



POR PB FERNANDO ALENCAR



## PAPO RETO DE HOJE

A paz a todos! Hoje quero propor uma pergunta que nos ajuda a mergulhar no tema da transformação interior, conectada diretamente ao que vamos aprender juntos: **Você acha que é mais difícil mudar nossas ações ou nossos pensamentos? Por quê?**

Essa pergunta foi pensada especialmente para que todos reflitam sobre como Jesus nos desafia. Ele nos chama não apenas a mudar o que fazemos por fora, mas, principalmente, a transformar o que está dentro do nosso coração e da nossa mente. É um ótimo ponto de partida para entender que a verdadeira mudança começa de dentro para fora.

**Leitura Bíblica:** "Vocês ouviram o que foi dito aos antigos: 'Não matarás'; e quem matar estará sujeito a julgamento. Mas eu lhes digo que qualquer que se irar contra seu irmão estará sujeito a julgamento." - **Mateus 5:21-22**



LER QR CODE

### QUEBRA-GELO

- 1) Abra o aplicativo da câmera no seu celular.
- 2) Aponte a câmera para o QR code.
- 3) Seu celular irá automaticamente escanear o código.
- 4) Toque na notificação para abrir o link ou conteúdo do QR code.

### CURIOSIDADE BÍBLICA

No mundo bíblico, o coração era considerado o centro de tudo: pensamentos, emoções e decisões. Por isso, quando a Bíblia fala de transformar o coração, ela está falando de mudar toda a nossa essência e maneira de viver. Um exemplo disso é Provérbios 4:23: "Acima de tudo, guarde o seu coração, pois dele depende toda a sua vida." Esse versículo mostra como o coração é essencial para a transformação que Jesus deseja para nós.

## INTRODUÇÃO

Hoje vamos conversar sobre algo incrível que Jesus ensinou no **Sermão do Monte**. Ele nos convida a olhar para a vida de **um jeito totalmente diferente**, que pode transformar como enxergamos nossas escolhas e até nós mesmos.

Sabe aquela ideia de mudança externa? O mundo está cheio disso, né? Muda o cabelo, o jeito de se vestir, o corpo, a cor dos olhos... parece que tem sempre uma novidade e, às vezes, nem reconhecemos as pessoas fora das redes sociais – quem nunca passou por isso, né? Mas Jesus quer algo muito maior! Ele não está preocupado só com o que está do lado de fora, e sim com a **mudança** que começa **dentro: no coração e nos pensamentos**. É lá que Ele quer transformar tudo, para que nossas ações sejam fruto de um coração saudável e cheio de amor.

**Para pensar:** uma árvore só dá bons frutos se tiver **raízes saudáveis**. A mesma coisa acontece com a gente. Se cuidarmos do nosso coração, dos nossos pensamentos e intenções, nossas ações e nosso jeito de viver vão ser naturalmente transformados. Jesus não olha só para o que as pessoas veem em nós; Ele quer transformar o que ninguém vê – o que acontece lá dentro.

Preparados para aprender como essa transformação pode fazer toda a diferença na vida de vocês?

### 1) VAMOS FALAR SOBRE A IRA! - LEIA MATEUS 5:22

Você já ficou com muita raiva de alguém? Isso acontece com todo mundo. Mas Jesus nos ensina que a **raiva no coração** pode ser tão ruim quanto fazer algo errado com a pessoa. Quando **guardamos esse sentimento, ele nos machuca e afasta as pessoas que amamos**.

#### O que fazer na prática?

- **Respire e Pause:** Quando sentir raiva, pare um pouco e respire fundo. Isso ajuda a acalmar.
- **Converse com Deus:** Fale com Deus sobre o que está sentindo. Peça ajuda para perdoar e ficar em paz.
- **Resolva:** Sempre que puder, converse com a pessoa que te deixou com raiva e tente resolver de forma tranquila.

## 2) PENSAMENTOS PUROS FAZEM DIFERENÇA! - LEIA FILIPENSES 4:8

Imagina que sua mente é como uma mochila que você carrega todos os dias. Se você **encher essa mochila de coisas boas, ela fica leve e cheia de energia para te ajudar na caminhada**. Mas, **se colocar coisas ruins, ela se torna pesada e te atrapalha a seguir em frente**. Jesus nos ensina a cuidar do que carregamos na mente. Ele quer que a gente preencha nossa mente com coisas boas, como músicas que falam de amor e esperança, leitura da Bíblia, momentos de oração e amizade com pessoas que nos ajudam a crescer.

### O que fazer na prática?

- Escolha bem o que você ouve, vê ou lê. Pense: *Isso me ajuda a ser melhor ou me afasta de Deus?*
- Antes de dormir, separe um momento para ler um versículo ou orar sobre algo bom que aconteceu no dia.
- Substitua pensamentos negativos com algo positivo, como um versículo ou uma música que te inspire

## 3) DECISÕES RADICAIS: NÃO TENHA MEDO! - LEIA MATEUS 5:30

Às vezes, precisamos tomar decisões difíceis para afastar o que nos prejudica ou nos leva a caminhos que Deus não quer para nós. Pode ser algo como deixar de assistir conteúdos que te afastam de Deus, limitar o tempo nas redes sociais ou até parar de andar com pessoas que te influenciam de forma negativa. Essas decisões podem parecer difíceis, mas Jesus nos ensina que afastar o que nos faz mal é essencial para termos uma vida cheia de propósito e amor.

### O que fazer na prática?

- Identifique coisas ou hábitos que estão te atrapalhando a ser quem Deus quer que você seja.
- Tenha coragem para mudar: escolha algo que você pode deixar de fazer ou mudar esta semana.
- Peça ajuda a Deus em oração para se manter firme nas decisões e compartilhe com alguém de confiança para te apoiar.

**Desafio: Vamos colocar tudo isso em prática? Escolha um pensamento ou hábito que você quer melhorar. Anote e ore todos os dias pedindo que Deus te ajude a mudar.**

**Para memorizar:** Salmos 139:23-24: “Sonda-me, ó Deus, e conhece o meu coração; prova-me, e conhece os meus pensamentos.”

## CONCLUSÃO

Jesus quer transformar a nossa vida de dentro para fora! Ele não está interessado apenas nas aparências ou no que mostramos aos outros, mas no que acontece no nosso coração. Assim como uma árvore depende de raízes fortes e saudáveis para produzir frutos bons, nossa vida reflete o que está dentro de nós. Quando permitimos que Jesus cuide do nosso interior, nossas atitudes e escolhas passam a ser um reflexo de um coração cheio de amor, paz e conexão com Ele.