

Meditação de segunda-feira: Viva este ano como se fosse seu último ano

“É necessário que façamos as obras daquele que me enviou enquanto é dia; a noite vem, quando ninguém pode trabalhar.” (João 9:4)

1) ENTENDENDO: A vontade de Deus é que vivamos o ano que se inicia como se fosse o último ano de nossas vidas. (E pode ser mesmo.) Os sinais da vinda de Cristo são cada vez mais evidentes e a Bíblia diz que ***“feliz é o servo a quem o seu senhor encontrar trabalhando quando ele chegar.”*** (Lc. 12:42-44) Por isso, precisamos aproveitar ao máximo cada oportunidade (fazer o bem, evangelizar, orar, amar), porque os dias são maus. (Ef. 5:15-17). Leia novamente o verso de hoje e escreva em seu caderno explicando:

2) MEMORIZANDO: Não sabemos o dia de amanhã, por isso não deixe para depois a memorização do verso de hoje. ()Eu consegui. **3) TIRANDO A LIÇÃO:**

Refleta: A pior coisa que pode acontecer para o ser humano é a morte. No entanto, para quem é crente, quem é verdadeiramente filho de Deus, esta é, na verdade, a melhor coisa que pode lhe acontecer (viver é Cristo e morrer é lucro). O apóstolo Pedro nos chama de peregrinos (1Pe. 2:11), e Tiago nos fala que nossa vida é como uma neblina (Tg. 4:14). Esta vida, portanto, não é o nosso destino final e enquanto estivermos aqui precisamos aproveitar cada oportunidade, cada momento para servir a Cristo e realizar a Sua obra. Em nossa vida teremos momentos de sol, isto é, bons momentos e momentos “de chuva”/momentos difíceis. Para que esse novo ano seja de muito sol, isto é, seja bom, seja próspero precisamos estar atentos à maneira como vivemos e aproveitarmos ao máximo as oportunidades para servir e fazer a vontade de Deus. Devemos querer ser os melhores amigos, os melhores filhos, os melhores empregados, obedecendo a ordem de Deus dada por Paulo em 1Coríntios 10:31. Pode ser que nós não tenhamos mais nenhuma outra chance, nenhuma outra oportunidade de fazer o que Deus quer que façamos. Só podemos fazer e viver para a glória de Deus enquanto é dia (enquanto estamos vivos). Só podemos ser sal e luz para os que estão perdidos HOJE, pois o amanhã não nos pertence. **Indo mais fundo:** 3 sugestões para viver esse ano como se fosse o último ano. **1. Foque em sabedoria (leia Provérbios diariamente e aplique o conhecimento); 2. Viva com santidade; 3. Faça o que você faz com zelo.** (Ec. 9:10; Rm. 12:11; Cl. 3:17,23). Leia: Mt. 10:7, 28:18-20; Rm. 10:14-17; 2Tm. 4:2). Agora, após ler as passagens, escreva a lição principal de hoje em seu caderno de meditação.

4) DECIDINDO: Toda vez que você medita, você é confrontado em alguma área para ser moldado conforme a vontade de Deus. Tome decisões. ()Decido (focar em) convidar (e trazer) 3 visitantes para a igreja. ()Decido que não irei perder as oportunidades de assistir aos cultos e o SENIB, nem dar desculpas de cansaço (todos cansam!). ()Outra decisão: **5) COMPARTILHANDO COM DEUS:** Ouça a música: Hoje – Comunidade da Vila (<https://www.youtube.com/watch?v=5DtYISfwPpw>) e peça a Deus um coração sábio para viver no máximo de sua capacidade.

Meditação de terça-feira: Não procrastine. Faça agora!

“Portanto, tenham cuidado com a maneira como vocês vivem, e vivam não como tolos, mas como sábios, aproveitando bem o tempo, porque os dias são maus.”

(Efésios 5:15-16)

1) ENTENDENDO: Na meditação de ontem aprendemos sobre a importância de vivermos esse ano como se fosse o nosso último ano, mas para que isso aconteça não podemos procrastinar, isto é, adiar as coisas que precisamos fazer, pois isso é insensatez e nos leva a perder o tempo precioso que Deus nos deu para cumprirmos com os Seus propósitos. A Palavra de Deus nos diz em Salmos 90:12 “ensina-nos a contar os nossos

dias para que o nosso coração encontre a sabedoria”. Ao fazermos isso daremos um passo em direção à prosperidade que Deus planejou para nós, entendendo a importância do nosso tempo concentrando nossos esforços para terminar as atividades propostas sem deixar para depois, nem acumulando. **2) MEMORIZANDO:** Não procrastine esta etapa e seja diligente memorizando os versos de hoje. Divida o verso de hoje em 2 partes e decore cada uma de cada vez. ()Decorei. **3) TIRANDO A LIÇÃO:** Em meio a uma vida cheia de compromissos e atividades, a nossa tendência é de sempre deixarmos as coisas para depois. E depois pode sair caro. Geralmente, após o almoço, a nossa tendência é “deixar para lavar a louça depois” (em alguns casos, depois do jantar!). Segundo as pesquisas, para uma família média de 4 pessoas, lavar logo a louça após a refeição custa cerca de 20 minutos. Se você, porém, procrastinar esse tempo triplica, ou seja, você gasta 60 minutos. São vários os fatores que explicam esse fenômeno. O ponto é que quem deixa acumular as coisas, acaba gastando muito mais tempo e desperdiçando com coisas que poderiam ter sido resolvidas antes. Por isso, Deus nos ensina a remir o tempo. Em Eclesiastes 3:1 a Bíblia diz: “Tudo tem seu tempo determinado, e há tempo para todo o propósito debaixo do céu”. Você tem sido uma pessoa procrastinadora?... Em Provérbios 3:28, a Bíblia nos fala que não devemos deixar para resolver depois aquilo que podemos resolver agora. **Para aprender mais:** Leia os versículos a seguir e escreva em seu caderno de meditação o que o Senhor tem a nos dizer sobre o assunto de hoje. Pv. 6:6-11, 22:29; Ec. 10:18; 11:4; Jo. 9:4; Rm. 12:11; 1Co. 10:31; Ef. 5:15-17; 2 Ts. 3:10-12. **Refleta:** Para um ano próspero, você precisa fazer agora aquilo que planejou, pois a organização do nosso dia tem total influência em nossa produtividade. Se Deus nos deu 24 horas no dia, é porque conseguimos fazer tudo nesse tempo. O que você tem feito com o tempo que Deus te dá? Só temos uma vida para viver, por isso, faça valer a pena cada minuto e engrandeca Jesus em tudo que fizer! **4) DECIDINDO:** O que Deus quer que você faça agora? ()Decido falar de Jesus para este amigo(a)..... () Ainda esta semana irei fazer uma atividade em família que venho procrastinando. ()Decido colocar alarmes a cada hora em meu celular com lembretes das minhas obrigações do dia. ()Decido organizar no dia anterior as tarefas importantes do dia seguinte. ()Decido não negligenciar o que Deus tocar no meu coração para fazer. **5) COMPARTILHANDO:** Pare agora e ore ao Senhor. Não deixe passar este tempo de intimidade e comunhão com o Pai. Fale com Ele sobre as suas necessidades de mudança e peça sabedoria para agir hoje.

Meditação de quarta-feira: Decida ser disciplinado

“Todo atleta em tudo se domina; aqueles, para alcançar uma coroa corruptível; nós, porém, a incorruptível.” (1Coríntios 9:25)

1) ENTENDENDO: “O atleta precisa ser disciplinado sob todos os aspectos.” (Nova Versão Transformadora). Para isso, é preciso saber e viver os 3 C's da disciplina: Constância, Comprometimento e Controle. Para vencer qualquer competição (seja nos esportes ou na vida) é preciso se sujeitar a uma rigorosa disciplina física e mental. Na Bíblia, a palavra *disciplina* está relacionada à instrução, ensino, correção e, em um segundo sentido, a uma virtude necessária para transformar um sonho em realidade, um desejo em algo concreto. Você é uma pessoa disciplinada? Se ainda não for, deixe o Senhor falar ao seu coração na meditação de hoje. **2) MEMORIZANDO:** Seja disciplinado ao memorizar o verso de hoje. Não deixe para depois. Não procrastine esse passo tão importante. ()Eu memorizei completamente. **3) TIRANDO A LIÇÃO:** Você precisa decidir ser disciplinado na sua vida se você deseja prosperar. Em quais áreas? Todas elas! Vamos começar pela área da **meditação**. Nós temos de ser disciplinados na nossa meditação diária e em buscar conselhos na Bíblia (Sl. 119:44). O que vale é o que a Bíblia nos fala, aquilo que vai permanecer para sempre, e não aquilo que é ensinado nas filosofias humanas. Dentro dessa área ainda precisamos ser fiéis (assíduos) aos cultos, SENIB e GA (Hb. 10:25). Quando der aquela vontade de ficar em casa e assistir somente pelo on-line, tenha disciplina em levantar-se e ir. Você não imagina que bênçãos podem estar lhe esperando na igreja. Pode ser que você venha a conhecer seu futuro chefe.

A segunda área é a parte **corporal**, isto é, aquilo que comemos e os nossos exercícios. Vamos começar pela **alimentação**. Precisamos comer direito, pois isso nos dará mais saúde e, dessa forma, teremos melhores condições para poder servir a Deus no seu máximo e no máximo de tempo quanto for possível (Rm. 12:11). Seu prato deve ser variado com alimentos verdes, amarelos, vermelhos e frutas. E Deus foi tão bom que fez várias frutas e verduras com as mesmas vitaminas para que você possa escolher as que “são melhores para você em questão do sabor”. Continuando, vamos falar dos **exercícios**. Deus fez o nosso corpo para viver em atividade, não para sermos sedentários, mas a nossa vida corrida e as facilidades que temos hoje em dia acabam minando a nossa disciplina nesta área! Por exemplo, você usa o carro para fazer pequenas compras há menos de 1km de casa? Quantas vezes você se exercita na semana? E não é necessário ir à academia para se exercitar. Faça pelo menos 20 minutos todos os dias de alguma atividade física, como corrida, caminhada, pular corda. Para as mulheres na menopausa os exercícios ajudam a equilibrar os hormônios. Crianças de 8 a 10 anos que correm muito terão vantagens acadêmicas, pois o exercício ajuda a melhorar a sua capacidade de memória. A nossa próxima área são os **estudos** e o **descanso**. Em Manaus, temos muitas dificuldades para descansar e se concentrar para estudar. Dormimos menos do que deveríamos e o nosso sono não é de qualidade. Há muitos sons e distrações que nos atrapalham e, por isso, precisamos criar barreiras para aproveitar ao máximo o nosso tempo de estudos e de descanso. E uma das melhores formas é disciplinando o uso do seu celular. Determine a hora em que vai dormir e se afaste do celular. Aliás, não durma com o seu celular por perto. Reduza o tempo de exposição às mídias para você ser mais focado e produtivo no trabalho, além de sobrar mais tempo para você se dedicar às coisas do alto (Cl. 3:1-2). **4)DECIDINDO:**

()Decido fazer uma atividade física pelo menos 3x na semana por, no mínimo, 30 minutos. ()Decido dormir, no mínimo, 7h por noite e desligar as telas a partir das 21h.

()Decido ser fiel em minha meditação todos os dias no horário de:..... às:.....

5) COMPARTILHANDO COM DEUS: Ore pedindo para que Deus o ajude em suas decisões feitas para ser mais disciplinado, a fim de que você melhore em sua caminhada cristã. *Deus ajude-me a ser uma pessoa mais disciplinada nas mais diversas áreas da minha vida. Que eu tenha disciplina para estudar e descansar. Que eu me alimente bem e com qualidade e na quantidade necessária para sustentar o meu corpo e Te servir melhor. Que eu tenha disciplina no meu tempo contigo em oração, em meditação. Que este ano eu venha a me disciplinar mais e mais e te obedecer naquilo que Tu me ordenares. Em nome de Jesus, Amém.*

Meditação de quinta-feira: Cuide das suas companhias

“Bem-aventurado é aquele que não anda no conselho dos ímpios, não se detém no caminho dos pecadores, nem se assenta na roda dos escarnecedores.”

(Salmo 1:1)

1) ENTENDENDO: Você sabe o que significa a palavra *piedade*? Piedade significa “tendo qualidades de Deus”. Logo, o ímpio é aquele que não tem as qualidades de Deus, sem Deus. O tipo de companhia que escolhemos para a nossa vida e para pertencer ao nosso círculo de amizades diz muito sobre o nosso relacionamento com Deus e sobre os hábitos que queremos alimentar em nossas vidas. Deus nos fala que precisamos cuidar de nossas companhias e, por isso, devemos buscar nos alcançar aqueles que têm as marcas de Cristo em sua vida. Em Dt. 23:3-6, Deus deu uma ordem aos israelitas. Que ordem foi essa? E por que Deus deu essa ordem? Escreva em seu caderno de meditação.

Refleta: Você acredita que as suas companhias (não somente as da igreja, as amizades do seu trabalho, escola, faculdade e afins) tem agradado ou te aproximado de Deus? Para saber quais amizades lhe aproximam de Deus e quais lhe afastam, você precisa analisar os frutos, isto é, as palavras e as atitudes. Boas amizades usam sua boca para engrandecer a Deus e tem atitudes que agradam a Cristo. Se as suas amizades passam neste filtro, então elas são companhias que valem a pena ter em sua vida. **2)MEMORIZANDO:**

Você consegue vencer qualquer batalha se estiver com as armas apropriadas para lutar. ()Memorizei. **3)TIRANDO A LIÇÃO: Leia refletindo:** “Há 20 anos, um pouco depois de eu vir para a igreja, entrou um garoto que, já com 12 anos, era um homossexual daqueles bem promíscuos e que havia aprendido com o irmão dele a ser

assim. Eu vi esse adolescente no meio de outros dois adolescentes, chamei os pais e lhes disse que aquela companhia não era boa para os seus filhos. Uma mãe ficou muito chateada comigo, mas o pai interveio e salvou o filho, que hoje é um homem casado, bem empregado e bem de vida. Em outro caso, a mãe não fez nada. E com apenas 30 anos de idade, eu enterrei aquele jovem” (adaptado da fala do Pr. David Hatcher). Quando você se associa com más amizades, você se torna um ímã e acaba atraindo mais e mais pessoas más e vai acabar mal. (Pv. 13:20). **Indo mais fundo:** Leia os versículos: 1Sm. 20:17; Pv. 12:26; 13:20; 22:24-25; 27:9; 1Co. 15:33; Gl. 5:19-23; Tg. 4:4; 1Jo. 2:15-17. Agora em seu caderno de meditação, identifique as marcas de uma boa e de uma má amizade. **4)DECIDINDO:** Tome decisões por amor a Jesus! ()Decido me afastar dessa pessoa..... que não é uma boa companhia para mim. ()Decido pedir conselhos sobre minhas amizades ao meu líder. ()Decido me analisar para verificar se eu que não sou a má companhia. **5)COMPARTILHANDO COM DEUS:** Tire um momento a sós com Deus e clame para que Ele lhe dê forças para cumprir com todas as decisões que você se comprometeu. Ore a Deus pedindo sabedoria e discernimento para escolher suas amizades! Compartilhe suas decisões em oração.

Meditação de sexta-feira: Planeje suas finanças

“Pois qual de vocês, pretendendo construir uma torre, não se assenta primeiro para calcular a despesa e verificar se tem os meios para a concluir?”

Para não acontecer que, tendo lançado os alicerces e não podendo terminar a construção, todos os que a virem zombem dele,dizendo: “Este homem começou a construir e não pôde acabar.” (Lucas 14:28-30)

1) ENTENDENDO: Há um ditado que é mais ou menos assim: “se você quer saber como vai a vida de uma pessoa, então você deve olhar a sua conta bancária.” Se você deseja ter uma vida mais próspera, você precisa planejar suas finanças e um dos primeiros passos é o orçamento, que pode ser feito em uma planilha no Excel, aplicativos de celular e até mesmo em um caderno. Como anda a sua organização financeira? Você tem um fundo de emergência ou poupança? Ou anda usando o cartão de crédito com frequência e gastando acima da sua renda? Jesus nos dá um grande exemplo sobre orçamento dizendo que precisamos calcular e ver se temos dinheiro suficiente para terminar um projeto (Lc. 14:28-30). Muitas se encontram endividadas porque não fizeram um planejamento, compraram o que não precisavam e agora estão tendo que vender o que precisam para pagar suas dívidas. Uma das vantagens de ter uma vida financeira planejada é poder servir a Deus em paz, sem preocupação sobre como vai pagar as contas. **2)MEMORIZANDO:** Deixe que a Palavra de Deus lhe oriente com relação às suas finanças. Não pule etapas, Memorize o verso de hoje com qualidade. ()Memorizei. **3)TIRANDO A LIÇÃO:** A Bíblia tem inúmeros ensinamentos sobre finanças. Preencha o quadro abaixo em seu caderno de meditação anotando as lições que você obtiver – siga o modelo. Mt. 3:10; Dt. 8:18) Ec. 5:19), Lc. 6:38, 21:4; 12:33-34, 16:9; 1Tm. 6:10; Rm. 13:8, Pv. 11:25, 21:20.

<i>Referência</i>	<i>Lição</i>
Pv. 13:11; Sl. 112:5	<i>Devo conseguir dinheiro de forma honesta e poupar para alcançar uma meta.</i>

Para aprender mais: Quem é você? Sábio ou tolo? A decisão está em suas mãos. O sábio é generoso, já o tolo gasta tudo, e “quando sobra” um pouco já gasta com o que não precisa. O sábio planeja seu orçamento, enquanto o tolo vive sempre no limite ou ainda endividado. O sábio poupa e paga à vista, o tolo se endivida em prestações a perder de vista. O sábio controla seus impulsos, mas o tolo compra sem pensar. O sábio acumula no verão e consome no inverno, o tolo é imediatista e na hora da dificuldade precisa ficar sempre recorrendo aos parentes e amigos. **4) DECIDINDO:** Que decisões você precisa tomar nesta área? ()Vou abrir uma poupança e guardar o valor de R\$..... todo mês. ()Vou ser fiel em minhas ofertas. ()Vou orar por este irmão..... que precisa de emprego.

5) COMPARTILHANDO COM DEUS: Procure um lugar reservado e ore de joelhos, peça a Deus que você seja alguém organizado com as finanças, e peça também que você tenha disciplina com os gastos e ganhos.