

Crescendo em Sabedoria — Semana 8

Crescendo em confiança!

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	Siga o líder	Leia e discuta Mateus 6:25-34
DIA 2	Mergulhos com levantamento de perna	Leia e discuta Mateus 6:25-34
DIA 3	Encha o copo	Leia e discuta Mateus 6:33-34

Jesus continua a desafiar Seus seguidores para colocar Deus e Seu reino em primeiro lugar. Em vez de nos preocuparmos como pagãos, devemos confiar em Deus para suprir nossas necessidades.

O texto encontra-se na Bíblia em [Mateus 6:25-34](#).

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



Siga o líder

Faça uma corrida ao redor da casa ou quintal, enquanto todos seguem um líder escolhido. Tente passar em todos os cômodos ou espaços. O líder pode modificar movimentos — passos laterais, joelhos altos e assim por diante. Troque o líder.



<https://youtu.be/v-W35X8Fj68>

Descanse e Converse



Provisão de Deus

- *Quais são algumas das necessidades materiais que as pessoas se preocupam?*

Leia Mateus 6:25-34.

- *Como Deus tem provido para você?*

Ao olharmos para a maneira como Deus provê para Sua criação, podemos estar confiantes de que Ele também nos proverá.

Converse com Deus: Pense nas maneiras como Deus demonstrou Seu cuidado por você. Agradeça ao Pai Celestial por suprir todas as suas necessidades.

DIA 2

Fique ativo



Mergulhos com levantamento de perna

Mergulhe em uma cadeira apoiando seu peso em seus braços. Ao mergulhar, estenda uma perna do chão. Alterne as pernas.

Faça 10 repetições e descanse. Repita.



<https://youtu.be/TOXFtDm3WqM>

Descanse e Converse



Confie — não se preocupe

- *Como as preocupações do mundo impedem você de confiar em Deus?*

Leia Mateus 6:25-34.

- *Como os seguidores de Jesus devem responder às preocupações do mundo?*

Jesus ensina que a preocupação é essencialmente uma falta de confiança em Deus. Seus seguidores devem viver de forma muito diferente dos incrédulos que deixam de confiar em Deus até mesmo para suas necessidades básicas.

Converse com Deus: Peça a Deus que o ajude a não se preocupar, mas a crescer na confiança Nele tanto individualmente quanto em família. Ore para que a confiança de sua família em Deus seja um testemunho claro para os outros.

DIA 3

Fique ativo



Encha o copo

Usando uma cadeira, cada pessoa faz três mergulhos e, em seguida, corre até um marcador para colocar água em um copo usando uma colher. Bata na mão da próxima pessoa para continuar. Continue em revezamento até que o copo esteja cheio.

Três mergulhos = uma colher



<https://youtu.be/4ezmpWOF8K8>

Descanse e Converse



Busque a Deus primeiro

- *Diga três coisas que são importantes para você.*

Leia Mateus 6:33-34.

Os seguidores de Jesus devem dar a Deus e ao Seu reino a primeira prioridade em suas vidas. Se o colocarmos em primeiro lugar, Ele promete atender às nossas necessidades.

- *Como é que buscamos primeiro o reino de Deus?*
- *Como podemos ajudar uns aos outros a fazer isso?*

Converse com Deus: Peça a ajuda de Deus para colocá-Lo em primeiro lugar em sua vida e buscar Seu reino acima de tudo. Dê graças ao fato de que, se tivermos fé em nosso Pai Celestial, não precisamos nos preocupar com o amanhã.

Palavras da Semana

Você pode encontrar estas palavras em uma Bíblia online gratuita em [Mateus 6:25-34](#) (NVI).

Passagem bíblica — Mateus 6:25-34 (NVI)

“Portanto eu lhes digo: não se preocupem com suas próprias vidas, quanto ao que comer ou beber; nem com seus próprios corpos, quanto ao que vestir. Não é a vida mais importante do que a comida, e o corpo mais importante do que a roupa? Observem as aves do céu: não semeiam nem colhem nem armazenam em celeiros; contudo, o Pai celestial as alimenta. Não têm vocês muito mais valor do que elas? Quem de vocês, por mais que se preocupe, pode acrescentar uma hora que seja à sua vida? “Por que vocês se preocupam com roupas? Vejam como crescem os lírios do campo. Eles não trabalham nem tecem. Contudo, eu lhes digo que nem Salomão, em todo o seu esplendor, vestiu-se como um deles. Se Deus veste assim a erva do campo, que hoje existe e amanhã é lançada ao fogo, não vestirá muito mais a vocês, homens de pequena fé? Portanto, não se preocupem, dizendo: “Que vamos comer?” ou “que vamos beber?” ou “que vamos

vestir?” Pois os pagãos é que correm atrás dessas coisas; mas o Pai celestial sabe que vocês precisam delas.³³ Busquem, pois, em primeiro lugar o Reino de Deus e a sua justiça, e todas essas coisas lhes serão acrescentadas. Portanto, não se preocupem com o amanhã, pois o amanhã se preocupará consigo mesmo. Basta a cada dia o seu próprio mal”.

Dica de saúde

Coma bem.

Comer bem não significa se preocupar com comer saudável o tempo todo. Uma boa dieta permite guloseimas ocasionais.



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

