

# **ESPIRITUALIDADE FITNESS**

## **TEMPO DE CELEBRAÇÃO:**

O que você tem para agradecer esta semana **(15 min)**

## **ESPIRITUALIDADE FITNESS**

Na série passada conversamos sobre não jogar a toalha diante de momentos difíceis que passamos. Para tanto, precisamos ser intencionais na construção de uma espiritualidade saudável. Não basta decidir que você não vai jogar a toalha. É preciso reagir! Assim como cultivar bons hábitos com a saúde física, alimentação, exercícios físicos, cuidado com o intelecto, bons hábitos na espiritualidade é o que vai fazer você continuar no ringue e ser fortalecido diante dos desafios que a jornada da vida nos apresenta.

## **CORRA COM PERSEVERANÇA:** Hebreus 12.1-3

Vamos começar nossa conversa aqui pensando:

### **O QUE ESTA MENSAGEM TROUXE AO SEU CORAÇÃO?**

Tendo em mente de que a espiritualidade deve ser exercitada, assim como exercitamos nosso corpo, é necessário termos em quem nos inspirar, deixar para trás maus hábitos e pecados, bem como nos concentrar naquele que é o nosso verdadeiro herói e que nos deu seu Espírito para nos capacitar. Mesmo diante de tempos difíceis precisamos aprender a **PERSEVERAR**.

### **1. INSPIRAÇÃO:** Hebreus 12.1

*“Portanto, também nós, uma vez que estamos rodeados por tão grande nuvem de testemunhas”*

- Quem são **as pessoas que inspiram você** a viver pela fé diante dos desafios da vida?

### **2. TRANSPIRAÇÃO:** Hebreus 12.1

*“livremo-nos de tudo o que nos atrapalha e do pecado que nos envolve”*

- **Quais são os seus pesos?**
- Que hábitos, atitudes ou caminhos que você precisa deixar para trás?
- Qual pecado tem drenado suas energias ou prejudicado sua vida?

### **3. CONCENTRAÇÃO:** Hebreus 12.2

*“tendo os olhos fixos em Jesus, autor e consumidor da nossa fé”*

- O que tem te **distraído** e tirado os teus olhos de Jesus?
- **Como** manter os olhos fixos em Jesus nos momentos difíceis da corrida da vida?

## **TEMPO DE INTERCESSÃO:**

Quais são os motivos dessa semana para intercedermos uns pelos outros? **(15 min)**

## **SUGESTÃO DE LEITURA SEMANAL:**

1Pe 1.5-7 / Rm 5.1-5 / Tg 1.2-5 / Sl 34.11-16 / 2Ts 3.3-5 / Rm 15.5-6

