

Vida Melhor

Conhecendo

- 1 Que mudança ocorre quando aceitamos a Jesus? 2 Co. 5:17
- 2 Qual a atitude correta diante das provações? 1 Pe. 4:12, 13
- 3 Como estabelecemos comunhão com Deus? 1 Pe. 4:7
- 4 Que dia é dedicado a comunhão com Deus? Isa. 58:13,14
- 5 Que missão Jesus confiou aos seus filhos? Mat. 24:14
- 6 Que preparo é preciso para cumprir a missão? 1 Pe. 3:15
- 7 Quem é o nosso guia supremo? Colossenses 2:6,7
- 8 Que princípio deve dirigir a vida do cristão? 1 Co. 10:31
- 9 Que carnes Deus não recomenda para comer? Lev. 11:3-20
- 10 Porque não usarmos fumo, café, álcool? 1 Co. 3:16,17
- 11 Como deve ser nossa aparência pessoal? 1 Tim. 2:9,10



Como cristãos, vivemos uma nova vida em Jesus e isto envolve uma mudança em nosso estilo de vida. Passamos a viver a nova vida por meio da comunhão e relacionamento com Deus, passamos a testemunhar do amor que nos salvou, o Espírito Santo nos guia a desenvolver dons espirituais.

Tudo muda, nossa aparência pessoal e também a maneira como cuidamos da saúde; preocupamo-nos tanto com os aspectos físicos quanto espirituais de nossa vida. Portanto, ambos devem ser irrepreensíveis (1 Tessalonicenses 5:23). Deus considera nosso corpo um templo. Qualquer atentado contra a saúde do corpo é um grave pecado perante Deus. Quem abrevia sua vida por descuido das leis da natureza, está roubando a Deus.



Remédios de Deus

A Bíblia diz que o nosso corpo é o santuário do Espírito Santo [Terceira Pessoa da Divindade] e não se joga lixo num santuário (1 Coríntios 6:19, 20). Deus quer que sejamos temperantes, isto é, usar com moderação as coisas boas e abster-se das coisas nocivas à saúde. Esse princípio vale para todas as áreas da nossa vida, como excesso de trabalho, excesso de TV, internet ou videogames, sexo ilícito, pornografia, jogos de azar. O cultivo da boa saúde está intimamente ligado ao uso moderado dos "Remédios Naturais" de Deus:

1. Beber água (oito copos por dia),
2. Exercícios físicos (30 minutos por dia),
3. Exposição à luz solar em horários moderados,
4. Ar puro,
5. Sono regular (8 horas por noite),
6. Alimentação equilibrada (frutas, verduras, legumes, cereais),
7. Temperança (moderação, equilíbrio)
8. Relacionamento com Deus.



E Agora?

- 1 Procurar viver a vida cristã transformada. *Mateus 5:48*
- 2 Seguir em tudo o exemplo de Jesus. *1 João 2:6*

Decisão

☐ *Sim, eu creio.*

Creio que meu corpo é templo do Espírito Santo. Não usarei alimento e bebida prejudicial. Com a ajuda de Deus e seguindo o exemplo de Jesus, procurarei viver como um verdadeiro cristão.

Fé



Ar puro, luz solar, abstinência, repouso, exercício, regime conveniente, uso de água e confiança no poder divino — eis os verdadeiros remédios. ... A natureza, não sendo estorvada, faz seu trabalho sabiamente e bem. Aqueles que perseveram na obediência a suas leis, ganharão em saúde de corpo e de alma. (Ellen White - A Ciência do Bom Viver, 127)

