

DIETA ESPIRITUAL

Meditação 1: Tema: Dieta para ganhar músculos espirituais

Dieta básica: “Como pode o jovem manter pura a sua conduta? Vivendo de acordo com a tua palavra.” (Salmos 119:9).

Dieta completa: “Guardei no coração a tua palavra para não pecar contra ti.” (Salmos 119:11).

1) ENTENDENDO: DIETA! Quantas pessoas não têm pesadelo só de ouvir essa palavra? Na meditação desta semana faremos uma dieta, porém não de alimentos. Faremos uma dieta especial à base de muita Palavra de Deus. **Desafie-se!** Deixe de preguiça e venha desenvolver músculos espirituais!

Leia: Você sabia que fazer dieta não significa necessariamente perder peso? Há dietas planejadas para desenvolver músculos e umentar a resistência física. Nesses casos, **adquirir** é a ideia principal. A **dieta da meditação bíblica** também é assim. Ao contrário da meditação oriental, que visa esvaziar a mente, a meditação bíblica deseja encher a mente com a Palavra de Deus. A própria palavra meditar vem do verbo *ruminar* que significa mastigar novamente, trazer de volta a boca ou pensar muito em algo, refletir continuamente. O cristão deve **ENCHER** a mente (*chamado de coração no versículo acima*) com a Bíblia. Nós precisamos aprender as Escrituras todos os dias; memorizar suas passagens; compreender seu significado; desejar, almejar, amar cada pedaço dela, assim como uma noiva apaixonada deleita-se em uma carta de seu amado. As Escrituras Sagradas devem ser o alimento fundamental e diário do espírito. (**1Pd. 2:2**) E assim que vencemos a guerra contra o pecado: guardando a Palavra no coração. O maligno não tem chance contra quem permanece na Palavra (**1Jo. 2:14**). Ganhar músculos espirituais é a maneira de vencermos o inimigo. Veja o processo da batalha espiritual em **Efésios 6:11-18** [*pausa para leitura*]. Para resistir ao Diabo, temos que ter toda a armadura de Deus, mas perceba que a única peça que não é de proteção, e sim de ataque, é a Espada do Espírito - A Palavra de Deus (verso 17). Nossa luta é espiritual, por isso temos que ter armas espirituais. Jesus quando foi tentado no deserto, resistiu ao Diabo três vezes citando a Palavra de Deus (Mt. 4:1-11). Leia os textos e escreva com suas palavras o que você aprendeu: **Cl. 3:16; Tg. 4:8.**



.....

.....

.....

.....

.....

2) MEMORIZANDO: Nessa semana você pode escolher a Dieta básica e memorizar um versículo, ou, se preferir uma Dieta completa, memorize os dois versículos. Agora faça um desenho do versículo.

Marque sua opção:
 Dieta básica.
 Dieta completa

3) TIRANDO A LICÃO: Dizem que toda dieta que começa na segunda-feira não vai até o final. Esse é o dia internacional das dietas que não dão certo. Não acredito que isso seja verdade. A **dieta da Palavra de Deus** que começamos hoje é tão importante que será eterna. Jesus disse que os céus

e a terra passarão, mas Suas Palavras jamais passarão (Mt. 24:35). No paraíso ainda vamos nos deliciar com as Palavras de Deus, porém lá estaremos face a face com Ele. (Ap. 21:22 a 22:6). Jesus disse que Suas Palavras são Espírito e são Vida (Jo. 6:63). Se tivéssemos noção do poder da Palavra de Deus, a mesma que criou os céus e a terra, e, que também destruirá o pecado no juízo final, com certeza meditaríamos muito mais em seus ensinamentos. (2Pd. 3:5-7). ➔ **Indo mais fundo:** É importante notar que dieta não é somente para as modelos que querem exibir um corpo magro. Maratonistas fazem dieta para se preparar para a corrida. Soldados fazem dieta para suportarem as adversidades do campo de batalha; e até mesmo os trabalhadores braçais fazem uma dieta reforçada para terem energia na hora do serviço pesado. Segundo a Bíblia, nós, os cristãos, devemos ter uma dieta à base da Palavra de Deus pelos mesmos motivos. Nós somos os modelos imitados pelos novos na fé (1Tm. 4:12); somos atletas na corrida para alcançar pessoas para Deus (At. 20:24 e Hb. 12:1); somos soldados de Cristo na batalha contra o pecado (2Tm. 2:3-4); somos os operários da obra de Deus e precisamos saber usar a nossa ferramenta: A Palavra de Deus (2 Tm. 2:15). Assim, é a Bíblia que nos prepara para tudo isso: **a)** Ela molda o nosso caráter a imagem de Jesus; **b)** Ela nos capacita a ganhar pessoas para Cristo; **c)** A Palavra de Deus é a fonte de resistência contra o pecado; **d)** Ela nos faz soldados aprovados pelo General.

4)DECISÃO: () Decido dedicar min. diariamente para a Palavra de Deus, pois entendi sua importância em minha vida. () Decido memorizar todos os versículos desta semana e falar todos sem gaguejar no fim de semana. () Decido investir em materiais que me ajudem a estudar a Bíblia como uma Concordância ou uma Bíblia de estudo. () Decido desenvolver meus músculos espirituais praticando minhas decisões da meditação. (Leia como isso acontece em Hb. 5:11-14). () Decido meditar todos os dias desta semana sem falhar nenhum.

5)COMPARTILHANDO COM DEUS: Ore entregando as suas decisões a Deus. Ore com fé.

Meditação 2 – Tema: É possível fazer dieta com prazer?

Dieta básica: “Tenho prazer nos teus decretos; não me esqueço da tua palavra.” (Salmos 119:16).

Dieta completa: “A minha alma consome-se de perene desejo das tuas ordenanças.” (Salmos 119:20).

1) ENTENDENDO: Quando falamos em dieta geralmente associamos a um ato de sacrifício, uma coisa desagradável e difícil. Porém, para o cristão, alimentar-se da Palavra de Deus é um prazer. É inexplicável como fazer a vontade de Deus torna o cristão feliz. Querer agradar a Deus é aquilo que caracteriza um cristão autêntico e somente descobrimos como fazer a vontade de Deus através do estudo da Sua Palavra.

Responda: Com a ajuda de um dicionário, verifique o significado das palavras contidas no verso de hoje e escreva:

CONSUMIR.....

PERENE.....

DESEJO.....

Agora faça o seu conceito do que seja **consume-se de perene desejo:**

.....

Em uma escala de 0 a 10, quanto você tem esse prazer pelas Escrituras Sagradas? Você se dedica a Bíblia mais hoje do que já fez no passado?.....

Leia e escreva os três versos que mais chamaram sua atenção: **Sl. 119:2, 24, 40, 47, 77, 103, 111, 127, 140, 174** e também **Sl. 19:8-10; 19:14.**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2)MEMORIZANDO: Decore seu versículo agora mesmo. Para facilitar a memorização você pode usar o método da repetição – leia 5 vezes (ou mais) até ter decorado completamente. Nunca pule esse passo.

Marque sua opção:
() Dieta básica.
() Dieta completa.

3)TIRANDO A LICAO: Uma das pessoas menos faladas na Bíblia surpreendente foi uma das que mais agradou a Deus. Seu nome aparece na genealogia de Jesus em sétimo lugar depois de Adão (1Cr. 1:1-3). Seu filho foi a pessoa que mais viveu sobre a terra e seu bisneto construiu uma famosa arca. Você já deve saber que estamos falando de *Enoque*. As poucas informações que temos sobre a sua história encontram-se em duas passagens: leia **Gn. 5:18-24** e **Hb. 11:5**. [pausa para leitura]. Sabemos que Enoque era profeta (**Jd. 14-15**), que viveu 365 anos, e, principalmente, que **andou com Deus**. Essa expressão aparece apenas para Enoque e Noé (**Gn. 6:9**) em toda a Bíblia. Contudo, foi somente Enoque que o Senhor tomou para si. Ambos sentiam satisfação em estar um na presença do outro. Enoque não experimentou a morte, ele foi arrebatado. Sua amizade

com Deus era tão intensa que o Senhor o chamou para conhecer sua casa celestial. Esse é o maior exemplo do versículo de hoje: Enoque tinha prazer em Deus; Sua alma realmente se consumia pelo desejo de estar com o Criador. E você??? → **Análise sua vida e responda:** Você tem prazer em estar com Deus? (ou isso é apenas uma obrigação do fim de semana); Você tem momentos a sós com Deus para desfrutar de Sua companhia, se alegar e conversar com o Criador?; Você tem prazer em meditar nas Escrituras ou faz isso apenas porque vão cobrar se você não o fizer?; Deus tem tanto prazer na sua vida que poderia convidá-lo(a) para ir para o céu sem experimentar a morte?; Se você é filho de Deus, o Senhor poderia dizer para você as palavras de **Marcos 1:11?** (*Leia para descobrir*)

4) DECISÃO: Praticando a Palavra: Escolha pelo menos um! () Decido desenvolver a paixão pela Palavra de Deus, pois sei que é assim que amamos a Deus. () Decido ir além da meditação convencional desta folhinha, fazendo a leitura de um capítulo da Bíblia até o final do ano. () Decido pedir que Deus me ajude a meditar com prazer para descobrir as riquezas da Sua sabedoria e não apenas por obrigação. () Decido ler o Salmo 119 até domingo.

5) COMPARTILHANDO COM DEUS: Ore, peça e clame a Deus para amá-lo 100%.

Meditação 3 – Tema: Toda dieta tem horários!

Dieta básica: “Como eu amo a tua lei! Medito nela o dia inteiro.” (Salmos 119:97).

Dieta completa: “Sete vezes por dia eu te louvo por causa das tuas justas ordenanças.” (Salmos 119:164).

1) ENTENDENDO: Uma característica de qualquer dieta é que ela sempre impõe horários para as atividades. Horário para dormir, horário para acordar, horário para fazer as refeições (geralmente de três em três horas). Com a *dieta da meditação Bíblica* não é diferente. Várias pessoas no início de sua caminhada cristã ficam perguntando qual é o melhor horário para estudar a Bíblia? Os versículos de hoje respondem esse questionamento: O DIA INTEIRO é a hora de estudar as Escrituras. Como já dissemos, a palavra meditar deriva do verbo *ruminar* que significa regurgitar e novamente mastigar, ou seja, sempre trazer a memória às passagens memorizadas. Contudo, não estamos afirmando que você só vai fazer isso na sua vida. Você vai deixar de estudar, deixar de trabalhar, deixar de se alimentar, entre outras coisas para ficar meditando? Claro que não! Se você fizer isso vai ser taxado de fanático, louco e extremista. Você deve lembrar as Escrituras durante todo o dia e em qualquer lugar que for. Você não precisa ir morar num mosteiro, isolado do mundo, somente para refletir sobre Deus. **ATENÇÃO:** Nunca roube o tempo do seu trabalho para ficar “supostamente meditando”, isso é dar mau testemunho. Se você está sendo pago para trabalhar, então trabalhe! Meditar (ruminar) é um processo mental e não uma desculpa para enrolar no trabalho ou na escola.



2) MEMORIZANDO: Decore este verso agora mesmo. Para ajudar faça uma mímica que ajude a decorar. [*este passo nunca deve ser pulado*].

3) TIRANDO A LICAO: Vários versículos mostram a frequência do nosso relacionamento com a Palavra de Deus. Veja os ensinamentos e **leia os versículos**. Nossa meditação deve ser: **a)** Uma prática diária (Pv. 8:33-34); **b)** Deve ser uma meditação prazerosa e constante (Sl. 1:2); **c)** Deve ser em horários fora do comum (Sl. 119:147-148); **d)** Deve ser antes de deitar (Sl. 63:5-6); **e)** Deve ser depois de deitar ou de madrugada (Sl. 119:62); **f)** Deve ser misturada às nossas conversas diárias (Js. 1:8); **g)** Deve ser na hora das refeições, conversando com os filhos, ao dormir e ao acordar (Dt. 6:5-9); **h)** Deve ser com hora marcada (Sl. 119:164) e também sem hora marcada (Sl. 62:8); em resumo: Nosso relacionamento com Deus deve ser o dia inteiro (Sl. 119:97). → **Exemplificando:** Uma pessoa generosa com seu tempo com Deus era Daniel. **Leia Dn. 6:1-28 e responda** em seu caderno: **1** → Porque os sátrapas buscavam acusar Daniel? **2** → O sucesso de Daniel está relacionado ao seu relacionamento com Deus? **3** → Daniel orava três vezes por dia para reclamar ou pedir coisas de Deus? Você costuma orar só para pedir as coisas de Deus? **4** → Qual o motivo alegado por Daniel para os leões não o atacarem? **5** → O que aconteceu com os acusadores de Daniel? **6** → Qual era o conteúdo do novo decreto do rei (resultado da fidelidade de Daniel)? **7** → O que o rei passou a pensar sobre Deus?

Marque sua opção:

() Dieta básica.

() Dieta completa.

4) DECISÃO E 5) COMPARTILHANDO COM DEUS: Este momento de oração será um pouco diferente. A decisão será compartilhada com Deus a cada instante. Faça a decisão e ore imediatamente. **Seja generoso(a) com seu horário com Deus:** () Decido dedicar tempo para agradecer a Deus por muitas bênçãos recebidas como saúde, livramentos, ensinamentos, bênçãos financeiras, emocionais, etc... [*Ore a Deus agora*]. () Decido dedicar um tempo para melhorar meu relacionamento com Deus pelo menos três vezes por dia nos horários: e e para minha meditação, oração e contemplação [*Ore a Deus agora*]. () Decido acordar, levantar e orar uns minutos na madrugada para ter um momento a sós com o Senhor, ou fazer isso quando Deus me acordar no meio da noite. [*Combine com Deus esse encontro*] () Decido lembrar de Deus e fazer uma oração toda vez que entrar num transporte (carro, ônibus, moto, etc.) [*Ore a Deus agora*]

Meditação 4 – Tema: Dieta não é somente retirar, é substituir!

Dieta básica: “Antes de ser castigado, eu andava desviado, mas agora obedeço à tua palavra”. (Salmos 119:67).

Dieta completa: “Foi bom para mim ter sido castigado, para que aprendesse os teus decretos”. (Salmos 119:71).

1) ENTENDENDO: Quem já teve que fazer uma dieta séria alguma vez na vida sabe que fazer dieta não é somente retirar alimentos de uma refeição. Dieta é reeducação alimentar. Se você deixar de comer vai ficar doente. As vezes, mais importante do que tirar comida é colocar alimentos adequados em seu dia a dia.

Marque sua opção:
 Dieta básica.
 Dieta completa.



Dieta é mudança de atitude e de pensamento. Com a “vida espiritual” o mesmo processo acontece. Não adianta você decidir “vou parar de assistir o programa *tal*”, pois é muito provável que volte a assisti-lo em breve. Você precisa substituir o programa pecaminoso por um hábito que agrada a Deus. Por exemplo: Na hora do programa *tal*, eu vou colocar uma música e louvar ao Senhor; aquele será seu maior momento de louvor a Deus no dia. A mente humana funciona desse mesmo modo: Você já percebeu que você não consegue simplesmente parar de pensar em algo mesmo que queira esquecer? (num problema, por exemplo). E preciso substituir o pensamento indesejável por outro melhor e assim conseguirá esquecer o primeiro. **Indo mais fundo:** Deus tem falado com você sobre algum hábito que precisa ser mudado na sua vida, mas você está resistindo? Deus tem permitido alguma dificuldade na sua vida para que você aprendesse alguma lição? Deus está te dando um alerta: **CONSERTE** isso antes que a dificuldade venha! O salmista reconheceu que mudou de atitude apenas quando foi castigado, mas agora ele substituiu o erro pela obediência à Palavra de Deus. Será que você anda desviado em alguma área da sua vida? (Leia **1Co. 11:31-32**). Quantas pessoas não começam a fazer dieta somente depois de um susto de doença como um ataque cardíaco, hipertensão arterial ou outro risco à saúde? Você prefere ser castigado para corrigir um hábito? Você é do tipo de pessoa que só aprende quando sofre uma repreensão?

2) MEMORIZANDO: Pare neste momento para memorizar os versos de hoje. Escreva em vários papéis e deixe visível em vários locais.

3) TIRANDO A LIÇÃO: Leia os versículos e escreva a lição que aprendeu.

Texto	Lição
Rm 6:11-12	
Gl 5:16 e 25	
Ef. 4:22-24	
Cl. 3:1,2,5,6	
Hb. 4:12-13	
Tg. 1:21-22	
Sl. 32:1-5	

➔ Você percebeu que sempre que a Bíblia manda “*despir-se do velho homem*” também manda “*revestir-se do novo homem*”. Sempre que se retira algo, bota-se outro melhor em seu lugar. Tiramos as obras da carne e colocamos os frutos do Espírito. As passagens de Hebreus 4:12-13 e Tiago 1:21-25 nos mostram que a Bíblia é o espelho que nos permite verificar o que temos que remover e o que devemos pôr no nosso caráter. Alguém que olha o que deve ser retirado e não retira é como uma pessoa que ao olhar no espelho vê uma “*melecona*” horrível saindo do nariz e vai embora sem fazer nada. Semelhante a uma “*meleca*” vista num espelho, o pecado deve ser removido toda vez que for visto. Precisamos ser além de ouvintes (*estudantes*) da Palavra, também praticantes da Bíblia. Para Deus, não existe cristão “*não-praticante*”. Nada adianta saber o que deve ser mudado e não mudar! Leia a severa mensagem que Deus reservou para esse tipo de pessoa em **Hebreus 10:26-27 e 31**.

4) DECISÃO: É hora da decisão. **Análise sua vida:** Faça uma lista das áreas que compõem a sua vida e pergunte de Deus o que deve ser retirado e colocado. Em cada área você precisará tomar uma decisão. Lembre que estamos fazendo uma dieta e no final você estará mais forte. Escreva em seu caderno conforme o modelo:

Na família	Que atitude devo retirar ? <i>Preciso parar de reclamar da comida.</i>	Que atitude devo colocar no lugar ? <i>Vou agradecer para quem está cozinhando.</i>
------------	--	--

Sugerimos as seguintes áreas: *família, escola/faculdade, trabalho, igreja, trânsito, no ministério, meu temperamento, na internet, na meditação, na oração, nos meus pensamentos, no meu relacionamento com meus pais/filhos, no meu namoro/casamento.*

Eu declaro que fiz o exercício acima e tomei as decisões necessárias.

5) COMPARTILHANDO COM DEUS: Ore, entregando suas decisões a Deus e **cumpra** o que você decidiu.

Meditação 5 – Tema: O segredo da dieta que funciona: Autodisciplina

Dieta básica: “**Dispôs o meu coração para cumprir os teus decretos até o fim.**” (Salmos 119:112)

Dieta completa: “**Odeio os que são inconstantes, mas amo a tua lei.**” (Salmos 119:113).

1) ENTENDENDO: Talvez a característica mais marcante de qualquer dieta seja a **autodisciplina**. Começar uma dieta é fácil, ter o domínio próprio de terminar a dieta é o real desafio! Qualquer dieta com persistência, perseverança e paciência tem grande chance de ter êxito. Parabéns! Você está se mantendo firme até aqui na *Dieta da Palavra de Deus*. CONTINUE! A falta de domínio próprio é um dos problemas mais graves da vida cristã. Moisés não entrou na terra prometida por falta de autocontrole em um momento de raiva (**Nm. 20:7-13** e **Dt. 32:51-52**); Sansão caiu em desgraça, pois não teve autodomínio de guardar seu segredo (**Jz. 16:15-21**); Davi caiu em adultério, pois não teve autodisciplina de desviar o olhar de uma mulher que tomava banho. (**2 Sm. 11:2-4**); E você??? Já se dispôs a ser fiel em cumprir todos os decretos de Deus enquanto você viver? Você tem convicções firmes sobre a vontade de Deus para a sua vida? Você tem autodomínio para obedecer ao Senhor mesmo contra sua vontade, ou quer obedecê-lo apenas quando é confortável para você?

2) MEMORIZANDO: Escreva no seu caderno todos os versículos que você memorizou e treine para falar sem gaguejar. Se não conseguir, tente novamente com persistência até conseguir. **Decore também os versos de hoje!**

Marque sua opção:

Dieta básica.

Dieta completa.

3) TIRANDO A LÍCIA: Você tem domínio próprio de ser constante na sua vida com Deus? (**Leia Pv. 28:13-14**) Aqui estão algumas atitudes que precisamos perseverar para um relacionamento constante com o Senhor. **Leia todos versículos da meditação com autodisciplina, não pule nenhum.** Seja constante na purificação (**Jó 1:5**); Seja constante em fazer o que é certo (**Sl. 106:3**); Seja constante no louvor a Deus (**Sl. 35:28**); Seja constante na meditação diária (**Pv. 8:34** e **Sl. 119:97**); Seja constante na prática da Palavra de Deus (**Js. 1:8, 119:44** e **Tg. 1:22-25**); Seja constante no trabalho de Deus (**1Co. 15:58**); Seja constante na oração (**1Ts. 1:11** e **1Ts. 5:17**); Seja constante no agradecimento a Deus (**1Ts. 5:18**); Seja constante no seu evangelismo diário (**2Tm. 4:2**); Seja constante nos cultos da igreja (**Hb. 10:25**); Seja constante no amor fraternal (**Hb. 13:1**); Seja constante no primeiro amor pela Palavra (**Ap. 2:4-5**); **→ Dê uma nota de 0 a 10 para a sua perseverança:** Na purificação?.... Na prática da justiça?.... No seu louvor?.... Na sua meditação diária?.... Na obediência a Palavra de Deus?.... No seu ministério?...., na sua oração contínua?...., no seu agradecimento?...., no seu evangelismo pessoal?...., Na frequência dos cultos e do Senib?...., No amor fraternal?... e no amor pela Palavra de Deus?....

→ Indo mais fundo: Autodisciplina é uma área que precisa ser constantemente treinada em nossas vidas. Assim como o atleta treina exaustivamente sua modalidade para fazer uma única apresentação na olimpíada, é a prática que melhora sua performance. Ganhar uma medalha é apenas a consequência do seu treinamento. Existem certas atividades que apesar de não serem pecaminosas podem ser muito escravadoras e, portanto, uma ótima forma de exercitar seu autocontrole.

Responda: *Exemplo 1:* Você seria capaz de substituir o tempo gasto na televisão para dedicar-se a um estudo das Escrituras por apenas uma semana?..... Você consegue passar uma semana sem televisão para dedicar-se a Deus? (**Cl. 2:8**) *Exemplo 2:* Você consegue passar uma semana sem nenhuma rede social (Facebook, Instagram, etc.) para dedicar-se a oração?..... Porque podemos falar de Deus na Internet, mas não conseguimos desligar a Internet para falar com Deus? Faça uma dieta sem internet para dedicar-se a Deus e veja se ela está te dominando (**1Co. 6:12**). *Exemplo 3:* Porque durante uma semana você não substitui uma atividade de lazer como o futebol, cinema, bate-papo ou vídeo game por um estudo bíblico com sua família e/ou amigos? Você não tem o Espírito de autocontrole? (**2Tm. 1:7**).



→ Leia com autodisciplina os versículos a seguir e depois escreva o que mais chamou sua atenção. **Sl. 19:12-13; 32:9; 119:133; Pv. 16:32; 25:28; 29:11; Rm. 6:12-14 e 8:8-9; 1Ts. 4:3-5; Tg. 3:2; Gl. 5:22-23; 2Pd. 1:5-9**

Lição:.....
.....
.....

Exemplificando: Um dos melhores exemplos de autodisciplina foi José, filho de Jacó. Ele foi vendido como escravo pelos próprios irmãos (**Gn. 37**), mas teve o autocontrole de entender como plano de Deus (**Gn. 45:4-8**). Por ter boa aparência, José foi tentado pela esposa de Potifar dia após dia para cometer adultério com ela, mas ele teve o domínio próprio de dizer NAO, NAO e NAO. "Não posso pecar contra Deus!!!" (**Gn. 39:6-10**). Por causa disso, José foi preso injustamente, por mais de dois anos. Ele teve a paciência e a autodisciplina de não se rebelar, mas de esperar o cumprimento da promessa de Deus (**Sl. 105:17-21**). Quando virou governador de todo o Egito, José poderia ter se vingado dos irmãos, mas decidiu firmemente perdoar e sustentar sua família em uma época de muita fome (**At. 7:9-14** e **Gn. 47:11-13**). José sempre fez tudo isso porque era o certo e não porque achava legal e confortável. Isso é autodisciplina! Você teria a mesma postura? Você é uma pessoa autodisciplinada? Você leu todos os versículos da meditação de hoje? Isso é a resposta se você tem autodisciplina para ser fiel até o fim nas coisas de Deus. Sua vida com Deus é constante e crescente? (**2Pd. 1:8-9**)

4) DECISÃO: Aprendizado sem prática não cria músculo! Tome decisões que te façam crescer em Deus. () Decido fazer um jejum para dedicar-me a oração e meditação. Quero buscar mais a Deus nas áreas que tirei abaixo de 7 (sete) na avaliação de hoje. () Decido ter a autodisciplina de cortar uma atividade (tv, internet, telefone ou lazer) para exercitar meu autodomínio e substituir por....., pois nenhuma atividade me dominará. () Decido escrever em meu caderno três convicções que cumprirei mesmo que custe a minha vida.

5) COMPARTILHANDO COM DEUS: Ore apresentando suas decisões a Deus e pedir por autodisciplina.