\*Como está sua alimentação espiritual?\*  
  
“Eu os tirei dos confins da terra, de seus recantos mais distantes eu os chamei. Eu disse: "Você  
é meu servo"; eu o escolhi e não o rejeitei. Por isso não tema, pois estou com você; não tenha  
medo, pois sou o seu Deus. Eu o fortalecerei e o ajudarei; Eu o segurarei com a minha mão  
direita vitoriosa.” Isaías 41:9,10.  
  
Um atleta precisa de cuidados específicos, dentre eles destaca-se uma alimentação saudável, a  
fim de que ele tenha nutrientes propícios para obter um bom desempenho. Assim, como  
cristãos precisamos nos alimentar espiritualmente, para que possamos estar preparados à  
corrida que nos é proposta. Então, você está diariamente procurando se fortalecer  
espiritualmente?  
  
Quando nos alimentamos continuamente da Palavra de Deus, ela vai nos dando forças para  
continuar, pois é nela que encontramos os nutrientes apropriados para sermos fortalecidos, e  
os obstáculos encontrados na corrida vão sendo vencidos um a um, porque “o nosso treinador”  
conhece todo o percurso que devemos cumprir, ou seja, temos o Espírito Santo conosco, que  
nos dá toda a assistência necessária.  
  
Está precisando de um reforço, pois está fraco e sem forças? Não desanime, Jesus está contigo  
o tempo todo. Ele te encoraja a prosseguir. A palavra nos dá ânimo e esperança, como está em  
João 16:33 “Eu lhes disse essas coisas para que em mim vocês tenham paz. Neste mundo vocês  
terão aflições; contudo, tenham ânimo! Eu venci o mundo".  
  
Jesus tem um plano de paz para cada um de nós. Sem demora, viva o que Ele tem te falado,  
não seja apenas um ouvinte, mas um “atleta” que obedece aos ensinamentos repassados por  
seu “treinador”. Àquele que é capaz de fazer infinitamente mais do que tudo o que pedimos ou  
pensamos, de acordo com o seu poder que atua em nós, como está em Efésios 3:20. Amém.  
  
Guia Coutinho  
  
Rede de Mulheres  
  
Igreja Cidade Viva  
  
www.cidadeviva.org