

CAMPANHA 40 DIAS BASES – SEMANA 4

Para um aprofundamento e maior aproveitamento, sugerimos a leitura do livro BASES - VIDA BEM-SUCEDIDA DE VERDADE!

DOMINGO – ENCONTRO 4

‘Atente bem para a sua própria vida e para o ensino.’ 1Timóteo 4:16a

Como tem sido sua semana?

- Que atitudes você tomou?
- Que decisões você estabeleceu?

Perguntas Desafiadoras

- COMO VOCÊ PODE MELHORAR SEU RELACIONAMENTO COM FAMILIARES (CÔNJUGE, FILHOS, PAIS, IRMÃOS, ETC)?
- EXISTE ALGUÉM, ESPECIFICAMENTE, QUE NECESSITE DE UMA ATENÇÃO DE QUALIDADE DA SUA PARTE? O QUE VOCÊ PODE FAZER SOBRE ISSO?
- VOCÊ TEM ALGUMA DIFICULDADE EM EXERCER O SEU PAPEL NO RELACIONAMENTO COMO PAI, MÃE, FILHO (A), ESPOSO (A), COLEGA DE TRABALHO, ETC...? COMO DESENVOLVER ISSO?
- EXISTEM RELACIONAMENTOS EM SUA VIDA QUE PRECISAM SER RESTAURADOS?
- DE QUE FORMA O SEU RELACIONAMENTO COM AS PESSOAS TEM GLORIFICADO A DEUS?

‘Sobretudo, amem-se sinceramente uns aos outros, porque o amor perdoa muitíssimos pecados. Sejam mutuamente hospitaleiros, sem reclamação. Cada um exerça o dom que recebeu para servir aos outros, administrando fielmente a graça de Deus em suas múltiplas formas.’ 1 Pedro 4:8-10 (OL)

SEGUNDA-FEIRA – INTRO BASE S – SOCIABILIDADE**Cultivando Relacionamentos**

‘Por isso, exortem-se e edifiquem-se uns aos outros, como de fato vocês estão fazendo.’ 1 Tessalonicenses 5:11

O amor transcende o mero sentimento; é uma atitude e uma ação que se manifesta em nossos relacionamentos. Ao nos aproximarmos dos outros com amor, somos impulsionados a crescer, a nos aprimorar e a expressá-lo em gestos concretos.

‘Cheguem mais perto’, disse José a seus irmãos. Quando eles se aproximaram, disse-lhes: ‘eu sou José, seu irmão, aquele que vocês venderam ao Egito! Agora, não se aflijam nem se recriminem por terem me vendido para cá, pois foi para salvar vidas que Deus me enviou adiante de vocês.’ Gênesis 45:4,5

Mesmo depois de ser traído, maltratado e vendido por seus irmãos, José expressou o amor por meio do perdão e isso mostra que o amor é um ato de ousadia, uma forma de andar na contramão do mundo.

Deus nos marcou com o amor porque essa é a essência Dele. O amor é a nossa marca! Ele deve ser nosso modo de viver, nosso estilo, nosso jeito e nossa

característica mais forte. As pessoas estão cansadas de rituais, religiosidade, rejeição, hipocrisia e indiferença. Somos responsáveis por levar resgate, salvação, misericórdia, graça, esperança e perdão.

Jesus nos convida a um nível de amor que é profundo e desafiador, algo muitas vezes inimaginável sob a perspectiva humana, por isso, para vivenciarmos esse tipo de amor, precisamos de uma ação sobrenatural do Espírito Santo.

Ele nos chama a amar, mesmo quando não há simpatia ou afinidade. Esse amor não busca retribuição; é o mesmo amor que Deus tem por nós e que nos convida a experimentar e viver.

‘Mas eu digo a vocês que estão me ouvindo: amem os seus inimigos, façam o bem aos que os odeiam, abençoem os que os amaldiçoam, orem por aqueles que os maltratam. Se alguém lhe bater numa face, ofereça-lhe também a outra. Se alguém lhe tirar a capa, não o impeça de tirar-lhe a túnica. Dê a todo aquele que lhe pedir, e se alguém tirar o que pertence a você, não lhe exija que o devolva. Como vocês querem que os outros lhes façam, façam também vocês a eles.’ Lucas 6:27-31

ESTA SEMANA VOU TOMAR A(S) SEGUINTE(S) ATITUDE(S) PARA CULTIVAR RELACIONAMENTOS:

TERÇA-FEIRA – ATENÇÃO!

Decido ser alguém que valoriza os outros

‘Nada façam por ambição egoísta ou por vaidade, mas humildemente considerem os outros superiores a vocês mesmos, cuidando, cada um, não somente dos próprios interesses, mas também dos interesses dos outros.’ Filipenses 2:3,4

A atenção de qualidade é mais do que apenas ouvir, é, também, doar um pouco do seu tempo e da sua vida na vida de alguém, é olhar nos olhos e realmente se envolver com as necessidades e a situação que a pessoa está vivendo, naquele momento, significa, ainda, esquecer-se de tudo ao redor, valorizar e se importar de verdade com quem você está dedicando sua atenção.

Quando, intencionalmente, oferecemos conteúdo edificante e sonhamos juntos os sonhos da pessoa, estamos expressando atenção de qualidade. Dar atenção de qualidade, também, pode significar tornar um dia especial para seu cônjuge, por exemplo. Isso inclui fazê-lo sorrir, agradecer, cantar e se divertir, ou, até mesmo, irem ao local que ele gosta, assistirem juntos o esporte que ele aprecia, ou ainda oferecer aquela massagem surpresa nos pés dele ou dela.

Dar atenção de qualidade é transformar a pessoa à sua frente na mais especial do mundo para você, naquele exato momento. Faça como Jesus: olhe, toque e dê uma palavra de encorajamento.

Decida valorizar alguém, hoje, e dê atenção de qualidade. Atitudes simples podem fazer toda a diferença.

‘Em seguida, tomou as crianças nos braços, impôs-lhes as mãos e as abençoou.’ Marcos 10:16

O QUE SIGNIFICA PARA VOCÊ, NESSE MOMENTO DA SUA VIDA, COMEÇAR A VALORIZAR MAIS AOS OUTROS, PARA A GLÓRIA DE DEUS?

QUARTA-FEIRA – SENTIMENTOS

Decido ser alguém que expressa sensibilidade intencionalmente

‘Amados, amemos uns aos outros, pois o amor procede de Deus. Aquele que ama é nascido de Deus e conhece a Deus.’ 1 João 4:7

Quando os sentimentos não são expressos de forma intencional e equilibrada, podem surgir lacunas emocionais, resultando em frieza ou indiferença. Além disso, sentimentos de arrogância, superioridade ou inferioridade também podem afetar a relação, criando um ambiente onde a frieza e a indiferença se fortalecem.

Alguns dos sentimentos mais importantes envolvidos em qualquer tipo de relacionamento:

- **Apreciação/admiração:** É a demonstração de estima, um ato de apreciar, admirar e gostar. Esse sentimento é crucial e deve ser expresso com clareza no relacionamento;
- **Aceitação:** Aceitar significa não rejeitar, garantindo que, independentemente das diferenças, o amor e o apoio permaneçam firmes;
- **Afeto:** Uma demonstração de carinho por alguém. Expressar afeto ativa, anima e eleva o relacionamento a um nível superior;
- **Encorajamento/apoio:** Significa estar ao lado, apoiar e incentivar;
- **Empatia e compaixão:** Empatia é sentir a dor do outro e a compaixão é um sentimento ainda mais poderoso: é agir para aliviar essa dor;
- **Honra/respeito:** Honrar alguém significa reconhecer a posição que essa pessoa ocupa. A Bíblia destaca a honra como algo de grande valor, e, de fato, a honra está associada ao mover de Deus.

‘Honre o seu pai e a sua mãe, a fim de que você tenha vida longa na terra que o Senhor, o seu Deus, lhe dá.’ Êxodo 20:11

- **Misericórdia e graça:** São os fundamentos do perdão, que é agir como Deus age. O perdão não é algo opcional, mas, sim, um mandamento. Todo relacionamento deve ser permeado por misericórdia e o perdão é uma decisão, não um sentimento, é um processo de cura que precisa ter um início.

‘Sejam bondosos e compassivos uns para com os outros, perdando-se mutuamente, como Deus os perdoou em Cristo.’ Efésios 4:32

O QUE SIGNIFICA PARA VOCÊ, NESSE MOMENTO DA SUA VIDA, COMEÇAR A EXPRESSAR MELHOR SEUS SENTIMENTOS, PARA A GLÓRIA DE DEUS?

QUINTA-FEIRA – PAPEL

Decido ser alguém que exerce sua função no relacionamento

‘Sujeitem-se uns aos outros no temor de Cristo.’ Efésios 5:21

Deus sempre preza pela ordem e rejeita a confusão. Ele designou papéis específicos para cada um de nós, visando relacionamentos saudáveis e produtivos. Imagine como a dinâmica entre pais e filhos seria transformada se cada um compreendesse claramente seu papel!

Entender e abraçar nosso papel no relacionamento não apenas promove segurança, mas, também, contribui para uma vida mais feliz e é um segredo valioso para desatar os nós nas relações interpessoais.

Refletir sobre os papéis específicos no contexto familiar é essencial para promover um ambiente saudável, como exemplo, seguem alguns pontos dos papéis do homem como marido/pai e da mulher como esposa/mãe:

Papel do homem (marido/pai)

- Assume a responsabilidade de conduzir, trazendo visão, direção e provisão ao lar;
- Ama a esposa e filhos a ponto de entregar a sua vida, se necessário;
- Conduz a uma cultura de bênção na casa, na qual Deus é glorificado.

Papel da mulher (esposa/mãe)

- Possibilita que as coisas aconteçam, agindo como executiva e trazendo organização e harmonia ao lar;
- Ama e honra o marido, dando suporte ao lar, com amor;
- Implementa a cultura de bênção na casa, na qual Deus é glorificado.

Estabelecer essas responsabilidades de forma clara e consensual é fundamental para evitar conflitos e criar uma cultura de cooperação e entendimento mútuo.

O QUE SIGNIFICA PARA VOCÊ, NESSE MOMENTO DA SUA VIDA, COMEÇAR A EXERCER MELHOR O SEU PAPEL NOS RELACIONAMENTOS, PARA A GLÓRIA DE DEUS?

COLOCANDO SEUS RELACIONAMENTOS DIANTE DE DEUS

Escreva abaixo se você tem alguma necessidade específica relacionada **aos seus relacionamentos** e quer colocá-la diante do Senhor.

Creia que Ele tem poder para agir de modo totalmente transformador nessa área: Não há impossíveis para Deus! Depois, entregue tudo a Ele em oração.

SEXTA-FEIRA – TRILHA BASES

‘Examinem-se para ver se estão na fé; provem a vocês mesmos.’ 2Coríntios 13:5a

Como está indo seu sistema? Hora de reavaliá-lo!

É importante tentar fazer seu sistema de atitudes funcionar regularmente, até que sua mente o faça automaticamente. Por isso, é necessário dedicar o dia de hoje para ajustes. Desenvolver a habilidade de confiar em nossa memória e ter disciplina pode nos tornar mais resilientes e menos dependentes de tecnologia e isso não significa que devemos abandonar completamente o celular, os aplicativos e outros meios, mas, sim, usá-los como ferramentas de apoio e não como muletas.

Importante: Aproveite também para rever os dias anteriores desta semana. Faça uma releitura deles e, em oração, peça a Deus para revelar ao seu coração em que áreas ou situações de sua vida há necessidade de crescimento e melhoria.



SÁBADO– CONSTRUINDO HÁBITOS

‘Não desprezem os pequenos começos.’ Zacaarias 4:10 (OL)

Para que um hábito se torne parte da sua rotina, é importante considerar alguns pontos:

Crie gatilhos

Para facilitar a criação de um hábito, crie gatilhos — ou seja, elementos que farão você lembrar do que precisa fazer. A chave é associar suas novas atitudes com algo que você já faz regularmente. Por exemplo, se você quer começar a caminhar à tarde, faça isso logo após outra atividade que já costuma realizar nesse período, ou se deseja ler a Bíblia à noite, coloque-a próxima ao travesseiro. Esses gatilhos ajudam a criar uma conexão entre o hábito e o ambiente. Quanto mais fácil for lembrar do hábito, mais fácil será formá-lo.

Não complique, simplifique!

Às vezes, pensamos que é necessário começar algo muito grande ou complicado. No entanto, iniciar com algo pequeno é muito mais fácil de incorporar à sua rotina.

Como está o desenvolvimento de seus hábitos?

Volte ao dia 21 e reescreva abaixo sua lista e a situação atual:

Hábitos - Como estou hoje?

Textos adaptados do livro *BASES : Vida bem-sucedida de verdade!*, de autoria de Mario e Renata Gomes, publicado pela Vox Publicações em 2025. Todos os direitos reservados.