

A close-up photograph of a person wearing chainmail armor, holding a sword. The background is a warm, golden-brown color. The text is overlaid on a semi-transparent dark brown rectangle.

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:

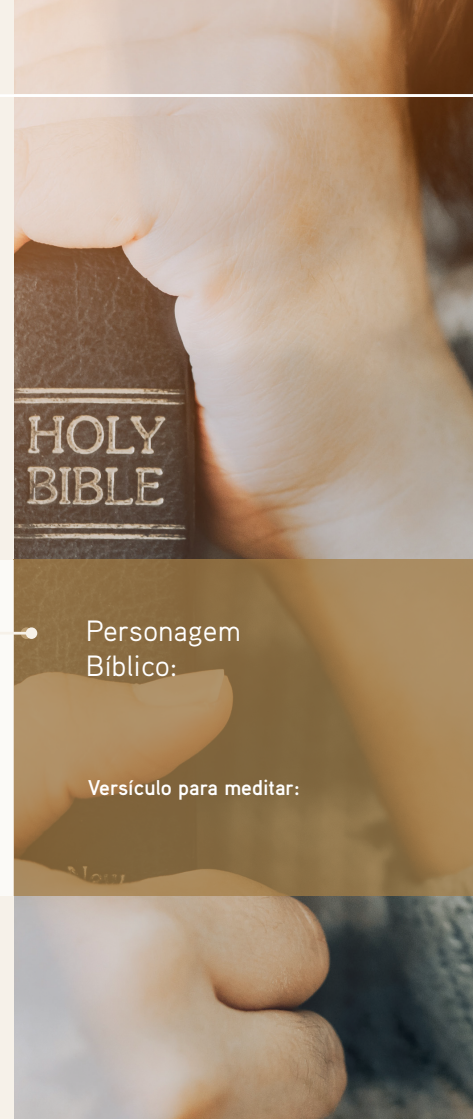
 O que você identificou esta semana?

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

