



# O Caminho do Discipulado para Famílias

## AUTONEGAÇÃO

### Três Disciplinas Espirituais

Três disciplinas espirituais relacionadas com a prática da Autonegação são o Sabá, Simplicidade e Jejum.

- O Sabá - um período específico de descanso dos trabalhos da vida com o propósito de renovação e comunhão com Deus e com o próximo.
- Simplicidade - escolher reduzir o consumo e a correria da vida, vivendo propositalmente com menos e escolhendo fazer menos.
- Jejum - temporariamente se abster se comida (ou televisão, ou redes sociais, etc...) por um período pre-estabelecido com o propósito de focar em oração e direcionamento espiritual.

### Idéias Práticas

#### BEBÊS E CRIANÇAS PRÉ-ESCOLARES

- Assistam juntos o primeiro desenho desse link: <https://www.youtube.com/watch?v=LxNRMSPyLdU> "The Berenstain Bears - Sentindo-se Gratos". Conversem sobre como vocês todos se identificam com a história. Fale sobre a importância da gratidão. Fale sobre a sua própria dificuldade com contentamento de forma vulnerável e adequada para a idade dos seus filhos.
- Dê uma mesadinha (pouca coisa!) para o seu filho e ensine-o a dividir seu dinheiro em três potinhos: GUARDAR, DAR, GASTAR. Procure oportunidades onde ele possa compartilhar o dinheiro do potinho "DAR". Para mais informações sobre ensinando educação financeira aos filhos, busque pelo episódio 3 do Podcast Projeto do Coração.

- Orem juntos sobre maneiras que vocês podem abençoar vizinhos e/ou amigos com o seu dinheiro e/ou tempo. Faça um bolo e leve para eles. Varra a calçada para eles. Entregue flores de forma anônima. Explique a importância de servir e compartilhar sem esperar nada em troca.
- Leiam Gênesis 2:2-3. Falem sobre a importância do descanso, e como Deus deu esse exemplo para seguirmos. Designe um tempo familiar semanal para o descanso. Pense em maneiras que vocês gostam de descansar em família. Pense em maneiras específicas que Deus tem abençoado a sua família.



## CRIANÇAS EM IDADES ESCOLARES E ADOLESCENTES

- Leiam Gênesis 2:2-3. Faça uma tabela com imagens de revista ou desenhos sobre os detalhes dos 7 dias de criação. Discuta o dia do descanso, e a importância que Deus deu para esse dia na história da criação.
- Se eles ainda não separam dinheiro para dízimo, faça os potinhos com eles também. Pensem juntos em ministérios/pessoas que vocês podem abençoar com o dinheiro separado para dar.
- Fale com os seus filhos sobre as áreas que você e eles tem excesso (brinquedos, roupas, sapatos, etc..) Juntos, simplifiquem e doem aquilo que não precisam.
- Vá para a dispensa e conte a quantidade de comida ali presente. Agradeça a Deus pela provisão dEle. Escolha algum "capricho" que vocês estão dispostos a abrir mão por um período de tempo (bolachas, salgadinhos, chocolates, etc...) e doe aqueles alimentos para uma instituição próxima de vocês.
- Diminua a quantidade de atividades que a criança participa. Deixe ela escolher 1 esporte/aula, e aproveite o tempo que sobra em família.
- Jejum alimentício não é uma boa ideia para crianças que estão crescendo e desenvolvendo, mas pense em um jejum de televisão, video-game, tablet... Faça um jejum com eles de algo assim durante uma semana.