



**LEIA COM ATENÇÃO:** *Desafio de meditação e memorização de versículos no final 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 NIB TABERNÁCULO 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. Vale como uma matéria do Senib.

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

<b>Nome completo:</b> .....
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 / NIB TABERNÁCULO e peça para preencher o formulário abaixo. A pessoa só pode ajudar ATÉ DUAS VEZES.*

<b>Desafio Radical - Comprovante de memorização / Não destaque! Entregue a folha toda.</b>		
<i>"Declaro diante do Senhor que ouvi da pessoa acima</i>	<b>TODOS OS VERSÍCULOS MEMORIZADOS.</b>	<i>Amém"</i>
Nome Completo do declarante:.....		
Telefone do declarante:..... Rúbrica ou Assinatura:.....		

**TODO ATLETA DE VALOR PRECISA DE CUIDADOS ESPECIAIS. NÓS SOMOS OS ATLETAS ESCOLHIDOS POR CRISTO. ESSA SEMANA VAMOS APRENDER COMO NOS PREPARAR PARA JOGAR DA MELHOR FORMA O JOGO DA VIDA!**

**2ª feira** **Todo atleta precisa estar CUIDANDO DO CORPO**

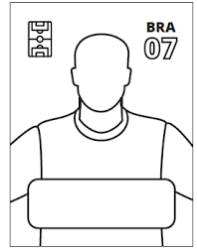
***"Acaso vocês não sabem que o corpo de vocês é santuário do Espírito Santo que habita em vocês, lhes foi dado por Deus e que vocês não são de si mesmos?" (1 Coríntios 6:19)***

**1) ENTENDENDO:** Cuidar do corpo é uma tarefa fundamental para um jogador de futebol. Ele tem que estar em forma para que em campo venha a atuar em ótimas condições. Lembra do Ronaldo fenômeno? Depois que engordou só lhe restou o nome. Diferente dele devemos nos controlar e cuidar do nosso corpo, porque somos templo do Espírito Santo. Somos: 1. Portadores da personalidade (Espírito) de Deus. 2. Representação física ou externa de Deus (ideia de templo religioso – isto é, local físico). Através de nosso



proceder e de nossa forma de viver representamos a natureza de Deus e mostramos o amor de Deus ao mundo. Leia Jo. 13:34-35.

**2) MEMORIZANDO:** Vamos começar a cuidar de nosso corpo exercitando a mente primeiro. Após memorizar, escreva seu nome na figurinha ao lado, pois você é o atleta desta semana.



**Decore o versículo de hoje.**

**3) TIRANDO A LICAO:** Que responsabilidade com o nosso corpo, <sup>1</sup>somos santuário, <sup>2</sup>foi dado por Deus e <sup>3</sup>pertencemos a Ele. Não estamos sozinhos, aonde vamos ou que fazemos o Espírito Santo está também. E tem mais, o Dono está só de olho na propriedade d'Ele. Devemos cuidar do nosso corpo, isso é um ato de agradecimento pelo que Deus fez e nos deu. Leia as passagens e escreva uma lição para cada uma.

**Cuidando do corpo físico/espiritual:**

1 Co. 9:12-10 .....

2 Co. 7:1 .....

Mt. 5:29 .....

Mt. 6:22 .....

Mt. 10:28 .....

Ef. 5:9 .....

1 Ts. 5:23 .....

1 Ts. 4:3-5 .....

Lembre-se: você é um corpo muito importante, junto com os outros jogadores na seleção de Cristo **1 Co. 12:14-31**. Nenhum jogador avançará se não se cuidar e treinar todos os dias. Da mesma forma não venceremos em qualquer aspecto de nossa vida se não reconhecermos que somos o templo do Espírito Santo. O que acontece em nosso corpo repercute em nossa vida espiritual. Quando o usamos de forma errada, abreviamos os planos de Deus para nós. Se você quer viver uma vida vitoriosa, por favor, cuide-se em todos os aspectos ([www.jogadaperfeita.com.br](http://www.jogadaperfeita.com.br)). Precisamos cuidar desse corpo e isso requer adotar medidas e procedimentos para manter/preservar a saúde e bem estar do corpo, seja no campo físico, alma (personalidade – seu jeito de ser – pessoa alegre, tímida, extrovertida, fechada), espírito (Espírito de Deus – a essência de Deus, os frutos do Espírito). Como se faz isso? Bem, leia os versículos a seguir e anote aquilo que Deus lhe mostrar. São muitas passagens, mas lembre-se que isso é um desafio. Vá além

1) Corpo	1 Co. 9:24-27; 1 Tm. 4:8.	
2) Espírito	Ef. 5:19; Cl. 3:16 <sup>a</sup> ; 2 Tm. 2:22.	
3) Alma	Pv. 3:7-8; 10:27; 12:25.	

**4) DECIDINDO:** Releia 1 Co. 6:19 e em seguida responda o versículo *“Sim, eu sei que o meu corpo é o templo do Espírito, que foi dado por Deus e que eu pertença a Ele”*. Assim, decido que vou fugir do que corrompe a minha mente: ( ) Tv ( ) Internet ( ) WhatsApp ( ) Facebook/Instagram.

( ) Outra rede social. Vou cuidar do meu corpo: ( ) Separar 30 minutos por dia para praticar exercício. ( ) Ter cuidado com as minhas roupas.

**5) COMPARTILHANDO COM DEUS:** Agradeça ao Senhor pelo privilégio de ser morada d'Ele, pelo Espírito que te aguenta todos os dias.

3<sup>a</sup>  
feira

## Todo atleta precisa COMER E SE EXERCITAR

***“Quem se alimenta de leite ainda é criança, e não tem experiência no ensino da justiça. Mas o alimento sólido é para os adultos, os quais, pelo exercício constante, tornaram-se aptos para discernir tanto o bem quanto o mal.” (Hebreus 5:13-14).***

**1) ENTENDENDO:** Para uma criança recém-nascida a alimentação é fundamental para o crescimento saudável dela não é? Assim é a nossa vida cristã quando começamos, bom, pelo menos assim devemos ser (1 Pe. 2:2). Aí essa criança começa a crescer e o alimento deve andar ao lado do exercício (Fp. 4:9). Os jogadores de uma Copa, recebem uma atenção dobrada nestes dois quesitos, a alimentação deve ser bastante equilibrada - tudo o que não prejudica o corpo, seguidos de exercícios intensos. Tudo para que o atleta entre bem em campo e ponha em prática o que treinou. Ora, a vida de um jogador de Cristo deve ser assim, devemos alimentar nosso espírito com a Palavra de Deus e exercitar isso praticando o que se aprendeu. Tem jogadores de futebol que treinam, treinam e treinam, mas na hora do jogo não fazem nada do que se pediu, um verdadeiro cristão não deve ser assim (Tg. 1:23). A constância é um dos mais conhecidos e menos praticados segredos da vida espiritual. O apóstolo Paulo escrevia a Timóteo que fosse constante na sua vida em justiça, piedade, fé, amor e mansidão. Quando você pratica algo constantemente, este algo se torna parte de si e pode praticá-lo de olhos fechados. Esta é a atitude que Deus espera de nós em nossa vida cristã.

**2) MEMORIZANDO:** Vamos mostrar para o nosso treinador que estamos preparados para entrar em campo! Após a memorização pinte o jogador. ( ) Decorei.

**3) TIRANDO A LÍCIAO:** Leia os versículos a seguir e anote no seu caderno de meditação o que aprendeu com cada um deles:



Lc. 12:23	Jo. 4:34	1 Pe. 2:2	Rm. 12:13	1 Co. 3:2
Fp. 4:9	1 Tm. 4:7-8	Hb. 5:14	Tg. 1:23	Ap. 22:11

Quantos versículos sobre o nosso tema nós temos, não é? Algum te chamou atenção para que você faça uma decisão? Qual? Circule a passagem que lhe chamou atenção. → Anos atrás, em uma corrida ciclística muito importante, o Giro da Itália, um corredor famoso em uma das últimas etapas da corrida, ignorou os postos de provisão aos atletas e se empenhou a disputar com seu adversário. Fuentes achou que não precisava de comida e desprezou. Sentia-se forte e a única obsessão era alcançar ao disparado. Logo avistou seu

adversário ao final de uma grande reta, quase o alcançou, mas algo aconteceu: não sentia suas pernas, as forças sumiram, sentia-se cansado. Tinha o que no ciclismo se chama um “desfalecimento”, que não é mais que uma debilidade ocasionada pela falta de alimentação. Essa etapa foi inesquecível! Ele perdeu o primeiro lugar e chegou com mais de 20 minutos de atraso devido ao cansaço. Pensou que poderia vencer sem alimentar-se e isso era impossível. Muitas vezes, sentimos “desfalecimentos” incríveis por faltar a “comida espiritual” e caímos. Nosso alimento é a leitura diária da Bíblia e o contato diário com Deus em oração. Quando deixamos de fazê-lo, as forças desaparecem e não somos capazes de alcançar a meta, e se chegarmos, será em condição lamentável. Há poucas coisas tão imprescindíveis para nós quanto nossa “alimentação diária”: leitura da Bíblia, oração, adoração, comunhão com outros cristãos, serviço. Não deixe passar um só dia, nem uma etapa da sua vida, sem se alimentar. Cuidado! Um súbito desfalecimento pode estar à espreita e você não terá forças para prosseguir. *(Extraído da internet)*

**4) DECIDINDO:** Decida se alimentar mais da Palavra de Deus e colocar em prática o que ela diz. Veja as áreas que precisa melhorar, anote em um pedaço de papel e coloque na sua bolsa ou carteira para se lembrar. ( ) **Fiz.**

**5) COMPARTILHANDO COM DEUS:** Encerre compartilhando com nosso Deus as suas decisões.

**4ª**  
**feira**

**ABSTINÊNCIA DOS PRAZERES DA VIDA**

***“Assim, façam morrer tudo o que pertence à natureza terrena de vocês: imoralidade sexual, impureza, paixão, desejos maus e a ganância, que é idolatria” (Colossenses 3:5)***

**1) ENTENDENDO:**

a) Escreva o significado das palavras (Se for preciso consulte o dicionário):

Imoralidade sexual .....

Impureza .....

Paixão .....

Ganância .....

Desejos maus .....

b) O que o autor quis dizer com “Façam morrer”?

.....

***Ser um atleta de ponta exige esforço e muito foco.***

Certamente que os jogadores que conquistaram uma vaga nessa copa tiveram que trabalhar duro e treinar bastante para aperfeiçoar suas habilidades. Precisaram se abster de prazeres da vida e diversões para se dedicarem a treinos, evitando muitas coisas para não reduzir suas motivações e poder permanecerem focados. A Palavra de Deus nos ensina que devemos ser santos, não somente na igreja, mas em todos os momentos de nossa vida. Assim, como filhos de Deus, também temos um objetivo, não o de chegar à seleção e



ser o craque da copa, mas o de *parecer mais com Jesus e ser um instrumento Seu*, fazendo a diferença aqui na terra. Ser um “craque” para o Reino aqui nesta terra. E para isso precisamos permanecer focados nesse alvo e evitar tudo aquilo que nos atrapalha de concretizarmos esse objetivo. (*Creio que esses versículos resumem bem isto: Leia Hb. 12:1-2b/ 1 Co. 9:25-27*).

**2) MEMORIZANDO:** Vamos lá. Tire de perto tudo o que lhe atrapalha e não deixe para depois este passo da meditação. Dica: Escreva cada palavra em um pequeno papel e as embaralhe, depois para mostrar que memorizou tente arrumá-las até formar o nosso versículo de hoje. ( ) Memorizei!

**3) TIRANDO A LICAÇÃO:** A abstinência é necessária para evitar um comportamento que destrua a saúde. Isso não envolve somente o abandono do álcool, tabaco e outras drogas. Refere-se a todos os aspectos de nosso estilo de vida, seja comer em demasia, trabalhar demais, brincar demais, ou seja, muito pouco ou em demasia em relação a qualquer coisa. Um viver desequilibrado ou intemperante rouba os homens e as mulheres de uma vida rica, saudável e satisfatória, comprometendo também a vida eterna. Leia os versículos e diga a principal lição que você tirou deles: Rm. 8:13; 1 Co. 10:14; Gl. 5:24; Ef. 4:22-24; 5:3-5; 1 Ts. 4:3-7

.....

.....

.....

➔ Deus nos chamou para uma nova vida. Portanto, práticas como essas do versículo de hoje, devem fazer parte do passado. Devemos desenvolver em nós os frutos do Espírito e as boas obras. Quando nos abstermos de alguma coisa, precisamos nos encher de outra para ficar no lugar destas que estamos tirando, e Paulo neste mesmo capítulo de Colossenses 3, nos mostra do que devemos nos revestir. Leia Cl. 3:12-16. ( ) Eu li.

**4) DECIDINDO:** ( ) Decido fazer morrer a(o) .....  
pois ainda está muito presente em minha vida. ( ) Outra decisão:.....

.....

**5) COMPARTILHANDO COM DEUS:** Converse com Deus sobre o que meditou. Diga para Ele suas dificuldades, seja sincero, fale sobre aqueles prazeres da vida que você ainda não fez morrer completamente e peça ajuda para vencer e se revestir das qualidades que Deus quer. “Tudo posso naquele que me fortalece” (Fp. 4:13). Confie em Deus e Ele irá ajudá-lo a ser um vencedor. O segredo é a ORAÇÃO!

**5ª**  
feira

**Todo atleta precisa NÃO DESANIMAR!**

***“Pensem bem naquele que suportou tal oposição dos pecadores contra si mesmo, para que vocês não se cansem nem desanimem”.* (Hebreus 12:3)**

**1) ENTENDENDO:** Responda:

a) Quem suportou oposição dos pecadores contra si? Em qual situação?

.....

.....

b) Em favor de quem foi feito isto? .....

.....

c) Qual foi o propósito dele neste ato? .....



**4) DECIDINDO:** Hora da decisão. Pense em como Deus falou com você e escreva aqui o que você decidiu. O que pode estar me atrapalhando de servir a Deus? São as amizades? Trabalho? Internet? Não deixe que o pecado o domine e o tire de dentro de campo. Decida fazer mais para Deus. Compartilhe com um amigo do seu grupo de oração/amizade para que possa ser cobrado, pois Deus lhe cobrará! Afinal, ele quer que você termine bem!

( ) Eu decido.....

**5) COMPARTILHANDO COM DEUS:** Fale para Deus aquilo que o desanima, compartilhe sua decisão e peça ajuda para ter a atitude de um verdadeiro vencedor, com determinação e garra, que nunca desiste até obter o prêmio.

6<sup>a</sup>  
feira

## Todo atleta precisa ser APROVADO PELO TREINADOR

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

(2 Timóteo 2:15)

**1) ENTENDENDO:** Apresentar-se aprovado diante de Deus e não ter do que se envergonhar, é ter uma vida digna com base nos princípios de Cristo. Quando recebemos uma visita em nossa casa, nem sempre mostramos todos os cômodos, pois em alguns, há coisas que podem nos envergonhar, por isso evitamos que sejam conhecidos. Isso não pode acontecer na nossa vida cristã. Jesus faz parte de toda a nossa vida, não podemos ocultar nada Dele. Como Deus se agrada quando olha para a nossa vida e pode ver que estamos lutando para sermos aprovados por Ele diariamente e por mais que seja tão difícil encarar o mundo e andar na sua contramão. Deus nos mostra que vale a pena. Todos os dias Ele está presente esperando o nosso melhor em cada jogada de nossa vida, Ele é o nosso treinador, o nosso Técnico.

**2) MEMORIZANDO:** O versículo de hoje nos fala que para sermos um obreiro aprovado por DEUS. É preciso que manejemos corretamente a Sua Palavra, para isso é necessário tê-la em nossa mente 100 % saturada! Para isso, decore o versículo de hoje. ( ) Decorei. Revise os da semana!

**3) TIRANDO A LICAO:** Uma das histórias da Bíblia da qual tiramos muitas lições é a história de José, por ser uma fantástica história de fé, fidelidade e mansidão. Deus observava José desde a sua primeira dificuldade, e aposto como Deus torcia para que ele não desistisse e mantivesse a sua fé. Agora, pare um pouco e imagine você na situação de José. Vendido pelos irmãos, jogado numa prisão injustamente, mas apesar de tudo, ele não desistiu! Sua fé nos planos do Senhor era maior do que tudo o que estava acontecendo. Ele se manteve fiel a Deus diante de tudo o que lhe apareceu, teve tentações como nós, teve momentos de fraqueza e no meio do sofrimento ele sempre mirava no que Deus havia lhe prometido. José subiu no pódio da sua vida e ganhou em 1º lugar, por ter confiado em Deus e por ter entregado sua vida completamente nas mãos do Senhor. Deus, como seu treinador, tem recebido boas respostas daquilo que Ele tem lhe ensinado? Ele está na arquibancada agora, torcendo por você! Você está jogando com garra e amor pela coroa da vida, ou está fazendo tudo de qualquer jeito? Não deixe seu treinador na mão, Ele conta com você e espera que juntos, vocês possam formar novos times de vencedores.

➔ Para jogar bem e vencer um jogo, você precisa se preparar e treinar muito. Assim também, é na vida cristã. Nós ouvimos a Palavra de Deus nos





cultos, recebemos treinamentos e direcionamentos para sabermos como agir. Deus se agrada do filho que faz bom uso do seu manual. Coloque em prática o que você aprende com Deus através da Bíblia e não deixe de vigiar noite e dia, pois o Diabo anda ao redor como um leão, procurando a quem possa devorar. Se esforce para decorar o versículo de hoje e não esqueça que Deus conta com você no time Dele, dedique-se a Deus e entregue nas mãos Dele tudo que faz parte da sua vida. Tenha fé! E lute pelo 1º lugar no pódio, seja fiel a Deus como obreiro que não tem do que se envergonhar para que no fim você alcance a aprovação. Em Gálatas 5:22-23, podemos encontrar o Fruto do Espírito. Analise sua vida e dê uma nota de 0 a 10 em cada característica: ( ) amor ( ) alegria ( ) paz ( ) paciência ( ) amabilidade ( ) bondade ( ) fidelidade ( ) mansidão e ( ) domínio próprio. Como representantes do amor de Deus, temos que dar bons frutos, bons exemplos e transmitir bons ensinamentos. Deus quer que sejamos obreiros aprovados não só quando estamos na igreja, mas também quando estamos no nosso trabalho, na escola/universidade, na nossa casa... Deus nos avalia por inteiro e quer que sejamos como Ele é.

**4) DECIDINDO:** ( ) Remover as pedras de tropeço que podem me reprovar diante de Deus por isso vou .....

( ) Decorar no mínimo 1 versículo para cada área na qual tirei menos de cinco ( ) Eu decido .....

**Você foi convocado pelo melhor treinador que existe: JESUS!** Neste momento, compartilhe suas decisões com Deus e peça ajuda para cumpri-las.

**ESCREVA:**

**CARTÃO AMARELO:**

**As coisas que você já está exercitando biblicamente e que precisa perseverar.**

**CARTÃO VERDE:**

**Aquilo que o Espírito Santo de Deus já mudou em sua vida.**

**CARTÃO VERMELHO:**

**O pecado que você ainda está praticando e precisa deixar.**



**5) COMPARTILHANDO COM DEUS:** Encerre orando e falando com Deus sobre o que aprendeu nesta semana. Não deixe de agradecer por mais uma semana que chega ao fim! Procure ficar sempre de bem com DEUS, ele irá usar você para fins especiais! Você é um atleta de valor. Nunca esqueça!

(Outras meditações e informações: [www.nib.org.br](http://www.nib.org.br))