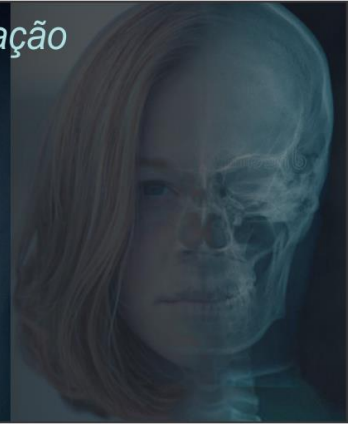


**DESAFIO
RADICAL**
RAIO X ESPIRITUAL



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.		
<i>"Declaro diante do Senhor que ouvi da pessoa ac</i>	<small>TODOS OS VERSÍCULOS MEMORIZADOS.</small>	<i>memorizado. Amém"</i>
Nome Completo do declarante:.....		
Telefone do declarante:..... Rúbrica ou Assinatura:.....		

.....
Essa semana no DESAFIO SERÁ O RAIOS DO CORPO – O que Deus diz a respeito do nosso corpo? 1) Nosso corpo pertence a Deus. 2) Jesus pagou o preço do nosso corpo quando morreu na cruz por nós. 3) O Espírito de Deus vive no nosso corpo. 4) Deus espera que cuidemos bem do nosso corpo. 5) Deus ressuscitará nosso corpo depois que morrermos. Que essa semana Deus lhe ajude a promover as mudanças que Ele deseja que você faça no seu corpo.

Segunda - RAIOS DO CORPO - Somos imagem/semelhança de Deus

"Criou Deus o homem à sua imagem, à imagem de Deus o criou; homem e mulher os criou". (Gênesis 1:27) "Acaso não sabem que o corpo de vocês é santuário do Espírito Santo que habita em vocês, que lhes foi dado por Deus, e que vocês não são de si

mesmos? Vocês foram comprados por alto preço. Portanto, glorifiquem a Deus com o corpo de vocês.” (1 Coríntios 6:19,20)

1) ENTENDENDO: Pesquise o significado de:

Imagem:

Semelhança:

Santuário:

Habitar:

Responda:

a) Você foi criado a imagem de quem?.....

b) E o que isso significa para você?.....

.....

c) Como você pode glorificar a Deus com o seu corpo?

.....

Você sabia que “Imagem” (*tselem* no hebraico) pode significar também características físicas? Deus também está interessado no seu corpo e na sua saúde física. Quando o pecado entrou no mundo, junto com ele entraram as doenças, as dores e a morte, mas esse não era o plano original. O plano de Deus era a plenitude de um corpo perfeito para glorificá-Lo. O autocuidado é importante sim, claro que deve ser sem exageros – não é um culto ao corpo e nem um desleixo desinteressado por aquilo que Deus nos deu para administrarmos. Sim, seu corpo é de Jesus, é o templo dEle, você só administra durante um período, até o dia que você prestará contas desse corpo à Ele. Enquanto estamos aqui, façamos as pazes com a balança, com o descanso, com a boa alimentação, com atividades físicas e tudo o quanto nos ajude a viver e servir bem a Deus aqui na terra. Não é questão de ser magro ou gordo, mas ter um corpo saudável que nos permita servir com qualidade à Deus. Somos o que comemos. O que você é?



2) MEMORIZANDO: Esta é uma ótima oportunidade para você praticar suas habilidades com desenho e decorar os versículos. Mande seu desenho no grupo do GA. ()Desenhei e enviei.

3) TIRANDO A LIÇÃO: No quadro *a seguir* encontre as palavras em destaque de acordo com o texto:

Então de que forma podemos

glorificar a Deus com o nosso corpo? Glorificar a Deus com o nosso **CORPO** não é apenas não praticar **IMORALIDADE SEXUAL**, remete a muito mais coisas como: **CUIDAR-SE**,

fazer **EXERCÍCIOS FÍSICOS**, ter uma boa **ALIMENTAÇÃO**, **DORMIR** bem, tomar bastante **ÁGUA**, fazer **EXAMES MÉDICOS** regularmente. Cuidar corpo não deve ser visto como vaidade ou querer ser superior ou melhor que os outros, e sim uma questão de **SAÚDE** e dar bom testemunho aos de fora da igreja. **DESCRENTE** dificilmente entraria em uma igreja onde as pessoas andassem desarrumados, fedendo e com cabelos e barbas maltratadas. Por isso, vista **ROUPAS** bonitas, use **PERFUME** quando possível, corte **PELOS** e **UNHAS** regularmente. Seja à **IMAGEM** e **SEMELHANÇA** de Deus inclusive na sua aparência!!!



do

Um

4) DECIDINDO: Agora eu quero vê. Chegou a hora do ⇒ **MOMENTO RAIOS-X**

() Comer **TODOS OS DIAS** porção de frutas, verduras e legumes.

() **15 minutos a 30 minutos** de exercício diário:

() caminhada () corrida () dança () outro

() Patricar um esporte. Qual? () outros

() Beber suco detox pelo menos 2x por semana. Ex.: laranja com couve e limão.

DESAFIO RAIOS-X – ESCOLHA PELO MENOS 1



● () Farei uma varredura no meu armário e me desfarei de roupas que tornam meu corpo de aparência vulgar.

● () Estabelecerei um cardápio ideal para a minha alimentação evitando comidas que prejudicam minha saúde.

● () Junto com um amigo líder ficarei 40 dias longe de qualquer tipo de imoralidade sexual.

● () Como membro do corpo de Cristo, irei trabalhar na limpeza da NIB, caso ainda não tenha ido nos meses anteriores.

● () Com base no meu IMC, estabelecerei uma meta de peso e um prazo para alcançá-lo (*um passo de cada vez. É mais fácil focar em 2 do que 10*).

● () Cuidarei mais da minha aparência, indo ao salão/barbeiro ou em casa mesmo dando um trato no visual.

● () Doarei um pouco da minha energia para amar alguém do meu GA com um serviço.

5) COMPARTILHANDO COM DEUS: *“Senhor Deus, Criador do meu corpo. Te agradeço por ter me dado a vida e por ter me escolhido no ventre de minha mãe. Jesus, quero ser como Tu és em tudo. Me ajuda a ser mais zeloso com o Teu Templo. Afasta de mim a imoralidade e tudo que venha a sujar ou danificar o meu corpo que Te pertence. Que as lições e decisões que tomei sejam praticadas para que eu venha a glorificar o Teu nome e o Teu Reino. Em nome de Jesus. Amém!”*

Terça-feira - RAIOS DO CORPO - Aprenda a descansar no SENHOR

"Venham a mim, todos os que estão cansados e sobrecarregados, e eu lhes darei descanso. Tomem sobre vocês o meu jugo e aprendam de mim, pois sou manso e humilde de coração, e vocês encontrarão descanso para as suas almas.

Pois o meu jugo é suave e o meu fardo é leve". Mateus 11:28-30

1) ENTENDENDO: Responda as perguntas a seguir:

a) *Quem está oferecendo descanso?*

.....

b) *Que tipo de descanso você acredita que Jesus está falando?*

.....

c) *Para você o que é descanso?*

.....

d) *Você tem horário fixo para dormir e acordar?*

.....

e) *Você se sente ou já se sentiu cansado e sobrecarregado?*

.....

Veja a seguir o significado de algumas palavras:

Sobrecarregado: significa carregar um peso acima do que você consegue suportar.

Cansado: quando sua energia se acaba, esgotado, fadigado.

Deus já nos deixa claro em Sua Palavra que Ele é o descanso que precisamos. Nossos fardos pesados devem ser entregues a Ele que os carrega por amor. Quando não descansamos no Senhor, nossas almas ficam sobrecarregadas e nossas vidas complicadas. Precisamos aprender a descansar em Deus, pois somente nEle teremos o verdadeiro descanso.

2) MEMORIZANDO: Decore o versículo de hoje, fale para um amigo, junto conte uma lição da meditação de hoje. () Decorei.

3) TIRANDO A LIÇÃO: Precisamos de descanso! Descanso físico, mental e espiritual. Por que o descanso é importante? Ele faz bem para a sua saúde, ele proporciona bem-estar físico e mental, ele restaura o seu cérebro, ajuda sua memória, atenção e produtividade. Quando estamos sobrecarregados, fazer qualquer coisa se torna um fardo (meditação, ministério, trabalho) e fazemos tudo por obrigação (quando fazemos) ou com irritação, pois estamos sempre desgastados. Parece que nossos esforços nunca são o suficiente, e há sempre algo a mais para fazer. Não conseguimos ter um momento de descanso ou refrigério e isso suga cada vez mais as nossas forças. Até mesmo depois de um boa noite de sono não conseguimos renovar nossas energias, e as vezes já acordamos preocupados. Pare agora e pense: **O que está sugando você?** Aquela prova que você quer tanto passar, trabalhar exaustivamente sem horário para entrar ou sair, redes sociais (acredite isso suga suas energias também), preocupação com contas? Na Bíblia há duas palavras especiais usadas para expressar a ideia de descanso. Uma delas é de onde tiramos nossa palavra "sábado" – a palavra **Shabbat**. Essa é a palavra usada para falar do descanso de Deus após concluir sua obra de criação. O sentido desta palavra é ativo: é deixar de fazer algo que está sendo feito e passar a fazer outra coisa. Esta palavra não implica em inatividade, ao contrário, há nela um sentido de vigiar, de guardar, de observar. E a outra palavra para descanso é a palavra hebraica **Nuwach**. Esse descanso é aquele que significa "repousar", "acalmar", "aquietar", literalmente, "colocar no chão". **Deus quer nos dá descanso (Hb 4:9)**, e você precisa

aprender a descansar. *Descansar não é errado - preguiça é pecado, descanso não!* Você precisa de horário para dormir, para trabalhar, para servir e para descansar. Com o crescimento do *homeoffice*, ficamos no limite de trabalhar demais ou não produzir o suficiente. Equilíbrio e disciplina em tudo. Leia os versículos e tire lições:

Versículos	O que aprendi com Deus?
<i>Êxodo 34:21</i>	
<i>Ezequiel 34.15</i>	
<i>Mt 11:28-30</i>	
<i>1 Pedro 5:7;</i> <i>Salmos 116:7</i>	
<i>Salmos 4:8</i>	

Lucas 10:38-42 narra a história de duas irmãs (pausa para a leitura), sabe o que Marta nos ensina? Que as vezes gastamos nossa energia de forma errada, o Senhor não quer a gente se esgote de tanto trabalhar, mas que façamos escolha sábias, para que possamos trabalhar, servir e amar no nosso melhor.

4) DECIDINDO: Talvez para descansar você tem que deixar um pouco de lado suas redes sociais, ou reorganizar seus horários e compromissos, dormir mais cedo. Lembre-se que quando você está cansado isso atrapalha várias áreas da sua vida, inclusive seu relacionamento com o Senhor.

DESAFIO RAIO-X – ESCOLHA PELO MENOS 1

- () Eu decido dormir esse horário para poder descansar.
- () Decido abdicar do celular 30 min antes do horário de dormir, para isso não atrapalhar minha noite de sono.
- () Decido reorganizar meus horários para planejar um descanso diário.
- () Decido planejar minhas férias.
- () Só usarei minhas redes sociais para convidar para o Sonho de Natal



5) COMPARTILHANDO COM DEUS: *“Jesus, me ajude a cuidar do meu corpo também descansando, não sendo preguiçoso(a), mas escolhendo sabiamente e planejando cada dia da melhor forma. Obrigado porque sei que em Ti eu encontro paz e descanso.”*

Quarta-feira - RAIO-X DO CORPO - Alimente-se bem

“Peço-lhe que faça uma experiência com os seus servos durante dez dias: Não nos dê nada além de vegetais para comer e água para beber.” (Daniel 1:12)

“Pois tudo o que Deus criou é bom, e nada deve ser rejeitado, se for recebido com ação de graças.” (1 Timóteo 4:4)

1) ENTENDENDO: A Bíblia nos diz que mudanças duradouras começam com a entrega do nosso corpo a Deus. Romanos 12:2 diz que devemos oferecer o nosso corpo a Deus em sacrifício vivo, santo e agradável. O sacrifício que lhe é aceitável. Aquilo que você faz com seu corpo é a base para todas as outras coisas. A saúde física exerce influência na nossa saúde mental, espiritual, emocional, relacional e até financeira. Como você pode ter uma boa saúde se sua alimentação não é saudável. Muitas vezes desenvolvemos “desgostos” por alimentos sem necessidade. Você conhece alguém que não come tomate? Ou outra verdura? Pois é: tudo que Deus criou é bom. E rejeitar frutas, verdura e vegetais não é bom para a sua

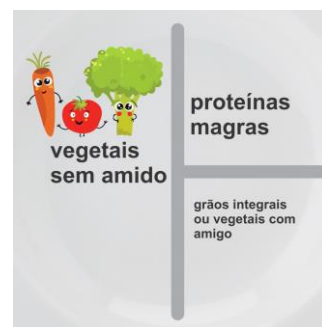
saúde. Não gosta? Coma por disciplina como se fosse remédio, para o seu bem. Para entender melhor *leia o capítulo 1 do livro de Daniel*. Agora responda algumas perguntas:

- a) Por que Daniel pediu ao servo do rei para que fizesse essa experiência?
-
- b) Qual foi o resultado dela?
-

Os alimentos devem ser recebidos com gratidão porque Deus os criou para nos dar sustento. Além disso, comer é uma atividade muito agradável e que faz parte da comunhão cristã. Mas tudo que fazemos deve ser feito para glorificar a Deus, e não de maneira sem controle (1 Co. 6:12). Por isso, resistir a certos alimentos prejudiciais pode ser considerado expressão de obediência e integridade. Veja o caso de Daniel, ele controlou sua carne e sua tentação de comer tudo aquilo, afinal era a própria comida que o rei comia - como deveria ser boa! Mas ele teve domínio sobre seus próprios desejos. A Bíblia fala em 1 Ts 4:4-5 *Cada um saiba controlar o seu próprio corpo de maneira santa e honrosa, não dominado pela paixão de desejos desenfreados, como os pagãos que desconhecem a Deus.* Os desejos desenfreados podem ocorrer em diversas áreas, e uma delas é a comida e que muitas vezes essa área é negligenciada, por parecer “inofensiva” em relação a outros desejos.

2) MEMORIZANDO: Estamos em um desafio. Então desafie-se e memorize as passagens de hoje. Anote em algum lugar visível, para que antes de suas refeições você se lembre do versículo de hoje. () Cumpri.

3) TIRANDO A LIÇÃO: Você já parou para pensar no significado do alimento, por que ingerimos e o que ele faz conosco quando ingerimos? A ligação entre alimento e nosso bem-estar é imediato, profundo e direto. A maneira como nos sentimos estar ligado ao que ingerimos. Os alimentos são nossa fonte de energia e nutrição e não somente calorias. Os alimentos têm poder para nos curar, assim como para nos adoecer. Você come bem? Como hoje estamos falando de alimentação, a seguir segue a imagem de um prato de refeição perfeito. A seguir uma pequena tabela guia de alimentos:



Vegetais sem amigo	Proteínas	Amidos ou grãos
Repolho	Carne bovina	Beterraba
Leguminosas verdes	Frango	Arroz integral
Brócolis	Ovos	Cenoura
Couve-flor	Lentilhas	Ervilha
Tomate	Peixes	Batata doce

Deus nos criou de forma que precisamos nos alimentar diariamente para obtermos nutrientes. Por isso, a solução é ter equilíbrio e moderação. Ganhar ou perder peso é algo limitado a aparência. Definir limites que lhe permitem comer, não ser dominado pela gula, pensar no prato que você está comendo, se alimentar de maneira que glorifique a Deus é um passo inicial rumo ao propósito correto.

Leia e escreva a lição para todas as passagens.

a) *Alimentos são essenciais para o corpo.*

Gn. 18:5

Sl 104:14-15

Mc 6:30-31.....

b) *Deus criou os alimentos, e eles são bons.*

Gn 1:29-31.....
Sl 136:25.....
At 14:17.....

c) *O alimento deve ser recebido com gratidão.* (1 Tm.4:3-4)

Agora é hora de você para e fazer uma avaliação sincera sobre sua alimentação:

RAIO-X DA ALIMENTAÇÃO	
PERGUNTA	RESPOSTA
Qual o tamanho do seu prato?	() Pequeno. () Médio. () Grande.
Você tem percebido algum aumento descontrolado na quantidade de comida que você come?	
Você desconta suas ansiedades e preocupações na comida?	
Quanto de frutas e verduras você come por dia?	() Muito. () Pouco. () Nada.
O refrigerante é uma rotina na sua vida?	

4) DECIDINDO: Quanto você quer realmente mudar? Quanto você pode mudar? Escolha o máximo possível de decisões até o final do Desafio Radical OU se possível até o final do ano.

DESAFIO RAIO-X – ESCOLHA PELO MENOS 2

- () Não comer industrializados nesta semana.
- () Fazer exercício pelo menos 3x nesta semana.
- () Não tomar refrigerante.
- () Não liberar o repete! Não repetir, ou se repetir que seja apenas no domingo.
- () Fazer pelo menos uma refeição de acordo com o prato ideal da imagem acima.
- () Na hora da fome entre refeições beber água e comer uma fruta.
- () Fazer a oração da gratidão antes das refeições.



A Oração da Gratidão:

- 1. Senhor Jesus, eu paro antes de comer para agradecer esta/este.....**
- 2. Me ajude na digestão deste alimento, para que eu sirva com nova energia. Eu quero cuidar do templo do Espírito Santo. Peço que eu não coma mais nem menos do que necessito.**
- 3. Sua presença em minha vida é o que me sustenta de minuto a minuto. O meu pão da vida é o Senhor, Jesus.**
- 4. Ajuda-me a me apoiar em Jesus Cristo, que foi tentado também na alimentação e resistiu.**
- 5. Que este alimento não se torna mais do que deva ser em minha vida – pois o que eu mais quero em minha vida é o Senhor.**
- 6. Te dedico esta refeição como retrato do meu relacionamento contigo.**

5) COMPARTILHANDO COM DEUS: Fale com o Senhor e agradeça pelo corpo fantástico que Ele lhe deu! E pela variedade de alimentos que criou. Peça ajuda Dele para cuidar melhor do seu corpo, pois ele é muito precioso para Deus, e para que aquilo que você come seja parecido com o que Cristo comeria.

Quinta-feira - RAIO-X DO CORPO - Não seja mole no serviço do Senhor

“O preguiçoso deseja e nada consegue, mas os desejos do diligente são amplamente satisfeitos” (Provérbios 13:4)

“Entrega-se com vontade ao seu trabalho, seus braços são fortes e vigorosos” (Provérbios 31.17)

1) ENTENDENDO: Explique com suas palavras o que você entendeu sobre os seguintes trechos dos versículos acima :

“Mas os desejos dos diligentes são amplamente satisfeitos”

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

“Entrega-se com vontade ao seu trabalho”

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

Provérbios 31:11-27 dá as características de uma mulher virtuosa e ela é uma pessoa diligente, leia esse trecho e encontre 10 características do diligente:

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

2) MEMORIZAÇÃO: Para os versículos de hoje faça uma mímica para decorar e mostre para o seu G.A. () Mostrei.

3) TIRANDO A LICÇÃO: Até aqui nesta semana aprendemos que nosso corpo é Templo do Espírito Santo e devemos cuidar dele, afinal esse corpo foi dado por Deus e é nossa obrigação mantê-lo na mais perfeita ordem. Aprendemos também sobre descansar e sobre como se alimentar melhor. O tema de hoje toca na ferida de muitas pessoas: **a preguiça!** Os versículos de hoje na versão Almeida são mais enfáticos ainda, observe: ***“A alma do preguiçoso deseja, e coisa nenhuma alcança, mas a alma dos diligentes se farta” (Pv 13.4)***



“Cinge os seus lombos de força, e fortalece os seus braços” (Pv 31.17). Lutar contra a preguiça

- | | | |
|-------------------------------|---------------------|-----------------------|
| • miséria (Pv23:30-34) | • pobre (Pv 20:13) | • espinhos (Pv 15:19) |
| • vinagre e fumaça (Pv 10:26) | • escravo (Pv12:24) | • valor (Pv 12:27) |

não é uma tarefa fácil, mas é tudo questão de decisão e organização. Fazer bem feito e de forma organizada é uma característica que agrada a Deus. Deus gosta quando nos empenhamos em fazer nossas obrigações da melhor forma possível e com dedicação. Isso não vale somente para o nosso trabalho, mas também para os nossos estudos, nossa rotina dentro de casa, nosso momento

de meditação e oração. Ser diligente é demonstrar responsabilidade, é vestir a camisa e dizer “podem contar comigo!”. Leia os versículos e complete o texto com as palavras do quadro.

A Bíblia alerta o preguiçoso: *se você amar o sono acabará ficando, não só isso o filho preguiçoso causa, ele é como e para quem conta com ele, o preguiçoso também não dá aos seus bens, o seu caminho é cheio de, quando ele perceber a sua o surpreenderá, e ele acabará*

Essa são algumas das consequências da preguiça, então assim como a mulher de Pv 31, entregue-se com vontade ao seu trabalho, talvez seja arrumar seu quarto, lavar uma louça, fazer aquele relatório ou ir para o ministério mas faça com diligência e vigor. Anote a sua lição pessoal para hoje:

4) DECIDINDO: Preguiça tem sido um problema para você? Decida pela mudança:

- Se não fui da limpeza este ano, participarei na primeira rodada de 2022.
- Decido ajudar a integrar pessoas que tomaram decisões neste Sonho de Natal.
- Outra decisão.

5) COMPARTILHANDO COM DEUS: Peça a Deus que nunca te deixe confortável e sem fazer nada pelo Reino. Ore pela grande colheita do Sonho de Natal, pela segurança e santidade de todos.

Sexta-feira - RAIOS DO CORPO - Cuide do Templo do Senhor

“Se alguém destruir o santuário de Deus, Deus o destruirá; pois o santuário de Deus, que são vocês, é sagrado.” (1 Coríntios 3:17)

1) ENTENDENDO: Leia esse mesmo versículo em outras versões (NTLH, ARA, NVT). () Li.

Agora pesquise os sinônimos das palavras *destruir, santuário, sagrado*, e reescreva o versículo com suas palavras:

.....
Leia 1 Co 6:19-20 e diga que relação há com o versículo de hoje:

.....
Diga três coisas que você faz diariamente para cuidar do seu corpo:

.....
Por que você faz exercícios físicos? E caso você não pratique, responda por que você não faz exercícios físicos?

.....
2) MEMORIZANDO: Faça um desenho bem bonito do versículo de hoje.

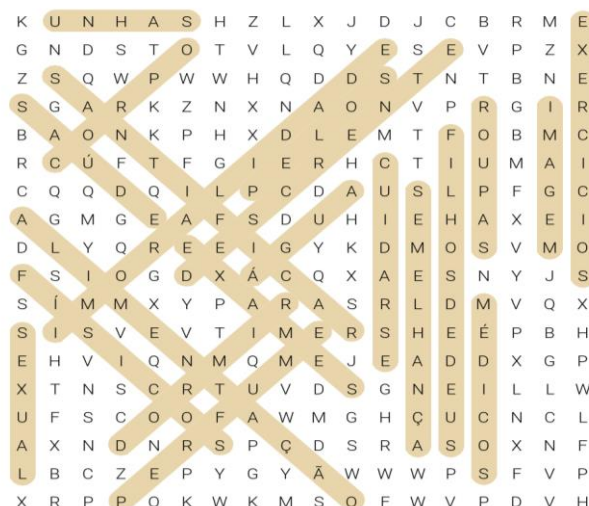
3) TIRANDO A LIÇÃO: Você já parou para pensar que toda a nossa vida se realiza através do corpo? Se seu corpo estiver doente você não consegue estudar, trabalhar e servir direito. Cuidar do corpo é tão importante quanto cuidar da alma (3 Jo 1:2). Deus criou o seu corpo e pensou em cada detalhe, em cada função. Ele lhe deu esse corpo para você cuidar da melhor forma possível. Tente pensar na coisa mais cara que você já comprou. Um carro? Uma casa? Um notebook? Um

celular? Em que medida você mantém e protege seu celular? Agora, pense em quanto Cristo pagou por seu corpo e considere a maneira como você administra essa propriedade que custou o sangue dEle. “Vocês foram comprados por alto preço” (1 Co 6:20). Ligue as lições aos versículos:

Versículos	Lição
1 Co 6:13 • Sl 139:14 •	• Devo saber controlar meu próprio corpo. • Faço do meu corpo o meu escravo para não ser reprovado.
1 Ts 4:4-5 •	• Meu corpo foi criado de forma especial e admirável.
1 Co 9:27 •	• O corpo foi feito para o Senhor.

Seja sincero(a), você está cuidando bem do corpo que Deus lhe deu? Isso inclui comer bem, dormir bem, e fazer exercícios físicos (o terror de muitos). E claro não podemos terminar essa semana de RAIO-X do Corpo sem falar de exercícios físicos. Antes de tudo quero lhe mostrar alguns benefícios dos exercícios físicos: Faz bem a sua saúde mental (alivia sintomas de estresse, depressão, ansiedade), auxilia no processo de perda de peso (talvez você esteja lutando com o peso da balança há algum tempo, você sabe que acima do peso fazer suas atividades diárias tornam-se mais difíceis); faz bem aos músculos e aos ossos; aumenta seu nível de energia; reduz o risco de desenvolver doenças crônicas (diabetes, hipertensão); relaxa o corpo e melhora a qualidade do sono, reduz a dor... esses são alguns benefícios, agora imagina ter todos eles em sua vida! Você acharia bom ou ruim? Qualidade de vida também glorifica a Deus, e você pode começar hoje, em 10 min, você já pode começar a se mexer e cuidar ativamente do seu corpo. Falta de tempo, ou dinheiro para ir à academia são desculpas, você pode simplesmente colocar o tênis e dá uma volta no seu bairro, ou um vídeo no Youtube, existem inúmeros aplicativos para a pratica de exercícios físicos. Hoje você pode começar a administrar bem o santuário de Deus. Escreva sua lição sobre a importância de cuidar do seu corpo:.....

4) DECIDINDO: Hora da decisão, confesso para mim é muito mais confortável não me mexer, ficar na cama, ou sentado no sofá assistindo uma série do que colocar o tênis no pé e começar o RAIO-X do meu corpo. Você está sendo tão confrontado quanto eu essa semana? Para você pode ser que essa meditação seja “só mais um desafio”, mas você acha que esse é o objetivo de Deus para você? Que o plano dEle é que você seja um jovem doente e sem energia, e que antes dos 30 não tema mais força para servi-lo ou amá-lo? Deus tem nos chamado para sermos jovens saudáveis, jovens que entendem a importância de ter uma boa saúde também glorifica a Deus.



() Eu decido começar a praticar minutos de exercícios essa semana – vou pedir para um amigo me cobrar: **NOME:** Tel:/

() Decido estabelecer uma meta de perda de peso (ou ganho) que será de até(mês).

5) COMPARTILHANDO: Converse com Deus sobre o seu corpo. Peça ajuda e diga que sozinho você não consegue mudar, que você precisa da força do alto para sair da cama/sofá e

começar a começar a praticar exercícios físicos. Fale que você quer cuidar tão bem do seu corpo como cuida da sua alma.