDIMU.**

■ Seringkali kita berpikir bahwa godaan ada di luar sana (external), padahal sebenarnya godaan dosa itu ada di dalam diri kita (internal).

■ Kesaksian:

iii. FOKUSKAN PIKIRAN PADA KEBENARAN.

a. **BERI MAKAN PIKIRAN ANDA DENGAN MATERI-MATERI KESEHATAN SECARA KONSISTEN.**

■ Kita sudah memahami bahwa pikiran kita sangat menentukan keinginan dan tindakan kita, itu sebabnya penting sekali bagi kita untuk **memfokuskan pikiran kita pada kebenaran.**

b. **BANYAK ORANG HIDUPNYA SALAH, KARENA BERTINDAK ATAS DASAR INFORMASI YANG SALAH.**

■ **KALAU KITA PINTAR DI SATU AREA, TIDAK BERARTI KITA PINTAR DI AREA LAIN!** Kalau kita adalah orang yang **sukses dalam pekerjaan dan keuangan** kita, jangan sampai kita berpikir bahwa kita tahu dan

hebat dalam segala hal. Kalau kita tahu bagaimana **membangun keluarga dengan baik**, tidak berarti bahwa kita tahu bagaimana membuat keluarga kita sehat. Kalau kita **hebat dalam doa dan pelayanan**, sadarilah bahwa itu tidak berarti kita hebat dalam hidup sehat. Jangan sombong!

c. **Semua orang yang berhasil adalah orang yang membuat keputusan yang terbaik berdasarkan informasi yang terbaik.**

■ Sementara kita terus bertumbuh dalam pengetahuan kita akan kebenaran Firman Allah dalam Kesehatan dan kita sungguh-sungguh mengaplikasikannya dalam hidup kita, maka semakin kesehatan kita akan meningkat.

■ **Kesaksian:**

PENUTUP:

Jadi ambillah komitmen untuk terus bertumbuh dalam kebenaran Firman Tuhan tentang kesehatan dan nikmatilah Transformasi kesehatan yang luarbiasa.