

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

DIA 1

Leia Provérbios 18:21

As palavras têm poder. Mas talvez você nunca tenha pensado que as palavras têm o poder da vida e da morte! Isso soa um pouco forte, certo? A verdade é que as palavras podem matar relacionamentos. Uma vez que você diga algo doloroso ou indelicado, você não pode voltar atrás. O mal está feito. Palavras ofensivas podem destruir relacionamentos e causar danos que você pode não ser capaz de reparar. Às vezes, mais palavras significam mais problemas. É por isso que controlar suas palavras, pensar antes de falar, é tão importante.

Esta semana, quando você estiver com raiva, bravo ou pronto para gritar, faça a si mesmo as seguintes perguntas:

1. Isso é gentil?
2. Isso é útil?
3. Se eu disser isso que realmente quero dizer, tornará a situação melhor ou pior?

Se a resposta a qualquer uma dessas perguntas for não, provavelmente é uma boa ideia manter a boca fechada. Vamos parar e pensar antes de falar esta semana, de forma a protegermos os nossos relacionamentos. Ore e peça a Deus para ajudá-lo a controlar sua língua ao longo desta semana.

DIA 2

Leia Provérbios 12:18

Você já teve um pequeno corte feito por papel minúsculo que doeu tanto que parecia que você tinha cortado o dedo inteiro? As palavras são como cortes de papel. Apenas algumas palavras impensadas, ditas sem refletir, podem causar muitos danos. De acordo com nosso versículo, as palavras de pessoas descuidadas podem cortar tal como espadas. Mas o oposto também é verdadeiro. Palavras cuidadosamente escolhidas podem realmente curar. Eles podem ajudar.

Espada versus Curativo

1. Pegue um cartão ou um pequeno pedaço de papel.
2. Desenhe uma espada de um lado e um band-aid do outro.
3. Do lado da espada, escreva a primeira parte do versículo ("As palavras de pessoas irrefletidas cortam como espadas.")
4. Do lado do curativo, escreva a segunda parte do versículo ("Mas a língua dos sábios traz cura.")
5. Coloque este cartão na mesa da cozinha. Mostre à sua família o cartão e leia o versículo. Fale sobre como pensar antes de falar pode ajudá-lo a garantir que suas palavras sejam pensadas e curativas, em vez de impensadas e dolorosas.

Leia Salmo 141:3

Você já viu uma foto dos guardas que ficam do lado de fora do Palácio de Buckingham, na Inglaterra? Os membros da Guarda da Rainha usam chapéus muito altos, feitos de pele para parecerem mais altos e mais intimidantes. Peça a um adulto para procurar uma foto de um guarda para que você possa ver por si mesmo! Esses guardas ficam muito quietos, olhando para frente, observando constantemente para ter certeza de que a porta que estão guardando esteja segura. Esses militares treinados servem em turnos de duas horas, permanecendo perfeitamente parados (não é permitido sorrir) o tempo todo. Fale sobre um trabalho difícil. E se você escolhesse proteger seus lábios (as palavras que você diz) com tanto cuidado quanto um membro da Guarda da Rainha protege o palácio? E se você fosse muito cuidadoso em não deixar nenhuma palavra prejudicial ou ofensiva escapar de sua boca?

Vigiando

1. Escreva as palavras do versículo de hoje em um pedaço de fita.
2. Cole-o no batente da porta acima da porta do seu quarto.
3. Toque nele cada vez que sair e peça a Deus para ajudá-lo a vigiar a porta de seus lábios!

Leia Provérbios 15:1

Você já segurou um bebê novinho em folha? Sobre o que você precisa se lembrar?

SER
L I T N E G

Sim, seja gentil! Você tem que protegê-los, apoiar suas cabecinhas e segurá-los confortavelmente, sem apertá-los demais!

Quando você é gentil e cuidadoso com suas palavras, você pode parar uma briga antes que ela comece. Em vez de agitar as coisas e torná-las piores, você pode realmente consertá-las. Mas a gentileza requer tempo e cuidado.

As mães cantam “Brilha, brilha, estrelinha” como uma canção de ninar para seus bebês adormecidos há gerações. Usando a melodia da música, cante as seguintes palavras como um lembrete para ser gentil e pensar antes de falar.

Devemos pensar antes de falar

(Brilha brilha estrelinha)

Todos os dias de todas as semanas.

(Lá no céu, pequenininha)

Tenha em mente quando as palavras são ditas

(Solitária, se conduz)

Elas não podem ser retiradas novamente

(Pelo céu com tua luz)

Então tenha cuidado com o que você diz

(Brilha, brilha, estrelinha)

Ser gentil é o caminho.

(Lá no céu, pequenininha.)

Pense antes de falar.