

# VIDA ESPIRITUAL SAUDÁVEL

## FASE DOIS – PROMOÇÃO DA SAÚDE

Acabamos de realizar juntos a maior campanha de vacinação da história, toda a Central envolvida na imunização de inúmeras pessoas. Espalhamos a mensagem do evangelho que é a cura para o vírus global do pecado.

Após três semanas de funcionamento das nossas Unidades Especiais, chegou a hora de integrar todos de volta à célula de origem. Preparamos um material auxiliar para você e sua célula trabalharem juntos na integração dessas pessoas. Para saber mais, consulte o Manual de Promoção da Saúde.

### QUEBRA-GELO

O objetivo do encontro de hoje é usar um paralelo com a promoção da saúde física, a fim de extrairmos princípios para a promoção da saúde espiritual.

• **Pergunta:** Você tem alguma receita caseira infalível para a saúde?

Exemplo: Beber 3 copos de água em jejum assim que acordar. Depois aguardar 15 minutos e tomar o café da manhã normalmente. Seu intestino vai funcionar perfeitamente.

### INTRODUÇÃO

Todo mundo sabe receitas e dicas para nos mantermos saudáveis. Vivemos em uma era de extremo cuidado com o corpo e somos bombardeados todos os dias com orientações sobre os melhores métodos, a melhor dieta ou a última moda em exercícios físicos. Temos nos preocupado muito com o corpo, mas muitas vezes deixamos nossa saúde espiritual de lado.

Deus quer que todas as áreas do nosso ser (física, mental e espiritual) estejam bem - para isso, Ele nos deixou instruções claras em sua Palavra. Vejamos algumas dicas para nossa saúde espiritual:

### OBSERVAÇÕES PARA O LÍDER:

- As instruções de uso abaixo são semelhantes à bula de um remédio.
- Para que o estudo seja mais participativo, vá perguntando aos membros como eles fazem e acrescente sua maneira de usar cada uma das receitas bíblicas para nossa saúde.
- Cada um dos itens deve ser colocado com a contribuição dos presentes. Utilize perguntas para incentivar as contribuições de todos. Por exemplo, pergunte ao João: Qual o seu “Modo de Usar” a Bíblia? Pergunte à Maria: Qual a “Posologia” da oração em sua opinião?

### LEITURA BÍBLICA

**INDICAÇÕES:** Para quem quer ser muito feliz e bem-sucedido em tudo o que faz. Salmos 1: 1-3.

**MODO DE USAR:** Ler e meditar diariamente. O ideal é seguir um plano de leitura para facilitar a compreensão e não perder nenhum conteúdo.

**POSOLOGIA:** Para melhor resultado, ler no mínimo 1 ou 2 capítulos por dia. Seguir um plano de leitura indicado pela Central ou algum outro plano.

**EM CASO DE DÚVIDA:** Consultar uma Bíblia de Estudo ou procurar seu líder de célula.

**COMO ESTE MEDICAMENTO FUNCIONA?** O conhecimento bíblico tem efeito cumulativo e, ao fazer uso contínuo, ele é fixado na memória, auxiliando o usuário a tomar decisões sábias, encontrar conforto em momento de angústia e ter esperança quanto ao futuro

### ORAÇÃO

**INDICAÇÕES:** Relacionamento com Deus, busca de orientação para os mais variados temas, alívio imediato para a ansiedade. Filipenses 4: 6-7.

**MODO DE USAR:** O ideal é ter horário fixo e local adequado. Pode-se orar sentado, de joelhos ou andando. Para que a eficácia aumente, pode estar aliada com louvor.

**POSOLOGIA:** Usar desse recurso em uma dose mais forte de 20 minutos a 1 hora ininterruptos, para melhor resultado. Ao longo do dia, use sempre que necessário.

**COMO ESTE MEDICAMENTO FUNCIONA?** Quando oramos o céu fica em silêncio para ouvir nossa oração (Apocalipse 8: 1-4). Por meio da oração você tem acesso direto à presença de Deus. Você pode compartilhar seu coração com o criador do universo e também se conectar ao coração de Deus.

## JEJUM

**INDICAÇÕES:** Para quem procura aumentar a intensidade da sua busca e consagração a Deus. Mateus 6: 16-18.

**MODO DE USAR:** O jejum consiste na abstinência total ou parcial de alimentos por um período específico de tempo. Quando jejuar (repare que o texto de Mateus diz “quando jejuar” e não diz “se jejuar”), seja discreto. O objetivo não é se mostrar para as pessoas e sim se consagrar a Deus. O jejum funciona muito bem combinado com a oração.

**POSOLOGIA:** O ideal é escolher pelo menos um dia na primeira semana de cada mês para jejuar. Você pode jejuar outras vezes ao longo do ano e por períodos maiores, a fim de aquecer a temperatura espiritual.

**COMO ESTE MEDICAMENTO FUNCIONA?** Ao jejuar, a pessoa reduz sua ênfase no corpo natural e abre mão de suas necessidades fisiológicas, para fortalecer seu espírito. Em jejum, o usuário fica mais sensível à presença do Espírito Santo e mais aberto à direção de Deus para sua vida.

## COMUNHÃO

**INDICAÇÕES:** Indicado para todo ser humano. Serve para encorajamento e incentivo para fortalecer a fé e as boas obras. Hebreus 10: 24 e 25.

**MODO DE USAR:** Seja presencial, seja online, é vital para um cristão manter comunhão com seus irmãos na fé. Necessário construir amizades com outros cristãos e se envolver nas atividades da igreja local.

**POSOLOGIA:** Participar regularmente da reunião da célula. Participar dos cultos semanais da Central. Matricular-se na escola de formação (CCM).

**COMO ESTE MEDICAMENTO FUNCIONA?** Ao se conectar a outros cristãos e à igreja local, a pessoa mantém sua fé viva e em constante crescimento. Ela passa a ter ao seu lado, pessoas para dividir suas dores e também para celebrar suas vitórias (Romanos 12: 5). Por meio da comunhão, um cristão passa a se integrar no Corpo de Cristo, onde encontra edificação, descobre seus dons e suas funções na vida da igreja (Efésios 4: 15 e 16).

## CONCLUSÃO

Deus tem as receitas infalíveis para vivermos uma vida abençoada. Siga as instruções e experimente uma espiritualidade saudável. Aproveite o encontro desta semana para incentivar cada presente a crescer continuamente em sua fé.

Dê destaque às oportunidades que a Central preparou para o crescimento de todos:

## SÉRIE FAMÍLIA ABENÇOADA

O mundo pode estar um caos, mas nós não aceitamos uma crise na família. Aprenda a proteger sua casa e colocá-la na presença de Deus com a nossa nova série. Será de 28/05 a 14/06, nos cultos de quinta e domingo, com uma série de convidados especiais.

Preletores: Paulo Mazoni, Flavio e Ana Machado, Carlito e Leila Paes, Jeremias Pereira, Cláudio Duarte, Josué Gonçalves, Samuel e Fabíola Melo.

## CCM I INSCRIÇÕES ABERTAS

Maior foi o mês de espalhar a cura por meio do evangelismo, mas o nosso trabalho pela saúde da alma ainda não acabou. O CCM tem o curso certo para aqueles que acabaram de conhecer Jesus e também opções para quem está pronto para dar o próximo passo nessa caminhada ou se preparar para isso.

As turmas para o Descubra, Cresça 1 e 2, Lidere 1, 2 e 3, estão com inscrições abertas.

Divulgue na sua célula e matricule-se!