

**TEMA: CUIDADO COM A SAÚDE ESPIRITUAL**

**BASE BÍBLICA:** *Todos os que competem nos jogos se submetem a um treinamento rigoroso, para obter uma coroa que logo perece; mas nós o fazemos para ganhar uma coroa que dura para sempre. Sendo assim, não corro como quem corre sem alvo, e não luto como quem esmurra o ar. Mas esmurro o meu corpo e faço dele meu escravo, para que, depois de ter pregado aos outros, eu mesmo não venha a ser reprovado. 1 Co 9.25-27*

**OBJETIVO:** Encorajar os participantes a desenvolverem hábitos que os levem a ser espiritualmente saudáveis..

Temos aprendido que saúde não tem a ver apenas com o cuidado com o corpo, mas com a mente e o espírito também. Está tudo conectado! Desenvolvemos um estilo de vida saudável não apenas com algumas ações pontuais, mas principalmente com a criação de novos hábitos e a mudança de mentalidade. O apóstolo Paulo para falar sobre a saúde espiritual chama a nossa atenção, como acabamos de ler, para os atletas que se dedicavam a um treinamento rigoroso para estarem prontos para alcançar o prêmio que tanto desejavam. Ainda, Paulo nos alerta que esse treinamento é rigoroso e deve ser encarado como algo necessário para uma vida bem-sucedida espiritualmente. Os nossos hábitos são os passos para a nossa saúde espiritual!

**COMPARTILHAMENTO:**

**1- EM SEU ENTENDIMENTO, COMO PODEMOS DESENVOLVER HÁBITOS QUE NOS LEVEM A ALCANÇAR SAÚDE ESPIRITUAL?**

Para desenvolvermos hábitos espirituais e sermos espiritualmente saudáveis, precisamos:

- **DISCERNIR ESPIRITUALMENTE – 1 CORÍNTIOS 9.25** *“Todos os que competem nos jogos se submetem a um treinamento rigoroso, para obter uma coroa que logo perece; mas nós o fazemos para ganhar uma coroa que dura para sempre.” 1 Coríntios 9.25*

O nosso treinamento deve ser compatível com o nível da prova a que seremos submetidos. Portanto, quanto maior é a prova, mais rigoroso será o treinamento. Em muitos momentos lidamos com a questão de desenvolver hábitos espirituais da mesma forma como buscamos desenvolver os hábitos para o corpo. O problema é que não podemos desenvolver da mesma forma, como Jesus mesmo ensina para Nicodemos, vejamos: **“O que nasce da carne é carne, mas o que nasce do Espírito é espírito.” João 3.6** Isso mesmo. Não podemos tentar plantar com a carne e depois querer colher com o espírito, pois as sementes são diferentes e a forma de plantar também. **“Os hábitos terrenos são frutos da persistência e determinação. Os hábitos espirituais são frutos do quebrantamento e dependência.”** Precisamos decidir hoje, buscar em quebrantamento e dependência reestabelecer os nossos hábitos espirituais.

- **MANTER A NOSSA MENTE FOCADA NO PROPÓSITO – 1 CORÍNTIOS 9.26** *“Sendo assim, não corro como quem corre sem alvo, e não luto como quem esmurra o ar.” 1 Coríntios 9.26*

A nossa saúde espiritual está intimamente conectada com a nossa consciência sobre qual é o nosso propósito. A palavra pecar, vem do grego “*hamartia*”, que significa literalmente “errar o alvo”. **“Nós não pecamos quando caímos, mas quando perdemos o nosso propósito.”** Quando os nossos olhos não estão fixos em Jesus, o inimigo nos dá uma paisagem, uma tentação, para que a gente caia em uma armadilha. Por isso, a saúde na fé não tem a ver com ter um encontro com Jesus, mas com permanecer 24 horas, 7 dias da semana, integralmente focado Nele. Assim, não seremos destruídos pelas armadilhas do inimigo. Devemos nos livrar hoje mesmo de tudo o que nos rouba o foco, de tudo o que nos atrapalha. Não conseguimos correr com perseverança sem foco e sem propósito. Quando a nossa jornada é longa, pesos desnecessários e aparentemente leves, se tornam insuportáveis.

- **GOVERNAR OS NOSSOS IMPULSOS – 1 CORÍNTIOS 9.27** *“Mas esmurro o meu corpo e faço dele meu escravo, para que, depois de ter pregado aos outros, eu mesmo não venha a ser reprovado.”*

Quando Paulo diz que esmurra o corpo e o reduz a escravo dele, ele não está dizendo que o seu corpo físico é um problema, mas que ceder aos desejos da carne podem nos levar a sermos reprovados, mesmo que tenhamos servido de maneira intensa e apaixonada a Deus. **Não devemos deixar que pequenos desejos roubem de nós conquistas eternas!** Não podemos ser governados pelos nossos impulsos e desejos. Precisamos submetê-los ao governo do espírito regenerado que recebemos de Deus. Se o nosso foco é ser aprovado por Deus, então não podemos ser escravos dos nossos impulsos.

**2- COMO ESTÃO OS SEUS HÁBITOS ESPIRITUAIS? VOCÊ TEM CONSEGUIDO DESENVOLVER UMA VIDA ESPIRITUAL SAUDÁVEL?**

Para iniciar bons hábitos você não precisa ter pressa, apenas dar o primeiro passo. Comece hoje! Dê um passo! O seu maior esforço é se mover!