

ESPIRITUALIDADE FITNESS

TEMPO DE CELEBRAÇÃO

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

ALIMENTE-SE BEM (30 min)

Não somos apenas alimentados pelo que consumimos com nossa boca. Somos alimentados também pelos conteúdos que adentram nosso coração. **Você é o que você come!** O que alimenta o coração nutre o caráter. Assim como a sua saúde física e mental é grandemente determinada pelo que você consome, uma espiritualidade saudável e relacionamentos saudáveis dependem muito do que alimenta o seu coração. Estamos vivendo dias difíceis e as pessoas tem se portado de forma egoísta (2Tm 3.1-5). Para revertermos essa situação precisamos alimentar bem o nosso coração para nutrir uma espiritualidade saudável.

1. ALIMENTE-SE BEM PARA UMA ESPIRITUALIDADE SAUDÁVEL: leia o texto de 2Tm 3.14-15

- Como conseguimos viver os “últimos dias terríveis” sem nos contaminar com as toxinas que eles nos oferece?
- O que significa para você permanecer nas Sagradas Letras?

2. CONHECENDO O NOSSO FORNECEDOR: leia o texto de 2Tm 3.16

- O que o termo inspirada (por Deus) pode nos ensinar sobre a Bíblia?
- Você já usou algumas dos argumentos para não ler a Bíblia? (“não gosto de ler”, “não tenho tempo”, “não entendo”, “não acredito”)
- Qual seria a tua resposta pra alguém que diz que não acredita na Bíblia?

3. LENDO O RÓTULO – OS VALORES NUTRICIONAIS: leia o texto de 2Tm 3.16-17

- Como a Palavra de Deus tem **transformado** a sua vida?
- O que o grupo pensa sobre essa afirmação: O objetivo da Bíblia não é informar sua mente, mas transformar seu caráter.
- “Você precisa se lembrar de que tem nas mãos não apenas o livro mais famoso do mundo, mas que tem um poder extraordinário para mudar vidas, mudar comunidades, mudar o mundo.” (N. T. Wright) – **como você tem vivido diante dessa realidade?**

TEMPO DE INTERCESSÃO

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