



O Combat 2021 é um incentivo à disciplina para ter uma vida saudável para a Glória do nosso Senhor, de uma forma completa: física, mental e espiritual. Lembre-se, sem disciplina, é impossível alcançar as disciplinas, então se dedique e juntos chegaremos bem ao nosso alvo, agradecer a Deus. Vamos lá, vamos lutar, pois o Combat começou. Esta é uma atividade do Novajovens, mas a meditação pode ser feita por todos. Serão 3 semanas!

ATENÇÃO! LEIA COM ATENÇÃO! Tarefas do Combat 2021: 1) **Meditação e Memorização:** Nesta folha no mínimo por 5 dias, 25 minutos por dia, decorando os versículos da semana e fazendo os desafios extras descritos nas folhas. Atividade Obrigatória para 100% no Combat. Mesmo que já tenha feito em anos anteriores, precisa fazer novamente completo. 2) **Participação das Atividades Combat:** No decorrer do Combat haverá atividades tais como PAC-P (Pedale, ande, corra e Patine), Bodycombat e Contemplação e outras. Não é obrigatório, mas dedique-se para participar. 3) **Desafio Combat por 3 semanas:** Sem refrigerante; sem pornografia; sem FRITURAS; Sem Facebook, Tiktok e Instagram ( para uso recreativo, OU SEJA, EXCETO QUEM REALMENTE TRABALHA COM ISSO) ; Sem Biscoitos, Salgadinhos e Bolachas industrializados. Com cobrança individual ( você cobra alguém e alguém cobra você). 4) **Desafio extra não obrigatório:** 3 semanas sem Glúten (ou seja, nada que venha do trigo) e sem Lactose. (nada que venha do leite – exceto queijo saudável) Obs. Siga a recomendação do seu médico.

**IMPORTANTE:** Este estudo tem que ser feito diariamente. Os desafios combat's não são obrigatórios( a não ser quem quiser ser considerado 100%), mas uma sugestão para lhe ajudar a melhorar a saúde. Alguns versículos da meditação vão se repetir no outro dia, não está errado, pois um verso se aplica a um dia e o outro ao dia posterior. Qualquer informação adicional ou dúvida favor acessar: [www.nib.org.br](http://www.nib.org.br), enviar e-mail: [igreja@nib.org.br](mailto:igreja@nib.org.br) ou ligue: 99215-0597; 3236-6218.

### Meditação 1 – Segunda-feira – Mente – Central de Comando

**As armas com as quais lutamos não são humanas; pelo contrário, são poderosas em Deus para destruir fortalezas. (2.Cor.10:4)**

**1) ENTENDENDO:** → Segundo o dicionário Aurélio, arma é: "qualquer instrumento usado para defesa ou ataque".



Nesta passagem, fortalezas são: **tudo aquilo que vai contra a vontade de Deus para nossas vidas, pensamentos humanos e pecaminosos que se enraízam em nossas mentes crescendo como muralhas nos impedindo ou nos atrapalhando de pensar conforme a vontade de Deus. São também as racionalizações, vãs filosofias, ideologias e todo tipo de pensamento imoral constante que nos atrapalham em nossa santidade.** Para esse combate não usamos bombas, facas ou pistola.

1) O que seriam as fortalezas em sua vida:.....

.....

2) Procure em Efésios 6:11-19 e liste que armas Deus nos dar para guerrear, para destruir as fortalezas:.....

.....

3) Fale sobre um exemplo em sua vida em que essas armas foram ou podem ser úteis?.....

.....

**2) MEMORIZAÇÃO:** → Quem nunca brincou de “imagem e ação”? Essa é a hora de tentar: faça uma mímica desse versículo até que você acerte corretamente as palavras. (obs: Antes disso tente decorar! A brincadeira é só para fixar) Agora anote o nome da pessoa que viu você fazer a mímica ( você têm até sábado para fazer a mímica para alguém):.....

**3) TIRANDO A LIÇÃO:** “O diabo, vosso inimigo, anda ao redor como leão, rugindo e procurando a quem devorar” (1Pe5:8). Como você pode ver, o diabo coloca fortalezas em nossas vidas porque ele quer nos destruir, e só está esperando uma oportunidade para isso. Imagine agora que você está em um jogo e precisa passar por vários obstáculos para achar o tesouro. Como no jogo, na nossa vida também temos que ultrapassar vários obstáculos. As vezes “damos de cara” na parede, mas assim como em um jogo que o personagem tem várias chances, Deus também nos dá várias oportunidades, só precisamos continuar tentando e dando nosso melhor. Para isso, é necessário que estejamos atentos nos pontos onde o erro se encontra e assim, vamos saber o que deve ser corrigido imediatamente, afinal de contas, o nosso prêmio não é a liberdade de uma princesa ou a busca de um pote de ouro que não existe, mas o cumprimento da vontade de Deus nas nossas vidas. Sabemos que o plano dEle é bom, perfeito e agradável (Leia Rm 12:1-2). Abaixo, estão alguns exemplos de fortalezas, ou obstáculos que podemos destruir de nossas vidas. Dê uma nota para cada uma delas de 0 – 10 para essas fortalezas. 0 → Não estou conseguindo vencer a 10 → Estou bem e vencendo

Imoralidade sexual.....	Pecados não confessados.....
Vício(s).....	Egoísmo.....
Pensamentos impuros.....	Intrigas e fofoca.....
Mágoa.....	.....
Ira.....	.....

→ Agora, com suas palavras, escreva a lição da meditação de hoje: .....

.....

.....

.....

**4) DECIDINDO: Desafio Combat Extra:** O Combat não é só uma atividade, mas um grande passo para mudança de vida. Uma vida que agrada a Deus por completo. O primeiro passo para nos livrarmos das fortalezas em nossa mente é a disciplina pessoal. Por isso o apóstolo Paulo escreveu: Hebreus 12:1; *Portanto, também nós, uma vez que estamos rodeados por tão grande nuvem de testemunhas, livremo-nos de tudo o que nos atrapalha e do pecado que nos envolve, e corramos com perseverança a corrida que nos é proposta.* O desafio-decisão de hoje é escolher pelo menos um dos jejuns a seguir e cumprir 100% – ( ) 6 dias sem televisão ( ) 18h sem comida (de meia noite até 18h) ( ) 24 horas da “dieta de Daniel” – só frutas e verduras. Escolha pelo menos um e aproveite esses momentos para se aproximar mais do Senhor. Se você quiser crescer mais, faça pelo menos dois jejuns.

**5) COMPARTILHANDO:** Escute a música: Estou em guerra – Ariely Bonatti ou assista o vídeo no link: <http://youtu.be/X7qj3RYtzQ> (opcional). Comece hoje a sua guerra! Nesse momento converse com DEUS, faça uma oração radical, no mínimo 10 minutos, cronometrado no relógio, afinal você gasta bem mais tempo que isso no Facebook, celular, internet, etc.

**Meditação 2 – Terça-feira – Mente -Central de Comando**

***Destruímos argumentos e toda pretensão que se levanta contra o conhecimento de Deus, e levamos cativo todo pensamento, para torná-lo obediente a Cristo (2.Cor. 10:5)***

**1) ENTENDENDO:** → É dever de cada cristão lutar contra o velho homem que tenta dominar os nossos pensamentos e nosso corpo todos os dias. Temos que levar todos os pensamentos a obediência de Cristo. O Senhor Jesus, quando se manifestou, nos tornou livres do passado e o Espírito que Ele pôs em nós nos aperfeiçoa dia após dia. Ele nos fez algo maravilhoso: tornou o nosso corpo templo do Espírito Santo, passou a habitar em nós, e esse Espírito está conosco todos os dias e nos ajuda a vencer.

Explique as expressões:

→ DESTRUIMOS: .....

→ ARGUMENTOS: .....

→ TODA PRETENSÃO: .....

→ CONHECIMENTO DE DEUS: .....

→ LEVAMOS CATIVO TODO O PENSAMENTO: .....

.....

.....

➔TORNA-LO OBEDIENTE A CRISTO:.....

O QUE ESSE VERSÍCULO TEM A VER COM AS FORTALEZAS DO VERSÍCULO ANTERIOR? .....

**2)MEMORIZANDO:** Vamos começar esse combate com força total. Não desista antes de tentar. Use a palavra de Deus como arma de proteção contra os ataques do inimigo. Grave um áudio, pode ser um rap, ou música, com o versículo de hoje somente quando decorar todo e envie para um amigo do G.A. Consegui ( ) – Caso não tenha como fazer isso, não tem problema. Tente falar sem consultar.



**3)TIRANDO A LIÇÃO:** Duas expressões mostram com profundidade o que Cristo veio fazer: “libertar os cativos” e “libertar os oprimidos”. Ou seja, toda pessoa que um dia confessou Jesus Cristo como Senhor teve retirado da sua vida todo cativo e toda opressão. Deus rompeu o vínculo que havia com o seu passado e iniciando uma nova atitude de vida. A Palavra de Deus afirma: *“as coisas velhas já passaram, tudo se faz novo”*. Além disso a vida de um Cristão se resume em conformar a sua vida com a vontade de DEUS. São muitas as áreas que DEUS quer trabalhar em nossas vidas, mas uma importante é nosso pensamento, será que seus pensamentos estão segundo a vontade de DEUS? Os seus pensamentos estão cheios de orgulho, inveja, ciúmes, ira, raiva, insegurança, dúvida da fé, medo, e outras coisas desse tipo? Saiba que se Cristo não está sendo o dono de seus pensamentos você precisa entregar todos esses pensamentos a Jesus, para ele trabalhar nisso. Não viva com seus pensamentos mundanos, pois isso não agrada a DEUS, além disso, se você quer servir a Cristo precisa pensar como ele. Então *leve cativo todos esses pensamentos a Cristo*, e isso significa que você vai passar a lutar contra esses pensamentos. Esta é a melhor fórmula para vencermos o COMBAT da mente e do pensamento. Você tem algum pensamento maldoso, negativo, depreciativo, imoral ou malicioso? Não tem conseguido se livrar dele? Então precisa leva-lo cativo a Cristo, na prática isto se resume em duas atitudes: 1) Encher sua mente da Palavra de Cristo e das coisas boas que ele nos ensina. 2)Lutar contra aquele pensamento na hora em que estiver acontecendo, pensar em Cristo, no que ele tem feito em sua vida e fazer de tudo para suplantar, ou seja substituir aquele mau pensamento por um que agrade a Deus.

Para aprender mais leia. Mt 9:4; Mt 15:19; Atos 8:22; Ef:2:3; Hb 4:12 e escreva a lição da meditação de hoje com suas palavras: .....

**4)DECIDINDO:** Deus não nos deu espírito de covardia, mas de poder, amor, de moderação, de força e coragem. Deus tem mais para nós. Então decida agora! Use este momento para refletir sobre seus pensamentos(PAUSA) e escreva o que você precisa mudar para que seus pensamentos agradem a Deus e já faça a um decisão prática de levar cativo tudo o que a tua mente te faz pecar: .....

**5) COMPARTILHANDO:** Foi para a liberdade que Cristo veio e foi para isso que Ele nos chamou. Ele não veio para andarmos tristes, amuados, trombudos, miseráveis. Não importa quantas fortalezas tivemos na nossa vida. Se fomos libertos por Cristo, verdadeiramente, totalmente, estamos livres! Se o inimigo tentar jogar alguma coisa contrária a isso, não acredite. Não deixes nenhuma mentira tomar corpo na tua vida. Encha-te de certeza e perseverança. As vezes Satanás tenta te enganar dizendo que a mudança não é possível, mas não acredite nele, ele é o pai da mentira, mas Jesus é o caminho, A VERDADE e a vida, e conhecereis a verdade e ela vos libertará. Se, pois, o Filho vos libertar, verdadeiramente sereis livres. Então, peça de Deus e ele atenderá, converse agora com Ele sobre essas suas dificuldade e peça para viver a liberdade que já é sua!

**Meditação 3 – Quarta-feira – Mente – Treinando a mente na peneira de Deus**

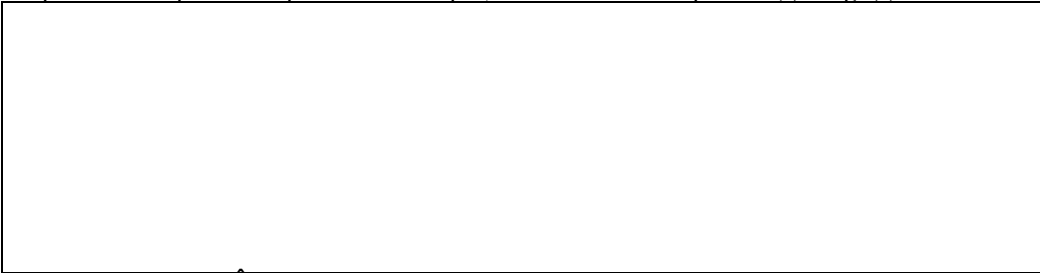
*“Finalmente, irmãos, tudo o que for verdadeiro, tudo o que for nobre, tudo o que for correto, tudo o que for puro, tudo o que for amável, tudo o que for de boa fama, se houver algo de excelente ou digno de louvor, pensem nessas coisas”.*

*Filipenses 4:8*

**1) ENTENDENDO:** → Você sabe para que serve uma peneira? O dicionário nos ensina que se trata de um utensílio com uma tela de arame fino por onde se passam substâncias transformadas em pequenos fragmentos. Ou seja, ela serve para separar substâncias, limitando-as, deixando sua porção bruta presa em sua tela e liberando apenas os finos fragmentos. No futebol, “peneira” também é o processo em que os jovens candidatos a atletas são selecionados por “olheiros” acostumados a descobrir novos craques em meio a um grande número de crianças ou adolescentes. No texto de hoje, o apóstolo Paulo mostra a peneira para os nossos pensamentos na luta contra o pecado, enquadrando-os em categorias nos adjetivos a seguir: **verdadeiro, nobre, correto, puro, amável, boa fama, excelente ou digno de louvor**. Isso significa que os pensamentos que devemos acomodar em nossa mente para serem úteis na nossa luta contra o pecado precisam passar no filtro dessas oito qualidades. Separando aqueles que tem utilidade daqueles que nos atrapalham. Assim, precisamos observar se o que estamos pensando é verdade, se é correto, se é puro, amável, etc. Caso contrário, precisa ser “finalizado”, sem dó nem piedade para que não se levante novamente. O que você entende por:

- |                   |                        |
|-------------------|------------------------|
| ☞ Verdadeiro..... | ☞ Amável.....          |
| .....             | .....                  |
| ☞ Nobre.....      | ☞ Boa fama.....        |
| .....             | .....                  |
| ☞ Correto.....    | ☞ Excelente.....       |
| .....             | .....                  |
| ☞ Puro.....       | ☞ Digno de louvor..... |
| .....             | .....                  |

**MEMORIZANDO:** Quem treinou alguma arte marcial sabe que não poderemos aplicar nenhum golpe durante uma luta se não tivermos memorizado sua técnica com perfeição, atentando para os possíveis contragolpes do adversário. Com o versículo é a mesma coisa. Não poderemos praticá-lo se ele não estiver vivo em nossa mente. Desenhe abaixo um Octógono e em cada lado escreva de cor as 8 qualidades da peneira do pensamento. E após, fale o seu versículo para um(a) amigo(a).



**3) TIRANDO A LIÇÃO:** O professor de jiu-jitsu Tarcísio Jardim selecionou três atitudes básicas para ser um vencedor nesta arte marcial. Em uma delas ele foi bem mais enfático: “*Uma coisa que eu sinto ter me atrasado muito foi não treinar com a cabeça (mente) de competidor*”. Essa história de que treino é uma coisa, competição é outra, é um erro. A gente pratica no treino a técnica e a movimentação que vai precisar na hora da competição – ou na hora que precisar se defender, por exemplo. Não ache que você vai treinar todo dia sem ser testado, e que na hora H vai conseguir realizar aquela técnica do nada. Não sai assim na hora, por isso você precisa repetir e repetir. Sua mente durante o treino precisa estar focada no combate, para que na hora H você execute a posição sem precisar nem pensar, instintivamente”. O argumento dele para a competição de jiu-jitsu serve de analogia para encarmarmos essa meditação como um treinamento para vivermos na prática os ensinamentos na luta contra o pecado. O cantor pregador Luo também enfatiza a importância da mente em qualquer combate no nosso dia-a-dia: “O inimigo se levantará contra você, saiba se defender, o punho é importante, mas quem manda é a mente...”. Em nosso dia, dia devemos exercitar a nossa mente, e quais seriam a base para esse exercício? O nosso versículo de hoje dá a lista base do treinamento. Ontem aprendemos que devemos levar cativo todos os nossos pensamentos a CRISTO, e aqui está mais uma ajuda de como fazer isso, utilizando a peneira do pensamento. Leia os versículos a seguir e escreva a lição contida neles:

- Gn 6:5:.....
- Sl 94:11: .....
- Sl 139: 2-4: .....
- Mt 15:19: .....
- Filip. 4:7: .....
- Cl 3:2: .....
- Tg 4:7-8: .....

**4)DECISÃO:** Uma ilustração interessante pode ser vista no pequeno conto do velho índio sábio: “Uma noite, um velho índio falou ao seu neto sobre o combate que acontece dentro das pessoas. Ele disse: - Há uma batalha entre dois lobos que vivem dentro de todos nós. Um é mau! É a raiva, inveja, ciúme, tristeza, desgosto, cobiça, arrogância, pena de si mesmo, culpa, ressentimento, inferioridade, orgulho falso, superioridade e ego. O outro é bom! É a alegria, fraternidade, paz, esperança, serenidade, humildade, bondade, benevolência, empatia, generosidade, verdade, compaixão e fé. O neto pensou nessa luta, e perguntou ao avô: - Qual lobo vence? O velho índio respondeu: Aquele que foi mais alimentado. Quais pensamentos você tem alimentado? Você tem percebido os seus pensamentos? Você tem passado os seus pensamentos na peneira de Deus? . Decida:(Dica: Escolha pelo menos uma dessas decisões a seguir e faça o seu melhor para praticar) 1( ) Vou fazer agora uma análise de no mínimo 20 minutos dos meus pensamentos atuais, por escrito, e darei uma nota para eles conforme a peneira da meditação de hoje. 2( ) Nesta semana vou policiar os meus pensamentos fazendo o exercício do bip (Um com Deus) por no mínimo 24 horas, colocando meu celular para despertar por 7 vezes, e em cada vez que tocar vou perguntar se Deus está gostando dos meus pensamentos.

**5)COMPARTILHANDO:** Compartilhe com Deus as suas decisões e peça a Ele ajuda para vencer as dificuldades com os pensamentos. Reconheça as dificuldades e as fraquezas e decida entregar a Ele os seus pensamentos e a sua vida.

#### Meditação 4 – Quinta-feira – Corpo – A luta do domínio próprio

*Sendo assim, não corro como quem corre sem alvo, e não luto como quem esmurra o ar. Mas esmurro o meu corpo e faço dele meu escravo, para que, depois de ter pregado aos outros, eu mesmo não venha a ser reprovado.*

*(1 Coríntios. 9:26-27)*

**1)ENTENDENDO:** Responda:

1)Explicite: *não corro como quem corre sem alvo*.....

2)Qual era o alvo para o qual Paulo estava correndo?.....

3)Explicite: *não luto como quem esmurra o ar* .....

3)O que Paulo quis dizer com “*Mas esmurro o meu corpo e faço dele meu escravo*”?

**2)MEMORIZANDO:** Faça um desenho que o faça lembrar do versículo de hoje e depois procure recita-lo apenas olhando para o desenho. DICA: Faça figuras sequenciadas para que você consiga fixar melhor.



**3)TIRANDO A LICÃO:** Lembre-se que Deus tem um alvo, um propósito, para cada um de seus filhos. Ele quer que cada um se pareça cada vez mais com Ele, quer que você seja bem-sucedido no ringue da vida e chegue bem na morada celestial. Por isso a questão do Domínio Próprio é tão importante. Cada um vai prestar contas do que fez com a sua vida, com seus talentos e também o que fez com o seu corpo que Deus deu e que se é a pessoa é de Cristo significa que esse corpo não pertence mais a ela e sim a Cristo que comprou esse corpo para si por alto preço. → O próprio apóstolo Paulo é um exemplo de domínio próprio e perseverança no ringue de sua vida. É um exemplo de que não devemos baixar a guarda! *Cinco vezes recebi dos judeus trinta e nove açoites. Três vezes fui golpeado com varas, uma vez apedrejado, três vezes sofri naufrágio, passei uma noite e um dia exposto à fúria do mar. Estive continuamente viajando de uma parte a outra, enfrentei perigos nos rios, perigos de assaltantes, perigos dos meus compatriotas, perigos dos gentios; perigos na cidade, perigos no*

deserto, perigos no mar, e perigos dos falsos irmãos. Trabalhei arduamente; muitas vezes fiquei sem dormir, passei fome e sede, e muitas vezes fiquei em jejum; suportei frio e nudez. (2 Cor 11,24-27)E no final da sua vida ele afirmou: *Combati o bom combate, terminei a corrida, guardei a fé.* (2 Timóteo 4:7)

O domínio próprio é um fruto do Espírito Santo. Ter este fruto é ser uma pessoa controlada, disciplinada, firme em suas decisões, firme no seu caráter, que termina o que começa, e que não começa aquilo que não pode terminar. Ser auto dominado é ser vitorioso, é ser um combatente diário contra a vontade e contra a natureza humana. Muitos são os exemplos diários de pessoas que caminham em direção a abismos profundos por não serem auto dominados. Muitos desgraçam a sua vida porque sucumbem aos seus desejos. Muitos se juntam à pessoas erradas, principalmente pelos laços do matrimônio, porque não foram controlados sexualmente. Doenças, gravidez indesejada e ou prematura, acidentes de todos os tipos, futuro profissional comprometido, testemunho jogado na lama, destruição de casamentos e relacionamentos, são somente algumas das consequências que alguém pode ter pela falta do domínio próprio em sua vida. Deus não quer que isso aconteça com seus filhos e por isso nos dá grandes ensinamentos a respeito disso. Somos lutadores de Deus nesta terra. Precisamos estar preparados para tudo. Caminhamos em direção a um alvo, por isso nada deve nos distrair ou nos desviar.

➔ Leia os versículos para aprender mais:



Fp. 3:13-14



1 Pe 1:3-9



Col. 3:1-4



Hb 6:10-12

Agora leia novamente o versículo principal de hoje e escreva aqui a lição de hoje com suas palavras:

.....  
.....  
.....

**4) DECIDINDO:** A vitória na área do domínio próprio não é algo que acontecesse e pronto. É uma luta diária, enquanto estivermos nesse mundo. Torna-se mais prática quando você exercita sempre, mas nunca é fácil. Ter domínio próprio é destronar o ego e entronizar Cristo e o Espírito na regência da sua vida. O domínio próprio está ligado diretamente ao corpo, pois é nele que se mostra todas as faltas de domínio. Então vamos fazer decisões que exercitem nosso domínio próprio: ( ) Decido que vou fazer em uma folha de papel, uma lista das minhas 5 principais áreas onde preciso ter mais auto-domínio e praticar cada uma delas com dedicação em vencer (faça isso agora) ( ) Decido para exercitar o auto controle, escolher 5 tarefas que eu detesto fazer, como lavar louça, lavar banheiro, capinar quintal, etc, e fazer, para esmurrar o meu corpo e treinar domínio próprio. (leve isso a sério, mas não esqueça que isso é somente parte do processo. A submissão ao Espírito é a chave principal) (anote as tarefas em um local visível para não esquecer)

**5) COMPARTILHANDO:** Ore e converse com Deus sobre o que mais lhe tocou. Peça dEle ajuda para cumprir suas decisões e para fazer a vontade dele constantemente. Reserve 5 minutos e ore de joelhos ( pode ser antes de dormir, caso não possa fazer agora) e coloque aos pés do senhor todas as suas dificuldades em relação ao domínio próprio e peça para Deus lhe fortificar e lhe dar a vitória!

**Meditação 5 – Sexta-feira – Corpo – A luta do domínio próprio (continuação)**

*Sendo assim, não corro como quem corre sem alvo, e não luto como quem esmurra o ar. Mas esmurro o meu corpo e faço dele meu escravo, para que, depois de ter pregado aos outros, eu mesmo não venha a ser reprovado.*

(1 Coríntios. 9:26-27)

**1) ENTENDENDO:** Pra você, o que Paulo quis dizer com esmurrar o próprio corpo?.....

.....  
.....

2) Dê 2 exemplos de como alguém pode escravizar o próprio corpo: .....

.....  
.....





sua vitória será garantida.

**4DECIDINDO:** Tome decisões práticas baseadas nos assuntos que Deus falou com você hoje acerca do domínio próprio. Faça pelo menos **duas** das decisões a seguir, mude nas áreas que Deus está pedindo para você mudar! Não fuja! Mesmo que você não tome uma decisão, Deus irá cobrar você.

( ) Decido ter domínio próprio na minha alimentação. Ok, então escreva alguma decisão prática nessa área de alimentação: .....

( ) Decido ter domínio próprio com a prática de atividade física. Ok, então escreva alguma decisão prática nessa área de atividade física: .....

( ) Decido ter domínio próprio com a minha vestimenta. Vou procurar ser agradável a Deus com ela evitando a sensualidade. Ok, então escreva alguma decisão prática nessa área de vestimenta: .....

**5COMPARTILHANDO:** Ore pedindo a Deus que reflita com relação ao empenho na meditação da palavra, no esforço pessoal para dominar as vontades do corpo. Peça ao Espírito Santo que ilumine sua vida e seja determinado em vencer a si mesmo e consiga focar nos seus objetivos de maneira mais clara, mantendo sob controle seus maus desejos.

**Reflexão/Confirmação Final:** Aqui um discurso sobre Domínio Próprio usando o sinônimo autodisciplina que todo cristão precisa proclamar na presença de Deus. Adaptamos também algumas decisões sobre o Combat 2021. Esse é o discurso, leia e renove seu voto com o Senhor, ou se nunca o fez, faça hoje com sinceridade de coração. Vamos fortalecer nossos músculos espirituais! Dica:Seria interessante também fazer junto com o GA.

#### *Discurso de Autodisciplina*

Chega! Vou, com o poder do Espírito Santo, tomar as rédeas da minha vida. Vou cumprir meus compromissos com Deus, com outros, e comigo mesmo. Se marcar, estarei. Ao trabalhar, farei meu melhor. O que escolher integrar na minha vida será integrado. Decido ser uma pessoa melhor, e vou insistir. Mantereí cada compromisso financeiro que fizer. Quando errar, consertarei e pedirei perdão.

Praticarei disciplinas diversas para mostrar que com Deus eu domino minha vida. Mantereí meu corpo em forma, e minha boca controlada. Não serei vítima das minhas paixões ou emoções. Minhas atitudes e meus pensamentos serão gerenciados por mim, conforme o padrão que Deus me revelou na Bíblia. Jesus é meu exemplo e o Espírito Santo é meu poder. Viverei em simplicidade. Serei fiel no compromisso de renovar minha mente e resistir ao Diabo. Desenvolverei a mente que Deus me deu. Prometo diante de Deus que me dedicarei com Amor à Leitura Bíblica e à Meditação. Também, separarei tempo para uma oração objetiva e organizada. Vou fazer os desafios do Combat entendendo que são bons para a minha vida! Obrigado, Senhor, pelo teu Espírito em mim, que me deu poder e autoridade para não ser mais vítima das minhas raízes, da sociedade, das minhas emoções, das minhas fraquezas, ou do pecado. Eu assumo a responsabilidade por minha vida, e desfrutarei das recompensas terrenas e celestiais da autodisciplina. Amém!!

