



Igreja Adventista
do Sétimo Dia®



A woman in a red dress stands in the rain, holding a black umbrella. She is positioned on the left side of the frame. The background is a dark, rainy street with a brick wall. The bottom half of the image features a large, blue, low-poly geometric pattern that resembles a stylized landscape or a large, abstract shape. The overall mood is contemplative and serene.

O PODER DA ESPERANÇA

SEGREDOS
DO BEM-ESTAR
EMOCIONAL

SÉRIE DE ESTUDOS PARA
PEQUENOS GRUPOS

O PODER DA ESPERANÇA

SÉRIE DE ESTUDOS PARA
PEQUENOS GRUPOS

EXPEDIENTE

Produção executiva: Diretores de MIPES da Divisão Sul Americana

Título: “O Poder da Esperança”

Categoria: Pequenos Grupos

Série preparada por: Dr. Rogério Gusmão-Dir. Ministério de Saúde- DSA

Coordenação geral: Pr. Everon Donato – Diretor MIPES DSA

Imagem da Capa: Livro Missionário 2018

Diagramação e desenho: Claudia Suzana R. Lima e Gustavo Leighton

Direito de tradução: Divisão Sul Americana

I ÍNDICE

1.	A força do pensamento	07
2.	Construindo um pensamento positivo	10
3.	Desenvolvimento integral harmônico	13
4.	Ansiedade: excesso de futuro	16
5.	Depressão: excesso de passado	19
6.	Estresse: Excesso de presente	22
7.	Traumas psíquicos	25
8.	Escravos dos vícios	28
9.	Sentimento de culpa	31
10.	Um monstro dentro de nós	34
11.	Dicas do fabricante	37
12.	Superação, vencendo você mesmo	40
13.	O poder da esperança	43

I PROGRAMA

As quatro etapas de um pequeno grupo relacional:

- **Confraternização:** recepção, colocando a conversa em dia e quebra-gelo.
- **Adoração:** louvor, oração, meditação, testemunhos e estudo.
- **Estudo comparado da Bíblia:** ênfase na aplicação do texto à vida pessoal.
- **Testemunho:** planejamento evangelístico do grupo, oração intercessora, duplas missionárias.

IDEAIS DO GRUPO

1. Nome do grupo: _____
2. Nosso lema: _____
3. Nossa oração: _____
4. Hino oficial: _____
5. Nossa bandeira: _____
6. Nosso texto bíblico: _____

I APRESENTAÇÃO

Os pequenos grupos são uma estrutura indispensável para o crescimento harmônico da igreja. Fazer parte de uma comunidade relacional não é apenas um privilégio, mas uma necessidade para que os cristãos vivenciem os valores do Reino. Os PGs são essenciais para o pastoreio, discipulado dos novos conversos, formação de líderes e desenvolvimento dos dons espirituais.

Esta série de lições foi preparada para que cada participante dos pequenos grupos desfrute de temas variados, por meio de uma linguagem relacional. O conteúdo deste material pretende ajudar os membros da igreja na América do Sul a crescerem em três áreas essenciais da vida de um discípulo: comunhão, relacionamento e missão.

Nosso desejo é que este material contribua para uma vida de alegria em Cristo, promovendo profundas reflexões e também as mudanças necessárias para o verdadeiro discipulado.

Sucesso!

Pr. Everon Donato – Dir. Ministério Pessoal DSA



A FORÇA DO PENSAMENTO

1

QUEBRA-GELO

No que você gosta de pensar quando está sozinho? Você dirige intencionalmente seus pensamentos ou permite que a mente viaje à vontade?

INTRODUÇÃO

Existiam dois trabalhadores antigos e experientes em uma empresa, um meditava e falava muito das adversidades e frustrações que passou e as características negativas da empresa e das pessoas que trabalhavam lá. O outro meditava e falava muito das conquistas e vitórias que passou e as características positivas da empresa e das pessoas que trabalhavam lá. Uma vez que a empresa e as pessoas que lá trabalhavam eram as mesmas, com qual dos dois você gostaria de conversar?

TEXTO PARA ESTUDO: Filipenses 4: 6-8

DISCUSSÃO

I. CONHECENDO O TEXTO

Discuta em Grupo:

Para você, qual a importância de dirigir os seus pensamentos. Quais os efeitos dos seus pensamentos sobre o seu corpo e sobre a sua vida?

Para Pensar:

O pensamento pode causar:

DESDE	ATÉ
Reconciliação	Agressão
Amor	Ódio
Paz e confiança	Ansiedade
Alegria	Tristeza
Um sorriso sincero	Dor de cabeça
Bem estar geral	Palpitações
Disposição para trabalhar	Dor nas costas

II. INTERPRETANDO O TEXTO

Discuta em Grupo:

Em sua opinião você tem meditado em coisas positivas ou negativas? Edificantes ou destrutivas?

Para Pensar:

Como identificar se os seus pensamentos são negativos ou positivos? Normalmente pensamentos negativos levam a emoções negativas e pensamentos positivos levam a emoções positivas.

EMOÇÕES NEGATIVAS	EMOÇÕES POSITIVAS
Repulsa	Compreensão
Inveja	Generosidade
Agressividade	Aceitação
Medo	Confiança
Ansiedade	Tranquilidade
Frustração	Paciência

III. APLICANDO O TEXTO

Discuta em Grupo:

O que fazer para desenvolver o pensamento positivo?

O que devemos evitar para permitir que a mente não provoque emoções negativas?

Para Pensar:

Controlando seus pensamentos você evitará condutas impróprias, agirá de forma mais adequada e terá uma saúde física e mental melhor. Definitivamente ao controlar seus pensamentos, você estará promovendo sua própria felicidade. Como medida preventiva procure identificar e controlar emoções e pensamentos prejudiciais. Siga o exercício abaixo.

TAREFA

I. Prepare um registro, de dois ou três dias, relatando duas a três situações de cada dia.

II. Escreva as situações, as emoções e os pensamentos.

III. Consulte a lista de emoções negativas e positivas para saber quais são as emoções experimentadas.

EXEMPLO

Esse exercício o ajudará a se conhecer melhor e a se exercitar no controle dos pensamentos. Desenvolva emoções e pensamentos positivos e deixe de lado os negativos.

SITUAÇÕES	EMOÇÕES	PENSAMENTOS
Discuto com minha cunhada	Angústia	“Esta mulher nunca cede”
Selma terminou o relatório a tempo	Satisfação	“Gostaria de lhe oferecer um bom presente”

CONSTRUINDO UM PENSAMENTO POSITIVO

2

QUEBRA-GELO

Cada um de nós tem uma abordagem peculiar da realidade da vida. Uns tem uma visão pessimista e outros otimista. Existem pessoas que são extremamente pessimistas ou extremamente otimistas. Como você se classifica? E as pessoas que estão perto de você, como te classificam?

INTRODUÇÃO

Uma antiga anedota conta a história de dois irmãos, um extremamente pessimista e outro extremamente otimista. Viviam brigando. Tinham comportamentos estranhos, onde um via coisas belas o outro só via coisas ruins.

Os pais muito preocupados com as atividades extremadas resolveram agir de uma forma incomum. No natal compraram presentes diferentes e provocativos para os filhos na esperança de levá-los ao equilíbrio.

Ao pessimista deram uma bicicleta nova, último modelo, com tudo o que uma criança gostaria. Ao abrir o presente o pessimista exclamou: *“Que horror! Uma bicicleta. Já sei o que vai acontecer, vou cair, arranhar minhas pernas, quebrar os braços, vou parar no hospital, tomar injeção e pontos... Vão gastar dinheiro comigo. Que vida infeliz...”*

Ao otimista presentearam com uma lata de esterco de cavalo. O otimista ao abri-la arregalou os olhos e em intensa alegria exclamou: *“Oba! Maravilha! Ganhei um cavalo, onde ele está?”* E saiu a procura do equino...

TEXTO PARA ESTUDO: Lucas 6:45 e João 14:1

DISCUSSÃO

I. CONHECENDO O TEXTO

Discuta em Grupo:

Quais os benefícios de desenvolver um pensamento otimista saudável em sua vida?

Para Pensar:

“Uma irmã escreveu-me pedindo algumas palavras de ânimo. Na noite seguinte à leitura desta carta, sonhei que estava em um jardim e aquele que parecia ser o proprietário do jardim me conduzia por ele. Eu apanhava as flores e desfrutava do seu perfume quando aquela irmã que caminhava ao meu lado chamou minha atenção para alguns espinheiros que lhe atrapalhavam o caminho... Lamentava. Não é uma pena que este lindo jardim esteja estragado pelos espinhos? Então o guia disse: Não dê importância aos espinhos, pois eles vão acabar lhe ferindo. Colha as rosas, os lírios e os cravos.” *Caminho a Cristo* p. 116 e 117

II. INTERPRETANDO O TEXTO

Discuta em Grupo:

Atualmente você tem nutrido expectativas mais otimistas ou pessimistas?

Para Pensar:

Ser otimista não significa ser descuidado e irresponsável ou não ficar angustiado diante de más perspectivas, mas ver o que se pode tirar da adversidade e transformar problemas em desafios.

III. APLICANDO O TEXTO

Discuta em Grupo:

O que fazer para desenvolver um pensamento positivo sobre você mesmo e sobre os outros?

Como desenvolver um pensamento positivo sobre o passado e o futuro?

Para Pensar:

Controle as tendências mentais. Conhecer o tipo de diálogo que realizamos conosco torna-se imprescindível para abandonar os maus hábitos de pensamento e buscar alternativas positivas que ajudam na solução dessas situações. Observe os pensamentos a seguir. Identifique algumas reações mentais típicas e considere a boa alternativa de pensamento.

TAREFA

AUTODIÁLOGO NEGATIVO	PENSAMENTO POSITIVO
“Tudo isto é horrível”	“Não está tão mal; poderia ser pior”
“Não serve pra nada”	“Existe algo de bom”
“Minha gripe acabará em pneumonia”	“Rapidamente vou sarar desta gripe”

Decida agir nesta semana, construindo um pensamento positivo! Discuta sobre algumas maneiras de colocar o pensamento positivo em prática. No próximo encontro, dê um pequeno relatório do que aconteceu.

DESENVOLVIMENTO INTEGRAL HARMÔNICO

3

QUEBRA-GELO

Saúde pode ser definida como bem estar físico, mental, social e espiritual. Em qual, ou quais destas áreas você acha que precisa melhorar?

INTRODUÇÃO

Nerd é um conceito sociológico moderno que se atribui a pessoas que apresentam algumas características como possuir uma inteligência acima da média, sendo aficionado por disciplinas da grade curricular convencional, ou por temas diversos, muitas vezes tecnologia ou ficção científica. Normalmente não se envolve com as diversões e recreação da juventude, não desenvolve habilidades sociais e não gosta de prática esportiva. Esse pode ser um exemplo da falta de desenvolvimento harmônico.

TEXTO PARA ESTUDO: Lucas 2:52

DISCUSSÃO

I. CONHECENDO O TEXTO

Discuta em Grupo:

O que é preciso fazer para ter um desenvolvimento harmônico saudável como Jesus teve? Quais áreas precisam ser desenvolvidas?

Para Pensar:

A origem psicossomática das doenças, a fusão mente-corpo, a íntima conexão do aspecto físico com as funções mentais inclusive as sociais e espirituais, são evidências de uma natureza humana unitária e indivisível. Essa ideia não é incompatível com a existência de diferentes dimensões do ser humano. O evangelho apresenta o crescimento do jovem Jesus de Nazaré (protótipo do ser humano ideal) enumerando a sabedoria (desenvolvimento intelectual), a estatura (desenvolvimento físico), a graça para com Deus (desenvolvimento espiritual) e a graça para com os homens (desenvolvimento social).

II. INTERPRETANDO O TEXTO

Discuta em Grupo:

Como evitar desequilíbrios?

Para pensar:

Se você deseja desfrutar saúde abundante, decida cultivar todas as dimensões do desenvolvimento. Isso o ajudará a se realizar como pessoa e a expandir suas potencialidades. Evite se concentrar em apenas uma área do desenvolvimento para não causar desequilíbrio.

Ilustração:

Ele foi considerado o homem mais forte do mundo no final do século XX. Mike Tyson foi o mais jovem campeão mundial de boxe. Com apenas 20 anos de idade, ganhou muito dinheiro, em apenas uma das 58 lutas da carreira, ganhou 25 milhões de dólares e casou-se com uma das mais lindas atrizes de Hollywood. Mas teve a vida marcada por violência, condenação na justiça, prisão e decretou falência pessoal em 2003.

III. APLICANDO O TEXTO

Discuta em Grupo:

O que devo fazer para me desenvolver física, mental, social e espiritualmente?

Para pensar:

Desenvolva:

O físico – Faça exercícios físicos, descanse de 7 a 9 horas, alimente-se racionalmente, mantenha contato com a natureza e evite substâncias prejudiciais a saúde.

A mente – Faça tarefas intelectuais, leia, estude, amplie seus conhecimentos, cultive um pensamento positivo e controle seu caráter.

Sociais – Estreite os laços de união com a família, amigos, vizinhos e companheiros de trabalho. Relações sociais saudáveis protegem a nossa saúde.

Espiritual – Busque desenvolver-se através da leitura de Sua palavra e do diálogo estabelecido com o Criador através da prece sincera

TAREFA

Escolha pelo menos uma atividade em cada área do desenvolvimento harmônico para realizar durante esta semana.

Quem busca o crescimento harmônico é mais feliz e vive melhor. Isso é precisamente o que Deus quer para nossa vida. “Amado, oro para que você tenha boa saúde e tudo lhe corra bem, assim como vai bem a sua alma.” 3 João 1:2

ANSIEDADE: EXCESSO DE FUTURO

4

QUEBRA-GELO

Quando você pensa no futuro de seus familiares, trabalho e finanças em geral o que você sente? Confiança ou medo? Segurança ou ansiedade?

INTRODUÇÃO

Quando Laura estava com apenas cinco anos de idade o pai abandonou a família em troca de uma mulher bem mais nova que sua mãe. Ele foi embora e nunca mais voltou. A mãe de Laura teve que trabalhar duro para sustentá-la e manter a casa. Como não tinha a quem recorrer, deixava a menina em uma creche enquanto se desdobrava nos dois empregos que tinha conseguido a muito custo.

Laura sempre ouvia a mãe reclamar da falta de dinheiro; por isso, passou a ter medo do futuro. Temia que a mãe fosse embora como o pai havia feito. Receava perder a casa, o quarto, a vida. Ela não conseguia ficar tranquila. Vivia com a sensação de que um desastre estava prestes a acontecer. Simplesmente não conseguia controlar os pensamentos negativos.

Dois anos de uma rotina pesada acabaram cobrando um alto preço: a mãe de Laura adoeceu gravemente, vindo a falecer poucos meses depois. A menina se viu “abandonada” mais uma vez, e uma insegurança profunda inundou a sua vida. Adotada por uma tia distante, Laura cresceu sem o aconchego da mãe nem a proteção do pai. Tinha medo de tudo; pensar no futuro fazia seu coração palpitar.

TEXTO PARA ESTUDO: Filipenses 4:6 e I Pedro 5:7

DISCUSSÃO

I. CONHECENDO O TEXTO

Discuta em Grupo:

Fale sobre os fatores que induzem e os que inibem a ansiedade.

Para Pensar:

Sabe-se por experiência, que a insegurança e a sensação de fracasso são causas profundas de ansiedade. Laura procurava ser bem sucedida em tudo o que fazia, justamente porque se sentia insegura e fracassada. Também é comum encontrar o sentimento de culpa como responsável final por estas manifestações, daí a importância do perdão tanto para nós como para os que precisamos perdoar.

II. INTERPRETANDO O TEXTO

Discuta em Grupo:

Você tem experimentado alguns dos sintomas consequentes da ansiedade em sua vida?

Para pensar :

SINTOMAS DA ANSIEDADE

- Sensação de inquietação
- Fadiga
- Dificuldade para se concentrar
- Irritabilidade
- Tensão muscular
- Alterações do sono

SINTOMAS DA ANSIEDADE GRAVE

- Palpitações ou ritmo cardíaco acelerado
- Sudorese
- Respiração ofegante
- Tremores ou abalos
- Calafrios ou ondas de calor

- Sensação de asfixia ou pavor
- Dor ou desconforto torácico
- Tontura
- Boca seca
- Medo de perder o controle ou enlouquecer
- Medo de morrer
- Formigamento

III. APLICANDO O TEXTO

Discuta em Grupo:

Como se livrar das causas da ansiedade no passado e no presente?

Como desenvolver uma personalidade segura e confiante?

Para pensar:

“Deixo-lhes a paz; a minha paz lhes dou. Não a dou como o mundo a dá. Não se perturbe o seu coração, nem tenham medo.” João 14:27

A pessoa que aceita Deus como fonte de perdão, recebe amplo benefício através da oração. Trata-se de uma experiência reconciliadora que esquece inteiramente o passado e oferece um novo começo.

TAREFA

Organize-se e divida suas tarefas em seis partes por semana e a cada dia faça a parte daquele dia e não pense nas outras. Dedique um dia para descanso.

DEPRESSÃO: EXCESSO DE PASSADO

5

QUEBRA-GELO

Quando você olha para a sua história de vida, quais sentimentos predominam? Alegria ou tristeza?

INTRODUÇÃO

Carlos sempre foi considerado um homem forte e enérgico, tanto que, devido a essas qualidades e a sua estatura de quase um metro e noventa, os amigos o chamavam de “Carlão”. Porém, os anos de uma vida problemática, regada a bebedeiras, festas e relacionamentos amorosos passageiros acabaram cobrando a conta. Com pouco mais de 70 anos, Carlão era apenas uma sombra do que havia sido. Passava a maior parte do tempo sentado em uma cadeira de rodas, em silêncio, remoendo os pensamentos, enquanto o tempo passava lentamente na casa de repouso que ele nunca esteve disposto a chamar de lar. O corpo, antes atlético, movia-se arqueado pelo peso das memórias.

Carlos havia sido diagnosticado com câncer terminal. Nos últimos anos, sofria uma depressão profunda. Era homem de pouca conversa e nunca recebia visitas de parentes. Parece que todos o haviam abandonado.

TEXTO PARA ESTUDO: Salmos 31:10-14 e 34:18

DISCUSSÃO

I. CONHECENDO O TEXTO

Discuta em Grupo:

Quais os sentimentos descritos pelo autor do texto bíblico, dão a percepção que ele passou por uma tristeza profunda? Com que frequência você tem experimentado os mesmos sentimentos?

Para pensar:

A depressão é um grande transtorno moderno. É o mal que encabeça as consultas psiquiátricas e de psicologia clínica. Cresce cada vez mais e estima-se que a depressão ocupará o segundo lugar entre as causas de doenças até o ano 2020, ficando atrás apenas das doenças cardiovasculares.

II. INTERPRETANDO O TEXTO

Discuta em Grupo:

Quais dos efeitos da depressão você percebe com maior frequência?

Para pensar:

A DEPRESSÃO PRODUZ:

- Estado de imensa tristeza
- Ausência de alegria em qualquer atividade
- Perda ou ganho de apetite ou peso
- Alterações do sono
- Fadiga ou perda de energia
- Sentimentos negativos para consigo mesmo
- Sentimento de culpa
- Limitações na capacidade mental
- Ideias, intenções de suicídio

Se você costuma se isolar demasiadamente em suas angústias, mude de atividade ou estará se aproximando a passos largos da depressão. Em troca, é recomendável que tenha um amigo ou confidente a quem possa contar suas ansiedades.

III. APLICANDO O TEXTO

Discuta em Grupo:

O que devo fazer para superar a depressão?

Para pensar:

Mesmo que normalmente a depressão necessite de algum profissional médico ou psicológico para tratá-la, você pode fazer muito para ajudar.

- Conte com um amigo ou confidente – Meditar sozinho em seus problemas é a pior atividade para o depressivo.
- Mantenha-se ocupado. Saia ao ar livre, faça esportes, busque atividades que desviem sua mente do problema.
- Evite álcool – Não se engane, ele só te enfraquece física e mentalmente.
- Mantenha uma dieta saudável – Verduras, frutas, cereais e legumes fortalecem o físico e a mente.
- Faça exercício físico – Combate diretamente a depressão pelo neuro hormônios liberados e ajuda no tratamento da insônia.
- Pense positivamente e assuma uma atitude esperançosa.

“Ter fé em Deus como um ser disposto a ajudar, proteger, facilitar e favorecer aqueles que o procuram é o primeiro passo para se beneficiar da espiritualidade. Essa convicção produz um relacionamento com a divindade que inspira paz interior. É o mesmo sentimento de um pequeno menino que vai de mãos dadas com o seu pai por um caminho pedregoso; não tem medo, pois sente segurança em uma mão forte.” *Mente Positiva*, p. 75.

TAREFA

Ajude alguém necessitado esta semana e procure suprir algumas de suas necessidades. Esse é um bom remédio contra depressão!

ESTRESSE: EXCESSO DE PRESENTE

6

QUEBRA-GELO

Normalmente depois de uma semana de trabalho ou estudo, você se sente exultante, satisfeito ou oprimido?

INTRODUÇÃO

O trânsito estava realmente infernal naquele dia. Depois de uma jornada de trabalho tensa, com problemas e mais problemas para resolver, inúmeros e-mails e telefonemas para responder, tudo que Paulo mais queria era chegar em casa, comer algo, afundar-se no sofá da sala e assistir a qualquer coisa na televisão. Porém os minutos desperdiçados no trânsito se transformaram em horas. Quando chegou em casa, já era noite. Entrou, tirou os sapatos, jogou a pasta em um canto, deu um “oi” apressado para esposa e mal viu os dois filhos que brincavam no tapete. Tomou uma ducha morna, vestiu roupas confortáveis e sentou-se para jantar.

- Tem alguma coisa para comer?- perguntou secamente.
- Sua mãe ligou agora pouco. Reclamou que você não vai visitá-la há muitos meses.
- Ela sabe que não tenho tempo. Tenho mais o que fazer. Contas a pagar. Problemas para resolver.

Esse é um forte exemplo de uma experiência de estresse

TEXTO PARA ESTUDO: Mateus 11:28 e Êxodo 20:8-11

DISCUSSÃO

I. CONHECENDO O TEXTO

Discuta em grupo:

O que Jesus queria dizer com “Vinde a mim os cansados e sobrecarregados”?

Compartilhe algumas experiências de estresse e comente seus efeitos sobre seu corpo e suas emoções.

Para pensar:

Muitas vezes o estresse é muito necessário para nos tirar de situações de risco e perigo, dando forças que nem sabíamos que tínhamos. Mas os efeitos nocivos do estresse sobrevêm quando estas situações se tornam prolongadas e rotineiras, nos afetando física e psicologicamente.

II. INTERPRETANDO O TEXTO

Discuta em grupo:

Em sua opinião, quais dos sinais físicos e psicológicos do estresse você tem apresentado?

Qual a importância de observar o sábado diante da questão do estresse?

Para pensar:

Muitas doenças são provenientes do estresse causado por pressões familiares, do trabalho, financeiras e outras, nos levando a doenças orgânicas como:

Úlcera péptica, irritação do cólon, hipertensão, arteriosclerose, angina do peito, infarto, enxaqueca, obesidade, vaginismo, impotência, dores nas costas e outras.

Quanto aos efeitos psicológicos, os pensamentos, as emoções e o comportamento também são afetados levando a falhas de memória, falta de concentração, impaciência, irritabilidade, dificuldade para dormir e problemas de relacionamento.

III. APLICANDO O TEXTO

Discuta com o grupo:

O que fazer e o que deixar de fazer para superar o estresse?

Para pensar:

Superar o estresse envolve a pessoa por completo: física, mental, social e espiritualmente.

- Bloqueie os pensamentos negativos, estimule temas e motivações positivas trazendo a memória momentos e temas agradáveis.
- Faça exercício físico 6 vezes por semana, dormir no mínimo 7 horas. O repouso semanal são ótimos remédios.
- Planejar e realizar encontros semanais com familiares ou amigos compartilhando alimentos saudáveis, atividades recreativas ou histórias.
- Separe diariamente um tempo para meditar na palavra de Deus e orar. Jesus convidou seus discípulos estressados assim: “Venham comigo para um lugar deserto e descansem um pouco”. Marcos 6:31.

TAREFA

Respeite seus limites, a partir desta semana:

- Separe pelo menos 7 horas por dia para descansar.
- Separe as horas sabáticas semanalmente para descanso e atividades espirituais.
- Separe pelo menos 20 dias de férias ao ano.

TRAUMAS PSÍQUICOS

7

QUEBRA-GELO

Você se lembra de acontecimentos de forte intensidade emocional que deixaram marcas profundas em você? Gostaria de compartilhar?

INTRODUÇÃO

José era um jovem saindo de uma adolescência muito complicada pois ainda muito pequeno, havia ficado órfão. Sua mãe morrera no parto do seu irmão Benjamin. Seu pai tinha outros casamentos, e dez filhos desses outros casamentos, mas essas esposas de seu pai ofereciam a José mais ameaças do que proteção. Seu pai Jacó, percebia estas ameaças e tentava protegê-lo, mas as tentativas de protegê-lo só aumentavam o ciúme e inveja dos seus dez meio irmãos que planejaram sua morte. Mas na hora da execução, decidiram simular sua morte e lucrar com a venda de José como escravo.

TEXTO PARA ESTUDO: Genesis 37:18-20, 23, 24, 26 e 28 e Filipenses 3:13 e 14

DISCUSSÃO

I. CONHECENDO O TEXTO

Discuta em grupo:

O contexto da vida de José favorecia as condições para um profundo trauma psíquico?

Quais as consequências de um trauma psicológico e quanto tempo pode durar?

Para pensar:

Os traumas do passado podem produzir:

- Complexo de inferioridade – A pessoa perde a segurança em si mesma, demonstrando complexo de inferioridade e insegurança.
- Depressão – O trauma costuma ser percebido como uma perda, e toda perda trás consigo o risco de sintomas depressivos.
- Dificuldade para realizar tarefas normais – A pessoa afetada sente-se incapaz de atingir objetivos simples.
- Tendências paranoicas – A pessoa traumatizada demonstra desconfiança do ambiente e pode interpretar as atividades neutras das outras pessoas como uma emboscada contra ela, e se considerar vítima de agressão ou perseguição indevida.

II. INTERPRETANDO O TEXTO

Discuta em Grupo:

Leia Filipenses 3:13 e 14. Como podemos interpretar esse texto diante de questões que provocam traumas psicológicos?

Em sua opinião, qual ambiente e pessoas devem ser evitadas para prevenir traumas?

Para pensar:

Não existem ambientes e pessoas que estejam imunes de agressores. Na maioria das vezes os agressores são pessoas próximas e o ambiente

de agressão é o próprio lar. Vivemos em um mundo em guerra e a maior de todas as guerras é a guerra entre o bem e o mal. Sempre existem situações traumáticas em uma guerra. Apesar de tudo, nosso general está pessoalmente empenhado em nossa salvação, ainda que tenhamos que carregar um ou outro ferimento de guerra.

III. APLICANDO O TEXTO

Discuta com o grupo:

O que fazer para superar os traumas?

Para pensar:

Existem traumas que requerem tratamento psicológico ou psiquiátrico, mas estes conselhos vão te ajudar.

- Assuma o passado e foque no futuro.
- Fale sobre o acontecimento traumático com pessoas de confiança ou com pessoas que passaram pelo mesmo trauma.
- Olhe o lado positivo, desastres e calamidades tendem a unir os sobreviventes, as famílias e as comunidades. Seja grato pelo acolhimento.
- Tente perdoar, embora seja um processo que pode levar muito tempo, é possível evitar o ódio e o ressentimento para com os responsáveis pelo trauma.

Lembre-se:

- José perdoou seus meio irmãos.
- Jesus orou pelos seus agressores.

TAREFA

Ore por alguém que te agrediu.

“Amai os vossos inimigos, e orai pelos que vos perseguem.” Mateus 5:44.

ESCRAVOS DOS VÍCIOS

8

QUEBRA-GELO

Quais são as necessidades mais importantes para sua sobrevivência e bem estar?

INTRODUÇÃO

Ele era uma pessoa muito bem sucedida, todos olhavam para ele com admiração e respeito, sem dúvida, uma celebridade. Quem diria que um menino, de origem humilde, da roça, cuidando dos animais da fazenda de seu pai, chegaria aonde ele chegou. Hoje, morando em uma casa maravilhosa, com uma linda mulher, filhos... Enfim, tudo que um homem em sua idade nem podia imaginar.

Até que um dia pela janela de seu terraço observou uma cena que lhe chamou atenção. Próximo a escurecer, notou que conseguia ver através da janela de sua vizinha descuidada partes de seu corpo ao banhar-se. Sabia que tinha tudo o que precisava e que não devia ficar ali observando aquela mulher que era esposa de um de seus empregados, mas pensou... “Só hoje. Isto não vai me afetar.”

Mas no próximo entardecer lá estava Davi novamente observando a vizinha, e suas emoções, hormônios e imaginação sofreram uma redução tão grande que aquela contemplação se tornou obsessão e agora tudo se torna secundário para ele. Família, bens, filhos, valores e deveres. Nada era mais importante neste momento do que satisfazer a sua obsessão.

TEXTO PARA ESTUDO: II Samuel 11:2-4; Romanos 7:18-25

DISCUSSÃO

I. CONHECENDO O TEXTO

Discuta em grupo:

Como a história de Davi ilustra o poder destruidor de um vício?

Em seu estilo de vida, qual substância ou hábito prejudicial tem sido mais forte do que você? Ou qual hábito ruim você acha que termina, a hora que quiser, só que este dia nunca chega?

Para pensar:

A felicidade é definida como a ausência total de vícios. E não nos referimos somente a drogas pesadas ou ilegais. Existem substâncias psicoativas que viciam. Elas estão nas bebidas alcoólicas, cigarros e café. Além disso, há outros vícios sem componente químico que estão em alta: jogos de azar, sexo compulsivo, pornografia e internet.

II. INTERPRETANDO O TEXTO

Discuta em Grupo:

De acordo com o texto de Romanos 7:18-25, como Paulo descreve a luta contra a natureza carnal que tenta nos escravizar?

Para pensar:

Todos os vícios são perigosos tanto em substâncias como os comportamentais, pois tiram a liberdade dos que sofrem esta dependência. Os vícios em substâncias apresentam três características:

Dependência – Quanto mais satisfaz o desejo, maior ele se torna.

Tolerância – O usuário da droga precisa de doses cada vez maiores para alcançar efeitos semelhantes aos anteriores.

Síndrome de abstinência – É a punição física e, ou psicológica pelo não uso da substância, podendo apresentar tremores, insônia, agitação, palpitações, suor, náusea e vômitos, e nas emoções: tristeza profunda, angústia, desmotivação geral, entre outras.

III. APLICANDO O TEXTO

Discuta em Grupo:

O que fazer para mudar o estilo de vida e abandonar os vícios?

Discuta em Grupo:

É possível pela graça de Deus fortalecer sua vontade e quebrar o ciclo vicioso restabelecendo sua saúde, seus laços familiares e profissionais. É verdade que cicatrizes ficam, mas a ferida fecha. Davi levou suas cicatrizes, mas conseguiu reorganizar sua família e restabelecer sua reputação e reequilibrar-se profissionalmente. Foi Davi quem escreveu o Salmo 51:10 e isto pode ser útil para você.

ORIENTAÇÃO

Muitos vão precisar buscar médicos para tratar esta dependência.

O grupo de apoio baseado nos 12 passos dos alcoólicos anônimos tem ajudado milhares de pessoas a abandonar o vício. Procurá-los pode ajudar alguns em condições de vício.

TAREFA:

Evite contato com pessoas, ambientes, ou aparelhos tecnológicos que facilitem o fortalecimento de um vício químico ou comportamental. Ore a Deus em um horário específico combinado com seu grupo pelo domínio próprio, que é um fruto do Espírito Santo.

SENTIMENTO DE CULPA

9

QUEBRA-GELO

Olhando sinceramente para o passado, qual decisão, escolha ou atitude você mais gostaria de mudar? Pois afetou negativamente sua vida e/ou de outras pessoas?

INTRODUÇÃO

Por muitos anos, Carlão viveu como se não tivesse culpa alguma diante da família que abandonou e da filha que cresceu com uma série de problemas emocionais em decorrência do que sofreu na infância. Agora, vivendo em uma casa de repouso e vendo a morte se aproximar, finalmente sua consciência parece estar despertando. No entanto, o que fazer com esse sentimento? Não tinha mais como pedir perdão à esposa, e a filha como já vimos, se recusava a vê-lo. O desespero e a frustração aumentavam dia após dia.

TEXTO PARA ESTUDO: Romanos 4:7

DISCUSSÃO

I. CONHECENDO O TEXTO

Discuta em Grupo:

No texto de Romanos 4:7, Paulo está citando o Salmo 32:1, um salmo de Davi, provavelmente composto depois de seu pecado com Bate-Seba.

Qual a relevância deste texto para quem está atormentado pela culpa?

Relembre uma situação em que o sentimento de culpa te ajudou a corrigir uma atitude errada e outra em que só trouxe mal estar e em nada ajudou.

Para Pensar:

Muitas vezes as pessoas vivem com sentimento de culpa inundado, culpa falsa ou duvidosa, isso lhes acarreta as seguintes tendências:

- Complexo de inferioridade
- Perfeccionismo
- Autoacusação constante
- Medo do fracasso
- Exigência demasiada com os outros

Por outro lado, o sentimento de culpa é um recurso útil que estimula a conduta correta e respeitosa, favorecendo a boa convivência. O sentimento de culpa real é sintoma de uma consciência alerta (algo muito desejável), que serve de autoconsciência e previne os delitos e a falta moral. Entretanto nem todas as consciências são saudáveis.

II. INTERPRETANDO O TEXTO

Discuta em Grupo:

Como avaliar se a consciência apresenta excesso ou falta de culpa?

Para pensar:

A consciência nem sempre constitui uma norma de conduta sábia. Existem consciências demasiadamente limitadas e outras muito abertas. Os que são demasiadamente restritos esperam que o mesmo ocorra com os outros. E os liberais acham que tudo é bom.

Portanto é necessário contar com formas externas e transcendentais, princípios éticos de valor universal. Não é em vão que o apóstolo Paulo advertiu seu discípulo Timóteo a respeito de alguns que, tendo a consciência cauterizada, mandariam os crentes fazer coisas absurdas (I Timóteo 4: 2 e 3).

As consciências cauterizadas ficam insensíveis e incapazes de ser um guia de conduta confiável. As leis existem justamente porque a maioria das pessoas precisam de um código de normas externas a sua consciência, por isso o Criador deixou um código para ser a referência da consciência em Êxodo 20: 1-17. E Jesus ampliou o entendimento e abrangência da lei em Mateus 5:1-18.

III. APLICANDO O TEXTO

Discuta em Grupo:

Como enfrentar a culpabilidade?

Discuta em Grupo:

Se a culpa é comprovada, isto é, contrastando com a lei e o bom código de ética você falhou, o caminho é fazer os acertos e em alguns casos, também obter o perdão.

Quando a culpa é infundada ou exagerada, o processo é mais complicado e exige diversas atitudes:

- Amenizar as culpas. Falar dos sentimentos de culpa com um amigo de confiança ajuda a organizar nossas próprias ideias a respeito. Em todos os casos serve de alívio para reduzir parte da tensão criada por esse sentimento.
- Praticar o perdão. Perdoar os outros ajuda a perdoar-se, que é o objetivo principal do sentimento de culpa.
- Recorrer a Deus. Deus está disposto a perdoar até as maiores falhas, aquelas que não são perdoadas em nível do ser humano: “Embora os seus pecados sejam vermelhos como escarlata, eles se tornarão brancos como a neve; embora sejam rubros como púrpura, como a lã se tornará.” (Isaías 1:18)

TAREFA

Durante esta semana, perdoe alguém.

Peça a Deus a capacidade de perdoar.

UM MONSTRO DENTRO DE NÓS

10

QUEBRA-GELO

Você se lembra da última vez que perdeu a serenidade e passou a falar mais alto, usando palavras mais duras? Compartilhe como você se sentiu no momento e depois que se acalmou

INTRODUÇÃO

Apesar de pouca idade, Isabela com apenas seis anos, tinha seus acessos de raiva, e ninguém queria ficar por perto. Era realmente de dar medo e dó. Quanto mais ela agia assim, mais bullying sofria, num círculo vicioso de provocação, explosões de raiva e mais provocações. Ela simplesmente perdia o controle e passava a agredir os colegas e a professora. Na maior parte do tempo, era dócil e introspectiva, o que levava os professores e orientadores da escola a desconfiar de que ela estivesse extravasando alguma mágoa contida ou revolta com alguma situação, possivelmente na família. Aliás, fazia tempo que o pai dela não comparecia às reuniões de pais e professores. Isabela é um exemplo de uma pessoa que não conseguia controlar sua ira.

TEXTO PARA ESTUDO: Mateus 26:52 e Efésios 4:25 e 26

DISCUSSÃO

I. CONHECENDO O TEXTO

Discuta em Grupo:

Por que Jesus repreendeu a agressividade de Pedro?

Quais as consequências da agressividade nos relacionamentos?

Para pensar:

O ódio, a ira e a agressividade não trazem nenhum benefício. No entanto, são tendências fortes e muitos não sabem como lidar com elas. Como consequência, as pessoas ficam amarguradas por acabar pagando isso com sua própria saúde e ainda prejudicam seus relacionamentos.

A ira e o ódio podem se manifestar de vez em quando e, mesmo que não queira aceitar isso, podem se tornar inevitáveis. Porém, quando ultrapassam o nível esporádico, são reações que causam devastação nos relacionamentos familiares, sociais e de trabalho. A agressividade física é inaceitável em qualquer grupo e deve ser prevenida.

II. INTERPRETANDO O TEXTO

Discuta em Grupo:

Qual a diferença entre ser firme e ser agressivo? Como se irar e não pecar?

Para pensar :

É bem verdade que a linha entre firmeza e ira ou entre irar e pecar ou irar sem pecar, pode parecer muito tênue, mas é possível identificar a diferença. No diálogo firme, a razão controla as emoções e a estratégia prevalece sobre a força. Assim o cérebro é estimulado a elaborar os melhores argumentos. Já a ira, vai correr para as ameaças, como armas, tendo as emoções dominando a razão. Observe o diálogo de Nabucodonosor com os três cativos hebreus em Daniel 3:15-20.

- Nabucodonosor – Ira – Ameaça – “Se encheu de fúria...”
- Os três hebreus – Firmeza – “Não necessitamos... Não serviremos... Não adoraremos.”

III. APLICANDO O TEXTO

Discuta em Grupo:

Como evitar a ira e a agressividade?

Para pensar:

Não considere o oponente um inimigo. Em Mateus 5:44 Jesus falou “Amai os vossos inimigos e orai pelos que vos perseguem”. Quando compreendemos que na vida, precisamos de pessoas que discordam de nós e até nos perseguem para o nosso desenvolvimento, pela graça de Deus podemos amá-los e orar por eles ao invés de odiá-los e buscar o mal deles.

Use o método de Cristo. Durante a maior opressão e injustiça, Jesus reagiu com duas frases que são poderosas para neutralizar a agressividade. Em Lucas 23:34 lemos: “Pai, perdoa-lhes, pois não sabem o que fazem.”

- Não sabem o que fazem - A ira cega enlouquece as pessoas. Não revide, não discuta e não brigue com quem está irado. Quem esta irado não sabe o que faz, quem não sabe o que faz é louco e com louco não se discute nem se briga.
- “Perdoa-lhes”. A ira só se neutraliza com o perdão. Qualquer outra reação só promove o ciclo vicioso: ira – agressão. As pessoas agressoras e iradas são sofredoras e devem receber o perdão. É claro que se permanecem perversas, necessitam de afastamento da vítima e submeter-se a tratamento ou sofrer as consequências legais de seus atos perversos para conter suas agressões. Contudo, capacidade de perdoar é o melhor neutralizante dos efeitos nocivos de um passado que não pode mais ser mudado e esta capacidade de perdoar vem da graça de Deus. É um dom que Ele dá aos que Lhe pedem.

Gostaria de seguir o exemplo de Jesus e pedir-lhe capacidade para compreender as pessoas e exercer o perdão?

TAREFA

Busque tratar as pessoas iradas como pessoas que não sabem o que estão fazendo. Seja paciente e bondoso. No próximo encontro compartilhe uma experiência, na qual você evitou a ira.

DICAS DO FABRICANTE

11

QUEBRA-GELO

Quanto gostam de ler o manual do fabricante antes de desembalar algum eletrodoméstico novo? Normalmente o que te leva a ler o manual do fabricante?

INTRODUÇÃO

Imagine que você está caminhando em uma praia e vê uma frase escrita na areia: “No princípio, criou Deus os céus e a Terra.” Então se aproxima um surfista e diz: “Essas palavras apareceram aí na areia.” Você aceitaria essa “explicação”? E se ele dissesse que as ondas foram batendo contra a praia e o vento foi soprando sobre os grãos de areia a ponto de organizá-los daquela forma? Você ainda não acreditaria? E se ele, por fim, dissesse que isso aconteceu durante milhões de anos? Ajudaria?

Fomos criados por Deus e o acaso não combina com a maravilhosa complexidade do Universo e do corpo humano.

TEXTO PARA ESTUDO: I Coríntios 6:19 e 10:31

DISCUSSÃO

I. CONHECENDO O TEXTO

Discuta em Grupo:

Imagine duas cenas. Na primeira, você vê na rua uma Ferrari ano 1948, linda, brilhando, andando a todo vapor. Na segunda cena, você vê uma outra Ferrari do ano, porém enferrujada, amassada na beira da estrada com o motor fervendo. O que elas falam sobre seus proprietários?

Qual a importância de reconhecer a Deus como Criador e que devemos glorificá-lo com nosso corpo?

Para pensar:

Assim como a durabilidade e conservação de um automóvel depende muito mais de quem cuida do automóvel do que de quem o fabricou, o nosso corpo também funciona assim. Cerca de 70% das enfermidades que adquirimos são consequentes de um estilo de vida que transgride as regras de uma vida saudável. Somente 20% a 30% das doenças não seriam evitadas com estilo de vida saudável.

II. INTERPRETANDO O TEXTO

Discuta em Grupo:

O que significa fazer tudo para a glória de Deus? O que a Bíblia quer dizer quando afirma que não somos de nós mesmos?

Para pensar:

Deus atribui à raça humana um alto preço. Isto fica claro diante do infinito preço de resgate que Jesus pagou na cruz. Jesus teria vindo ao mundo e daria a sua vida por um único pecador (ver Mateus 18: 12-14). Os seguidores de Cristo não permitirão que apetites e desejos carnis os dominem, em vez disso seu corpo será dominado pela mente regenerada e enviado constantemente pela sabedoria divina.

III. APLICANDO O TEXTO

Discuta em Grupo:

O que devo fazer para ter um estilo de vida saudável? Quais as orientações básicas?

Para pensar:

Nós temos necessidades básicas: física, emocional e espiritual que precisam ser satisfeitas da forma correta para que tenhamos saúde. Todo ser humano vive sua vida correndo atrás de satisfazer estas necessidades. Jesus Cristo se apresenta como a maior de todas as necessidades humanas e apresenta a sua graça como o maior poder disponível de mudança para satisfazer as nossas necessidades mais elementares e profundas. Em Sua maravilhosa graça, Ele nos diz como viver saudáveis. Veja:

Ar puro – 6 litros por minuto. “Eu sou a ressurreição e a vida.” João 8:25

Água – 2 litros por dia. “Eu sou a Água Viva.” João 6:3.

Alimento – 3 refeições saudáveis com frutas, verduras, cereais e nozes ao dia. “Eu sou o Pão da Vida.” João 6:35

Luz solar – 8 minutos de exposição de 70% da superfície corporal ao dia. 5 vezes na semana. “Eu sou a Luz do mundo,” João 8:12

Exercício físico – 30 minutos, 6 vezes por semana. “Eu sou o caminho a verdade e a vida.” João 14:6

Descanso – 7-9 horas por noite. “Vinde a mim e eu lhes darei descanso.” Mateus 11:28

Equilíbrio/Domínio de si – Sempre. “A minha graça te basta porque o meu poder se aperfeiçoa na fraqueza.” II Coríntios 12:19

Confiança em Deus – Sempre. “Tudo é possível ao que crê.” Marcos 9:23.

TAREFA

Escolha mais um hábito que gostaria de mudar e peça a Deus que pela sua graça para que te dê a vitória. Ore todos os dias para seguir as dicas de Seu fabricante.

SUPERAÇÃO, VENCENDO VOCÊ MESMO

12

QUEBRA-GELO

Compartilhe uma de suas maiores vitórias ou conquistas na vida, e quais as emoções vivenciadas.

INTRODUÇÃO

Ele era um rapaz órfão de mãe, que acabara de sair da adolescência, tinha sido rejeitado pelos irmãos e estava muito distante de sua família, sentia a pressão dos hormônios da juventude, mas a vida de escravo e estrangeiro não dava boas opções a José. Embora não encontrasse ninguém que lhe correspondesse, a esposa de seu chefe, que era uma linda mulher, sempre se insinuava e constantemente eles estavam sozinhos naquela casa. Até que em um dia, quando ninguém os observava, ela o puxa para o quarto já removendo sua roupa e José vence a pressão pecaminosa. Ele foge para fora, mesmo sem sua túnica. Assim José venceu o desvio de suas necessidades, venceu a si mesmo ao dominar-se.

TEXTO PARA ESTUDO: Gênesis 39:7-12; Apocalipse 7:9-17.

DISCUSSÃO

I. CONHECENDO O TEXTO

Discuta em Grupo:

Enumere as privações que você teve que enfrentar para realizar suas conquistas.

Como a história de José e dos santos que passaram pela grande tribulação nos mostram que é possível vencer a nós mesmos?

Para pensar:

“Um dos mais deploráveis efeitos da apostasia original foi à perda do poder de domínio próprio por parte do homem, unicamente à medida que esse poder é reconquistado pode haver real progresso.” *Ciência do Bom Viver*, p. 129.5

Apostasia = Afastamento de Deus = Perda do domínio próprio

Religião = Aproximação com Deus = Restauração do domínio próprio.

II. INTERPRETANDO O TEXTO

Discuta em Grupo:

Como você enumeraria os pontos principais da vitória de José sobre o domínio de si mesmo? Enumere pelo menos 3 pontos.

Para Pensar:

Uma grande vitória nada mais é do que a soma de muitas pequenas vitórias.

“Que vosso grato coração, trêmulo de incerteza, se volva para ele. Apoderaí-vos da esperança posta diante de vós. Cristo espera adotar-vos em sua família. Sua força ajudará vossa fraqueza; conduzir-vos-á passo a passo. Colocai em suas mãos a vossa mão, e deixai que Ele vos guie.” *Ciência do Bom Viver*, p. 85.

III. APLICANDO O TEXTO

Discuta em Grupo:

Qual a maior virtude dos vencedores e como conseguir desenvolvê-la?

Para pensar:

“Dominar-se e trazer as paixões sob o controle da própria vontade é a maior vitória que os homens e as mulheres podem alcançar.”

Testemunhos para a Igreja 3, p. 182.2

“Podemos nos valer dos méritos do sangue de Cristo pela fé, e mediante sua graça e poder teremos forças para vencer nossos erros, nossos pecados, nossas imperfeições de caráter, e sair vitoriosos, tendo lavado nossas vestes no sangue do cordeiro.” *Testemunhos para a Igreja 3*, p. 183.1

Sem obstáculos não existem lutas, sem lutas não existe desenvolvimento, sem desenvolvimento não existe vitória nem vencedores.

TAREFA

- Peça diariamente a Deus que ele desenvolva em você a capacidade de dominar-se e vencer a si mesmo a cada dia, isto é a verdadeira vitória do aperfeiçoamento e superação.

- Louve e agradeça a Deus por suas vitórias, reconheça e agradeça aos que te ajudaram e comemore as grandes e as pequenas vitórias.

O PODER DA ESPERANÇA

13

QUEBRA-GELO

Fale sobre uma boa expectativa que você espera acontecer em breve.

INTRODUÇÃO

“Não aguento mais esperar!” - Exclamava o noivo Isaque impaciente. O homem quarentão não pensava em outra coisa. Tudo já estava resolvido: aprovação dos pais, cerimônia, convites, festa, padrinhos, ornamentação e até uma repaginada na habitação que seria o seu lar doce lar, só faltava um detalhe... A chegada da sua noiva Rebeca, mas estava demorando tanto que até parecia que ela estava vindo a camelo pelas areias do deserto.

TEXTO PARA ESTUDO: Tito 2:13 e I Pedro 1:3 e 4

DISCUSSÃO

I. CONHECENDO O TEXTO

Discuta em Grupo:

Ao escrever a Tito, Paulo usou a expressão “bendita esperança”. O que você acha que ela significa? De que maneira você se referiria a volta de Cristo?

Para pensar:

Muitos dos sobreviventes dos campos de concentração nazista se salvaram porque mantiveram a esperança da libertação até o fim, porque não aceitaram que aquele era o fim de seus dias e se concentraram na esperança de serem libertados algum dia daquele inferno.

Como a esperança é uma condição tão importante e afeta tantas áreas de nosso presente e futuro, devemos conhecer formas de promovê-la.

II. INTERPRETANDO O TEXTO

Discuta em Grupo:

O apóstolo Pedro usou a expressão “viva esperança”. Por que você acha que ele a utilizou? Existe esperança que não está viva?

Em quais coisas, ou em quem estão suas esperanças?

Para pensar :

É verdade que dinheiro, bens, crescimento intelectual, profissional e casamento, podem abençoar e tornar as pessoas mais felizes, mas também é verdade que estas mesmas coisas podem trazer angústias, frustrações e infelicidade para as pessoas. Jesus disse: “Sem mim nada podeis fazer.” João 15:5

Desconectados de Cristo, que é a “esperança viva”, perdemos a capacidade de administrar o dinheiro, a profissão, família e até as próprias emoções. Agora conectados a Cristo, nossa “a esperança viva”, mesmo que tenhamos muitos traumas, perdas e poucos bens, ele nos dá a capacidade de administrar e desenvolver o pouco que colocamos nas mãos dEle. Por isso, Paulo falou “tudo posso nAquele que me fortalece.” Filipenses 4:13

III. APLICANDO O TEXTO

Discuta em Grupo:

Quais passos preciso tomar para que a verdadeira esperança se realize em minha vida?

Para pensar:

Jesus também comparou Sua segunda vinda como um casamento em que Ele, o noivo, providenciaria todas as necessidades que um casamento impõe: lugar para morar, festa e até a roupa dos convidados. Ele quer te levar para um lugar aonde não haverá mais morte nem sofrimento nem lágrimas. Hoje, Jesus desafia você a entregar todos os aspectos da sua vida a Ele e experimentar o que significa ser aperfeiçoado por sua graça e estar preparado quando Ele voltar a segunda vez nas nuvens dos céus.

TAREFA

Veja com os líderes do grupo os passos necessários para conectar-me definitivamente com Cristo através do batismo.

NOTAS

[illegible]

NOTAS

[illegible]

NOTAS

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. At the bottom of the page, there is a decorative border consisting of overlapping, semi-transparent geometric shapes in shades of gray, creating a modern, abstract look. The overall design is clean and minimalist, suitable for writing or drawing.