equilibrio

Santificados por inteiro

EQUILÍBRIO DO CORPO

(Pr Tércio, 10/03/19)

1 Ts 5:23-24

Jamais encontraremos o verdadeiro equilíbrio sem que percamos o controle e nos lancemos completamente, em fé, nos braços de Deus, a fim de que, totalmente desestabilizados, possamos encontrar o equilíbrio que Deus promove nas três áreas da nossa vida - corpo, alma e espírito.

MÚSICA PARA REFLEXÃO (pode ser apenas ministrada a letra ou tocada a música, se possível).
NO TEU JARDIM (Rodolfo Abrantes) https://www.youtube.com/watch?v=jssxMxnA-dI

CHECK-IN (atividade proposta no início da célula e que possibilita aos participantes perceberem como se encontram naquele momento em relação ao tema proposto para reflexão).

1) Entregue post-its para cada participante e peça que escrevam uma resposta para a seguinte pergunta: **QUANDO ME OLHO HOJE, O QUE VEJO QUE PRECISO MELHORAR NO EQUILÍBRIO DO MEU CORPO PARA GLORIFICAR A DEUS?**
2) Peça que cada um cole a sua resposta numa parede, e depois leia as respostas (ou peça que alguns leiam e comentem as suas respostas).

Estamos iniciando uma nova série, quem tem por título EQUILÍBRIO - Santificados por inteiro. O propósito desta série é conduzir-nos a compreensão de que, para movimentar-nos com mais força e poder dentro da nossa cidade, as três áreas da nossa vida (corpo, alma e espírito) precisam andar juntas, em equilíbrio.

A primeira mensagem da série trata sobre o equilíbrio do corpo, porque a maioria de nós vive um desequilíbrio neste aspecto. A mentalidade do cuidado de nós mesmos envolve um pensamento holístico, integral do ser humano (corpo, alma e espírito). Precisamos encontrar o equilíbrio no que diz respeito ao cuidado do corpo. Quando nos lançamos nos braços do Pai, desequilibrados, podemos viver uma vida verdadeiramente equilibrada por Jesus.

QUAL O PROPÓSITO DE CUIDARMOS DO NOSSO CORPO?

LEIA 1 TESSALONICENCES 5.23,24. QUAL PARTE DO NOSSO SER SOMOS CHAMADOS A SANTIFICAR?
LEIA 1 CORÍNTIOS 3.16,17 E 1 CORÍNTIOS 6.13,19,20. QUAIS OS PRINCÍPIOS ESPIRITUAIS SOBRE O NOSSO CORPO QUE PODEMOS EXTRAIR DESTES TEXTOS? O QUE ELES NOS ENSINAM?

O QUE DEUS ESTÁ ME DIZENDO? O QUE VOU FAZER A RESPEITO?

Primeiro princípio: somos casa de Deus, lugar que Ele escolheu para habitar. Nosso corpo é um templo sagrado onde Deus habita. Somos, portanto, mordomos do nosso corpo e responsáveis por sua restauração.

"Meu corpo não é propriedade minha, pertence a Deus, mas é parte importante de quem eu sou, presente de Deus, onde Ele habita e através do qual Ele me concede desfrutar a vida que Ele mesmo me deu e, assim, manifestar a Sua Glória."

Segundo princípio: quando eu cuido do meu corpo, eu não apenas tenho saúde, não melhoro minhas relações interpessoais somente, não me torno apenas um mordomo confiável do corpo que Deus me confiou, **MAS EU GLORIFICO A DEUS COM O MEU CORPO**.

Você não é o foco. Sua saúde é importante mas pode se tornar um ídolo. Seus relacionamentos são importantes mas não podem ser o centro. Seu corpo não é sua propriedade. Deus é o motivo, Ele é a razão, a glória Dele é o nosso propósito, nosso objetivo final. Quando você se alimenta bem, quando você se exercita, quando você se cuida, você precisa colocar esse propósito acima de TUDO!

Para tanto, precisamos vencer três inimigos: (1) o **prazer** - 1 João 2:15-17; (2) a **preguiça** - Provérbios 20:13 NVI; (3) a **indisciplina** - Provérbios 16:32.

Desafio Espiritual: adore ao Senhor com o seu corpo, glorifique a Ele. Cuide dele de forma responsável e equilibrada. Nem descaso e nem culto ao corpo.

Desafios Práticos: cheque seu coração para ver que lugar o seu corpo ocupa na sua vida. Equilíbrio ou desequilíbrio? Descaso ou narcisismo?

Resolução: *"Deus, sou teu, meu corpo Te pertence, e quero zelar por ele de forma equilibrada, glorificando a Ti por meio Dele."*

Passos práticos: (a) resolva dormir de 6 a 8 horas; (b) resolva alimentar-se de forma saudável e equilibrada; (c) inicie seus exercícios físicos; (d) faça exames periódicos (80% dos problemas de saúde são reversíveis se diagnosticados com antecedência); (e) revise e reorganize a sua agenda diária/semanal; (f) tire férias; (g) jejue; (h) pratique o Shabatt (princípio do descanso); (i) celebre cada vitória diária.

Material de apoio:
Sugestão de livro: **"Plano Daniel - 40 dias para uma vida mais saudável."** Rick Warren, Dr. Daniel Amen e Dr. Mark Hyman.

O QUE DEUS ESTÁ ME DIZENDO? O QUE VOU FAZER A RESPEITO?