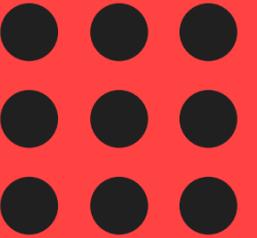




GEREJA BETHEL INDONESIA



# PENUNTUN MEZBAH KELUARGA HARIAN

Tema : "MEMBANGUN POLA HIDUP SEHAT"



Penuntun yang menolong jemaat agar dapat dengan sehati membangun Mezbah Keluarga di rumah setiap harinya



# MEZBAH KELUARGA



**Mulailah mezbah keluarga dengan pujian dan penyembahan**

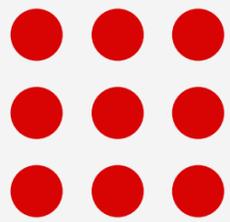
*Tips: Bagi yang tidak bisa bermain musik, gunakan aplikasi Youtube untuk membantu Anda bernyanyi*

**Lanjutkan dengan doa ucapan syukur untuk masuk ke Firman**

**Baca pengantar pembacaan dan ayat Firman secara bergiliran**

**Ambil 5 menit untuk merenungkan Firman Tuhan dan sharing pertanyaan perenungan, penerapan dan aplikasinya**

**Tutup dengan pengakuan dosa & permohonan**



# MAKANAN BERGIZI

## A. Pujian Penyembahan

### BAPAKU YANG BAIK

Memandang wajah-Mu  
Rasakan kasih-Mu  
Tinggal dekat-Mu  
S'tiap saat di dalam hidupku

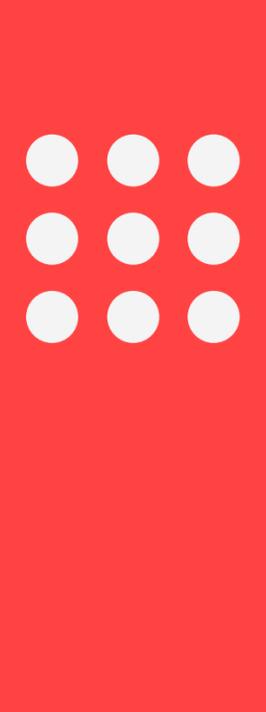
Bapaku yang baik sangat ku cinta  
Kasih-Mu padaku  
S'makin nyata kurasakan  
Kaulah Bapaku yang baik  
Penuh karunia  
Ku bersyukur selalu kepada-Mu Bapa

Senin, 28 Maret 2022

## B. Doa Ucapan Syukur

1. Bersyukur untuk hari baru dalam minggu ini
2. Berdoa untuk pembacaan dan perenungan firman Tuhan





## C. Pengantar Pembacaan Firman

Membangun pola hidup sehat merupakan hal yang penting. Karena Tuhan menghendaki kita hidup sehat dan kuat supaya kita dapat melayani pekerjaan-Nya dengan maksimal. Untuk membangun pola hidup sehat perlu memperhatikan pola makan yang bergizi.

Makanlah makanan yang sehat dan bergizi. Kurangi dan sedapat mungkin menghindari makan makanan yang dapat memicu dan mendatangkan penyakit bagi tubuh. Asupan makanan bagi tubuh kita haruslah makanan yang bergizi. Jika tubuh kita memiliki pantangan terhadap makanan tertentu, maka sedapat mungkin hindari makanan tersebut sehingga tidak semakin memperburuk kesehatan tubuh. Makanan bergizi dan makanan yang sehat sangat membantu menjaga tubuh tetap sehat dan kuat.

## D. Pembacaan Firman

Daniel 1:12-16

## E. Perenungan

1. Mengapa kita harus makan makanan yang bergizi dan sehat?
2. Apa yang terjadi jika asupan makanan bagi tubuh bukan makanan yang bergizi dan sehat?
3. Apa saja makanan yang tidak bergizi dan yang tidak sehat bagi kondisi tubuh Anda saat ini? Identifikasi dan hindari makanan tersebut.

## **F. Penerapan**

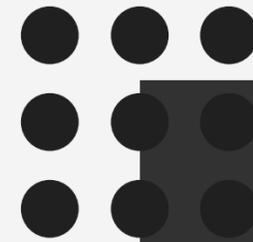
Perhatikan dan bijaklah saat kita akan mengkonsumsi makanan bagi tubuh. Makanlah makanan yang bergizi dan berguna bagi tubuh kita.

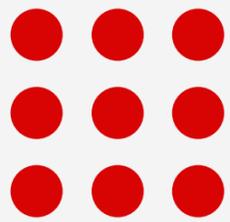
## **G. Aplikasi Praktis**

Hindarilah makan makanan yang merusak dan memperburuk kesehatan tubuh Anda.

## H. Pengakuan Dosa Dan Permohonan

1. Mohon ampun jika kita mengabaikan dan tidak memperhatikan makanan yang bergizi dan sehat.
2. Tuhan, biarlah aku bijak dalam mengkonsumsi makanan yang bergizi dan sehat bagi tubuhku.





# MENGUBAH POLA HIDUP YANG BURUK



## A. Pujian Penyembahan

### UBAH HATIKU

Ubah hatiku seputih salju  
Ubah hatiku seperti diriMu  
Engkau penjunan ku tanah liat  
Bentuk jadikan itu doaku

Selasa, 29 Maret 2022

## B. Doa Ucapan Syukur

1. Bersyukur atas perlindungan dan pemeliharaan Tuhan
- 2) Berdoa bagi pembacaan firman Tuhan



## C. Pengantar Pembacaan Firman

Allah memanggil Abraham keluar dari negeri Ur-Kasdim menuju negeri yang akan ditunjukkan Tuhan.

Meninggalkan tanah kelahiran dan sanak saudaranya berarti meninggalkan zona nyaman, untuk menuju suatu tempat yang ditunjukkan Tuhan. Pola hidup yang buruk, dapat menjadi zona nyaman kita yang tidak akan berubah kecuali kita dengan tekad yang bulat benar-benar mau meninggalkan pola hidup buruk tersebut.

## D. Pembacaan Firman

Kejadian 12:1-9

## E. Perenungan

Adakan pola hidup yang tidak sehat, yang saat ini menjadi zona nyaman Anda? Anda ingin berubah sejak lama namun sampai saat ini Anda masih belum melangkah meninggalkan pola hidup yang buruk tersebut.

Apa akibatnya apabila Anda terus di dalam zona nyaman itu?

Menurut Anda, bagaimana caranya agar Anda dapat meninggalkan pola hidup tidak sehat tersebut?

## **F. Penerapan**

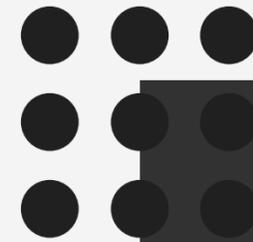
Untuk berubah dan meninggalkan pola hidup yang lama, Anda harus memiliki tekad yang kuat untuk berubah. Jangan menunda-nunda perubahan. Dengan pertolongan Tuhan, maka Anda akan memiliki kekuatan untuk memiliki pola hidup yang sehat. Kuasa Tuhan akan dinyatakan, saat Anda melangkah meninggalkan zona nyaman Anda.

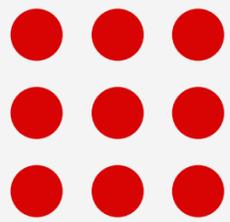
## **G. Aplikasi Praktis**

Buatlah rencana perubahan, dan mintalah seseorang untuk menemani Anda atau mementor Anda dalam masa perubahan ini.

## H. Pengakuan Dosa Dan Permohonan

1. Mohon ampun jika selama ini hidup dalam zona nyaman yaitu pola hidup yang tidak sehat
2. Tuhan tolong aku, berikan kekuatan, agar aku dapat memiliki pola hidup yang sehat





# TIDUR DAN BANGUNLAH

Rabu, 30 Maret 2022

## A. Pujian Penyembahan

### KAU KUKAGUMI

Belum pernah ada kasih di dunia  
Sanggup menerima diriku apa adanya  
Selain kasihMu Yesus.

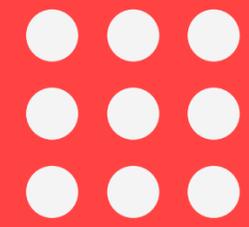
Takkan ada lagi kasih s'perti ini  
Sanggup mengubahkan hidupku  
Menjadi baru, selain kasihMu Yesus

Kau ku kagumi dalam hati  
Kasih-Mu tiada duanya  
Sampai kini kuakui  
Kasih-Mu tiada duanya

## B. Doa Ucapan Syukur

1. Bersyukur untuk pekerjaan dan usaha
2. Berdoa untuk pembacaan dan perenungan firman Tuhan





## C. Pengantar Pembacaan Firman

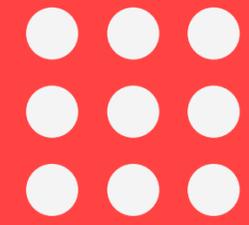
Tidur yang cukup sangat bermanfaat agar tubuh tetap sehat dan bugar. Kita perlu memiliki waktu yang cukup untuk tidur, dan secara alami, malam hari merupakan waktu yang tepat untuk tidur. Oleh karena itu, hindari beraktifitas dan bergadang di malam hari. Dalam berbagai penelitian menyebutkan bahwa orang yang tidak teratur dan mengabaikan waktu tidur di malam hari akan mengalami berbagai penyakit dan gangguan kesehatan. Dalam satu hari, setiap orang idealnya tidur antara tujuh sampai delapan jam. Sebaiknya tidak boleh kurang dan juga jangan berlebihan. Jangan juga tidur terlalu lama atau kebanyakan tidur.

## D. Pembacaan Firman

Mazmur 3:6

## E. Perenungan

1. Berapa jam dalam sehari Anda tidur?
  2. Mengapa tidur itu penting bagi kesehatan dan kebugaran tubuh kita?
3. Jika Ada susah untuk tidur, adakah masalah yang Anda sedang hadapi atau pikirkan? Bicarakan hal ini dengan keluarga Anda



## **F. Penerapan**

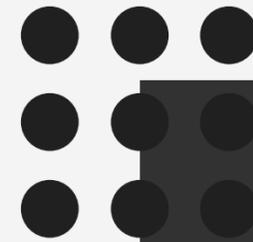
Agar tubuh kita tetap sehat dan bugar maka kita harus memiliki waktu tidur yang cukup. Tidak boleh kurang atau juga tidak boleh berlebihan. Tidur yang berlebihan menyebabkan badan Anda menjadi lemas dan Anda tidak produktif.

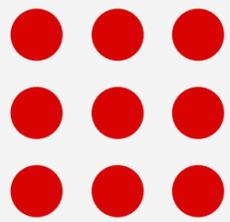
## **G. Aplikasi Praktis**

Jangan bergadang di malam hari dan jangan juga berlebihan waktu tidur Anda.

## H. Pengakuan Dosa Dan Permohonan

1. Mohon ampun jika kita tidak tidak mengelola waktu tidur dengan baik.
2. Tuhan, mampukan aku untuk memiliki waktu tidur yang baik di malam hari





# MENGELOLA NAFSU MAKAN

Kamis, 31 Maret 2022

## A. Pujian Penyembahan

### MULIA SEMBAH RAJA MULIA

Mulia sembah Raja mulia  
Bagi Yesus puji hormat dan kuasa  
Mulia agung k'rajaan-Nya  
Dari surga datang untuk  
S'genap umat-Nya

Di puji ditinggikan nama-Nya Yesus  
Hormatlah muliakanlah Yesus Raja  
Mulia sembah Raja mulia  
Dia t'lah mati dibangkitkan jadi Raja

## B. Doa Ucapan Syukur

1. Bersyukur untuk keluarga.
2. Berdoa untuk pembacaan firman Tuhan.





## C. Pengantar Pembacaan Firman

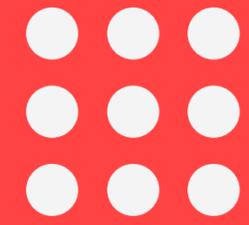
Nafsu makan seringkali punya pengaruh besar bagi kesehatan tubuh. Seringkali kita kehilangan nafsu makan sehingga asupan makanan bagi tubuh berkurang. Atau sebaliknya, seringkali kita sulit mengendalikan nafsu makan berlebihan saat menghadapi makanan yang enak dan lezat di pandangan mata. Penting untuk mengelola dan menguasai nafsu makan sehingga tubuh tidak berkekurangan dan juga tidak berkelebihan makanan yang kita makan. Kerakusan dapat berakibat kesehatan tubuh bermasalah karena makanan yang dimakan berlebihan dan tidak wajar. Untuk memiliki tubuh yang sehat, maka penting juga mengelola dan mengendalikan nafsu makan kita.

## D. Pembacaan Firman

Amsal 23:1-3

## E. Perenungan

1. Mengapa penting bagi kita untuk mengelola dan menjaga nafsu makan kita?
2. Apa yang Anda lakukan dalam mengelola dan menjaga nafsu makan? Apa strategi Anda jika kehilangan nafsu makan atau jika datang nafsu makan yang berlebihan



## **F. Penerapan**

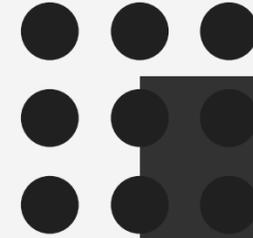
Jika kita ingin memiliki tubuh yang sehat dan kuat senantiasa, maka kita harus mengelola dan menjaga nafsu makan kita dengan baik.

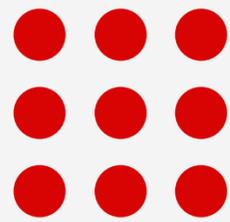
## **G. Aplikasi Praktis**

Kuasai dan kendalikan nafsu makan saat Anda menghadapi makanan yang lezat dan enak menurut Anda.

## H. Pengakuan Dosa Dan Permohonan

1. Mohon ampun jika selama kita tidak mengelola nafsu makan kita dengan baik.
2. Tuhan, berikan aku nafsu makan yang proporsional dan yang bermanfaat bagi kesehatan tubuh.





# PERGAULAN MENENTUKAN POLA HIDUP



## A. Pujian Penyembahan

### TUHAN PASTI BUKAN JALAN

Ku tahu Tuhan pasti buka jalan  
Ku tahu Tuhan pasti buka jalan  
Asal ku hidup suci, tidak turut dunia  
Ku tahu Tuhan pasti buka jalan

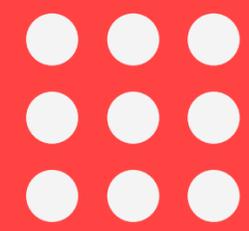
Ku tahu Tuhan dengar doa saya  
Ku tahu Tuhan dengar doa saya  
Asal ku hidup suci, tidak turut dunia  
Ku tahu Tuhan dengar doa saya

Jumat, 1 April 2022

## B. Doa Ucapan Syukur

1. Bersyukur atas perlindungan dan pemeliharaan Tuhan
2. Berdoa bagi pembacaan firman Tuhan





## C. Pengantar Pembacaan Firman

Sangat susah mengubah seorang perokok, apabila ia tetap berada dalam lingkungan perokok. Demikian juga untuk kasus-kasus ketergantungan lainnya. Lingkungan dan pergaulan sangat menentukan seseorang memiliki pola hidup yang sehat. Jika ingin hidup sehat, maka pastikan Anda berada dalam lingkungan orang-orang yang sehat.

## D. Pembacaan Firman

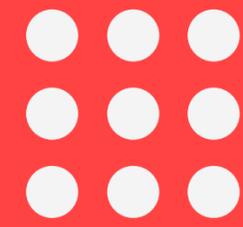
1 Korintus 15:33-34

## E. Perenungan

Apakah Anda saat ini berada dalam lingkungan atau pergaulan yang memiliki pola hidup sehat?

Apakah hal tersebut berpengaruh terhadap pola hidup Anda ?

Jika Anda berada dalam lingkungan dan pergaulan yang memiliki pola hidup sehat, bagaimana caranya agar Anda tidak terpengaruh dengan pola hidup mereka? Apakah hal itu adalah hal yang mungkin?



## **F. Penerapan**

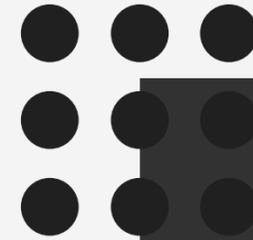
Jangan takut untuk keluar dari pergaulan buruk yang menyebabkan pola hidup buruk dan tidak sehat. Perkuat relasi dengan keluarga Anda, agar Anda memiliki kekuatan untuk meninggalkan pergaulan yang buruk tersebut. Keluarga adalah pendukung utama Anda untuk memiliki pola hidup yang lebih baik.

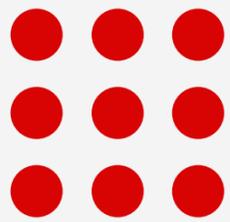
## **G. Aplikasi Praktis**

Berdoalah kepada Tuhan, supaya Ia membuka hati kita untuk bisa mengerti apakah pergaulan kita saat ini baik atau tidak.

## H. Pengakuan Dosa Dan Permohonan

1. Mohon ampun kepada Tuhan, jika kita berada dalam pergaulan yang tidak baik.
2. Tuhan memberikan keberanian bagi saya untuk keluar dari pergaulan yang tidak baik.





# TAKUT TUHAN MENYEHAHKAN TUBUH

Sabtu, 2 April 2022

## A. Pujian Penyembahan

### ROH ALLAH YANG HIDUP

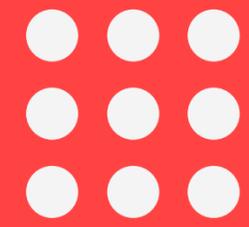
Roh Allah yang hidup penuhiku  
Roh Allah yang hidup pulihkanku  
Turunlah urapan ke atasku  
Membangkitkan kuasa-Mu

Membebaskan hidup yang terbelenggu  
Memulihkan hati m'reka yang terluka  
Serta mencelikkan mata yang buta  
Jadikan hidupku alat-Mu  
Di penuhi urapan baru  
Menyatakan kebesaran kuasa-Mu

## B. Doa Ucapan Syukur

1. Bersyukur untuk kesehatan dan kekuatan
2. Berdoa untuk pembacaan firman Tuhan





## C. Pengantar Pembacaan Firman

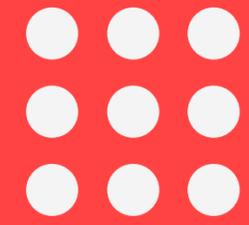
Kitab Amsal menghubungkan hidup takut akan Tuhan dengan tubuh yang sehat. Orang yang takut Tuhan dan hidup melakukan kehendak Tuhan pasti akan memiliki tubuh yang sehat dan segar. Secara praktis, orang yang hidup takut Tuhan dia tidak akan melakukan hal-hal jahat yang dilarang Tuhan. Misalnya, orang yang takut Tuhan akan memiliki pikiran-pikiran yang baik, penuh pengharapan sehingga tidak panik dan gelisah menjalani hidup ini. Dan orang yang memiliki pikiran yang baik secara langsung akan mempengaruhi kesehatan dan kesegaran bagi tubuhnya. Seorang yang takut Tuhan akan hidup teratur dan tertib sehingga membuat sehat tubuhnya.

## D. Pembacaan Firman

Amsal 3:7-8

## E. Perenungan

1. Jelaskan hubungan hidup takut akan Tuhan dengan kesehatan tubuh kita?
2. Berikan contoh-contoh sikap dan perilaku takut akan Tuhan yang membuat tubuh kita tetap sehat?



## **F. Penerapan**

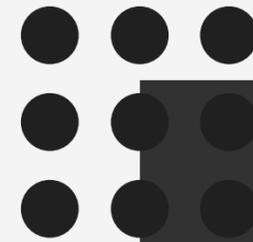
Jika kita ingin memiliki tubuh yang sehat dan segar, maka kita harus melakukan perintah Tuhan, seperti janganlah kamu khawatir. Ketika kita hidup tidak khawatir maka tubuh kita pun akan sehat dan segar.

## **G. Aplikasi Praktis**

Lakukan perintah Tuhan untuk tidak mabuk oleh anggur, hidup teratur dan disiplin, menjaga tubuh dengan baik sebagai bait Allah.

## H. Pengakuan Dosa Dan Permohonan

1. Mohon ampun jika kita sering melanggar perintah Tuhan yang menyebabkan tubuh kita tidak sehat.
2. Tuhan, beri aku hati yang takut akan Tuhan dan menjauhi hal-hal yang merusak kesehatan tubuh ini.





PENUNJUTUN  
MEZBAH KELUARGA HARIAN

**TETAPI KAMI,  
YAITU AKU DAN  
KELUARGAKU,  
AKAN BERIBADAH  
KEPADA ALLAH!"**

YOSUA 24:15

DEPARTEMEN PEMBINAAN KELUARGA BPH GBI

