

- Dia do Profissional de Educação Física
  - Dia do Caixeiro Viajante
  - Educador Físico

## QUEM EDUCA SEU CORPO?

**V**ocê já notou seus hábitos e capacidades? Você precisa educar seu corpo para viver melhor. Sua constituição física, seus pontos fortes e fracos precisam de educação, isto é treinamento. Se você contrata um profissional da Educação Física, para ajudar e orientar lembre-se: é você quem domina e comanda o seu corpo para seguir as instruções.



Quando você decide por dar ou não dar, qualquer educação para o seu corpo é sua mente quem comanda. Sua capacidade de dominar os desejos do seu corpo é que determina o sucesso no que você deseja educa-lo. Sem mudar seu modo de pensar como conseguirá as condições de submeter a qualquer treinamento?<sup>1</sup>

Preste atenção: para você experimentar como o que seu Criador aconselha é bom ,agradável e perfeito, é preciso que você altere primeiramente seu modo de pensar a respeito de si, dos outros e do próprio Criador: Cristo Jesus<sup>2</sup>.

Qualquer exorcismo, qualquer tratamento químico, qualquer força positiva não serão suficientes sem você conhecer e obedecer, com fé os conselhos divinos para sua vida revelados por Cristo Jesus. Ainda que você erre ou falhe diversas vezes, reconheça o erro, “levante-se” e prossiga. É sua mente quem comanda seu corpo e ele mesmo reage ao seu modo de pensar. Isso os atletas já descobriram faz tempo.

Também a mudança da sua mente só você pode realizar quando deposita sua confiança na Renovação da Mente. O espírito de Cristo exorta os crentes a não se conformarem com este mundo, mas a serem transformados "pela renovação da mente". Isso acontece com sua confiança obediente á pessoa e obra de Cristo Jesus.<sup>3</sup> Percebe como a divindade revelada por Jesus atua no coração e mente do pecador? Assim age o Evangelho de Jesus!

- Resposta a pergunta: **Quem comando o seu corpo, seus sentimentos ou seus pensamentos?**
- Tarefa para hoje: **O corpo e a mente interagem, mas é a mente que ordena o que o corpo deve, precisa fazer.**

<sup>1</sup> Assim corro também eu, não sem meta; assim luto, não como desferindo golpes no ar, mas esmurro o meu corpo e o reduzo à escravidão, para que, tendo pregado a outros, não venha eu mesmo a ser desqualificado. 1 Coríntios 9:26,27

<sup>2</sup> “Não vivam como vivem as pessoas deste mundo, mas deixem que Deus os transforme por meio de uma completa mudança da mente de vocês. Assim vocês conhecerão a vontade de Deus, isto é, aquilo que é bom, perfeito e agradável a ele.” Romanos 12:2 Carta do apóstolo Paulo aos cristãos na cidade de Roma por volta de 58 d.C.. descreve a vida no Espírito, que é dada pela fé aos que creem em Cristo.

<sup>3</sup> “Ainda que a minha mente e o meu corpo enfraqueçam, Deus é a minha força, ele é tudo o que sempre preciso. Os que se afastam de ti certamente morrerão, e tu destruirás os que são infiéis a ti.” Salmos 73:26-28 O livro de Salmos é composto de cento e cinquenta cânticos, orações e poemas compostos por Davi Moisés e muitos outros profetas em várias datas até a mais de 200 anos a.C. Conhecido como “O livro dos louvores