



3

O DESPERTAR DA SAÚDE

A meditação Combat 2021 é uma atividade do Novajovens, mas a meditação pode ser feita por todos. **IMPORTANTE, NÃO É PRECISO ENTREGAR A MEDITAÇÃO, MAS GUARDE POIS PODERÁ SER NECESSÁRIA DEPOIS, COMO PROVA DE CUMPRIMENTO DAS TAREFAS, ETC.** – *Obs. A atividade Combat (foi)será avisada no Novajovens.*

Meditação 1 – A Mudança duradoura exige que você construa sua vida em cima da verdade.

“Disse Jesus aos judeus que haviam crido nele: "Se vocês permanecerem firmes na minha palavra, verdadeiramente serão meus discípulos. E conhecerão a verdade, e a verdade os libertará". (João 8.31-32)

OBS. Explicando o tema da semana: O COMBAT é uma luta interior e exterior, é uma guerra que exige mudanças em nossas vidas. Ninguém pode ser o mesmo ao encontrar Jesus, e a cada dia são necessárias mudanças interiores e exteriores. Mas não adianta somente saber que é preciso lutar e mudar e sim é preciso saber tudo o que for necessário para a mudança e colocar em prática! Essa é a proposta da meditação dessa semana. O que é necessário para uma mudança genuína na minha forma de pensar, de comer, de me relacionar, enfim, de viver!?!?



1) ENTENDENDO:

a) Há quanto tempo você conhece a verdade (és servo do Senhor Jesus)?

b) Ao conhecer Jesus (a verdade) qual foi o maior impacto que isto causou em sua vida?

c) Escreva com suas palavras o que significa:

Permanecer firme na minha palavra,

Conhecer a verdade,

➔ Quando não conhecemos Jesus vivemos como filhos das trevas, é assim que a Bíblia nos denomina. Vivemos ao bel-prazer das coisas que o mundo oferece e prega. Mas, quando encontramos Jesus, quando temos um encontro verdadeiro com Ele, a verdade inunda nosso ser e vemos que tudo aquilo que vivíamos não passava de mentiras do Diabo. A partir daí o que passou a valer foram as VERDADES DAS ESCRITURAS SAGRADAS, elas sim, devem reger nossas vidas. Ao longo da história tem-se observado a luta por libertação. Povos, nações, raças, culturas, indivíduos, etc., enfim, todos buscando ser livres de qualquer tipo de

subjugação ou escravidão. Jesus estava falando para os judeus, um povo que entendia bem o que era ser escravo, mas é claro que Ele não se referia a uma escravidão de um povo a outro, mas sim com relação ao pecado. Jesus estava ensinando que nós éramos escravos do pecado e Ele era o único que poderia nos libertar dessa escravidão. Um escravo é alguém preso a outrem, tal pessoa não tem esperança, ela não faz nada do que quer, mas o que seu senhor quiser - nós éramos escravos do pecado, estávamos perdidos sem esperança. Mas, graças ao nosso bom DEUS encontramos a verdade, ou como disse Paulo: Jesus nos encontrou.

2)MEMORIZANDO: Não desista antes de tentar. Use a Palavra de Deus como arma de proteção contra os ataques do inimigo. *Escreva decorado João 8.31-32 em uma folha de papel após conseguir, mande uma mensagem para algum conhecido que precisa dessa Palavra.*

3) TIRANDO A LIÇÃO: *Jesus promete que a verdade o libertará. Mas, antes de tudo, provavelmente a verdade fará de você uma pessoa infeliz! Não gostamos de enfrentar a verdade a respeito de nós mesmos, das nossas fraquezas, dos nossos maus hábitos e, principalmente, das nossas motivações. Mas, enquanto não enfrentar a verdade sobre o motivo pelo qual você faz o que faz e não encontrar a raiz dos seus hábitos, a mudança provavelmente será superficial e de curta duração. Não haverá mudanças permanentes enquanto você não aprofundar o alicerce da verdade a respeito da sua vida e do propósito de Deus para ela. (Warren)*

➔ Mudar é preciso! Para viver melhor com Deus é preciso! No COMBAT da vida vamos ter que tomar muitas decisões. O mundo jaz no maligno, “o espírito que agora está atuando nos que vivem na desobediência” e nós precisamos decidir viver uma vida diferente com Deus e para Deus e não mais do jeito mundano de pensar e viver. A primeira decisão e mais importante de todas, para nos libertar da forma mundana de pensar, é reconhecer Deus como Senhor de nossas vidas e passar a ter um relacionamento verdadeiro com Ele. Temos que aprender Dele, ser um com Ele, reconhecer que somos pecadores e temos facilidade para fazer o que é errado, principalmente contra o nosso corpo (como imoralidade, má alimentação, falta de cuidado com o condicionamento físico, etc). Então, se queremos ser vencedores nesse COMBAT da vida, reconheçamos que sem Deus não somos nada, permaneçamos firmes em Sua Palavra e O conheçamos intimamente cada vez mais. Só assim nos libertaremos do velho homem e das escravidões nas quais Satanás quer nos manter.

➔ Escreva com suas palavras quais as consequências das atitudes abaixo conforme João 8.31-32:
Permanecer firme na minha palavra,

Conhecer a verdade,

➔ Agora leia de novo João 8.31-32 e o ponto todo do TIRANDO A LIÇÃO (leia calmamente sublinhando o que lhe chama a atenção) e escreva, com suas palavras, o que Deus quis te ensinar hoje:

4)DECIDINDO: Desafio COMBAT: - No Desafio COMBAT nessa semana você vai escolher no mínimo 3 decisões abaixo, sendo uma de cada coluna: (cuidado para não fazer decisão de mentirinha, nome da pessoa que vai lhe cobrar:.....)

CORPO	ALMA	ESPÍRITO
() 7 dias de Detox: sem Glúten (qualquer coisa que tenha trigo), sem Lactose (qualquer coisa que tenha leite) e sem Carne Vermelha	() Ler até final de Novembro o livro PLANO DANIEL de Rick Warren. Ou outro indicado por alguém espiritual.	() Fazer um dia de jejum de 18 horas, nessa semana. (Obs: somente água)
() 5 dias seguidos de exercício corporal, com no mínimo uma hora de duração a cada dia.	() Ficar sem ver televisão, Netflix e Youtube por 5 dias.	() Decorar o Salmo 1, além dos versículos dessa semana e falar para alguém no final de semana.
() Fazer 5 dias de jejum intermitente. Podendo comer até as 20h e depois só depois das 12h do outro dia. Obs. Liberado um copo de café sem leite pela manhã.	() Orar todos os dias pelos seus líderes e não ver stories de nada por 7 dias. Também zero televisão e vídeos de menos de 5 minutos no Youtube.	() TIRAR no mínimo 90 minutos (pode ser dividido) para me dedicar ao SENIB. E ficar sem ver televisão, Netflix e Youtube por 3 dias

5)COMPARTILHANDO COM DEUS: Encerre orando para ser uma pessoa liberta pela verdade!

Meditação 2 – A mudança duradoura exige fazer escolhas sábias.

“Quanto à antiga maneira de viver, vocês foram ensinados a despir-se do velho homem, que se corrompe por desejos enganosos, a serem renovados no modo de pensar e a revestir-se do novo homem, criado para ser semelhante a Deus em justiça e em santidade provenientes da verdade.” (Ef. 4.22-24)

1)ENTENDENDO: Veja como A MENSAGEM - versão parafraseada da Bíblia – traduz este texto: *“A hora é agora de ter um estilo de vida totalmente novo, zerado – uma vida planejada por Deus, renovada a partir de dentro; uma vida que muda para melhor a conduta de vocês, e que faz o caráter de Deus tornar-se realidade em nossa vida.”*

➔ Agora será você quem vai fazer a paráfrase. Reescreva o texto explicando como se fosse para uma criança:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

➔ Os versículos de hoje seguem uma lógica simples, ninguém, em condições normais, veste uma roupa por cima da outra. Para vestir uma roupa nova, primeiro tiramos totalmente a que estamos usando e só depois colocamos a outra. Da mesma forma, não há como usar uma “roupa cristã” se ainda estivermos usando ao menos uma “peça de roupa mundana”. Para complementar essa parte, *leia o texto a seguir: Mateus 9:16-17.*

2) MEMORIZANDO: Faça a escolha sábia de guardar a Palavra de Deus no coração ♥. Não deixe para depois! Escolha uma ou mais de uma forma de memorização para ajudá-lo:



()
)Mímica.



()
)Música.



()
)Repetição dos versículos.

3) TIRANDO A LIÇÃO: Toda mudança requer sacrifícios e estes são proporcionais ao tamanho da mudança desejada. Toda mudança requer que façamos escolhas sábias, pois não adianta nada mudar para algo pior. *Todos querem ser saudáveis, mas poucas pessoas escolhem ser saudáveis. Para ser saudável é necessário mais que um desejo ou um sonho... é necessário tomar decisões. Você só mudará quando decidir mudar. Deus quer que você comece a fazer escolhas saudáveis.* À medida que começar a fazer escolhas saudáveis você começará a mudar. Nessas semanas estamos sendo incentivados a tomar diversas decisões em várias áreas e provavelmente muitas dificuldades estão surgindo, mas precisamos manter o foco, pois os resultados virão apenas para aqueles que perseverarem. Deus está contente com as decisões que tomamos para melhorar nossa saúde física, mental e espiritual e Ele certamente nos ajudará a cumprir nossas metas, mas nosso Pai não vai, por exemplo, nos matricular em uma academia – essa parte cabe a quem tomou essa decisão. Assim, não devemos esperar que tudo “caia do céu”, mas aquilo que está ao nosso alcance fazer, faremos. Não use as dificuldades como desculpa para desistir, siga em frente e Deus lhe concederá sucesso.

➔Preencha o quadro a seguir conforme o exemplo: (Leia os versículos integralmente)

Pensamento	Veste?	Texto:	Minha observação:
Eu não tenho tempo para me exercitar.	() Velha. () Nova.	Efésios 5.28-29	<i>Deus manda que nós cuidemos do nosso corpo, então essa desculpa é furada.</i>
Eu não consigo controlar a alimentação.	() Velha. () Nova.	1Coríntios 6.12-13	
Não preciso do COMBAT.	() Velha. () Nova.	Hb. 12.4; 1Tm. 1.18-20	
Preciso aprender a fazer escolhas sábias.	() Velha. () Nova.	Fp. 1.9-11	

4) DECIDINDO: Se não houve mudanças em sua vida, então não houve arrependimento. Seja bastante sincero e responda as perguntas abaixo:

a) Que velhos modos de pensar você precisa mudar?

.....

b) Você tem se apegado compulsivamente a alguma ideia autodestrutiva sobre alimento, sobre o seu corpo, sobre sexo, ou sobre trabalho que prejudicam a sua vida? () Sim. () Não.

trabalho que prejudicam sua vida? Para ser saudável, você precisa ARREPENDER-SE das escolhas nocivas. Precisa pensar de modo diferente a respeito do seu corpo – e de todas as outras áreas da sua vida. Filipenses 2.5 diz: “Seja a atitude de vocês a mesma de Cristo de Jesus.” Para conseguir isso é necessário encher a mente com a Bíblia, a verdade de Deus. Você precisa aprender a substituir pensamentos negativos em vez de resistir a eles. Tudo a que você resiste, persiste. Quanto mais você luta contra um sentimento, mais ele o controla. O segredo da vitória sobre qualquer tentação é simplesmente mudar o rumo da sua mente. Redirecione a atenção em outra coisa, e a tentação imediatamente perderá o poder sobre você. (Rick Warren)

➔ Somos diferentes das pessoas do mundo e a grande fórmula para expressarmos isto em nossa vida é através da mudança das nossas mentes. Pouco a pouco, vitória a vitória, devemos ir nos modificando (renovando): nossos pensamentos, nossos conceitos, nosso caráter, nossa personalidade, enfim, o nosso EU. Isto vai influenciar diretamente em nosso relacionamento com Deus. Até o cumprimento do versículo que meditamos ontem, o nosso corpo como sacrifício vivo, é uma consequência do que está em nossas mentes.

➔ *Você quer ver exemplos práticos de como renovar a mente? Veja o que Paulo escreve para os Efésios (Ef. 4.17-32), parece até uma continuação da carta aos romanos. Depois responda as perguntas: Qual o valor dos pensamentos de quem não servem a Deus?.....*

.....

O que devemos fazer com nossa velha natureza humana?

.....

Escreva três conselhos que Paulo dá a partir do vers. 25:

.....

4)DECIDINDO: Da mente partem as decisões, elas são difíceis pois não gostamos de enfrentar a verdade sobre nós mesmos, nossas fraquezas, nossos maus hábitos e, principalmente das nossas motivações. Mas elas são extremamente necessárias se você quer ter sua vida no centro da vontade de Deus, então faça decisões que mudarão sua vida!

Padrão do Mundo	Renovação da mente
Você tem que assistir todas as séries do momento.	() Vou ficar sem assistir séries até
Você tem que ser fã de uma banda.	() Sou livre para ouvir, mas não me dominará.
Não preciso me preocupar agora com minha saúde pois eu sou jovem!	() Sou o templo do Espírito e por isso preciso cuidar do meu corpo.
Ser bonito (a) é o que importa.	() O Senhor vê o coração, e pela Sua Palavra conhecerei a verdadeira beleza.

Eu que mando na minha vida.	() Jesus é o centro da minha vida, mostrarei para o mundo com as minhas atitudes.
Prefiro dizer: “só hoje” (pensamento de gordo ou pessoa desregrada).	() Prefiro dizer: “hoje não” (pensamento de magro ou pessoa controlada) .

5)COMPARTILHANDO COM DEUS: Permita que o caráter de Deus seja uma realidade na sua vida! Em quem buscaremos socorro, senão em alguém mais forte do que nós? Busque agora este socorro, só o Senhor pode te ajudar a vencer as barreiras, os vícios, o pecado.

Meditação 4 –A mudança duradoura exige o Espírito de Deus na sua vida

“Mas o fruto do Espírito é amor, alegria, paz, paciência, amabilidade, bondade, fidelidade, mansidão e domínio próprio. Contra essas coisas não há lei”. (Gl 5:22-23)

1) ENTENDENDO: Responda:

a)O que é *o fruto do Espírito*?

.....

.....

.....

b) O que você entende com a expressão “*Contra essas coisas não há lei*”

.....

.....

.....

.....

Como você explicaria estes versículos para uma criança?.....

.....

.....

.....

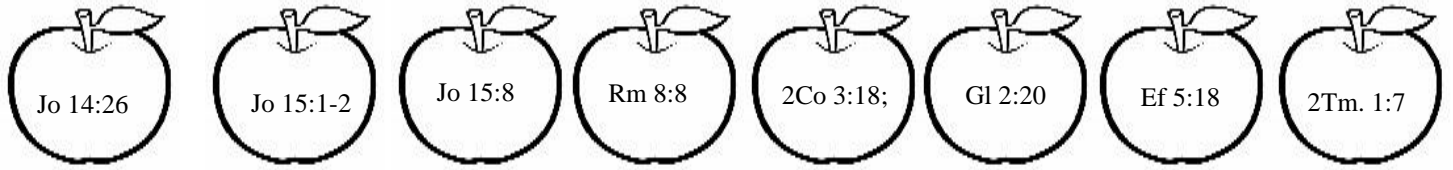
.....

➔ Quando nós entregamos a Deus verdadeiramente nossas vidas, Deus manda o Seu Espírito Santo para habitar em nós e nos marcar como Sua propriedade exclusiva (Ef. 1:13). *Dois passagens que falam claramente desta entrada do Espírito Santo de Deus em sua vida ao crer em Jesus Cristo são: João 7:37-39 e Efésios 1:13* (livro Um com Deus). O Espírito que habita em nós nos auxilia também em nossas fraquezas, pois *não sabemos como orar, mas o próprio Espírito intercede por nós com gemidos inexprimíveis (Rm. 8:26)*. Ele nos ajuda a vencer as dificuldades e nos mostra o caminho pelo qual devemos seguir. Ele nos faz lembrar a Palavra de Deus para combater o pecado. O Espírito nos ajuda a romper com os maus hábitos, compulsões e vícios.

2) MEMORIZANDO: Memorize o verso de hoje e após, escreva-o de cor no seu celular e envie para uma pessoa amiga.

3) TIRANDO A LIÇÃO: O Espírito que habita em nós nos ajuda a vencer as dificuldades e nos mostra o caminho pelo qual devemos seguir. Ele nos faz lembrar a Palavra de Deus para combater o pecado. Sem o Espírito não há como ter vitória sobre o inimigo. Se você ainda não tem o Espírito você ainda não tem o poder de Deus na sua vida e nunca conseguirá vencer e nem muito menos agradar a Deus. Se o Espírito já habita em sua vida você precisa alimentá-

lo diariamente para que Ele possa crescer e fazer diferença nas suas atitudes. Leia João 15:5. Quando o Espírito Santo enche você, Ele controla seus pensamentos e suas ações. Muitas pessoas pensam que uma pessoa cheia do Espírito fica fora de controle, mas isso não é bíblico de forma alguma. *Quanto mais eu permito que o Espírito de Deus me dirija e me oriente, mais domínio próprio terei!* Leia as referências a seguir e escreva abaixo a maior lição para você:



➔ A verdade é que todo aquele que tem o Espírito Santo é transformado! E à medida que você permite que Ele te molde, mais qualidades do caráter de Cristo você adquire. A cada novo dia temos uma escolha a fazer: *deixaremos que o Espírito Santo nos guie, ou nos deixaremos ser controlados por alguma outra coisa?* Deixaremos o medo do futuro ou o desejo de ter algo tornar-se mais importante do que obedecer a Cristo? **Tudo posso naquele que me fortalece!**

➔ **Leia Gl 5:19-23**, analise sua vida e dê uma nota de zero a dez de acordo com cada área (0= sem controle e 10= sob controle):

Obras da carne		Fruto do Espírito	
() Imoralidade sexual.	() Ira.	() Amor.	() Bondade.
() Impureza.	() Egoísmo.	() Alegria.	() Fidelidade.
() Libertinagem.	() Dissensões.	() Paz.	() Mansidão.
() Idolatria e feitiçaria.	() Facções.	() Paciência.	() Domínio próprio.
() Ódio.	() Inveja.	Amabilidade.	
() Discórdia.	() Embriaguez.		
() Ciúmes.			

➔ Nesta batalha espiritual não podemos baixar a guarda deixando que nossa velha natureza ganhe as lutas do nosso dia a dia. Precisamos lutar, fazer tempestade num copo d'água contra o pecado. Pelo poder de Cristo podemos vencer e mudar qualquer coisa em nossa vida. Somos peregrinos nesta terra, precisamos viver piamente a fim de que suas atitudes

reflitam Cristo (1 Pd 2:11-12).

Esta mudança promovida por Cristo não é apenas para o hoje, elas têm consequências eternas, assim como não mudar também. Nós que temos a mente de Cristo aproveitamos ao máximo cada oportunidade, não somente no que diz respeito a aplicações pessoais, mas praticamos o bem mutuamente. Aproveite sua vida ao máximo para agradar a Deus.

4) DECIDINDO: Quer continuar nesse processo de transformação para se parecer mais com Cristo? Este é o momento de fazer a análise pessoal, se baseando nas notas acima e tomar as decisões necessárias para ser como Ele é. () Eu decido pedir ajuda de um amigo mais espiritual nestas duas áreas

..... e
;
 () Eu decido praticar mais este fruto do Espírito pois minha nota foi baixa; Eu decido (tente fazer outra decisão prática pessoal):

.....
.....
5) COMPARTILHANDO COM DEUS:♪ *Eu sei que tudo posso, tudo posso no Senhor* ♪ *Com o Seu poder e Sua Palavra sei que tudo posso* ♪ *Tudo posso no Senhor* ♪ Faça dessa canção sua oração final e entregue-se a Jesus pedindo que Ele te ajude a superar desafios e a ter as mudanças necessárias para que você possa sempre agradá-Lo.

Dica para de amanhã - sexta-feira: Procure fazer essa meditação em grupo, se não for possível, escolha alguém para ligar e medite por telefone. Se não tiver jeito, faça sozinho e compartilhe com alguém.

Meditação 5 – A mudança duradoura exige uma comunidade sincera.

“É melhor ter companhia do que estar sozinho, porque maior é a recompensa do trabalho de duas pessoas. Se um cair, o amigo pode ajudá-lo a levantar-se.” (Ec. 4:9-10a)

1) ENTENDENDO: Responda:

a) Leia os versos de hoje em duas outras versões e explique por que a Bíblia enfatiza a importância de não estar sozinho:

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

b) Deus se importa com as nossas amizades? () Sim. () Não.

c) Leia 1 Co 15:33 e escreva porque ele nos alerta com relação a companhia, associando com o verso de hoje:

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

d) Leia Ec 4:9-12 e responda: O verso 12, fala de “cordão de três dobras”, o que é esse cordão?

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

e) Quem está envolvido nesse “cordão de três dobras”?

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

➔ Nosso 5º elemento para a mudança duradoura é ter uma comunidade sincera. Ou seja, não somos uma ilha, precisamos uns dos outros. Precisamos de ajuda, de pessoas que se importam conosco e que estão trilhando o mesmo caminho. Eu preciso de você e você precisa de mim!

2) MEMORIZAÇÃO: Se estiver fazendo sua meditação com outra(s) pessoa(s), ajude-a(s) a memorizar o versículo compartilhando uma técnica que você goste de usar. Assim você também aprenderá uma técnica nova. Se estiver fazendo sozinho, use a técnica que mais gosta e ao

memorizar ligue para um amigo. ()Memorizei, (Nome da pessoa que ouviu o versículo).

3) TIRANDO A LIÇÃO: Estamos em época de nos mexer, sair da zona de conforto e realmente ter nossas vidas transformadas de maneira duradoura através da Palavra de Deus. Se você já é cristão há muito tempo, sabe que apesar de ter conseguido muitas vitórias de mudanças em certos maus hábitos, há aqueles contra os quais você constantemente luta. Até melhorou por um tempo, mas nunca conseguiu vencê-los completamente (ex.: Não se exercitar regularmente e não ter uma alimentação saudável; estudar só em véspera de prova; beber pouca água; nunca revisar as mensagens dos cultos; etc.). Você sabe que se pudesse mudar essas áreas complicadas da sua vida, certamente já teria mudado, mas alguns hábitos têm raízes tão profundas em nós, que precisamos da ajuda de outras pessoas. Precisamos reconhecer que precisamos uns dos outros. Isso faz parte do plano de Deus pois fomos criados para viver em comunidade. Uma das primeiras coisas que Deus disse a humanidade foi: *“Não é bom que o homem esteja só”* (Gn 2:18). Deus odeia a solidão, por isso nos fez para necessitarmos uns dos outros. Reflita nesta pergunta: Você tem confiança nas pessoas que Deus colocou sobre a sua vida, seja os seus pastores, líder de G.A., líderes de ministério ou um amigo mais maduro espiritualmente que você? As mudanças mais profundas da sua vida só ocorrerão quando você se abrir com algum amigo de confiança que o acompanhará e apoiará. Até em relação aos nossos pecados Deus diz: *“Confessem os seus pecados uns aos outros e orem uns pelos outros para que sejam curados.(...)”*(Tg 5:16a). Portanto, podemos ver que Deus nos criou para nos relacionarmos com Ele e com nossos irmãos. Veja o que Ele diz sobre a solidão: *“Quem se isola busca interesses egoístas(...)”* (Pv18:1a). ➔ Como tem sido esse exercício de viver em comunidade sincera no seu pequeno grupo(GA)? Você tem feito a sua parte? (reflita/pode discutir se estiver em grupo). ➔ Os nossos hábitos, tendências e comportamentos têm raízes tão profundas que, sozinhos, jamais conseguiremos arrancá-los e substituí-los. Sempre necessitaremos da ajuda de alguém, embora em alguns momentos estejamos sozinhos, mas sabendo que temos Deus, que nunca nos abandonará (Hb 13:5). Para que ocorram mudanças em nossa vida, abandono de maus hábitos, rompimento com o passado pecaminoso, precisamos primeiramente da ajuda de Deus, e em seguida do apoio, oração, encorajamento e cobrança daquelas pessoas que Ele colocou em nosso meio. A Palavra de Deus está repleta de versículos sobre a importância de fortalecermos laços de amizade e vivermos em constante comunhão. Leia pelo menos um versículo de cada linha na tabela abaixo e escreva a lição e como pode melhorar (use seu caderno de meditação se for preciso para ter espaço suficiente).

Referência	Lição	Como posso melhorar?
Pv17:17; Ec 4:12		
At 2:41-47;		
Cl 3:16; 1Jo 1:6		
Rm12:10; 1Pd 1:22;		
Gl 6:2;		

1 Ts 5:11;		
------------	--	--

➔ Jesus tinha entre os doze discípulos, três amigos mais próximos: Pedro, Tiago e João, que estavam com Ele em alguns momentos importantes: no monte da transfiguração (Mt 17.1), na ressurreição da filha de Jairo (Mc 5.37) e no Getsêmani, enquanto Jesus orava (Mc 14.33). E ainda assim, Jesus tinha um amigo mais chegado, João. Cristo quer que você tenha amigos verdadeiros. Olhando para sua vida hoje, quem é o seu “Pedro”, “Tiago” e “João”? (reflita)

➔ Leia Mc 2:1-5 e responda: Você tem amigos que fariam o mesmo por você? Ou melhor, você faria isso por alguém? Cite uma situação em que precisou de ajuda e pode perceber claramente o amor Deus através dos seus amigos.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4) DECISÃO: Nós estamos em guerra e sozinhos não conseguiremos vencer, precisamos ter amigos e precisamos ter coragem para mudar, em nós, o que é preciso. Aproveite este momento para fazer as mudanças necessária e assim se tornar plenamente como Deus quer que você seja. Temos aqui algumas sugestões para ajudá-lo: () Eu decido acordar mais cedo, durante uma semana, e falar com Jesus, meu melhor amigo; () Se tenho facilidade em me isolar, vou pedir a um amigo que me cobre sobre para não me isolar; () Vou procurar ter relacionamentos mais profundos com meus líderes e sair da superficialidade tirando um tempo para sair com eles; () Decido não faltar o culto por motivos insignificantes, pois sei que a comunhão com a Igreja de Deus faz bem para a minha saúde espiritual. () Decido pedir a ajuda de alguém para me cobrar e incentivar até o fim deste ano, para adquirir uma vida mais saudável, me alimentando corretamente e cuidando do templo do Espírito Santo. () Decido fortalecer mais os meus laços de amizade no meu pequeno grupo, amando e investindo mais tempo na vida destes meus dois irmãos e () Outra DECISÃO PESSOAL

Obs. Sabe aquelas 11 Decisões da semana passada? Quantas você fez? Como você está? Vai conseguir cumprir? Quem vai lhe cobrar isso? Recomendamos que você peça a um amigo, ou todos se cobrem no G.A., para que realmente isso faça alguma diferença em sua vida. Escreva como você está quanto a isso:

.....

.....

.....

5) COMPARTILHANDO COM DEUS: Não existe nada melhor do que ser amigo de Deus e ter livre acesso para falar com Ele. Coloque diante do Senhor suas dificuldades quanto a viver em uma comunidade sincera, clame a Ele que coloque pessoas em sua vida que possam te ajudar, peça dEle disposição e amor para ajudar alguém também. Se é plano de Deus que você viva em comunhão, Ele com certeza te dará tudo o que você precisa para viver isso de maneira plena, basta se



dispor! Agradeça a Deus pela semana de aprendizado e decisões que o ajudarão a combater o bom combate até a volta de Cristo. Encerre cantando alguma música como AMIZADE, EU PRECISO DE VOCÊ, ETC.

Obs. A meditação dessa semana foi inspirada pelo livro Plano Daniel, de Rick Warren, o qual agradecemos e recomendamos a leitura. Foi ótimo fazer esse Combat com vocês! Foram três semanas, mas espero que repercutam em toda a sua vida! Um dia quero ouvir o seu testemunho de como o Combat ajudou a sua vida! Até a próxima! Pr. Leandro e Ministério de Meditação.