

## QUEBRA GELO

X



### COMO LER UM QR CODE:

- 1) Abra o aplicativo da câmera no seu celular.
- 2) Aponte a câmera para o QR code.
- 3) Seu celular irá automaticamente escanear o código.
- 4) Toque na notificação para abrir o link ou conteúdo do QR code.

LER QR CODE

## BATE-PAPO

X

### Bem-vindos a mais um GCEU GrowUp!

Hoje vamos continuar nossa série Metanóia e, para começar, quero te fazer uma pergunta:

**Por que você acha que algumas mudanças são tão difíceis, mesmo quando sabemos que são boas para nós?**

Vamos refletir juntos sobre isso e descobrir o que Deus quer nos ensinar através dessas escolhas e desafios!

## INTRODUÇÃO

**Quem aqui já tentou mudar alguma coisa em si mesmo e percebeu que não foi nada fácil?**

Mudar pode ser desafiador, mas é algo que todos enfrentamos em algum momento. Quando entregamos nossa vida a Cristo, Ele nos convida para uma transformação incrível: deixar para trás o **velho eu** – com hábitos e pensamentos que não agradam a

Deus – e abraçar o **novo eu** – uma vida cheia de santidade e propósito.

Hoje, vamos falar sobre como essa mudança acontece e como podemos enfrentar os desafios dessa jornada com coragem e fé. Então, me conta: você está pronto para deixar o **velho pré-adolescente** para trás e viver algo novo em Deus?

### 1) TRANSFORMAR NÃO É FÁCIL, MAS É POSSÍVEL! - LEIA ROMANOS 12:2

**a) Resistências Internas:** Muitas vezes, a maior luta é dentro de nós. É difícil vencer maus hábitos, pensamentos negativos ou aquela sensação de "eu não consigo mudar". Mas a verdadeira transformação começa de dentro para fora, quando deixamos Deus limpar nosso coração e renovar nossa mente.

**b) Resistências Externas:** Do lado de fora, enfrentamos amigos que podem não entender nossas escolhas ou até criticar. O mundo tenta nos pressionar a agir de maneiras que não agradam a Deus. Mas, com Ele, podemos resistir e viver de acordo com o propósito que Ele tem para nós.

### COMO VOCÊ REAGE QUANDO SENTE QUE ESTÁ SOZINHO NESSA CAMINHADA?

#### 2) O QUE É RENOVAR A MENTE? - LEIA EFÉSIOS 4:23

A Bíblia nos ensina em Efésios 4:23: "Sejam renovados no modo de pensar." Isso significa mudar a forma como enxergamos o mundo, deixando Deus transformar nossos pensamentos. Essa mudança começa quando alimentamos nossa mente com a Palavra de Deus e buscamos Sua ajuda em oração.

#### Como renovar a mente na prática? Aqui estão três dicas simples:

- Comece o dia falando com Deus e peça a Ele que guie seus pensamentos.
- Leia um versículo da Bíblia todo dia – isso muda tudo!
- Quando pensamentos ruins vierem, lembre-se das promessas de Deus e pense no que é bom.

*Falar com Deus logo pela manhã é como recarregar suas forças para viver do jeito que Jesus ensina!*

#### 3) NÃO ESTAMOS SOZINHOS! - LEIA ECLESIASTES 4:9-10

Deus nos dá o pequeno grupo para nos apoiar: a igreja, os amigos cristãos e os líderes estão aqui para caminhar com a gente. Viver em como igreja é fundamental para dividir os desafios e celebrar as vitórias juntos!

**Exemplo: Pense em um time de futebol: ninguém joga sozinho. Na caminhada cristã, também precisamos uns dos outros!**

#### 4) O NOVO PRÉ-ADOLESCENTE EM CRISTO - LEIA COLOSSENSES 3:10

Revestir-se do **novo pré-adolescente** é buscar ser mais parecido com Jesus a cada dia. Isso não acontece de uma vez, mas sim passo a passo, com perseverança e a ajuda de Deus.

**Reflexão: Não é fácil, mas a cada passo dado em fé, nos tornamos mais como Cristo. Ele nos ajuda a crescer e mudar!**

## CONCLUSÃO:

Quando pensamos em mudar, pensamos em nos tornar algo melhor, e não algo pior. Com isso em mente, todos os nossos esforços devem ser direcionados para nos parecermos cada vez mais com Ele. Posso afirmar que vale muito a pena todo o esforço. E quero que você lembre: você não está sozinho! Acima de tudo, Jesus está com você, mas também colocou uma igreja cheia de irmãos para te ajudar nessa mudança, que, com certeza, valerá todo o esforço.

## CURIOSIDADE

X

Uma das transformações mais poderosas da Bíblia é a de Saulo, que se tornou o apóstolo Paulo. Saulo era um perseguidor dos cristãos, mas após um encontro com Jesus no caminho para Damasco, sua vida foi radicalmente transformada. Ele caiu por terra e ouviu a voz de Jesus perguntando: "Saulo, Saulo, por que me persegues?" (Atos 9:3-6). Esse momento marcou uma mudança completa em sua vida, passando de perseguidor a defensor da fé cristã. Historicamente, a cidade de Damasco é vista como o local de um grande recomeço, não apenas para Paulo, mas também para a propagação do evangelho. Sua transformação mostra que, com Deus, mudanças profundas são possíveis e podem até mudar o curso da história.

## DESAFIO DA SEMANA

X

### Diário da Mudança

**Objetivo:** Perceber que as mudanças realizadas têm valido a pena.

**Desafio:** Anote, em um caderninho ou no bloco de notas do celular, cada vez que perceber que mudou algo em si que não agradava a Deus. Ao longo do tempo, você verá o quanto já evoluiu.

**Compartilhe com seu GCEU – será algo muito edificante tanto para você quanto para o seu pequeno grupo.**