

Crescendo mais Sábio — Semana 2
Oferecendo uma maneira diferente

family.fit
fast

7 minutos para ajudar a crescer sua
family.fitness.faith.fun



www.family.fit

É tão fácil!

Reúna a família por 7 minutos:

	 Fique ativo <i>4 minutos</i>	 Descanse e Converse <i>3 minutos</i>
DIA 1	Mova-se com música	Leia e discuta Mateus 5:38-42
DIA 2	Formigas em um tronco	Leia e discuta Mateus 5:38-42
DIA 3	Pirâmide de flexões	Leia e discuta Mateus 5:38-42

Dar generosamente quando alguém não merece é difícil. Esses versículos continuam os ensinamentos de Jesus sobre como é viver em Seu Reino de cabeça para baixo.

Está na Bíblia em [Mateus 5:38-42](#).

É fácil! Sem equipamento especial. Apenas uma sensação de diversão e uma mente aberta!



Mais informações no final deste manual. Leia os termos e condições.

DIA 1

Fique ativo



Mova-se com música

Coloque uma música favorita. Repita estes movimentos até que a música termine:

- 10 corrida no lugar
- 5 agachamentos
- 10 corrida no lugar
- 5 agachamentos com palmas acima da cabeça



<https://youtu.be/ATHqkVnm8nE>

Descanse e Converse



Generosidade em vez de vingança

- *Se alguém faz algo desagradável para você, como você reage?*

Leia Mateus 5:38-42.

Quando alguém nos machuca, é natural querer revidar.

- *Você pode pensar em momentos em que Jesus experimentou a dor dos outros — e agiu de forma diferente? O que você acha surpreendente sobre Suas palavras? Quais partes são difíceis?*

Converse com Deus: As palavras de Jesus são “de cabeça para baixo” — não a maneira “normal” de reagir. Compartilhe uma coisa que Jesus diz que soa emocionante ou uma coisa que soa quase impossível. Ore para que Deus torne o impossível possível.

DIA 2

Fique ativo



Formigas em um tronco

Todos ficam em pé em um “tronco” (uma linha, parede baixa ou um banco). O objetivo é inverter sua ordem sem ninguém cair. Trabalhem juntos para que todos tenham sucesso. Marque o tempo.



<https://youtu.be/l1pHjfxleEc>

Descanse e Converse



Muitas maneiras de ser generoso

- *Quais são algumas maneiras de dar que não envolvem dinheiro?*

Leia Mateus 5:38-42.

- *Quais são as diferentes maneiras de “dar” — especialmente para pessoas que têm sido cruel com você?*

Juntos, escreva frases relevantes para sua família usando o modelo de Jesus: “Se alguém..., então devemos...”

Converse com Deus: Revezem-se para ler cada frase. Depois de cada frase, peça a Jesus por Sua ajuda para fazê-lo. Deixe as frases onde você pode ver esta semana para lembrar a todos que o caminho de Jesus é “de cabeça para baixo”.

DIA 3

Fique ativo



Pirâmide de flexões

Comece com uma flexão. Descanse brevemente. Faça duas flexões e descanse, depois três flexões e descanse. Continue até 10 flexões. Uma vez que você chegar a 10, volte da mesma forma, em contagem regressiva. Se você fizer toda a pirâmide, você terá completado 100 flexões!

***Mais fácil:** Faça flexões contra uma parede, mesa ou de joelhos.*



https://youtu.be/stuFr3i21_M

Descanse e Converse



Siga as palavras de Jesus todos os dias

- *Liste três coisas que sua família nunca poderia doar.*

Leia Mateus 5:38-42.

Fale sobre momentos em que um amigo ou estranho pede algo que pertence a você.

- *Como você se sente? Depende do que eles pedem ou de quem são?*

Planeje diferentes maneiras de dar para que demonstrem as palavras de Jesus: “Não se afasteis delas”.

Converse com Deus: Que tipo de reputação a sua família tem por ser generosa com tempo, amizade e ajuda? Peça a Deus que o ajude a ser uma família “de cabeça para baixo”.

Palavras da Semana

Você pode encontrar estas palavras em uma Bíblia online gratuita aqui em [Mateus 5:38-42](#) (NVI).

Passagem bíblica — Mateus 5:38-42 (NVI)

“Vocês ouviram o que foi dito: “Olho por olho e dente por dente”. Mas eu lhes digo: Não resistam ao perverso. Se alguém o ferir na face direita, ofereça-lhe também a outra. E se alguém quiser processá-lo e tirar-lhe a túnica, deixe que leve também a capa. Se alguém o forçar a caminhar com ele uma milha, vá com ele duas. Dê a quem lhe pede, e não volte as costas àquele que deseja pedir-lhe algo emprestado”.

Dica de saúde

Planeje o sucesso.

Encontre um horário regular para uma reunião de família a cada semana. Verifique o calendário de todos. Encontre soluções para problemas e estimule uns aos outros com sucessos.



MAIS INFORMAÇÕES

Esperamos que você tenha gostado do *family.fit rápido*. Foi elaborado por voluntários de todo o mundo. É de graça!

Você encontrará sessões de *family.fit* completas no site <https://family.fit>. Compartilhe com outras pessoas.

Encontre os vídeos no [canal family.fit YouTube®](#)

Encontre-nos nas redes sociais aqui:



Se você traduzir isso para um idioma diferente, envie-nos um e-mail para info@family.fit para que ele possa ser compartilhado com outras pessoas.

Obrigado.

Equipe family.fit



TERMOS E CONDIÇÕES

ACORDO IMPORTANTE ANTES DE UTILIZAR ESTE RECURSO

Ao usar este recurso, você concorda com nossos Termos e Condições <https://family.fit/terms-and-conditions> conforme detalhado na íntegra em nosso site. Estes regem o uso deste recurso por você e por todos aqueles que se exercitam com você. Certifique-se de que você e todos aqueles que se exercitam com você aceitam estes termos e condições na íntegra. Se não concordar com estes termos e condições ou com qualquer parte destes termos e condições, não deverá utilizar este recurso.



family.ft

