

Autocontrole é decidir fazer a escolha sábia, mesmo quando você não quiser.

DIA 1

Leia Tito 2:11-12

Digamos que uma criança na escola o empurre por acidente, fazendo com que você caia e derrube seu fichário. Este se abre e todas as suas coisas voam. O garoto, que na verdade não queria te empurrar, começa a rir porque sua queda foi bem hilária. Mas você não acha engraçado.

Você quer empurrar aquele garoto de volta. Você quer gritar algum insulto.

Todos nós já fomos tentados a machucar alguém quando algo nos deixou com raiva. Mas o autocontrole exige que paremos e pensemos antes de agir. Como nosso versículo nos lembra, Deus pode ajudá-lo a dizer “NÃO!” para responder de uma forma que as coisas não fiquem piores. Quando você parar e pensar, **pergunte a si mesmo: “Qual é a melhor resposta?”**

DIA 2

Leia Provérbios 10:17

Imagine que você está andando por um caminho na floresta. O caminho é marcado por marcas brancas nas árvores. Essas marcas brancas são a única maneira de saber quando se deve virar à direita ou à esquerda.

Se você ignorá-las, para tentar do seu jeito, você se perderá. Você pode ter alguns problemas reais se não tiver o cuidado de seguir o caminho marcado.

De maneira semelhante, precisamos ouvir as pessoas ao nosso redor que seguem a Deus. Pessoas que seguem a Deus há um pouco mais de tempo do que você. Elas cometeram erros que podem ajudá-lo a evitar. Quando se trata de autocontrole, fazer a escolha sábia – ouvir aqueles que são mais sábios do que você – pode mantê-lo seguro.

Piso de Lava

Com a permissão de um adulto, crie um caminho no chão com almofadas. Finja que o chão é lava e veja se você consegue atravessar todo o quarto, da porta até a cama, pisando apenas nos travesseiros.

Ao pular, lembre-se de que ouvir a correção de pessoas mais sábias do que você o coloca no caminho certo. Ignorar a instrução deles pode te deixar perdido ou pior, coberto de lava!

Leia Filipenses 4:8

Não seria legal se você pudesse capturar todas as coisas que você pensa em um dia e colocá-las em uma jarra? Esse frasco provavelmente estaria cheio de coisas bem aleatórias.

Como...

“Já é hora do almoço?”

“Meu hálito fede?”

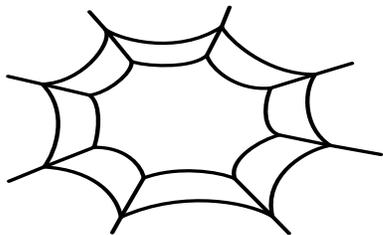
Ok, esses pensamentos são meio bobos! E os pensamentos negativos?

Como...

“Eu nunca vou entender essa lição de matemática.”

“Ninguém gosta de mim.”

Parte de termos autocontrole é controlar nossos pensamentos. A chave para parar esses pensamentos negativos é prendê-los. Quando esses pensamentos negativos surgem, precisamos nos lembrar do que Jesus fez por nós. Isso nos ajudará a concentrar nossos pensamentos naquilo que é verdadeiro, nobre, correto, puro, amável e digno de respeito. Escreva um pensamento negativo que você teve sobre si mesmo no espaço abaixo. Leia o versículo de hoje novamente e peça a Deus para ajudá-lo a prender esses pensamentos negativos enquanto você se concentra em Jesus.



Leia 1 Coríntios 15:33

Nesta semana, aprendemos que fazer a escolha sábia pode mantê-lo seguro. Uma coisa que você pode não pensar quando se trata de ter autocontrole é sobre suas amizades. As pessoas com quem você escolhe sair realmente podem afetar as escolhas que você faz.

Se você sair com alguém que está constantemente quebrando as regras, será muito mais fácil para você quebrar as regras. Se você sair com alguém que está sempre dizendo coisas negativas, será muito mais fácil ver tudo de forma negativa.

Maus companheiros — amigos que sempre fazem escolhas imprudentes — podem tornar uma pessoa boa em má. Bons amigos podem ajudá-lo a fazer escolhas sábias. Amigos ruins, amigos que são indelicados, que mentem, que empurram, que só cuidam de si mesmos, podem influenciá-lo a fazer escolhas imprudentes. Escolhas que podem prejudicar você e a outras pessoas.

Então, e seus amigos? Eles estão te ajudando a fazer escolhas sábias que levam você ao autocontrole? **Peça a Deus para ajudá-lo a encontrar o tipo de amigos que sejam gentis e prestativos.**

Perder o controle pode causar problemas.