

# Quiz: Expedito Extremista ou Marcelo Moderado

A vida pode ser caótica e desequilibrada se a gente não souber quando algo já teve seu tempo ou é demais. Sendo assim, qual o meio termo entre “muito” e “DEMAIS”? Responda a este questionário para descobrir se você é um “Expedito Extremista” ou um “Marcelo Moderado” e se está tendo uma vida equilibrada.

Escolha a resposta que melhor se encaixa no seu perfil e confira a sua pontuação.



## 1. Quanto tempo você passa jogando jogos no computador?

a. Acorda pensando nos últimos níveis do jogo Corrida de Cortadores de Grama II que poderá conquistar naquele dia. Vai tomar café já esquematizando maneiras de melhorar o seu cortador digital. Na hora de estudar fica matutando na disputa no Player X576, que nem se compara com as técnicas do jogo Cortador de Grama. Na hora do almoço conversa com quem quiser ouvir sobre suas crescentes habilidades na corrida do Cortador de Grama. Depois das aulas os amigos o convidam para um jogo de Civilization, mas você nem ouve, de tão ocupado que está montando a estratégia para o jogo Cortador de Grama. Engole o jantar para poder voltar rapidamente ao jogo. À noite sonha que está atualizando o seu Cortador de Grama para o modelo Turbo-Tri potência.





**b.** Você nem olha para computadores, pois são malignos. Jogos de computador são uma perda de tempo e deveria-se queimar o computador de quem joga.

**c.** Você gosta de jogos de computador, é uma atividade divertida e é uma opção entre muitas outras formas agradáveis de entretenimento. Você entende que é mais divertido jogar no computador com moderação, quando você está no controle. Assim que o jogo começa a dominar você e assumir o controle da sua vida social, estudos e do que sabe que deveria fazer para ter uma vida saudável, percebe que é hora de diminuir um pouco o número de horas que dedica a essa atividade.



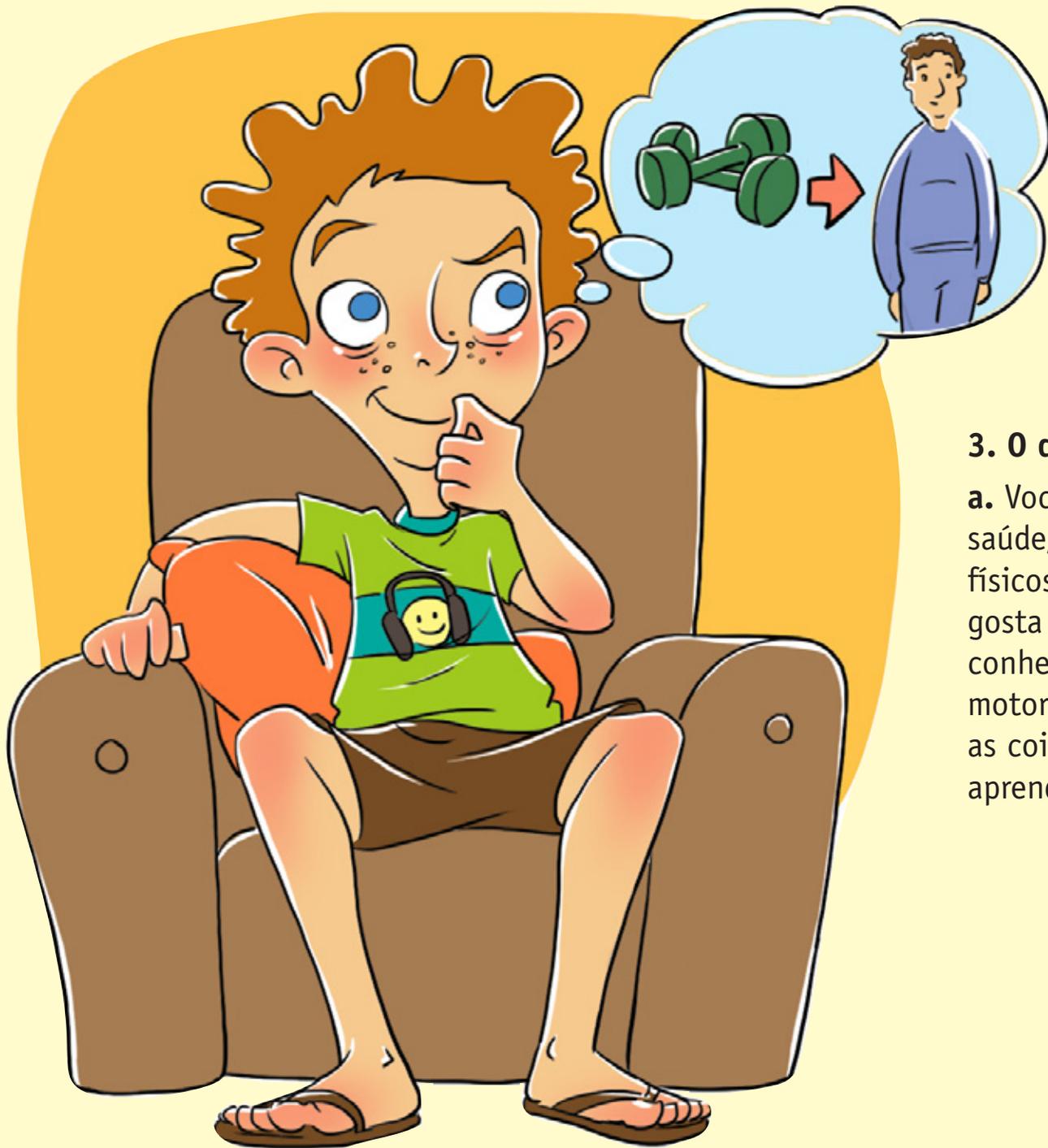
## 2. O que significa “comer bem”?

a. “Comer bem” significa escolher entre comprar um brownie tipo petit-gateau cheesecake e um brownie tipo petit-gateauu chessecake com os seus trocados. (Leu em algum lugar que amêndoas fazem bem pra saúde.)

**b.** Come apenas alimentos que você mesmo plantou, colheu e preparou.

**c.** Come o que lhe é servido, dando graças (Lucas 10:8), tentando sempre se certificar de comer alimentos que vão ser benéficos para a sua saúde. Entende que o seu corpo é o templo de Deus (1 Coríntios 6:19), e uma outra maneira de Deus confirmar o seu valor inigualável e que o seu corpo merece os alimentos mais saudáveis possíveis.



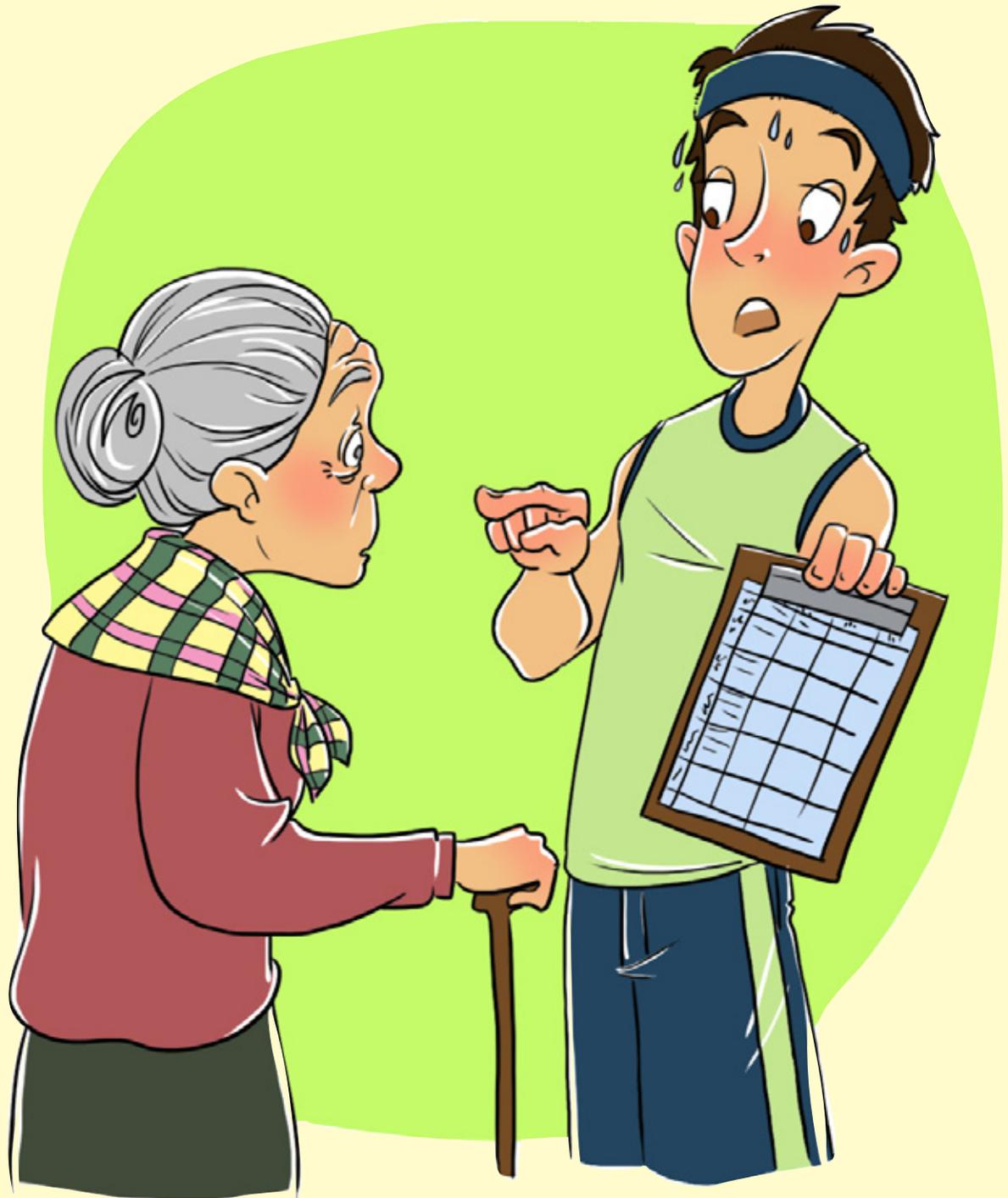


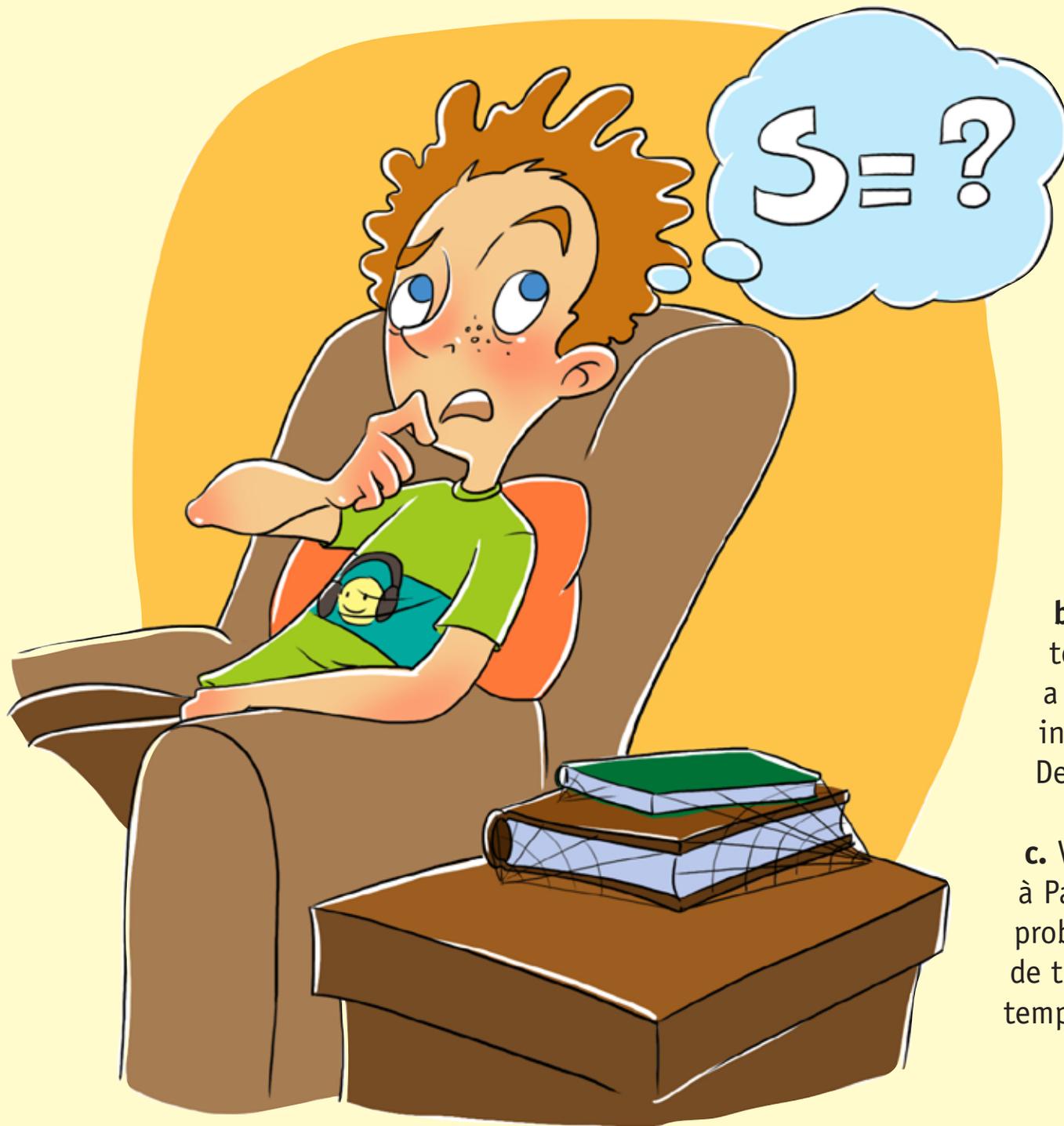
### 3. O que significa “viver com saúde”?

a. Você já ouviu falar em “viver com saúde,” e sabe que envolve “exercícios físicos”. “Exercícios físicos” é o que você gosta de ver os outros fazendo, pois conhece muita gente sem coordenação motora, desajeitada, que vive derrubando as coisas ou tropeçando e precisam aprender a se controlar.

**b.** Você curte viver com saúde. Joga em um time de basquete e outro de vôlei e faz parte de uma equipe de remo. (Fez o teste para a equipe de cheerleaders, mas percebeu que não ia conseguir fazer isso e jogar basquete simultaneamente.) Nos finais de semana pratica natação e de manhã cedo corre na esteira se preparando para ser a pessoa mais jovem no mundo a participar de uma prova de triatlo. Inger grandes quantidades de shakes de proteína para estar sempre “abastecido”. Qualquer pessoa que não demonstre a mesma força física como você não está vivendo com saúde e deveria entrar em um regime estrito imediatamente.

**c.** Entende que viver com saúde significa ter um equilíbrio entre as necessidades do seu corpo, fazendo exercício regularmente, tendo boas noites de sono e bons hábitos de alimentação. Viver com saúde não é a meta, mas o que pessoas inteligentes fazem para poderem desenvolver o seu potencial pleno.





**4. Quanto tempo você dedica à leitura da Palavra de Deus?**

**a.** Tempo? Que tempo? O tempo é como uma neblina! Alguém na Bíblia disse isso. Acho que foi Sansão... ou talvez o profeta Samuel, ou então o rei Salomão. ...Você tem certeza que foi alguém cujo nome começa com a letra S.

**b.** É a única coisa que faz na vida, todos os dias, 24 horas por dia. Se a pessoa não dedicar o seu tempo integralmente à leitura da Palavra de Deus não terá recompensas no Céu.

**c.** Você criou o hábito de recorrer à Palavra de Deus quando tem um problema, precisa de consolo e, acima de tudo, simplesmente para passar tempo com Jesus.

## 5. Quanto tempo você passa com seus amigos?

**a.** Todo o tempo. Acredita em cultivar ótimas amizades. Não vê problema em deixar de fazer o para casa escolar para ficar com os amigos, porque quer apoiá-los, principalmente os que perderam ponto no jogo Corrida de Cortadores de Grama II. Apoiar os amigos é muito importante para você. Você vive mandando mensagens de texto para os amigos, até mesmo na hora do jantar em família.

**b.** Amigos? Bonequinhos articulados conta (já que brinca bastante com esse tipo)?!

**c.** Amigos são importantes para você, então sempre dedica um tempo para estar em sua companhia. Mas, como um bom amigo, não quer que tirem nota baixa na prova de matemática ou ciências porque ficaram pra lá e pra cá com você. Certifica-se de cumprir seus deveres antes de ir se divertir.





### **PONTUAÇÃO:**

**Se a maioria das respostas foi a opção "a"**

Você tem dificuldade em controlar seu desejo por diversão e jogos; no fundo acha que tem direito a fazer o que quer quando quer.

Você vai precisar de moderação e um pouco de autocontrole para conseguir um bom equilíbrio na vida. É possível!

### **Se a maioria das respostas foi a opção “b”**

Pode ser que você tenha autocontrole demais. Na verdade, pode estar misturado com bastante... farisaísmo. É bom trabalhar duro, é importante viver com saúde e estudar a Palavra de Deus, se divertir e curtir os amigos, mas também é importante ter equilíbrio na vida.

Acrescente uma boa dose de amizade, diversão e tolerância à sua vida, e entrará correndo no caminho para uma vida bem equilibrada.





**Se a maioria das respostas foi a opção “c”**

Parabéns! Você entende que ser “moderado” é o oposto de ser extremista em todos os aspectos da sua vida. Por isso sabe brincar, estudar, fazer exercícios, se alimentar bem e fazer tudo que contribui para uma vida bem equilibrada, evitando extremos.

**Link S&S: Formação de Caráter: Valores e Virtudes: Moderação-2b**

*Autoria de R. A. Watterson. Ilustrações de Sabine Rich. Design de Christia Copeland.*

Publicado por Meu Estúdio Maravilhoso. Copyright © 2011 A Família Internacional