**Ter uma alimentação adequada**

**“Jesus respondeu: Está escrito: Nem só de pão viverá o homem, mas de toda palavra que procede da boca de Deus.”** Mt 4:4

A criança para ter um desenvolvimento saudável precisa de uma alimentação salutar, balanceada, de maneira que tenha todos os nutrientes necessários para o seu completo desenvolvimento.

Da mesma maneira é com nosso crescimento e amadurecimento espiritual, ou seja, precisamos nos alimentar com a palavra de Deus, a fim de que continuamente sejamos fortalecidos e seja adquirido tal desenvolvimento. Portanto, quando inserimos a palavra no nosso viver vamos sendo nutridos com a vida do Senhor.

Não devemos ser pessoas negligentes, mas zelosos em buscar diariamente a palavra de Deus, pois a mesma nos fortifica e nos ensina a viver de modo a agradar ao nosso Senhor.

Assim sendo, é essencial procurar acolher a palavra de Deus, a fim de obtermos um crescimento saudável. Portanto, é através da mesma que há o sustento para nós, de maneira que o realizar de Deus em nosso viver é exercido, pois estamos alimentados pela palavra, e essa é proveniente de Deus, e assim somos fortalecidos. Aleluais!!!

Oração: Senhor!!! Ao acordar logo pela manhã quero te buscar e depender de ti, buscando alimento em tua palavra, a fim de que seja fortalecido em ti. Que eu possa ter sede e fome por essa palavra, de maneira que o Espirito Santo venha a me nutrir e passe a minha vida a ser constituída com ela, a fim de que ocorra crescimento espiritual , de maneira que seja efetuada a vontade do Senhor em mim, pois sei que ela é boa, perfeita e agradável, diante disso creio em tuas promessas. Não quero ser uma pessoa raquítica e desnutrida espiritualmente, mas fortalecida através do teu poder, e esse tenho acesso através de tua Palavra. Amém.

**Pontos para reflexão/discussão em pequenos grupos/conexões:**

1. Procuramos nos alimentar diariamente com a leitura da palavra de Deus?
2. Após a leitura bíblica você se sente mais fortalecido?
3. Há um horário especifico no seu dia para desfrutar da bíblia?

**Guia Coutinho**

Rede de Mulheres

Igreja Cidade Viva [www.cidadeviva.org](http://www.cidadeviva.org)