

COMUNHÃO – QUEBRA-GELO (15 minutos): Use sua **CRIATIVIDADE...**

ADORAÇÃO (10 minutos): *o nosso Deus é digno de todo louvor e de toda adoração (pode-se cantar um cântico ou colocar um CD; pode mesclar este momento com oração também).*

DISCIPULADO (20 minutos): **Hebreus 12.2-3**

Estamos vivendo um tempo muito inusitado, um momento jamais vivido na história da humanidade. Uma pandemia que paralisou o mundo e modificou a realidade das pessoas. Sim, mudou a NOSSA realidade. Foram tantas mudanças em tão pouco tempo! Será que podemos ficar bem em meio a tantas incertezas? No Salmo 46 aprendemos que podemos escolher aquietar nosso coração e crer no socorro de Deus. Nele podemos fazer escolhas que são capazes de mudar a nossa realidade hoje. Escolher crescer é um desejo que deve existir em nosso coração, a despeito de situações difíceis. Deus nos ama e deseja nos ajudar a sermos pessoas melhores e Ele está esperando uma decisão nossa. Vejamos a seguir quatro atitudes que nos ajudam a manter a escolha de crescer:

1. Dedique-se a ter TEMPO DE QUALIDADE com Deus (Tiago 1.25). Separe um tempo para conversar com Deus. Conte a Ele sobre seu dia. Experimente memorizar versículos chave. Mantendo a Palavra de Deus em nossos corações, o Espírito Santo, que é nosso Ajudador, traz à nossa memória as verdades eternas, assim podemos escolher alimentar nossos pensamentos com o que é bom.

2. Seja IMPLACÁVEL contra o pecado (1ª Coríntios 11.31). Ser implacável é não negociar com o pecado. Para não negociar, é importante saber exatamente com o que está lidando, então dê nome a sua fraqueza (preguiça, pensamentos impuros, orgulho...). Seja honesto ao examinar seu coração. Quando damos nomes, não só materializamos o tamanho da luta, mas também podemos escolher as melhores estratégias para vencê-la.

3. Celebre as PEQUENAS CONQUISTAS (Filipenses 3.12). Entenda que ter oscilações de humor é compreensível em nosso tempo – hoje. Realinhe suas exigências pessoais e escolha focar no que realmente importa. Celebre cada conquista. Escolher celebrar mantém o coração alegre e grato. Tal atitude ajuda a manter sua mente conectada ao que traz esperança.

4. Estabeleça uma REDE DE APOIO (2ª Coríntios 11.1). Escolha ser transparente e vulnerável com pessoas confiáveis. Compartilhar o coração torna a jornada mais leve. Mesmo que pareça difícil falar, ao decidir partilhar nos aproximamos e promovemos ambientes de crescimento.

- ✓ **Para Reflexão:** Mesmo em momentos de adversidades, Deus nos dá a opção de fazer escolhas. Você tem estado atento as suas oportunidades de crescimento?
- ✓ **Para Oração:** Seja sincero com Deus sobre suas dificuldades e anseios, buscar a intimidade com o Pai é essencial para nosso crescimento.
- ✓ **Para Aplicação:** Pequenos começos são importantes. Compartilhe com alguém seus primeiros passos, isso o encorajará a manter-se no caminho.
- ✓ **Para Indicação:** Livro "SUA VIDA FALA" (Tom Crandall – Editora Chara) – Adquirir em nossa Bookstore.
- ✓ **Lembrete:** Não se esqueça de falar na sua célula sobre os alimentos para Casa Social. Eles são muito importantes para as famílias que estão necessitadas.

MISSÕES (5 minutos): *pense em alguém que precisa ter um encontro com Jesus. Não perca tempo: apresente Jesus Cristo para ele o mais breve possível.*

SERVIÇO (5 minutos): *comece hoje mesmo a orar por essa pessoa e a investir tempo para estar com ela, servindo-a nas suas necessidades e incentivando-a a crescer. Ofereça-se para orar e ler a Bíblia com ela.*