

ESPIRITUALIDADE FITNESS

TEMPO DE CELEBRAÇÃO

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

DESCANSE REGULARMENTE (30 min)

Estamos hiper-conectados. Temos dificuldade de “desligar.” Pessoas têm experimentado o que Augusto Cury chamou de Síndrome do Pensamento Acelerado. São tantas informações recebidas que nosso cérebro não tem tempo de processá-las. Ao mesmo tempo vivemos na sociedade do cansaço. Um hábito bom pra espiritualidade é exercitar a capacidade de silenciar, de experimentar a solidão. Precisamos de paradas estratégicas na vida para nos “energizar”.

O DESCANSO REGULAR É:

- 1. FRUTO DA CRIAÇÃO:** Leia Êxodo 20.8-11, especialmente o verso 11.
 - Qual é a ênfase dada no verso 11? Por que devemos descansar?
 - Compartilhe sobre como você descansa no sétimo dia.
 - Como você tem desrespeitado o descanso do sétimo dia?
- 2. EXERCÍCIO DA NOSSA LIBERDADE:** Leia Deuteronômio 5.12-15, especialmente o verso 15.
 - Qual é a ênfase dada no verso 15? Por que devemos descansar?
 - Em algum momento da sua vida, você se viu sacrificando-se, ou sacrificando sua família, amigos, por alguma outra coisa como o trabalho?
 - Você consegue exercer sua liberdade dizendo não, colocando limites, à tecnologia, trabalho, estudos, em pelo menos um dia na semana?
- 3. CONFIANÇA EM JESUS:** Leia Mateus 11.28-30.
 - Você não acha estranho Jesus colocar sobre você o jugo e o fardo dele?
 - Você já teve alguma experiência onde alguma coisa em sua vida (dinheiro, status, aceitação, aprovação, relacionamentos) queria pedir sacrifícios e você descansou na sua identidade em Jesus?

TEMPO DE INTERCESSÃO

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

SUGESTÃO DE LEITURA SEMANAL:

Êxodo 31.15, Êxodo 33.14, Êxodo 34.21, Jó 20.20, Salmos 116.7, Salmo 139.3.