



# 7

HÁBITOS DOS

# FORTES

Tão-somente esforça-te e tem mui bom ânimo, para teres o cuidado de fazer conforme a toda a lei... dela não te desvies, nem para a direita nem para a esquerda, para que prudentemente te conduzas por onde quer que andares.

Josué 1:7





# O QUE FAZ OS FORTES SEREM FORTES?

**É** um fato conhecido que os seres humanos são criaturas de hábitos. A maioria das coisas que fazemos regularmente – o lado da cama em que dormimos, o alimento que comemos primeiro, a rota que usamos para ir ao trabalho e até mesmo o pé no qual colocamos as meias primeiro – são hábitos.

Na verdade, **90% das coisas que fazemos todos os dias são hábitos.** Isso torna esta habilidade muito útil – de várias maneiras – pois ela libera nossa mente da necessidade de pensar sobre cada pequeno ato que praticamos, uma vez que a atividade já está embutida em nossa memória e é executada automaticamente em momentos específicos ou nas reações que temos à certas situações. Esses hábitos estão tão ligados a nós, que acabam definindo nossa vida.

Se nossos hábitos definem nossa vida, um dos melhores investimentos que podemos fazer é identificar nossos maus hábitos e substituí-los por bons. Especialmente se tratando da nossa fé.

Você já se perguntou o que torna forte aqueles(as) que são considerados firmes na fé? Quais hábitos eles praticam? Quais são as coisas que, para eles, se tornaram tão habituais e simples quanto respirar? As respostas para esta e muitas outras perguntas estarão nesta nova série de estudos de sete partes: **Os 7 Hábitos dos Fortes**, que acontecerá toda **quarta-feira**, às 10h, 12h e **19h30**, em todas as Igrejas Universal.

**Traga esse folheto consigo em todas as sessões.**

---

# IDENTIFICANDO HÁBITOS NEGATIVOS

Hábitos ruins geram resultados ruins. Para quebrá-los, você deve primeiro identificá-los.

Antes de escrever aquilo que você acredita ser um hábito negativo, tenha certeza de ser algo:

1. Que realmente te incomode
2. Que você esteja farto(a) de continuar fazendo
3. Que lhe trará resultados positivos – uma boa recompensa – ao ser superado e substituído por um hábito melhor.

Esses três fatores são realmente importantes. O hábito que você quer superar deve estar incluso em um deles. Agora, separe alguns minutos e escreva abaixo:

 Quais são seus hábitos negativos?

---

---

---

# HABILITADORES E ACIONADORES

## Habilitadores

São as coisas presentes no seu ambiente que facilitam o hábito. Podem incluir lugares que você frequenta, objetos ao seu redor e até mesmo pessoas com quem você mantém contato. Por exemplo, se você tem o hábito de dormir tarde (mesmo sabendo que precisa acordar cedo), talvez uma TV em seu quarto, o computador ou algo do tipo influenciem este hábito. Lembre-se de que pessoas também podem ser habilitadoras. Os viciados, por exemplo, sempre têm habilitadores, que lhes fornecem as drogas.

## Acionadores

Tudo aquilo que você faz, vê, pensa ou sente, que possa acionar esse hábito. Uma ação gera uma reação. Todo hábito precisa de pelo menos um acionador – talvez mais. Por exemplo, o que aciona alguém que deseja beber álcool?

Isso pode variar de pessoa a pessoa. Talvez seja o estresse, a vontade de fugir, a busca por algum tipo de paz, o vazio que a pessoa sente, o medo de encarar a realidade, uma memória negativa, etc.

 Quais são os habilitadores de seus maus hábitos?

---

---

---

 O que você faz, vê, pensa ou sente que aciona seu hábito negativo?

---

---

---



Personagem  
Bíblico:

○ \_\_\_\_\_

Versículo para meditar:

**HÁBITO Nº 1:**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

 O que você identificou esta semana?

---

---

---

---

---

---

---

O que você identificou esta semana? 

---

---

---

---

---

---

---

HÁBITO Nº 2:

● Personagem  
Bíblico:

Versículo para meditar:

 O que você identificou esta semana?

Personagem  
Bíblico:

Versículo para meditar:

HÁBITO Nº3:

---

---

---

---

---

---

---

O que você identificou esta semana? ✍️

---

---

---

---

---

---

---

---

HÁBITO Nº 4:

Personagem  
Bíblico:

Versículo para meditar:

Personagem  
Bíblico:

Versículo para meditar:

HÁBITO Nº 5:

 O que você identificou esta semana?

---

---

---

---

---

---

---

O que você identificou esta semana? ✍️

---

---

---

---

---

---

---

HÁBITO Nº 6:

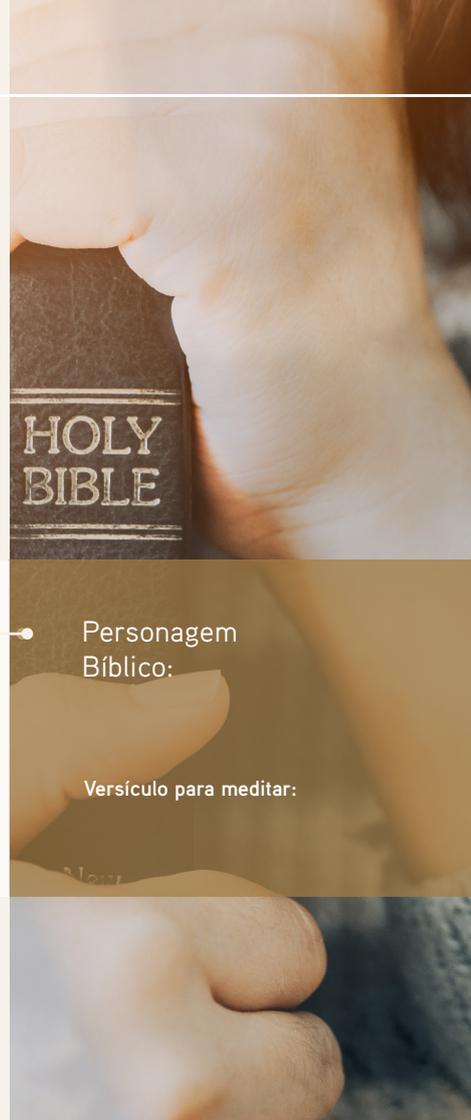
● Personagem  
Bíblico:

---

---

---

Versículo para meditar:



Personagem  
Bíblico:

Versículo para meditar:

HÁBITO Nº 7:

 O que você identificou esta semana?

---

---

---

---

---

---

---

7  
HÁBITOS DOS  
FORTES

Igreja Universal

020 7272 1010 [centrodeajuda.com](http://centrodeajuda.com)

