

Querido Mobilizador!

Instruções iniciais:

- Este é um encontro para discípulos. Esta célula não é a de evangelismo (Multiplicadora), é a de discipulado (Mobilizadora), reúne apenas os que já são membros da igreja (os que cumpriram o Seminário “Eu Faço Parte”, cujos nomes você pode conferir na lista da célula no aplicativo). Tem como propósito o discipulado coletivo, de corpo (uns aos outros), com o fim de mobilizar cada membro a servir no corpo e na comunidade;
- Não tragam visitantes para esta reunião, pois a proposta é diferente;
- Nesta reunião o assunto não será a palavra pregada no domingo. Nossa trajetória se dará com base em Lucas 2:52 - *“Jesus ia crescendo em sabedoria, estatura e graça diante de Deus e dos homens”*. É uma referência a quatro áreas-chave da nossa vida: a relacional, física, mental e espiritual. Vamos, a cada encontro, abordar perguntas relacionadas a uma dessas 4 áreas;
- Reúna os membros em torno de uma mesa. **Façam uma refeição juntos**. Não precisa ser uma janta, pode ser apenas um lanche. Na Bíblia, a mesa tem um significado muito profundo. É lugar de comunhão e relacionamento. É o ambiente da proximidade, de olhar nos olhos, frente a frente. Tem o sentido de intimidade, transparência, de se expor, tirar as máscaras e mostrar a verdadeira face;
- Antes da refeição, porém, **celebrem a Ceia**. Partam o pão e bebam o suco de uva. Agradeçam por Jesus, o Pão que desceu do céu, representado pelo pão à mesa, e pelo Seu sangue, o sangue da aliança, que perdoou os nossos pecados, representado pelo suco de uva. A ceia é para os que têm aliança (batismo)!

ROTEIRO DE REUNIÃO (Área Física)

1) Quebra-gelo: Qual atividade faz você se sentir mais descansado e renovado?

Pode ser dormir, viajar, caminhar, praticar algum esporte, passar tempo com a família, ficar em silêncio ou simplesmente ter um tempo sem compromissos.

Conexão: Todos nós sabemos reconhecer quando estamos cansados e quando precisamos descansar. No entanto, nem sempre respeitamos os limites do nosso corpo.

2) Leitura Bíblica:

“Jesus ia crescendo em sabedoria, estatura e graça diante de Deus e dos homens”
(Lucas 2:52);

“Amado, oro para que tudo vá bem com você e para que esteja tão saudável fisicamente como é espiritualmente” (3 João 1:2);

“Acaso não sabem que o corpo de vocês é templo do Espírito Santo, que está em vocês, o qual receberam de Deus? Vocês não são de vocês mesmos; foram comprados por um preço. Portanto, glorifiquem a Deus com o corpo de vocês” (1 Coríntios 6:19-20)

Deus se importa com a pessoa inteira. Nosso corpo não é separado da nossa vida espiritual. Cuidar da saúde não significa viver em função da aparência ou transformar o corpo em um ídolo. Significa reconhecer que temos uma responsabilidade de administrar bem aquilo que Deus nos confiou. Não queremos apenas começar bem. Queremos permanecer saudáveis, disponíveis e frutíferos durante toda a caminhada.

3) Perguntas de interação

3.1) Como é uma boa noite de descanso para você?

- Quantas horas de sono fazem você acordar realmente renovado?
- Você tem conseguido dormir e descansar adequadamente?
- O que normalmente interfere na qualidade do seu sono?
- Você consegue desconectar das preocupações e responsabilidades ao final do dia?
- O que você poderia mudar em sua rotina para ter um descanso melhor?

3.2) Em uma escala de 1 a 10, como você classificaria seu nível de energia atual?

1 = completamente esgotado

10 = cheio de energia e disposição

Depois que cada pessoa compartilhar sua resposta, pergunte:

- O que mais tem contribuído para o seu nível atual de energia?
- Existe alguma área da sua rotina física que você sabe que precisa cuidar melhor?
- Seu ritmo atual de vida é sustentável a longo prazo?
- O seu nível de energia tem afetado sua família, seu trabalho, sua célula ou seu serviço na comunidade?
- O que você poderia fazer, de maneira simples e prática, para melhorar sua disposição?

4) Aplicação prática. Desafio da semana:

Convide cada participante a refletir: Qual área do meu bem-estar físico preciso cuidar intencionalmente nesta semana? Alguns exemplos:

- Dormir mais cedo durante alguns dias da semana;
- Estabelecer um horário mais regular para dormir;
- Reservar um período para descanso;
- Fazer uma caminhada ou alguma atividade física;
- Melhorar um aspecto da alimentação;
- Diminuir o tempo de tela antes de dormir;
- Fazer uma pausa em uma rotina excessivamente intensa;
- Organizar melhor a agenda para evitar viver constantemente no limite.

Lembre-se: pequenas mudanças praticadas com constância podem produzir grandes resultados ao longo do tempo.

5) Momento de oração: Divida os participantes em duplas ou trios, ou faça uma oração coletiva. Ore para que Deus:

- Nos dê sabedoria para cuidar bem do corpo que Ele nos confiou;
- Nos ajude a reconhecer e respeitar nossos limites;
- Nos ensine a estabelecer um ritmo de vida saudável e sustentável;
- Restaure nossas forças e renove nossa energia;
- Nos dê disciplina para cuidar da alimentação, do descanso e da saúde;
- Nos ajude a liderar e servir com paixão, disposição e constância;
- Faça de nós discípulos saudáveis e frutíferos em todas as áreas da vida.