



## Week 3: Sé F.I.T. en Tu Manera de Vivir

Si todavía no lo has hecho, mira o escucha este sermón en [el sitio web](#) de Shepherd Church y [YouTube](#), [Apple Podcasts](#), [Spotify](#), [Apple TV app](#), [Amazon Fire TV app](#), o [Roku app](#).

1. ¿Cómo contrasta el ejemplo de Pablo en [2 Timoteo 4:7](#) con las personas en [2 Timoteo 4:3-4](#) y también con la cultura de hoy?
2. ¿Qué enseña [Hebreos 12:1-3](#) acerca de la relación entre dejar a un lado las distracciones y mantener nuestra mirada fija en Jesús?
3. Lean [Gálatas 5:7](#). ¿Qué distracciones, hábitos, actitudes, desequilibrios y/o pecados tienden a frenarte o desviar tu atención de Jesús?
4. ¿Qué dicen [1 Corintios 9:24-27](#) y [Filipenses 3:14](#) acerca del propósito de Dios para la disciplina, la perseverancia y el crecimiento espiritual en tu vida?
5. ¿Cuáles son algunas maneras simples en las que puedes poner en práctica los siguientes desafíos esta semana?
  - PLAN PRINCIPIANTE: 15 minutos + 10 lagartijas/abdominales
  - PLAN MODERADO: 30 minutos + 25 lagartijas/abdominales
  - PLAN AVANZADO: 60 minutos + 50 lagartijas/abdominales
    - Durante el desafío, grábate compartiendo tu versículo favorito de la Biblia, etiqueta a 3 personas para que participen y etiqueta a @ShepherdChurch en redes sociales.
  - MOTIVOS DE ORACIÓN DURANTE EL EJERCICIO
    - Ora por un compañero de trabajo, por bendición sobre su vida y por oportunidades para compartir el evangelio.
    - Ora para que tus palabras sean sabias, den vida y reflejen a Dios.
    - Ora por la salud de tu familia y amigos, y para honrar a Dios con tu cuerpo.
    - Ora por valentía y oportunidades para compartir tu fe.
    - Ora por un corazón de adoración, fidelidad y gratitud hacia Dios.
    - Ora por alguien que esté pasando por una temporada difícil, por perseverancia en medio de las pruebas y por un gozo duradero.