



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

Aprendemos nas últimas semanas que temos conversado:

**1) A ANSIEDADE NÃO FAZ PARTE DO NOSSO DESIGN ORIGINAL
(DEUS NÃO NOS CRIOU ANSIOSOS)**

**2) DEVEMOS TER CUIDADO COM NOSSAS MEMÓRIAS DOENTES, POIS QUANDO
NÃO HÁ PERDÃO, ELAS FICAM NOS CONSUMINDO E DEIXAMOS DE TRAZER A
MEMÓRIA AQUILO QUE NOS TRAZ ESPERANÇA**

**3) TER UM RELACIONAMENTO COM DEUS COMO PAI NO TRAZ PAZ E CONFIANÇA,
E VENCEMOS O MEDO E A ANSIEDADE**

**A NECESSIDADE DE TER O CONTROLE
GERA MUITA ANSIEDADE**

JESUS NÃO VIVIA ANSIOSO

João 4:34 (NVT) Então Jesus explicou: “Meu alimento consiste em fazer a vontade daquele que me enviou e em terminar a sua obra”.

João 5:30 (NVT) Não posso fazer coisa alguma por minha própria conta. Julgo conforme aquilo que Deus me diz. Logo, meu julgamento é justo, pois não faço minha própria vontade, mas a vontade do Pai, que me enviou.

João 6:38 (NVT) Pois desci do céu para fazer a vontade daquele que me enviou, e não minha própria vontade

VIDA DE ORAÇÃO + PROPÓSITO

**FALTA DE ORAÇÃO E FALTA DE PROPÓSITO DA VIDA
GERA ANSIEDADE CONSTANTE**

**A VITÓRIA SOBRE A ANSIEDADE
COMEÇA QUANDO NOS
RECONNECTAMOS COM DEUS**

A VITÓRIA SOBRE A ANSIEDADE COMEÇA QUANDO NOS RECONNECTAMOS COM DEUS

Filipenses 4:6-7 (NVI-PT) Não andem ansiosos por coisa alguma, mas em tudo, pela oração e súplicas, e com ação de graças, apresentem seus pedidos a Deus. 7 E a paz de Deus, que excede todo o entendimento, guardará o coração e a mente de vocês em Cristo Jesus.

Existe no homem um vazio do tamanho de Deus

Fiódor Dostoiévski

**O VERDADEIRO RAIO-X DO SER HUMANO, É QUE TODOS
NÓS NÃO BUSCAMOS APENAS PAZ DE ESPÍRITO. NÓS
QUEREMOS REDENÇÃO, OU SEJA, O ANIQUILAMENTO DA
NOSSA CULPA. PRECISAMOS EXPERIMENTAR AQUELA
SENSAÇÃO DE ALÍVIO E REFRIGÉRIO DE QUEM NÃO PRECISA
MAIS FICAR ANSIOSO COM NADA. TODOS QUEREM, DE
ALGUM MODO, EXPERIMENTAR ESSA LIBERDADE.**

Pecados "toleráveis" como a IMPIEDADE, ANSIEDADE, INSATISFAÇÃO, INGRATIDÃO, OFENSA, O ORGULHO, EGOÍSMO, DESCONTROLE, IMPACIÊNCIA, IRA, MANIA DE JULGAR, INVEJA, CIÚMES, PECADOS DA LÍNGUA, MUNDANISMO, tudo isso são muitas vezes toleráveis por nós, porque nos sentimos SUPERIORES as outras pessoas. Mas isso vai contra o evangelho.

Enganamo-nos e não vivemos como cristãos quando nos achamos superiores às outras pessoas.

Nada façam por ambição egoísta ou por vaidade, mas humildemente considerem os outros superiores a si mesmos. Cada um cuide, não somente dos seus interesses, mas também dos interesses dos outros. Seja a atitude de vocês a mesma de Cristo Jesus, que, embora sendo Deus, não considerou que o ser igual a Deus era algo a que devia apegar-se; mas esvaziou-se a si mesmo, vindo a ser servo, tornando-se semelhante aos homens. E, sendo encontrado em forma humana, humilhou-se a si mesmo e foi obediente até a morte, e morte de cruz! Por isso Deus o exaltou à mais alta posição e lhe deu o nome que está acima de todo nome, para que ao nome de Jesus se dobre todo joelho, nos céus, na terra e debaixo da terra, e toda língua confesse que Jesus Cristo é o Senhor, para a glória de Deus Pai. (Filipenses 2:3-11 NVI-PT)

A ÚNICA MANEIRA DE NOS RECONNECTARMOS COM DEUS É ATRAVÉS
DE JESUS: PELA HUMILDADE E PELO ARREPENDIMENTO

ATALHO 01 - DEUSES ALTERNATIVOS

Um falso Deus (ou ídolo), é qualquer coisa que se torna a razão da vida de alguém.

É aquilo com o que a pessoa sonha acordada, ou o alvo ao qual ela dedica seus melhores esforços. Desta forma, essa coisa ocupa o lugar que pertence, por direito, a Deus.

DEUSES COMUNS NA CULTURA BRASILEIRA

REALIZAÇÃO PESSOAL (sucesso)

SENSUALIDADE

LIBERDADE

ATALHO 01 - DEUSES ALTERNATIVOS

Perceba o quanto a IDOLATRIA está associada a ANSIEDADE.

Ela mobiliza todas as forças da pessoa a fim de atingir um alvo, uma realização. Enquanto não alcança o que quer, a pessoa está ansiosa, porque quer muito obter aquilo. Sonha acordada, faz planos e projetos, irrita-se com obstáculos. Porém, se atinge o seu sonho, então continua ansiosa, com medo de perder ou de não conseguir manter o que alcançou.

10 Quem ama o dinheiro jamais terá o suficiente; quem ama as riquezas jamais ficará satisfeito com os seus rendimentos. Isso também não faz sentido.

11 Quando aumentam os bens, também aumentam os que os consomem. E que benefício trazem os bens a quem os possui, senão dar um pouco de alegria aos seus olhos?

12 O sono do trabalhador é ameno, quer coma pouco quer coma muito, mas a fatura de um homem rico não lhe dá tranqüilidade para dormir.

Eclesiastes 5:10-12 (NVI-PT)

ATALHO 01 - DEUSES ALTERNATIVOS

Perceba o quanto a IDOLATRIA está associada a ANSIEDADE.

Se não conseguirmos atingir o objetivo supremo que estabelecemos o nosso motivo principal, a DEPRESSÃO É CERTA. Não há sentido em viver se você não consegue alcançar aquilo que lhe dá sentido à vida. Porque a vida baseada em ídolos é realmente um círculo vicioso.

TUDO AQUILO QUE O HOMEM ADORA NA ESPERANÇA DE ENCONTRAR SENTIDO E SATISFAÇÃO EXIGIRÁ MAIS ENERGIA E DEDICAÇÃO DO QUE RECEBEREMOS DE VOLTA.

QUEM VIVE EM FUNÇÃO DE QUALQUER COISA QUE NÃO SEJA DEUS NÃO CONSEGUE DESFRUTAR DAQUILO QUE ALCANÇOU, POIS TEM MEDO DE PERDÊ-LO.

DEUS É A ÚNICA COISA QUE, QUANDO "ALCANÇAMOS", JAMAIS IREMOS PERDER E É O ÚNICO QUE RECOMPENSA AQUELES QUE O BUSCAM.

Mateus 11:28-30 (NVI-PT) Venham a mim, todos os que estão cansados e sobrecarregados, e eu lhes darei descanso. Tomem sobre vocês o meu jugo e aprendam de mim, pois sou manso e humilde de coração, e vocês encontrarão descanso para as suas almas. Pois o meu jugo é suave e o meu fardo é leve.

Lucas 12:29-31 (NVI-PT) Não busquem ansiosamente o que comer ou beber; não se preocupem com isso. Pois o mundo pagão é que corre atrás dessas coisas; mas o Pai sabe que vocês precisam delas. Busquem, pois, o Reino de Deus, e essas coisas lhes serão acrescentadas.

**RELACIONAMENTO COM JESUS
NÃO QUER DIZER QUE ESTAMOS
PERTO DELE, MAS SIM QUE NOS
TORNAMOS UM COM ELE**

*Vocês estavam mortos em suas transgressões e pecados, nos quais costumavam viver, quando seguiam a presente ordem deste mundo (...)
Como os outros, éramos por natureza merecedores da ira.*

Efésios 2:1-2 (NVI-PT)

*Vocês estavam mortos em suas transgressões e pecados, nos quais costumavam viver, quando seguiam a presente ordem deste mundo (...)
Como os outros, éramos por natureza merecedores da ira.*

Efésios 2:1-2 (NVI-PT)

O evangelho não gira em torno de nós, do que nós temos que fazer ou deixar de fazer. O evangelho gira ao redor de Cristo, porque foi Ele que nos livrou da morte eterna e quer nos dar vida com Ele eternamente e plenitude enquanto esperamos a eternidade.

**Jesus é aquele que nos
RECONNECTA COM DEUS**