

**DESAFIO  
RADICAL**  
RAIO X ESPIRITUAL



**LEIA COM ATENÇÃO:** *Desafio de meditação e memorização de versículos no final de 2021 e início de 2022.* Não esqueça de: **1) Memorizar** – os versículos propostos (a memorização será cobrada semanalmente). **2) Estudo com leitura** - fazer esta meditação-estudo bíblico cumprindo todos os desafios. Este desafio não pode ser feito de uma só vez, e SIM diariamente. Você precisa decorar os versículos propostos completamente e falar para alguém da NIB ou NTB no fim de semana. Para quem não vai fazer o desafio completo, recomendamos *decorar pelo menos cinco dos versículos da semana.* Teremos sorteios e prêmios para os mais bem colocados. Vale como uma matéria do Senib.

Preencha abaixo, se realmente fez, e entregue na mesa receptora:

Nome completo: .....

Telefone :..... Matrícula SENIB: .....

( ) J1 ( ) J2 ( ) J3 ( ) J4 ( ) MIX ( ) Adulto Solteiro ( ) Casado(a) Líder de G.A: .....

*No final da semana, após decorar os versículos, fale só de memória para alguém da NIB / NTB e peça para preencher o formulário abaixo. A pessoa só pode ajudar ATÉ DUAS VEZES.*

**Desafio Radical - Comprovante de memorização / Não destaque! Entregue a folha toda.**

**"Declaro diante do Senhor que ouvi da pessoa acima** **TODOS OS VERSÍCULOS** **Amém"**  
**MEMORIZADOS.**

Nome Completo do declarante:.....

Telefone do declarante:..... Rúbrica ou Assinatura:.....

O nosso **Desafio Radical 2021** é um RAIO X! Esse procedimento também chamado de radiografia, é um exame de imagem não-invasivo, que funciona usando radiação em baixas doses para identificar rapidamente alterações na estrutura de ossos e de órgãos. É o teste mais antigo dessa categoria. No nosso caso, iremos identificar como está nossa estrutura espiritual para identificar pecados tóxicos que nos impedem de parecermos mais com Cristo.

**Segunda-feira: RAIO-X DA MENTE - Mantenha sua mente ativa**

***"Procure apresentar-se a Deus aprovado, como obreiro que não tem do que se envergonhar, que maneja corretamente a palavra da verdade."***

***(2 Timóteo 2:15)***

***"Quem vive segundo a carne tem a mente voltada para o que a carne deseja; mas quem, de acordo com o Espírito, tem a mente voltada para o que o Espírito deseja. A mentalidade da carne é morte, mas a mentalidade do Espírito é vida e paz."* (Romanos 8:5-6)**

**1) ENTENDENDO:** O RAIO-X Espiritual tem como objetivo retirar (eliminar) pecados e tentações e aumentar o tempo de qualidade (comunhão) e de estudo (meditação) da Palavra de Deus. É um esforço diário e contínuo que vale muito a pena. Cara de Desafio Radical, não é mesmo? E aí, vai encarar esse Raio-X?

**Incentivando todo dia um amigo:** Para começarmos, escreva o nome de quem você irá incentivar hoje a fazer a meditação Desafio Radical - Raio-X Espiritual **Nome:**..... **Telefone:**.....

Nesta primeira semana vamos estudar o **RAIO-X DA MENTE**, que consiste em limpar e santificar a nossa mente, responsável pelos nossos pensamentos que, por sua vez, influenciam diretamente nossos comportamentos e atitudes. (Pv. 4:23 - obs: na Bíblia coração = mente) Paulo nos fala que se colocarmos nossa mente nas coisas da carne, caminharemos na carne, mas se colocarmos nossa mente nas coisas do Espírito, caminharemos no Espírito. Pense e responda:



a) *Como podemos fazer um Raio-X na nossa mente? (Leia Filipenses 4:8)*

.....

**2) MEMORIZANDO:** Para praticar o Raio-X da mente você precisa enchê-la com a Palavra de Deus, pois ela tem o poder de transformar a sua mente, renovando o seu modo de pensar (Romanos 12:2). Para lhe ajudar, escolha um dos métodos a seguir que você tem mais facilidade para memorizar:

( ) Repetição. ( ) Mímica. ( ) Música. ( ) Desenho. Não pule essa etapa!

**3) TIRANDO A LICÃO:** Você sabia que sua vida pode estar em um estado caótico pela sua maneira errada de pensar? Felizmente há solução! Use os remédios certos e seja feliz! **“Oracional”** – esse é “tiro e queda” e sem contraindicações. Quanto mais, melhor - de preferência sem cessar (1 Ts. 5:18). Outra meditação importante é o **“Meditacil”** - o Pr. David já nos disse, repetidas vezes, que a memorização e o estudo diário das Escrituras são muito importantes na luta contra os maus pensamentos. A meditação na Palavra nos ajuda a discernir se algo provém de Deus (ou se é apenas sabedoria do mundo) e para manter a mente pensando nas coisas do alto e não nas terrenas (Cl. 3:2). A indicação de uso é no mínimo 5 vezes por semana com 30 minutos diários.

**O combo DEA:** Dormir bem, Exercícios físicos e Alimentação saudável também auxilia a manter a mente ativa. Quando seu corpo está em perfeito equilíbrio, sua mente funciona melhor e a sua capacidade de raciocinar e pensar se torna mais nítida. Pratique o **combo DEA** todos os dias e consulte um médico especialista para mais informações. Por fim, **aprenda coisas novas** todos os dias. Desafie seu próprio cérebro a realizar atividades diferentes daquelas com as quais está acostumado e, desse modo, você fortalecerá as conexões neurais existentes e forçará novas conexões. Aprender algo novo te tornará uma pessoa melhor em todos os aspectos. Você não pode ter uma vida ativa e uma mente inativa e negativa. Aproveite que o ano está terminando e comece o ano novo com novos desafios.

<b>Passagem</b>	<b>O que Deus fala?</b>	<b>O que aprendi?</b>
Rm 8:5-6		
Rm 12:2		
Jo 17:3		
Jo 8:31-32		

Js 1:8		
Sl 119:9-11		
Tg 1:25		

**4) DECIDINDO: MOMENTO RAIO-X:** Faça decisões baseadas nas perguntas: ► O que Deus quer que eu purifique em minha mente hoje?

( ) Decido que vou deixar de assistir a série ..... porque tem cenas imorais. ( ) Decido não gastar mais tempo em filmes e séries do que na Palavra. ( ) Decido ..... ► O que Deus quer que eu faça para ser mais chegado dEle? ( ) Decido memorizar todos os versículos dessa semana. ( ) Decido que irei memorizar versículos extras nessa semana. ( ) Decido fazer um estudo bíblico sobre ..... ( ) Decido ..... ► Qual a nota para os seus pensamentos hoje? Nota .....

**5) COMPARTILHANDO COM DEUS:** Fale com Deus agora pedindo que Ele limpe sua mente e o ajude nessa caminhada de ter uma mente como a de Cristo. Peça ajuda para cumprir com as decisões e ser constante até o final do Desafio Raio-X. Até amanhã e fique firme.

**Terça-feira: RAIO-X DA MENTE - Metanoia de Mente**

*“Não se amoldem ao padrão deste mundo, mas transformem-se pela renovação da sua mente, para que sejam capazes de experimentar e comprovar a boa, agradável e perfeita vontade de Deus.” (Romanos 12:2)*

*“Sonda-me, ó Deus, e conhece o meu coração; prova-me, e conhece as minhas inquietações. Vê se em minha conduta algo que te ofende, e dirige-me pelo caminho eterno.” (Salmos 139:23-24)*



**1) ENTENDENDO:** Metanoia (do verbo grego antigo μετανοεῖν, translit. metanoein: μετά, metá, 'além', 'depois'; νοῦς, nous, 'pensamento', 'intelecto'), no seu sentido original, significa *mudar o próprio pensamento*. Baseado nisso e nos versículos de hoje, responda:

a) *Como podemos fazer uma Metanoia na nossa forma de pensar?*

.....

.....

b) *Qual a vontade de Deus para os meus pensamentos? Hb 13.1, Ef 4:22-24*

.....

.....

c) *Conforme Salmos 139:23-24 o que devemos pedir de Deus?*

.....

.....

**2) MEMORIZANDO:** Mergulhe na união de pensamento com Deus e experimente o melhor dEle para a sua vida. Memorize os versos de hoje e, após concluir, mande a #metanoiadamente para, no mínimo, três pessoas do seu grupo de amigos ou de ministério e incentive-os a cumprir com o *Desafio Radical Raio X Espiritual*.

Nome: ..... Telefone:.....

Nome: ..... Telefone:.....

Nome: ..... Telefone:.....

**3) TIRANDO A LICÃO:** Renovar a mente é um processo contínuo como aprendemos no texto de hoje de Romanos 12:2 e que requer alguns passos muito importantes.



O primeiro passo é a **CONSCIÊNCIA**, que pode ocorrer por meio de um agente externo (um líder, um pastor, um amigo) ou interno (o Espírito Santo incomoda). *Sem a consciência da necessidade de mudança, não haverá mudança de fato.*



O segundo passo é o **PLANO DE AÇÃO**, que consiste em delimitar metas, ações e estratégias para mudar a nossa forma de pensar/agir, respondendo a algumas perguntas: *O que eu vou fazer? Como vou fazer? Quando vou fazer? Quem vai me acompanhar?*



O terceiro passo, **FEEDBACK** ou **AUTOAVALIAÇÃO**, cujo objetivo é checar e avaliar suas ações, buscando as ações corretivas quando estas se fizerem necessárias.



**MOMENTO RAIO-X ESPIRITUAL:**

► Qual a nota para os meus pensamentos hoje? Nota: .....

► O que Deus quer que eu purifique minha mente hoje? .....

► Estou fazendo este desafio de todo coração almejando a minha mudança para melhor? .....

► Vamos consagrar nossa mente a Deus e experimentar a Sua perfeita vontade. Lembre-se que estamos em um desafio, então deixe a preguiça de lado, pegue sua arma (Bíblia) e leia as passagens a seguir. Extraia uma breve lição para cada.

Passagem	Breve Lição
<i>Salmos 139:23-24</i>	
<i>Fp 4:6-7</i>	
<i>Rm 8:5-7</i>	
<i>Cl 3:2</i>	

**4) DECIDINDO:** ( ) Decido santificar as músicas que escuto (minha playlist).

**Obs.** Entenda que a música também influencia nossos pensamentos e santificando essa parte da nossa vida nos ajudará a controlar nossa mente.

( ) Decido bloquear sites, pessoas e perfis que postam e compartilham coisas que desagradam a Deus. ( ) Decido fazer a minha meditação logo cedo pela manhã. ( ) Eu decido que só irei usar redes sociais depois de ter feito minha meditação. ( ) Decido .....

**5) COMPARTILHANDO COM DEUS:** Ore a Deus pedindo para que a vontade dEle se cumpra na sua vida e que você possa renovar sua mente e desintoxicá-la de tudo aquilo que não O agrada. Comprometa-se com o Senhor a santificar a sua mente.

**Quarta-feira: RAIO-X DA MENTE - Mentalidade Prudente**

**“Meus amados irmãos, tenham isto em mente: Sejam todos prontos para ouvir, tardios para falar e tardios para irar-se.” (Tiago 1:19)**

**1) ENTENDENDO:**

a) Pesquise o significado da palavra prudência. Depois explique o que é ser prudente. ....

b) Você se considera uma pessoa com mentalidade prudente? Justifique. ....

c) Escreva uma situação na qual você teve de agir com prudência. ....

# Prudência



**Parar**

► Somos prudentes quando paramos, ouvimos primeiro e somos cuidadosos no nosso modo de pensar que consequentemente afetará o



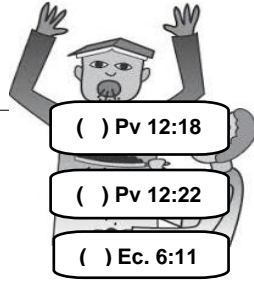
**Pensar**

nosso modo de agir e falar. Você conhece o método das 3 peneiras? Observe a figura



**Agir**

Antes de ouvir ou falar alguma coisa de alguém se pergunte



ao lado e relacione as 3

peneiras com os versículos.

Se não passar no filtro, bloqueie

Explique para entender melhor:

a) *Sejam todos prontos para*

*ouvir*

(A) É verdade?

(B) Vai edificar?

(C) É necessário?

( ) Pv 12:18

( ) Pv 12:22

( ) Ec. 6:11

b) *tardios para falar*

c) *e tardios para irar-se*

**2) MEMORIZANDO:** Sabemos que Jesus tinha uma mentalidade prudente pelo fato de que Ele conhecia a Palavra e a usava para não pecar contra Deus. Então, faça como Jesus e memorize o versículo de hoje para usá-lo na hora da tentação/dificuldade. ( ) Memorizei.

**3) TIRANDO A LIÇÃO:** Um Raio-X completo da mente requer uma boa dose de prudência no falar e no agir. *Nossas ações são reflexos de nossos pensamentos.* Aquilo que eu penso, de uma forma ou de outra, acabo externalizando. Por isso, a Bíblia diz que *a boca fala daquilo que está cheio o coração (mente).* (Mt. 12:34) De 0 a 10, responda:

( ) *Você ouve com atenção mesmo quando estão indo contra sua opinião?*

( ) *Você costuma responder/retrucar as suas autoridades?*

( ) *Quanto você se considera prudente no falar? ( ) Você já falou o que não devia em um momento de ira?*



Se suas notas não foram boas, isso significa que você precisa de mais prudência em sua mente. Felizmente, há solução!

Leia os versículos a seguir, descubra formas de como podemos

aplicar a prudência em nossas mentes, e resuma a lição principal de hoje.

a) Sl 143:8

b) Lc 11:28

c) Pv 18:13

d) Pv 15:1

**MOTIVANDO UM AMIGO:** Escreva o nome de quem você irá incentivar hoje a fazer a meditação **Desafio Radical – Raio X Espiritual**

Nome:

Telefone:

**4) DECIDINDO:** As decisões de hoje você tomará baseado no seu

**MOMENTO RAIOS-X.**



► Qual a nota para os meus pensamentos hoje? Nota:.....

( ) Decido

► O que Deus quer que eu purifique minha mente hoje?

( ) Decido

► Como posso aplicar essa verdade no dia de hoje?

( ) Decido

**5) COMPARTILHANDO COM DEUS:** Peça a Deus que lhe ajude a ser mais prudente, assim como Jesus. Peça ajuda para ter temperança no seu modo de falar e de agir. *Resposta: B,C,A*

**Quinta-feira: RAIÓ-X DA MENTE - Pense no que é Eterno**

**“Mantenham o pensamento nas coisas do alto, e não nas coisas terrenas.”  
(Colossenses 3:2)**

**1) ENTENDENDO:** Como é fácil no mundo em que vivemos nos desfocar de Deus! São doenças, morte, desemprego, dinheiro, problemas, violência e tudo o mais. Mas lembre-se, todo aquele que nasceu de novo em Cristo Jesus se torna uma nova criatura (2 Co. 5.17) e, por isso, deve pensar nas coisas que agradam a Deus, isto é, nas coisas do alto (Fp. 4:8, Tg. 3:13-18). Nossa vida nessa terra é passageira. Por mais que muitas vezes tenhamos muitas alegrias, vejamos coisas magníficas, nada se compara ao que nos espera no céu. Você conhece aquele corinho antigo? *O céu é um lindo lugar, cheio de graça sem par. MEU JESUS VOU ENCONTRAR. O céu é um lindo lugar. ( Eu quero ir lá).* Pois é nessas coisas que devemos manter os nossos pensamentos, nas coisas do alto. Leia Cl. 3:1-7 e responda:

a) *O que são as “coisas do alto”?* .....

b) *O que são as “coisas terrenas”?* .....

c) *O que significa “fazer morrer”?* .....

*“Que as coisas do alto ocupem os pensamentos de vocês e não as coisas daqui de baixo”* (VIVA). Você costuma pensar sobre a sua verdadeira cidadania, que está nos céus (Fp. 3.20)? ( ) Sim. ( ) Às vezes. ( ) Não. Como soldados de Cristo não podemos pensar somente no aqui e agora. Precisamos pensar e entender que estamos de passagem aqui nesta terra e que o céu é o nosso destino final.

**2) MEMORIZANDO:** Como manter os pensamentos no alto se não conhecemos e sabemos a Constituição de nosso local final? Por isso memorize o versículo de hoje e, em um papel avulso, faça um desenho representando o versículo. ( ) Memorizei e fiz o desenho.

**3) TIRANDO A LIÇÃO:** A busca pelas coisas imediatas (terrenas) toma nossa mente e pensamentos, fazendo com que percamos o foco do verdadeiro alvo. E quanto mais damos íbope a estas coisas, mais difícil fica conseguir sair. Por isso, é preciso, regularmente, fazer um Raio-X na mente, ocupando-a com bons pensamentos e com atividades que agradam a Deus. Vamos a um teste? Quanto tempo, em média, você gasta diariamente com estas coisas?

**Parte 1: Jogos eletrônicos:..... Televisão:..... Mídias sociais: ..... YouTube: ..... Livros seculares:..... Esportes:..... Trabalho:..... Bate-papo:..... WhatsApp:..... total = .....**

**Parte 2: Leitura Bíblica:..... Orações:..... Pregações em vídeo: .....**

**Livros cristãos:..... Meditação:..... Louvor:..... total = .....**

Em qual parte, você usa a maior parte do seu tempo? ( ) Parte 1. ( ) Parte 2.

Jesus nos disse para buscarmos em primeiro lugar as coisas de Deus (Mt. 6.25-34). Isso não significa que não iremos pensar nas atividades que fazemos aqui (trabalho, estudos, família). O alerta de Cristo é para não deixarmos os nossos pensamentos terrenos nos consumirem mentalmente e, assim, nos afastar das coisas de Deus. Como nação santa e povo exclusivo de Deus (1Pd. 2.9), devemos sempre ter como principal pensamento as coisas que são do alto. Leia os textos abaixo e escreva uma aplicação para cada.

**Passagem**

**Aplicação pessoal**

Hb 3:1	
Ef 4:17-19	
Ef 4:22-24	
Lm 3:21	
2 Cor 10:5	

**MOMENTO RAIOS X:**



- ▶ Qual a nota para os meus pensamentos hoje? Nota: .....
- ▶ O que Deus quer que eu purifique minha mente hoje? .....
- .....
- ▶ Como posso aplicar essa verdade no dia de hoje? .....

**MOTIVANDO UM AMIGO:** Escreva o nome de quem você irá incentivar hoje a fazer a meditação *Desafio Radical – Raios X Espiritual*

Nome:..... Telefone:.....

- 4) DECIDINDO:** ( ) Decido ler 1 capítulo de Provérbios todos os dias começando hoje. ( ) Decido decorar 2 versículos extras na meditação de hoje. ( ) Decido fazer um jejum de ..... até o fim deste Desafio Raios-X. ( ) Decido conversar com minha liderança sobre os principais assuntos que afastam minha mente do alvo principal, que é Jesus. ( ) Decido .....

**5) COMPARTILHANDO COM DEUS:** Neste momento, foque naquilo que realmente importa, e cante essa música como oração: *“Que sejam meu universo, Que sejam tudo o que sinto e o que penso, Que de manhã seja o primeiro pensamento e a luz em minha janela, Que sejam meu universo”*. (<https://youtu.be/4zKbv-yct0Y>)

**Sexta-feira: RAIOS-X DA MENTE - Mente em Paz**

*“E a paz de Deus, que excede todo o entendimento, guardará os seus corações e as suas mentes em Cristo Jesus.” (Filipenses 4:7) // “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:** Os nossos pensamentos têm o poder de nos aproximar ou de nos afastar de Deus (da paz que **SOMENTE** Jesus, o nosso príncipe da Paz, pode nos proporcionar). Você já se sentiu perdido ou confuso em seus pensamentos? Como foi esta experiência? Nada agradável, muito provavelmente, não é mesmo? O versículo 7 é uma continuação do verso 6. Leia Filipenses 4:6 e responda: Quando tenho a paz de Deus?



Quando pensamos em coisas más e alimentamos nossos desejos carnisais, o resultado é a ira, inveja, ciúmes e outras obras da carne (Gl. 5:19-21). No entanto, quando alimentamos a mente com coisas boas o resultado é amor, alegria, PAZ e os demais frutos do Espírito (Gl. 5:22-23).

**2) MEMORIZANDO:** Como podemos ter uma mente em paz? Por meio da Palavra guardada no coração. Não perca tempo, decore os versículos de hoje e compartilhe com alguém! Aproveite para revisar os versículos da semana.

**3) TIRANDO A LIÇÃO:** Quantas vezes o estresse, as preocupações corriqueiras, os maus pensamentos e a ansiedade roubaram a sua paz? A paz que excede todo entendimento não é a ausência de problemas, aflições e dificuldades, e sim a garantia de que Deus está no controle de todas as coisas,

conforme as promessas bíblicas de Deus para nós. Leia os versículos a seguir e extraia lições valiosas para sua vida.

<b>Passagem</b>	<b>O que Deus diz?</b>	<b>O que aprendi?</b>
Pv 1:23		
Is 26:3-4		
Rm 15:13		
2 Ts 3:16		

A mente em paz confia em Deus e lança sobre Ele as preocupações e ansiedades. (Leia 1Pd 5:7 em voz alta!)

Por mais que tudo pareça difícil, a Bíblia nos garante de que podemos pensar nas coisas do alto e descansar na promessa de que, em breve, o Deus da paz esmagará o maligno (Rm 16:20).

### **MOMENTO RAIOS X**

► Qual a nota para os meus pensamentos hoje? Nota: .....

► O que Deus quer que eu purifique minha mente hoje?

.....

► Como posso aplicar essa verdade no dia de hoje? .....

.....

### **MOTIVANDO UM AMIGO a fazer a meditação Desafio Radical – Raios X Espiritual**

Nome: .....

Telefone: .....

**4) DECIDINDO:** ( ) Decido listar os pensamentos que são agradáveis a Deus e deixar em um local visível no meu quarto. ( ) Decido lutar contra pensamentos negativos e purificar minha mente buscando ajuda desta pessoa .....

( ) Decido limpar minha mente cantando os seguintes louvores todos os dias. ( ) Decido ler um Salmo por dia exaltando ao Senhor.

**5) COMPARTILHANDO COM DEUS:** Agora é o momento de falar com Deus abertamente, com sinceridade, entregando todas as suas ansiedades e preocupações. Mentalize as coisas do alto para que estas inspirem suas decisões e você possa experimentar a perfeita, boa e agradável vontade de Deus.

*A mudança começa com um primeiro passo e os benefícios são enormes. Veja no quadro a lista de ganhos por nos dedicar mais a Deus. Não desista desse Desafio Raios X Espiritual pois estamos só começando.*

**GANHOS DE SE DEDICAR MAIS A DEUS DO QUE AO PECADO.**

1. Terei mais intimidade e comunhão com Deus.
2. Poderei dizer que sou santo e puro
3. Vou realmente agradar a Deus com o meu corpo.
4. Vou aprender a ser mais submisso e dependente de Deus. Terei mais contentamento.
5. Poderei servir a Deus com mais liberdade, sem hipocrisia e sem pregar/ensinar o que não vivo.
6. O sentimento de culpa e vergonha, de não estar fazendo o certo, será eliminado, ficarei livre disso!
7. Deixarei o Espírito Santo livre para agir na minha vida.
8. Com a minha vitória, poderei ajudar outros a venderem seus problemas.
9. Não serei escravo do pecado.
10. Mantereí o controle sobre o meu corpo e sobre a minha mente, em relação aos desejos da carne.
11. Terei mais alegria na minha vida, pois não estarei nos altos e baixos.
12. Terei mais prazer e foco na leitura da Bíblia e na Oração. Poderei orar de verdade, sem hipocrisia.
13. Casados: Terei mais interesse e desejo sexual por meu cônjuge. Solteiros: Terei mais controle sobre minha sexualidade e terei mais interesse em atividades sociais/desportivas.
14. Melhorarei meu relacionamento com meu cônjuge. (com minha família)
15. Desintoxicarei minha mente do lixo.
16. Restabelecerei a normalidade do meu cérebro.
17. Terei o controle e a liberdade de pensar somente naquilo que agrada a Deus e quando pensar coisas ruins, saberei neutralizá-las com o procedimento certo.
18. Terei a visão bíblica, correta e saudável da sexualidade, etc.
19. Terei controle e domínio de minhas emoções, não farei uma leseira de jogar tudo fora por um momento de prazer.
20. Terei minha força de vontade mais forte e reestabelecida.
21. Terei minha dignidade forte.
22. Serei eu mesmo capaz de tomar decisões e fazer as escolhas certas, não um vício ou um prazer.
23. Serei mais produtivo e eficaz no que for realizar.
24. Terei mais concentração e foco nas minhas atividades cotidianas.
25. Não serei dissimulado (enganador) quanto à minha sexualidade ou pureza de vida.
26. Aumentarei minha autoestima.
27. Terei um sentimento de vencedor, e não de perdedor.
28. Aumentarei minha autoconfiança.
29. Melhorarei minha autodisciplina.
30. Terei uma visão mais otimista sobre tudo à minha volta.
31. Investirei mais o meu tempo em atividades produtivas e saudáveis.
32. Poderei viver em paz.
33. Melhorarei meu humor
34. Terei mais motivação para realizar as coisas.
35. Poderei desenvolver minha criatividade e meus talentos de forma surpreendente.
36. Terei mais tempo livre para o lazer, esporte e outras atividades sociais.
37. Desenvolverei estratégias mais eficazes e saudáveis para lidar com as circunstâncias desconfortáveis da vida.
38. Ficarei livre do sentimento de derrota e fracasso.
39. Estarei mais forte para resistir e lutar contra as futuras tentações e ciladas do diabo.
40. O inimigo não terá mais brechas para entrar.