

A Corrida Final — Semana 7  
**Concentre-se em você!**

**family.fit**  
**fast**

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



[www.family.fit](http://www.family.fit)

# É tão fácil!

Reúna a família por 7 minutos:

	 <b>Seja ativo</b> <i>4 minutos</i>	 <b>Descanse e Converse</b> <i>3 minutos</i>
<b>DIA 1</b>	Competição Sprint	Leia e discuta Filipenses 4:8
<b>DIA 2</b>	Encha o copo	Leia e discuta Filipenses 4:8
<b>DIA 3</b>	Desafio de mergulho global	Leia e discuta Filipenses 4:8

Nossas mentes são muito poderosas. O apóstolo Paulo nos encoraja a ter cuidado com o que permitimos que nossas mentes se concentrem. Ele nos lembra de encher nossas mentes com coisas boas e positivas. Este é um desafio em que todos precisamos trabalhar em nossa corrida!

Pode ser encontrado na Bíblia em **Filipenses 4:8**.

**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.*

# O que há de novo na 5ª temporada



## Nova competição global de family.fit

Sua nação pode ganhar nossa nova competição global? Ganhe pontos em desafios semanais e impulsione sua nação ao topo da nossa tabela de classificação internacional.

Toda semana terá um novo desafio.

Ajude seu país envolvendo seus amigos e familiares.

[CLIQUE AQUI](#) para atualizar a pontuação da sua família toda semana.

[CLIQUE AQUI](#) para ver a tabela de classificação semanal para ver o progresso do seu país.

## Destaque esportivo

A cada semana vamos nos concentrar em um esporte diferente e em um atleta inspirador que o joga. Os atletas superam desafios em tempos difíceis para terminar a corrida. Esperamos que essas histórias o inspirem a correr sua corrida da vida.



# DIA 1

## Seja ativo



### Competição Sprint

Todos ficam em uma linha de partida. Uma pessoa grita “já” e a família corre por 10 segundos até o líder gritar “pare”. Todos param onde estão. Nem todos terão percorrido a mesma distância — tudo bem. Descanse, depois vire-se e fique de frente para a linha de partida. Quando o líder grita “já”, todos correm de novo. O primeiro do outro lado da linha ganha.

## Descanse e Converse



### Verdades ou mentiras?

- *Quando você foi pego em uma mentira?*

Leia Filipenses 4:8.

Encha meio copo com água. Peça a cada pessoa que descreva a quantidade de água no copo. Meio cheio ou meio vazio? (Ambos são verdadeiros.)

Muitas vezes ficamos presos em pensamentos negativos, especialmente em tempos difíceis. Paulo nos fornece uma lista para medir nosso pensamento.

- *O que suas respostas para o copo de água falam sobre a maneira como você pensa?*

Discuta como você pode ser verdadeiro e positivo em seu pensamento.

**Converse com Deus:** Agradeça a Deus porque Ele nos mostrou Sua verdade por meio de Jesus. Peça a Ele que o ajude a discernir a verdade e a pensar em coisas que O agradam.

## DIA 2

### Seja ativo



#### Revezamento: Encha o copo

Usando uma cadeira, cada pessoa faz três mergulhos e, em seguida, corre até o ponto marcado 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



#### Concentre-se no adorável

- *Fale de algo que você viu recentemente que foi adorável.*

Leia Filipenses 4:8.

Segure um pedaço de papel com um pequeno rabisco no centro. O que você vê? Você pode ver o rabisco feio ou pode ver uma arte em potencial.

- *Por que somos atraídos para nos concentrar em pequenas imperfeições?*

Precisamos aprender a olhar abaixo da superfície para ver o que é lindo e maravilhoso, como a bondade no caráter de alguém.

Leia sobre ginástica e Fabian Hambüchen.

**Converse com Deus:** Agradeça a Deus pela beleza um no outro.



## Desafio global

### Desafio de mergulho global

- *Quantos mergulhos sua família pode fazer em 90 segundos?*

Cada membro da família faz tantos mergulhos quanto possível em 90 segundos. Combine as pontuações do total da família.

[CLIQUE AQUI](#) para inserir a pontuação da sua família.

[CLIQUE AQUI](#) para ver a tabela de classificação semanal para ver o progresso do seu país.

## Descanse e Converse



### O que é digno de elogios?

- *O que você admira em cada pessoa da família?*

Leia [Filipenses 4:8](#).

Paulo conclui sua lista com uma instrução para se concentrar em coisas que são dignas de louvor.

Pense no seu aniversário. Como é ser comemorado e apreciado em seu dia especial?

- *Em que coisas excelentes oulouváveis podemos pensar?*

Jesus é digno de louvor. Juntos, faça uma lista de coisas pelas quais você pode louvar a Jesus.

**Converse com Deus:** Ore e agradeça a Deus pelas pessoas da sua comunidade que seguem o exemplo de Jesus.

## Ginástica

*Fabian Hambüchen é um ginasta alemão que competiu na barra horizontal masculina. Quando competiu pela primeira vez nos Jogos Olímpicos de Atenas de 2004, ele ficou em 7º lugar na competição. Ele perseverou ao longo de sua carreira de 16 anos, reorientando sua mente enquanto treinava em vez de se concentrar nos negativos. Ele competiu em ginástica em cada Olimpíada subsequente e melhorou seu lugar na competição de barras horizontais a cada vez. Ele ganhou uma medalha de bronze nos Jogos Olímpicos de Pequim de 2008, uma medalha de prata nos Jogos Olímpicos de Londres de 2012 e, finalmente, uma medalha de ouro nos Jogos Olímpicos do Rio de 2016.*

*Ele disse, depois de receber a medalha de ouro, que este era “um sonho tornado em realidade”.*

*Ele nunca parou de perseguir seu sonho desde o momento em que competiu pela primeira vez em 2003.*



<https://youtu.be/Z3bp4bdxqPE>

*Como essa história inspira você a correr sua própria corrida?*

*Como sua família pode mostrar coragem e perseverança como Fabian Hambüchen?*



# Palavras da Semana

Você pode encontrar essas palavras em uma Bíblia online gratuita aqui em [Filipenses 4:8](#) (NVI).

## **Passagem bíblica — Filipenses 4:8 (NVI)**

Finalmente, irmãos, tudo o que for verdadeiro, tudo o que for nobre, tudo o que for correto, tudo o que for puro, tudo o que for amável, tudo o que for de boa fama, se houver algo de excelente ou digno de louvor, pensem nessas coisas.

## Dica de saúde para viver por muito tempo

Evite lanches entre as refeições.

Às vezes, quando nos sentimos negativos, comemos comida de “conforto” para nos fazer sentir melhor. Esse hábito geralmente leva ao ganho de peso e evita lidar com os problemas por trás de nossos pensamentos dolorosos.



# 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](mailto: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

