

# ESPIRITUALIDADE FITNESS

## TEMPO DE CELEBRAÇÃO

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

## CULTIVE PARCERIAS

*Parceiros de treino nos tiram de uma zona confortável*

*Na direção de uma vida mais saudável.*

**Você já teve essa experiência?**

*Parceiros na jornada espiritual nos tiram de uma zona confortável*

*na direção de uma espiritualidade mais saudável.*

- **Você tem amigos assim?**
- **Você já foi ou é um amigo assim para alguém?**

Estamos vivendo uma explosão da solidão! Parece um contrassenso falar de solidão enquanto **as pessoas estão conectadas** como nunca antes. Mas **não fomos feitos para solidão**. A nossa necessidade de relacionamentos não é algo acidental, é algo essencial ao que somos. **Precisamos de relacionamentos, porque somos criados à imagem de um Deus relacional.**

**Observe qual é o perfil de uma pessoa solitária, de acordo com Eclesiastes 4.7-8.**

## ECLESIASTES 4

### CULTIVE PARCERIAS, PORQUE AMIGOS...

#### 1. ...POTENCIALIZAM O SEU SUCESSO.

<sup>9</sup> "porque maior é a recompensa do trabalho de duas pessoas."

- **Em que área da sua vida você precisa crescer mais e um amigo poderia lhe ajudar?**

#### 2. ...CARREGAM VOCÊ NAS ADVERSIDADES.

<sup>10</sup> Se um cair, o amigo pode ajudá-lo a levantar-se...

<sup>11</sup> E se dois dormirem juntos, vão manter-se aquecidos.

Como, porém, manter-se aquecido sozinho?

<sup>12</sup> Um homem sozinho pode ser vencido,

mas dois conseguem defender-se.

- **O que impede você hoje de ter amigos verdadeiros ou de ser um amigo verdadeiro?**
- **Você tem experiências para compartilhar nas quais você foi carregado por alguém em um momento difícil da sua vida?**

#### 3. ...SUPLEMENTAM SEU CRESCIMENTO.

<sup>10</sup> Mas pobre do homem que cai

e não tem quem o ajude a levantar-se!

1. **Quem é o seu amigo-mentor (mais velho)? (Alguém mais experiente e maduro que você)**
2. **Quem é o seu amigo espiritual? (Fora do seu círculo)**
3. **Quem é o seu amigo espiritual-mentoreado? (Dentro do seu círculo)**
4. **Quem é o seu amigo-mentoreado? (Alguém menos experiente e maduro que você)**

## TEMPO DE INTERCESSÃO

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

## SUGESTÕES DE LEITURA SEMANAL:

Romanos 16, Provérbios 17, Provérbios 18, Gálatas 6, Provérbios 26, Provérbios 27, João 15