



*A bíblia nos ensina sobre todas as áreas de nossa vida, e também sobre os alvos que precisamos alcançar. Que seu ano de 2026 seja totalmente dedicado a Deus. Deus abençoe.*

**Meditação de segunda-feira: MEUS ALVOS ESPIRITUAIS**

***“A vontade de DEUS é que vocês sejam santificados” (1Tes. 4.3a)***

**1) ENTENDENDO:** Escrevendo aos tessalonicenses, Paulo afirma que é a vontade de Deus que sejamos santificados. *O que você entende por santificação?*.....

.....  
Talvez você pense: será que é viver que nem um monge, isolado do mundo, sem se relacionar com pessoas não cristãs? NÃO. Seria viver alheio à cultura, à arte, à música, à literatura, à dança, se essas não forem cristãs? NÃO. Ser santificado significa ser separado, afastado das coisas que desagradam a Deus. Quem verdadeiramente possui o Espírito Santo, sabe e sente quando este fala consigo sobre as coisas, pessoas e ambientes que desagradam a Deus e que devem ser evitados. Ser santificado não é ser antissocial. A palavra santo no original significa separado. Isso não quer dizer se isolar do mundo, mas viver conforme a vontade de DEUS no mundo. O mundo tem um estilo de vida, mas os filhos de Deus vivem de forma diferente (assim são separados para DEUS). ➔ Escreva o que você entendeu:.....

.....  
**2) MEMORIZANDO:** É fundamental essa parte. Hoje o versículo é bem pequeno, não há desculpa para não se esforçar em guardar na memória. Vamos repetir em voz alta 3 vezes: ***“A vontade de DEUS é que vocês sejam santificados” (1Ts. 4.3a).*** Outra vez, outra vez...

**3) TIRANDO A LIÇÃO:** O profeta Daniel foi um homem que viveu uma vida santificada, mesmo em meio a um ambiente político e cultural contrário ao de seu povo, de sua crença. Foi um homem de grande envergadura política, mas nem por isso manchou sua reputação. Leia a história de Daniel nos primeiros capítulos e você verá a vida santificada desse profeta. Reflitamos, por exemplo: Quantas horas na semana dedicamos à oração, à leitura da palavra? Quanto do meu tempo estou investindo nesse processo? Quantos livros por ano estou lendo? Tenho preservado minha santificação nos meus relacionamentos com as pessoas e nos ambientes que frequento? Quais são os meus alvos espirituais? Ser um aluno nota 10 no SENIB? Participar de um ministério no qual eu possa servir ao Senhor na minha igreja? São questões que devemos refletir. ➔ **Leia** os versículos e aprenda mais. Para cada um escreva uma lição:

- a) Jo. 17: 17:.....  
b) 1Co. 1:30:.....  
c) Fp. 3:14:.....  
d) Hb. 12:14:.....

**4) DECIDINDO:** Bem, aprendemos que o nosso alvo principal para a nossa vida espiritual deve ser a SANTIDADE. Agora precisamos fazer decisões para alcançar o alvo. Aqui vai algumas opções de decisões. ( ) Vou refletir sobre as redes sociais que tenho, e ver quais me aproximam de DEUS, que me afastam. Nome..... Especifique a decisão no caderno!  
( ) Decido tirar um tempo do dia para fazer uma meditação e oração de qualidade. ( ) Outra decisão.....

**5) COMPARTILHANDO:** Diante do Senhor, apresente suas decisões. Crie o hábito de anotar suas decisões, para lembrar-se delas e manter um registro de suas conquistas, como motivação para seu desenvolvimento e crescimento.

**Meditação de terça-feira: MEUS ALVOS FÍSICOS**

***“Será que vocês não sabem que o corpo de vocês é santuário do Espírito Santo, que está em vocês e que vocês receberam de Deus, e que vocês não pertencem a vocês mesmos?” (1 Coríntios 6:19)***

- 1) ENTENDENDO:** Explique o versículo: a) O que significa dizer que meu corpo “é santuário do Espírito Santo”?.....  
b) Como posso saber que o Espírito de Deus habita em mim? (Para melhor entendimento leia Ef. 1:13; Rm. 10:9-10):.....  
c) O que significa dizer que “não são de si mesmos”?.....

→ Quando você reconhece suas falhas e aceita a Cristo Jesus como único e suficiente Senhor de sua vida, Deus manda o Espírito Santo habitar em você. A partir dessa união de Espírito você se torna filho de Deus e passa a pertencer ao Senhor. Isso significa que você pertence ao Senhor e Ele deseja usar você para a realização da obra dele. Mas, Deus não usa vasos sujo, cheio de pecado. Deus usa vasos limpos, santos. Deus também não usa vasos defeituosos e moles. Deus usa vasos firmes e resistentes. Isso significa que Deus usa pessoas que estão em dia com os cuidados do corpo. **2) MEMORIZANDO:** Memorize o versículo de hoje agora. Não deixe para depois. ( ) Memorizei. Não pulei etapas! **3) TIRANDO A LIÇÃO:** Deus te deu um corpo para que você cuide dele da melhor forma possível. Isso inclui alimentação, exercícios físicos, cuidados com a estética e higiene. Muitas das vezes acabamos relaxando nesse cuidado devido às muitas preocupações do dia a dia. Envolvemo-nos tanto com os afazeres e esquecemos de nos cuidar. Chegamos em casa tarde e cansados. Caminhar? Nem pensar! Academia? Muito doloroso! Comer legumes e saladas? Que nada! Melhor batata frita! Fazer a barba? Quando der vontade. Lavar o cabelo? Hoje não. São esses pequenos cuidados que precisamos ter. Corpo em forma depende de como nós cuidamos dele. Deus usa corpos saudáveis e limpos. Deus vai cobrar os cuidados ou não que tivemos. **Para aprender mais:** Leia as referências extraíndo a lição de cada versículo, complementando no caderno.

- ☺ Dn. 1:4,8.....  
☺ 1Tm. 5:23.....  
☺ 1Tm. 4:8.....  
☺ Ef. 5:29-30.....  
☺ Rm. 12:1.....  
☺ Pv. 20:13.....

( ) Li os versículos e a lição principal é esta: escrever no caderno. **4) DECIDINDO:** Há quanto tempo que você não faz uma dieta? Qual foi a última vez que você se exercitou? Essa semana você precisa decidir ter um alvo para cuidar de seu corpo. Seja iniciar uma caminhada ou uma dieta ou cuidar de sua pele quando sair no sol. Você sabe quais as suas dificuldades no cuidado do corpo. Tome decisões práticas e saia da zona de conforto. Cuide do seu corpo. ( ) Não irei tomar refrigerantes durante um mês. ( ) A partir de hoje irei caminhar 2 vezes por semana (30 minutos já é um começo). ( ) Irei cuidar da minha estética corporal não usando tatuagens, piercings, etc. ( ) Decido procurar orientação de amigos com hábitos saudáveis para cuidar melhor do meu corpo. ( ) Menos vídeo game, mais exercício. **5) COMPARTILHANDO:** “Obrigado pelo templo que Tu me deste para cuidar. Que eu seja um mordomo fiel e possa usar deste corpo para Te servir e buscar. Ajuda-me a ser disciplinado e a ser mais cuidadoso e zeloso com meu corpo. Não me deixe estragar minha vida comendo exageros, nem deixando as ocupações me afastarem do cuidado com meu corpo. Que eu tenha sabedoria na administração do meu tempo e de minhas atividades. Ensina-me a ter prazer no exercício, a ter prazer em uma dieta e a amar meu corpo nutrindo-o com aquilo que é sã e útil. Em nome de Jesus. Amém.”

#### **Meditação de quarta-feira: MEUS ALVOS PARA A FAMÍLIA**

*Mulheres, sujeite-se cada uma a seu marido. / Maridos, ame cada um à sua mulher. / Filhos obedçam a seus pais em tudo. / Pais, não irrite seus filhos. (Col. 3:18-21 a)*

**1) ENTENDENDO:** Sujeitar-se, amar, obedecer e irritar. Esses 4 verbos expressam uma parte importante do plano de Deus para a família, definindo compromissos, atribuições e atitudes de cada um dos membros do núcleo familiar. Para melhor entender é importante observar o significado bíblico de cada um desses verbos neste texto. *Sujeitar-se* faz referência à atitude de submissão voluntária que as mulheres precisam adotar em relação aos seus maridos. Um reconhecimento da presença de Deus no seu casamento que a leva a sujeitar-se a seu marido como que a Cristo. *Amar* para o marido é dar preferência à mulher. É abrir mão do seu direito e da sua vontade em favor de sua esposa. *Obedecer* é confiar e ao mesmo tempo desfrutar da segurança de quem se obedece. Também é um

ato de entrega ao Senhor. *Irritar* no contexto significa o efeito consequente de um excesso. Em resumo, os verbos designados para cada um dos integrantes da família mostram a unidade de todos em torno do Senhor, como o fundamento dos relacionamentos familiares de submissão, entrega e confiança. **2)MEMORIZANDO:** Vamos agora dar o nosso melhor e memorizar este versículo, a bíblia nos fala que o prazer está na lei do Senhor do qual medita dia e noite (Sl. 1). **3)TIRANDO A LIÇÃO:** Deus tem alvos específicos para cada um de nós, independentemente da posição que estamos em nossa família, temos direitos e deveres para que se construa uma família de forma que todos amem e sejam amados. Nossa futura família começa no namoro! Cite maneiras pelo qual você se sente amado, ou que gostaria que acontecesse em sua família. Alguns exemplos:

- a) Não gritar com meu cônjuge. d).....
- b) Ser carinhoso com meus filhos. e).....
- c) Servir a Deus com todos de minha família. f).....

→ Sem alvos e metas, nosso caminho fica sem direção (Pv. 16:3) Além de pensar em como gostaria de formar e conduzir uma família, meu cônjuge (ou futuro) também deve compartilhar dos mesmos ideais (2Co. 6:14). → Não seja orgulhoso a ponto de achar que seus planos são bons o suficiente. Compartilhe com pessoas mais experientes; conselheiros e líderes (Pv. 15:22). *Leia:* Provérbios 24:27, relacione com os versículos de hoje e escreva sua lição:... **4)DECIDINDO:** Planejar o futuro é uma tarefa árdua, mas não é impossível. Quanto mais tempo decidimos em saber a vontade de Deus, mais chance em acertá-la e menos chance de se decepcionar lá na frente. ( )Eu decido.....

**5)COMPARTILHANDO:** Ore pedindo a Deus que você tenha: sabedoria, temperança, justiça; que o evangelho do nosso Senhor Jesus Cristo possa estar diariamente em você. Converse continuamente com Jesus. Coloque-o em todas as suas decisões. Pergunte: Jesus, o que o Senhor faria em determinada situação que você considera complicada?

**Meditação de quinta-feira: MEUS ALVOS PARA A FAMÍLIA**

*“Por isso eu lhes digo: usem a riqueza desse mundo ímpio para ganhar amigos, de forma que quando ela acabar, estes os recebam nas moradas eternas” (Lc. 16:9)*

**1)ENTENDENDO:** Você sabia que Deus se importa com a nossa relação com o dinheiro? Responda mentalmente: *Como anda a sua relação com o dinheiro? Você tem usado esse dinheiro aqui da terra para ganhar amigos eternos?* Vamos entender em que contexto Jesus falava, leia Lucas 16:1-13: a) Levando em consideração que Jesus se referia a ganhar pessoas para o reino, dê um exemplo de como podemos usar o dinheiro para ganhar um amigo com nossos recursos:.....  
b) Leia Mt. 19:16-22 e compare com Lucas 16:13, o que seria um grande empecilho para servir Jesus plenamente? Por que?.....  
c) Leia Mt. 6: 19-21 e Hb. 6:10 associe com o verso de hoje: Qual a principal lição que Jesus está nos ensinando?.....

**2)MEMORIZANDO:** Vamos fazer assim: escreva este versículo num papel e ande com ele o dia todo. Para não esquecer, você pode colocar um alarme para tocar pelo menos 3 vezes durante hoje, e toda vez que tocar olhe o versículo e na 2º vez tente falar sem olhar. Você consegue!!

**3)TIRANDO A LIÇÃO:** As riquezas desse mundo, o dinheiro, os bens, de nada valem pra Deus se o usarmos de forma errada. As riquezas espirituais são bem mais valiosas que as que encontramos aqui na terra, por isso a palavra nos diz para não acumularmos tesouros aqui, mas sim no céu (Mt. 6:19-21). Deus quer que usemos os recursos que ganhamos aqui para conquistarmos almas e amigos no céu. Como você tem gastado o que Deus te dá? A forma como gastamos nosso dinheiro nos fala muito sobre o estado do nosso coração, o amor ao dinheiro nos impede de realizarmos plenamente a obra de Deus (Mc. 10:21-23), se não usado corretamente ele atrapalha e até impede o nosso crescimento espiritual (Lc. 16:13-15). Qual a última vez que você ajudou um irmão necessitado? Qual a última vez que você deu carona para alguém? Ou ajudou na gasolina daquela pessoa que sempre te leva em casa? Isso deveria ser um hábito na vida de qualquer cristão, tudo aquilo Deus nos deu, além de Ele ter nos dado para nosso próprio sustento, Ele também nos deu para usarmos com o objetivo de engrandecer o Reino e fazermos amigos no céu. **4)DECIDINDO:** Tiago 1:22 diz para sermos praticantes e não apenas ouvintes da palavra. ( )Irei dar carona/ ajudar na gasolina. ( )Vou ajudar financeiramente algum irmão que sei que está passando necessidades. ( )Vou dedicar

meu tempo para amar uma pessoa essa semana. **5)COMPARTILHANDO:** Ore pedindo de Deus coragem e ajuda para cumprir suas decisões, coloque diante Dele suas dificuldades em relação a esse assunto, que Ele lhe dê sabedoria e mostre como fazer bom uso dos recursos que Ele colocar em suas mãos.

### **Meditação de sexta-feira: MEUS ALVOS INTELECTUAIS**

***“Ame o Senhor, o seu DEUS, de todo o seu coração, de toda sua alma, de todo o seu entendimento e de todas as suas forças. (Marcos 12:30)***

**1)ENTENDENDO:** Você percebeu que o versículo enfatiza o “TODO”? Isso significa que Deus não nos quer pela metade, ou apenas uma parte do que podemos oferecer a Ele. O versículo de hoje é profundo, pois fala sobre amar a Deus em cada aspecto da nossa vida. Por que você acha que Deus enfatizou amá-Lo de “*tudo coração*”, “*toda alma*”, “*tudo entendimento*” e “*todas as forças*”?

→ O ser humano possui uma capacidade incrível de realizar as mais diversas atividades. Nois toda a sua estrutura (celular, de tecidos, de órgãos e sistemas) mostram como nosso Deus foi criterioso ao nos criar. (Sl. 139:13-16). **2)MEMORIZANDO:** Treine seu cérebro, não deixe para depois, preencha os espaços abaixo, sem consultar.

“ M S NH R, S D S, D T D S C R C, D  
T D S LM, D T D S NT ND M NT - D  
T D S S S F RC S.” (M RC S 2: 0)

**3)TIRANDO A LÍCAO:** Depois de ter aprendido sobre a importância de alvos espirituais, físicos, familiar e financeiro, precisamos analisar uma área que muitas vezes deixamos de lado por comodidade.. *os alvos intelectuais*. A verdade é que por vezes nós não somos plenos em amar nosso Senhor como Ele merece. Com tantos afazeres e uma rotina tão “corrida” muitas vezes entramos no automático para cumprir nossas atividades. Usamos mal o nosso tempo, não buscamos conhecê-Lo profundamente, não dispomos nosso coração a obedecê-Lo sem reservas e continuamos na mesmice. Salomão, filho do rei Davi, sabia que teria uma grande responsabilidade, por isso pediu que Deus lhe concedesse conhecimento e sabedoria (2Cr. 1:7-12). Deus se alegrou grandemente com esse pedido. → **Aprofundando-se:** Com base em **1Reis 4:19-33** responda as perguntas no caderno: **a)O que o Senhor concedeu a Salomão? b)Quais foram as realizações de Salomão? c)Salomão descreveu sobre quais assuntos? d)A sabedoria do rei Salomão tornou-se tão conhecida que a rainha de Sabá resolveu conferir se era verdade, foi até Jerusalém para testá-lo. O que aconteceu? (2Cr. 9:1-2).** Salomão tinha alvos e os alcançou com a ajuda de Deus. Se você não tem alvos em sua vida, então você não está preparado para viver os planos de Deus. É preciso ter objetivos para ir além. E quais são seus alvos intelectuais? Essa é uma das áreas que falhamos por não desenvolvermos todo o potencial que Deus nos deu. -Ler um livro por mês; aprender um novo idioma; ler a bíblia toda no ano (mesmo que de novo); aprender a tocar um instrumento; fazer um curso; descobrir um hobby como: bordar, desenhar, compor uma música, escrever uma poesia; melhorar sua alimentação – sim, os alimentos interferem no funcionamento do cérebro. Pessoas que ingerem comidas sem conservantes ou artificiais tem um QI 14% maior. Faça alguma atividade diferente com sua outra parte do corpo e estimule o seu cérebro. Se você é destro, que tal escrever com a outra mão? Você sabe quais são os estados e capitais do Brasil? Veja o mapa e faça associações para desenvolver a memória. Troque o mouse do computador de lado, veja as horas em um espelho, se vista de olhos fechados. Use sua criatividade e desenvolva ainda mais o intelecto que Deus lhe deu. → **“Mas, se alguém tem falta de sabedoria, peça a Deus, e Ele a dará porque é generoso e dá com bondade a todos.”** (Tg. 1:5) – talvez você se ache incapaz de fazer algumas coisas ou aprender determinados assuntos, mas lembre-se: **“Tudo posso naquele que me fortalece.”** Fp. 4:13. Busque a sabedoria como se procura ouro, use seu tempo, sua energia, honre a Deus e se dedique em tudo o que se propuser a fazer, ofereça sempre o seu melhor. **4)DECIDINDO:** Aqui estão algumas sugestões de decisões: ( )Eu decido concluir esse projeto, atividade

..... que comecei e deixei de lado. ( )Eu decido ler..... (nome do livro) esse mês. ( )Outra decisão... **5)COMPARTILHANDO:** Este é o momento de falar com Deus, entregue a Ele seus alvos, seus medos, peça sabedoria para agir e prosseguir dentro da Sua vontade ☺