



# Descomplicue-se

UMA ABORDAGEM CRISTÃ PARA SIMPLIFICAR A ANSIEDADE

*"EM VEZ DE SE PREOCUPAREM, OREM" FP. 4:6 MSG*

TODOS OS DOMINGOS, 18H NA AV. ATIBAIA, 500



Comunidade  
da Graça  
ATIBAIA

*Lembro-me da minha aflição e do meu delírio, da minha amargura e do meu pesar. Lembro-me bem disso tudo, e a minha alma desfalece dentro de mim.*

*Todavia, lembro-me também do que pode me dar esperança: Graças ao grande amor do Senhor é que não somos consumidos, pois as suas misericórdias são inesgotáveis. Renovam-se cada manhã; grande é a sua fidelidade!*

*Lamentações 3:19-25 (NVi)*

# definindo LEMBRAR

- NO ANTIGO TESTAMENTO:
  - זכר **zakar** : recordar, trazer à mente, estar no pensamento, mencionar
- NO NOVO TESTAMENTO
- μναομαι **mnaomai**: idéia de fixação na mente ou de posse mental, relembrar ou voltar a mente, ser trazido a memória

# EXEMPLO DO CELULAR QUE VAI TRAVANDO...

- Programas indesejados, mensagens repentinas
- Muitos programas abertos na tela
- Fica lento, o que era simples de fazer fica complicado
- **Na verdade, de alguma forma aqueles programas obtiveram sua PERMISSÃO para serem ativados e "rodar" na tela do seu celular.**

**tela do celular = nossa mente**  
**as mensagens indesejadas = nossas lembranças**

**Por que uma lembrança sempre fica  
voltando em nossa mente?**

# MEMÓRIAS DOENTES

- Estas lembranças (memórias da vida) estão ligadas à:
  - Dores emocionais, marcou negativamente a vida
  - Traumas, frustrações
  - Algo que não queríamos nunca ter feito, ou feito diferente - **culpa**
  - Algo que não queremos repetir
- **Produzem no momento em que são “CARREGADA NA MENTE”:  
medo, ansiedade, ressentimentos, raiva, tristeza, desânimo**

# MEMÓRIAS DOENTES

- Tudo fica mais complicado e difícil
- Tentamos evitar que o passado se repita no futuro: ansiedade, pânico
- Assumimos posições controladoras ou de abandono
- Nossas ações e decisões são agora controladas pelo MEDO
- **O medo é o maior destruidor de relacionamentos que existe.**

**Não há bom futuro sem bons relacionamentos.**

**O medo destrói e impede relacionamentos saudáveis, impedindo que desfrutemos de um bom futuro.**



**Qual é a cura para as  
memórias doentes?**

# **EU NÃO POSSO CURAR MINHAS MEMÓRIAS**

- Terapia de enterrar bem fundo...
- Terapia de levar na fogueira e queimar...
- Terapia de cavar e trazer para analisar...
- Terapia de negar os efeitos...
- Uma memória não pode ser apagada sem afetar sua identidade
- Somente o Senhor pode tratar nossas memórias passadas

# **DEUS TRATA NOSSO PASSADO, E TRANSFORMA NOSSO FUTURO**

**Isaías 1:18 (NVI-PT) 18 “Venham, vamos refletir juntos”,  
diz o Senhor. “Embora os seus pecados sejam vermelhos  
como escarlata, eles se tornarão brancos como a neve;  
embora sejam rubros como púrpura, como a lã se tornarão.**

**A CURA É A GRAÇA DE DEUS:**  
**amor + perdãõ**

**Porque eu lhes perdoarei a maldade  
e não me lembrarei mais dos seus  
pecados". - Hebreus 8:12**

**Hebreus 10:16-17 (NVI-PT)**

**Porei as minhas leis em seu coração e  
as escreverei em sua mente”;  
e acrescenta: “Dos seus pecados e  
iniquidades não me lembrarei mais”.**

## 2 Pedro 1:4-9 (NVI-PT)

4 Dessa maneira, ele nos deu as suas grandiosas e preciosas promessas, para que por elas vocês se tornassem participantes da natureza divina e fugissem da corrupção que há no mundo, causada pela cobiça.

5 Por isso mesmo, empenhem-se para acrescentar à sua fé a virtude; à virtude o conhecimento; 6 ao conhecimento o domínio próprio; ao domínio próprio a perseverança; à perseverança a piedade; 7 à piedade a fraternidade; e à fraternidade o amor. 8 Porque, se essas qualidades existirem e estiverem crescendo em sua vida, elas impedirão que vocês, no pleno conhecimento de nosso Senhor Jesus Cristo, sejam inoperantes e improdutivos.

**9 Todavia, se alguém não as tem, está cego, só vê o que está perto, esquecendo-se da purificação dos seus antigos pecados.**