

Leia Mateus 4:18-22 e escreva ao lado o que tem em comum nas atitudes de Pedro, André, Tiago e João quando Jesus os chamou para segui-lo. \_\_\_\_\_

Isso mesmo, eles foram **imediatamente**, renunciaram tudo e foram seguir Jesus. E isso ainda acontece nos dias de hoje, sabia? Quando você renuncia as más amizades, não vai para festas que não agradam ao coração de Deus, quando você respeita seus pais ao invés de gritar com eles ou simplesmente quando você prefere ler a Bíblia, meditar e orar em vez de assistir aquela série do momento, você está renunciando o seu eu e suas vontades que desagradam a Deus e agradando ao Senhor. **Qual foi a última vez que você fez algo especial para os seus pais? Ou que preferiu ler a Bíblia na mesma hora da sua série ou programa predileto?**



**Pense nisso!!!** Negar a si mesmo, tomar sua cruz e seguir Jesus requer **atitude** e muita **coragem**. Não tenha medo de fazer a vontade de Deus, pois só assim você terá a verdadeira vitória. **VOCÊ JÁ É UM GRANDE CAMPEÃO, ENTÃO VIVA COMO TAL!**

Você quer seguir Jesus? Então relacione os versículos com uma renúncia que você deve fazer pra agradar a Jesus Cristo.

(A) Provérbios 12:22	( ) Devo parar colar na prova, furar fila e pegar dinheiro escondido dos meus pais.
(B) Provérbios 11:1	( ) Devo abrir mão de vídeos e fotos que contenham pornografia.
(C) I Coríntios 6:12	( ) Tenho que diminuir o Free Fire, Youtube, Facebook ou qualquer coisa que esteja dominando o meu tempo.
(D) Mateus 5:28	( ) Preciso tirar a preguiça da minha vida.
(E) Provérbios 20:13	( ) Devo revelar aquela mentira que eu tenho contado para meus pais

**DECIDINDO:** ( ) Eu **decido** fazer a vontade de Deus independente das minhas emoções. Por isso eu renuncio isso \_\_\_\_\_, pois tem me impedido de seguir a Cristo por completo.

**COMPARTILHANDO:** 📞📞 Agradeça a Deus por mais uma semana de aprendizado e compartilhe com Ele suas decisões. Até a próxima ☺.



## ATITUDES DE UM CAMPEÃO



A Bíblia compara o cristão com um atleta e esta semana você vai meditar em 5 atitudes que o Atleta de Cristo deve ter para receber bem o seu prêmio final: Vida Eterna com Deus.

### Segunda-feira: Foco

**"Prossigo para o alvo, afim de ganhar o prêmio do chamado celestial de Deus em Cristo Jesus." Filipenses 3:14**

**ENTENDENDO:** Conforme o versículo de hoje, por que você deve prosseguir para o alvo? ( ) Para ganhar bens materiais; ( ) Para ganhar fama e reconhecimento; ( ) Para ganhar o prêmio celestial. Adolescente, você foi convocado para ser um **ATLETA DE CRISTO**, ou seja, você foi escolhido para fazer parte do time e da família de Jesus. E como atleta, você tem um alvo a atingir, e assim receberá o prêmio prometido pelo próprio Deus: **A VIDA ETERNA COM ELE NO CÉU.**

**MEMORIZANDO:** Tenha foco essa semana e decore todos os versículos, comece agora, memorize o versículo de hoje.

**TIRANDO A LIÇÃO:** Todo atleta tem um alvo: torna-se a melhor em sua área de atuação. Ele treina exaustivamente e aprende as regras do jogo para vencer todas as competições, se tornar campeão, o melhor. Mas para que isso aconteça, ele deve **ter FOCO**, não pode deixar que as distrações, cansaços, tentativas frustradas de acertar o leve a desistir, ele deve manter os olhos fixos em seu alvo e prosseguir.



**Pense Nisso!!!** Como atleta de Cristo, você também tem um alvo, um prêmio a conquistar, passar a vida eterna com Cristo, por isso você deve manter o seu FOCO. No mundo você tem muitas distrações e tentações que te levam a desviar o foco, as vezes você vai cansar de andar na contramão do mundo e muitas vezes mesmo buscando fazer a vontade de Deus, você vai errar, vai pecar, por causa da sua natureza pecadora. Mas não deixe que estas coisas tirem seu foco: Se desvie das distrações e tentações, peça força a Deus para continuar andando na contramão do mundo (vale a pena) e principalmente arrependa-se dos seus pecados e continue a caminhada e assim você vai se tornar um verdadeiro campeão e alcançar seu prêmio.

Sabe onde você encontra as regras para se tornar um verdadeiro Atleta de Cristo? na Palavra de Deus, por isso leia os versículos a seguir e procure no caça-palavras as palavras que estão faltando:

- Um dos alvos do atleta de Cristo é ser sal e \_\_\_\_ no mundo. **Mateus 5:13-14**

- O foco do cristão é buscar o \_\_\_\_ de \_\_\_\_ em primeiro lugar. **Mateus 6:33**

- Não devo \_\_\_\_ sem ter um alvo **1 Coríntios 9:26**

- Para ser \_\_\_\_ como vencedor, preciso competir de acordo com as regras. **2 Timóteo 2:5**

- Devo me \_\_\_\_ de tudo que atrapalha a alcançar o meu alvo. **Hebreus 12:1**

- O alvo da minha fé é a \_\_\_\_ da minha alma. **1 Pedro 1:8-9**

**DECIDINDO:** Suas decisões desta semana vão te tornar um Atleta de Cristo que agrada a Deus. ( ) Decido fugir das distrações e tentações que querem me desviar do meu alvo, como celular, séries, internet e filmes; ( ) Quando pecar, essa semana vou me arrepender e pedi perdão a Deus. ( ) Vou me dedicar a meditação desta semana para aprender como ser um atleta campeão.

**COMPARTILHANDO:** ☎️ Esteja em contato com o seu Maior Treinador: **JESUS**. Converse com Ele, conte as suas decisões e peça ajuda. Ele vai te ouvir e te instruir na meditação da semana.

### Terça-feira: Preparação

*"Vocês não sabem que dentre todos os que correm no estádio, apenas um ganha o prêmio? Corram de tal modo que alcancem o prêmio"*

**1 Coríntios 9:24**

**ENTENDENDO:** Marque corretamente: Entre os que correm quantos ganham o prêmio? ( ) Todos ( ) Apenas um ( ) Dois ganham. E o que você deve fazer para ser este vencedor? ( ) Correr para não alcançar o prêmio ( ) Correr somente para treinar ( ) Correr para alcançar o prêmio. Para você alcançar um prêmio, o que deve fazer? \_\_\_\_\_

Onde está à base da sua preparação como Atleta de Cristo? ( ) Vídeos dos Youtubers; ( ) Bíblia; ( ) Duas horas diárias no vídeo game com jogos de guerras.

**MEMORIZANDO:** A Bíblia é a preparação para o Atleta de Cristo, por isso é importante você memorizá-la. Faça isso agora. ( ) Memorizei.

**TIRANDO A LIÇÃO:** Nenhum atleta participa de uma competição sem estar preparado. Essa é a segunda atitude que torna um atleta campeão:

R O T O V D P O B I E M  
H T L I N O H W E T H I  
I I U O E I G S R A B E  
N C S E S C F E D T O Y  
U A O A A I I N I O S N  
K O C R L N L U Z C I R  
T O A O O V T E S I H H  
D Y M E R A A A G C E A  
L I V R A R D Ç I A E I  
O R B O P E E O ã E L A  
S D C I U W A R E O C I  
I S O S T A F N O S H S

5) Tiago 1:25.....

E você adolescente? Tem perseverado na sua vida com Cristo? Quando as situações parecerem difíceis e coisas estiverem dando errado, não desista! Lembre-se do que está a sua frente, das promessas de Deus para sua vida e assim permaneça firme nas suas convicções.

**DECIDINDO:** Decida ( ) Vou me esforçar mais nos estudos. ( ) Não vou desistir de servir a Cristo mesmo que algumas pessoas me persigam na escola por eu ser cristão; ( ) Vou fazer o que é certo mesmo que meus amigos me pressione a fazer errado.

**COMPARTILHANDO:** Finalize orando a Deus pedindo forças e disposição para cumprir suas decisões e sempre perseverar na sua caminhada com Ele.

### Sexta-feira: Renúncia

*"Então Jesus disse aos seus discípulos: se alguém quiser acompanhar-me, negue-se a si mesmo, tome a sua cruz e siga-me". Mateus 16:24*

**ENTENDENDO:** Escreva o que Jesus falou para os discípulos na 1ª pessoa do singular: **Se eu quiser acompanhar Jesus devo** \_\_\_\_\_

**O que significa negar-se a si mesmo?** ( ) É você se anular por completo e não fazer simplesmente nada. ( ) É negar as suas próprias vontades e fazer aquilo que realmente agrada a Deus. ( ) É não gostar de nada em você.

Negar a si mesmo é você **não** alimentar os seus maus desejos e **não** fazer todas as suas vontades, **simplesmente** porque você quer agradar a Jesus e **entende** que precisa fazer isso para segui-lo, sem que nada lhe prenda ou impeça.

**MEMORIZANDO:** Diga não para a preguiça e o desânimo, memorize o versículo repetindo várias vezes até conseguir falar sem olhar. ( ) Repeti \_\_\_\_ vezes. ( ) Memorizei.

**TIRANDO A LIÇÃO:** Você com certeza já deve ter ouvido falar alguma vez sobre grandes atletas que venceram e chegaram no auge do sucesso em determinado ponto da sua vida.

Mas você parou para pensar que para eles chegarem até ali, eles tiveram que **RENUNCIAR** muitas coisas em suas vidas? Distância da família, mudar de cidade várias vezes, não ir para festas, lidar com as derrotas e ser um vencedor dentro e

fora do gramado. **O que você acha que isso tem em comum com a vida de um cristão?** \_\_\_\_\_



a ver com o versículo de hoje, não é? A vida cristã é muito parecida com uma competição e **você é o atleta**. Vamos ver se você consegue identificar as referências? No texto acima existem algumas palavras sublinhada, associe cada uma delas com trechos do versículo de hoje.

- 1) Perseverar.....
- 2) Feito a vontade de Deus.....
- 3) O que Ele prometeu.....

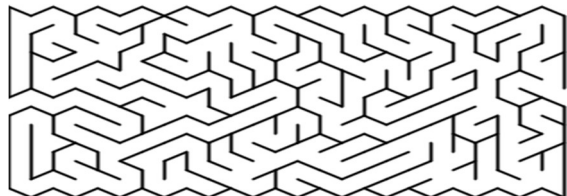
**MEMORIZANDO: Persevere!! Memorize mais um versículo.**

**TIRANDO A LIÇÃO:** O sucesso de um atleta está na dedicação ao seu treinamento e isso envolve muitas coisas - alimentação, tempo, entretenimento... ele abre mão de coisas que gosta, às vezes sacrificando até um tempo de qualidade com a família e tudo isso porque ele está focado! Fazer estes os fazem pensar em desistir, muitos desistem e perdem a chance de um dia se tornar um vencedor. Mas o verdadeiro atleta **PERSEVERA**, ele supera estes momentos e continua seu treinamento.



**Pense Nisso!!!** Adolescente, na caminhada cristã acontece praticamente a mesma coisa, já percebeu? Quantas coisas você já deixou de fazer mesmo querendo, tudo porque alguém disse que aquilo era errado ou porque a sua própria consciência acusou? Mas toda vez que isso acontece você se torna cada vez mais forte e cada vez mais resistente a tudo aquilo que tenta lhe afastar de Deus. Por outro lado, a sua atitude de não desistir diante dos problemas e dificuldades, a perseverança também te levam direção ao prêmio final. Abnegação (Abrir mão de coisas) e perseverança andam de mãos dadas quando se está na busca de grandes objetivos, por isso **NÃO DESISTA, PERSEVERE**.

Ache o versículo!



Gálatas 6:9

Leia os versículos a seguir e diga qual a lição principal que você aprendeu:

- 1) Mateus 10:22.....
- 2) Romanos 5:3.....
- 3) 2 Timóteo 2:11-13.....
- 4) Tiago 1:12.....

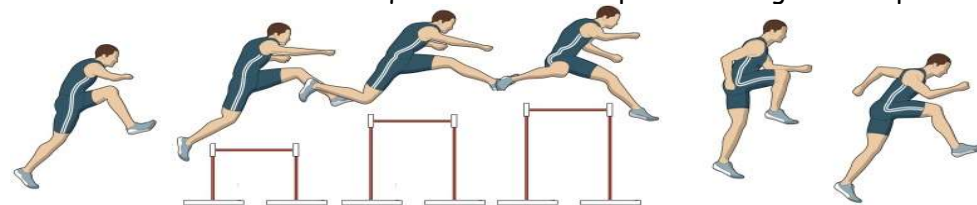
**PREPARAÇÃO.** O verdadeiro atleta se dedica completamente aos treinos, repete a mesma jogada várias vezes e procura a perfeição. Como o versículo mostra, ele se prepara de tal forma que alcança o prêmio. Adolescente, você tem se **preparado** como atleta de Cristo? Tem buscado conhecer a Deus e o propósito que Ele tem para sua vida? Tem se preparado para enfrentar as tentações do dia a dia? E sabe qual é a melhor maneira de se preparar? Por meio do estudo da Palavra de Deus.

**Pense Nisso!!!** Você já se perguntou por que deve fazer a meditação toda semana? Porque ela é uma das armas para te preparar para alcançar o prêmio. Você medita semanalmente como viver uma vida que alegra a Deus e enfrentar as tentações do dia a dia. O diabo não é muito criativo e está sempre te tentando com as mesmas coisas: *imoralidade, mentira, desobediência, desonestidade, vícios, murmuração, ira, etc.* E quando você medita na Palavra está se preparando para dizer **NÃO** a estas tentações. Por isso, faça sua meditação com dedicação, não falte os cultos (se não participar presencialmente procure assistir *on line*), peça conselhos ao seu líder, ore e continue se preparando para alcançar o grande prêmio: **A VIDA ETERNA**.



O diabo vai colocar em seu caminho diversos obstáculos, e para vencer você precisa treinar muito e conhecer a Palavra de Deus. Você está pronto para isso?

Leia os versículos abaixo e coloque no tema correspondente. Siga o exemplo:



Salmos 37.8 / Ezequiel 23.49 / Provérbios 13.4 / 1 Coríntios 6.12 / 1 Coríntios 10.10 / Efésios 5.3 / 1 João 2.15-16 / Efésios 4.25

Idolatria	Imoralidade	Ira	Mentira	Modismo	Preguiça	Reclamação	Vícios
		Salmos 37.8					

**DECIDINDO:** ( ) Decido escolher 1 versículo a mais para decorar. ( ) Decido não assistir filmes e séries, nem jogar jogos que contenham imoralidade. ( ) Decido me dedicar 100% no Desafio Fighteens ( ) Decido atualizar minha leitura do livro Uma Vida Com Propósito.

**COMPARTILHANDO:** 📞📞 Aproveite este momento para falar com Deus. Peça ajuda para enfrentar os desafios e vencer!

### Quarta-feira: Disciplina

*"Todos os que competem nos jogos se submetem a um treinamento rigoroso, para obter uma coroa que logo perece; mas nós o fazemos para ganhar uma coroa que dura para sempre." 1 Coríntios 9:25*

**ENTENDENDO:** Devemos ter a mesma disciplina de um atleta, pois a nossa coroa não durará por um pouco de tempo, mas por toda a eternidade e valerá a pena cada gota de suor derramada em favor dessa coroa.

O apóstolo Paulo comparava a caminhada Cristã a uma competição e você adolescente como está a sua caminhada com destino ao nosso Senhor Jesus Cristo? Tem dado o seu melhor? \_\_\_\_\_.

Agora responda que coroa é essa que ele fala que dura para sempre? \_\_\_\_\_.

Os atletas nas competições olímpicas na Grécia Antiga treinavam muito para receber uma coroa de louro que logo perecia, caso ganhassem. Paulo diz isso em contraste com a caminhada cristã, quando você precisa correr focado no alvo que é Cristo Jesus. E essa coroa que ele fala que dura para sempre é a coroa da vida, a qual todos aqueles que terminarem a corrida proposta receberão, como afirma em **Apocalipse 2:10b** "Aquele que for fiel até o fim receberá a coroa da vida."

**MEMORIZANDO:** Agora memorize o versículo de hoje, tenha disciplina. Memorize! ( )

**TIRANDO A LIÇÃO:** Muitas pessoas acham que os atletas têm muito dinheiro e tem vida fácil e podem fazer o que querem e na hora que bem entendem. Não! Eles não podem, pois o objetivo deles é ganhar os campeonatos mundiais e as olimpíadas. Por isso, além de foco, preparação e muito treino, eles precisam também de **DISCIPLINA** muita disciplina. Um dos conceitos de disciplina é fazer aquilo que deve ser feito mesmo sem vontade de fazer. Contextualizando isso na sua vida adolescente, é por exemplo, arrumar a cama ao acordar, estudar mesmo sem vontade, lavar a louça mesmo se estiver com preguiça, jogar o lixo, limpar o pátio etc...; é fazer o que tem que ser feito mesmo sem a mínima vontade de fazer. **Ter disciplina é ser obediente às regras, aos superiores e aos regulamentos.** Os atletas em muitos momentos dizem NÃO para seu eu, para seus desejos e fazem aquilo que seu treinador manda, pois entende que o treinador quer o melhor para eles e sabe qual o caminho para se chegar à vitória.

Perecer significa perder a vida; morrer de maneira

**Pense Nisto!!! Somos Atletas de Cristo e o nosso treinador é JESUS** e as regras e os regulamentos estão na Palavra de Deus, ou seja, na Bíblia Sagrada. Adolescente, você tem obedecido o seu treinador? Você tem seguido os regulamentos da Palavra de Deus? Que tipo de atleta você é? O indisciplinado que perde oportunidades dadas por Deus por sua rebeldia? Ou o que tem uma disciplina militar que obedece a seu treinador e segue as regras em todos os detalhes? Jesus como um bom treinador sabe o melhor caminho para você chegar à vitória, Ele sabe o que é melhor para você e tem como objetivo te ver vencer, então confie Nele e siga sua Palavra! Obedeça!

Agora leia os versículos, preencha e veja as características de um atleta de Cristo disciplinado.

- 1) \_\_\_\_\_ da Palavra e não somente ouvinte (**Tiago 1:22**);
- 2) Como filho \_\_\_\_\_ não se deixe amoldar por seus maus desejos (**I Pedro 1:14**);
- 3) Ao contrário do atleta indisciplinado, chama Jesus de \_\_\_\_\_ e faz o que Ele manda (**Lucas 6:46**).
- 4) Cumpre \_\_\_\_\_ a Palavra do Senhor e assim você tem sucesso (**Josué 1:8**);
- 5) Obedece a Cristo e ama seus \_\_\_\_\_ (**João 14:15**).
- 6) Não se coloca como \_\_\_\_\_ do seu irmão (**Tiago 4:12**)

**DECIDINDO:** ( ) Decido ter disciplina e continuar decorando todos os versículos da meditação até sexta. ( ) Decido usar menos o celular, por isso ficarei sem o uso do celular por \_\_\_\_\_ horas por dia. ( ) Decido estudar, no mínimo 2 horas por dia. ( ) Decido passar uma semana sem vídeo game e nem jogar no celular!

**COMPARTILHANDO:** 📞📞 Compartilhe com Deus suas decisões. Lembre-se de que aquele que começou a boa obra em sua vida não terminou. Não desista da corrida. Seja disciplinado e foque em Jesus!

### Quinta-feira: Perseverança

*"Vocês precisam perseverar, de modo que, quando tiverem feito a vontade de Deus, recebam o que Ele prometeu. Hebreus 10:36*

**ENTENDENDO:** O objetivo de qualquer atleta que participa de uma competição é vencer, chegar em primeiro, ficar entre os melhores... Para atingir essa meta, entretanto, existe toda uma preparação, muito esforço e muita determinação por parte dos atletas. Durante a competição, ele se esforçará para dar o máximo de si para fazer seu treinamento ter valido a pena. Finalmente, se tudo der certo, a recompensa virá, o prêmio, a medalha, o reconhecimento, a honra. Isso tem tudo