

A corrida final — Semana 7
Concentrar a tua mente!

family.fit
fast

7 minutos para ajudarem a crescer a vossa
família.fitness.fé.diversão



www.family.fit

É tão fácil!

Reunir a família durante 7 minutos:

	 Ficar Ativos <i>4 minutos</i>	 Descansar e Falar <i>3 minutos</i>
DIA 1	Competição de corrida	Ler e discutir Filipenses 4:8
DIA 2	Encher o copo	Ler e discutir Filipenses 4:8
DIA 3	Desafio global de trícep	Ler e discutir Filipenses 4:8

As nossas mentes são muito poderosas. O apóstolo Paulo encoraja-nos a termos cuidado com aquilo que permitimos que nossas mentes se concentrem. Ele lembra-nos de enchermos as nossas mentes com coisas boas e positivas. Este é um desafio em que todos precisamos trabalhar na nossa corrida!

Encontra-se na Bíblia em **Filipenses 4:8**.

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



Mais informações no final do manual. Por favor leiam os termos e condições.

O que há de novo na 5ª Temporada



Nova competição global family.fit

O vosso país consegue pode ganhar a nossa nova competição global? Ganhem pontos em desafios semanais e levem o vosso país para o topo da nossa tabela internacional.

Todas as semanas haverá um novo desafio.

Ajudem o vosso país envolvendo os vossos amigos e familiares.

[CLIQUEM AQUI](#) para atualizar a vossa pontuação familiar a cada semana.

[CLIQUEM AQUI](#) para acederem à tabela semanal e verem o progresso do vosso país.

Desporto em destaque

Todas as semanas vamos concentrar-nos num desporto diferente e num atleta inspirador que o pratique. Os atletas superam desafios em tempos difíceis para terminar a corrida. Esperamos que estas histórias vos inspirem a correr a vossa corrida da vida.



DIA 1

Ficar ativos



Competição de corrida

Todos estão numa linha de partida. Uma pessoa grita “partida” e a família corre durante 10 segundos até o líder gritar “parar”. Todos param onde estão. Nem todos terão percorrido a mesma distância — tudo bem. Descansem, depois virem-se e fiquem de frente para a linha de partida. Quando o líder gritar “partida”, correm todos de novo. O primeiro a passar a linha ganha.

Descansem e falem



Verdade ou mentiras?

- *Quando é que vocês foram apanhados numa mentira?*

Leiam Filipenses 4:8.

Enchem um copo até meio com água. Peçam 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 fornece-nos uma lista de coisas que agradam a Deus para medirmos o nosso pensamento.

- *O que é que as vossas respostas sobre o copo de água dizem acerca da maneira como vocês pensam?*

Discutam como podem ser verdadeiros e positivos nos vossos pensamentos.

Conversem com Deus: Agradeçam a Deus porque Ele nos mostrou a Sua verdade através de Jesus. Peçam-Lhe que vos ajude a discernir a verdade e a pensar em coisas que O agradam.

DIA 2

Ficar ativos



Desafio: Encher o copo

Utilizando uma cadeira, cada pessoa faz três triceps e corre para um ponto onde coloca água num copo utilizando uma colher. Passem a vez à próxima pessoa para continuar. Continuem numa corrida até o copo estar cheio.

Três triceps = uma colher.



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

Descansem e falem



Concentrar-se no amável

- *Falem de algo que viram recentemente que foi amável.*

Leiam Filipenses 4:8.

Segurem um pedaço de papel com um pequeno rabisco no centro. O que vêm? Conseguem ver o rabisco feio ou conseguem ver um papel cheio de potencial.

- *Porque é que somos atraídos para nos concentrarmos em pequenas imperfeições?*

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

Leiam sobre ginástica e Fabian Hambüchen.

Conversem com Deus: Agradeçam a Deus pela graciosidade em cada um.



Desafio global

Desafio global de trícep

- *Quantos tríceps a vossa família consegue fazer em 90 segundos?*

Cada membro da família faz tantos tríceps quanto conseguir em 90 segundos. Juntem as pontuações para o total da família.

[CLIQUEM AQUI](#) para inserir a vossa pontuação familiar.

[CLIQUEM AQUI](#) para acederem à tabela semanal e verem o progresso do vosso país.

Descansem e falem



O que é digno de louvor?

- *O que admiram em cada pessoa da vossa família?*

Leiam [Filipenses 4:8](#).

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

Pensem no vosso aniversário. Como é ser comemorado e apreciado no vosso dia especial?

- *Em que coisas excelentes oulouváveis podemos pensar?*

Jesus é digno de louvor. Juntos, façam uma lista de coisas pelas quais podem louvar a Jesus.

Conversam com Deus: Orem e agradeçam a Deus pelas pessoas da vossa comunidade que seguem o exemplo de Jesus.

Ginástica

Fabian Hambüchen é um ginasta alemão que competiu na barra fixa 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, redirecionando a sua mente enquanto treinava em vez de se concentrar nos negativos. Ele competiu em ginástica em cada Olimpíada subsequente e em cada vez melhorou o seu lugar na competição de barra fixa. 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 realidade”.

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



<https://youtu.be/Z3bp4bdxqPE>

Como é que esta história vos inspira a correrem a vossa própria corrida?

Como é que a vossa família pode mostrar coragem e perseverança como Fabian Hambüchen?



Palavras da Semana

Podem encontrar estas palavras numa Bíblia online gratuita 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

Evitem petiscos entre as refeições.

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



Mais informações

Esperamos que tenham gostado de *family.fit rápido*. Ele foi produzido por voluntários de todo o mundo. É gratuito!

Encontrarão sessões completas de family.fit no site <https://family.fit>. Partilhem com outras pessoas.

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

Encontrem-nos nas redes sociais aqui:



Se traduzirem isto para o vosso idioma, por favor enviem-nos por e-mail para info@family.fit para que possa ser partilhado com outras pessoas.

Obrigado.

A equipa family.fit



TERMOS E CONDIÇÕES

ACORDO IMPORTANTE ANTES DE UTILIZAR ESTE RECURSO

Ao usar este recurso, concorda com os nossos Termos e Condições <https://family.fit/terms-and-conditions> detalhados na íntegra no nosso site. Estes regem a utilização deste recurso por si e por todos aqueles que fazem exercício consigo. Por favor, certifique-se que você e todos os que fazem exercício consigo aceitam estes termos e condições na íntegra. Se discordarem dos mesmos ou qualquer uma das suas partes, não devem utilizá-lo.



family.ft

