



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

No último domingo:

- A necessidade de controle gera ansiedade**
- Descobrimos que a vitória sobre a ansiedade começa quando nos reconectamos com Deus**
- Mas existem atalhos que parecem que estão nos reconectando com Deus, mas na verdade estão nos levando para um caminho oposto (como os ídolos)**

ATALHO 02 - ESPIRITUALIDADES ALTERNATIVAS

Para nossa cultura pós-moderna, Deus não é mais uma entidade, mas sim um *conceito*.

Essa palavra deixou de significar o "ser supremo", para representar uma "força maior", "uma luz", um "pensamento positivo".

BUSCAM O "MELHOR" DE CADA RELIGIÃO, MISTURAM E ACABAM CRIANDO SEU PRÓPRIO DEUS.

A ÚNICA VERDADE

DEUS É PAI, SE FEZ CARNE E HABITOU ENTRE NÓS (JESUS), E ENVIOU SEU ESPÍRITO SANTO PARA NOS ACONSELHAR (RELACIONAMENTO).

SÓ SERES PESSOAIS CRIAM PESSOAS.

SÓ PODEMOS NOS RELACIONAR COM OUTRA PESSOA, QUE TENHA A MESMA NATUREZA DE COMUNICAÇÃO.

LUCAS 10.38-42 | MARIA E MARTA

A palavra grega para "ansiedade", utilizada na Bíblia é *merimna*, que significa literalmente: estar em pedaços.

"Caminhando Jesus e os seus discípulos, chegaram a um povoado, onde certa mulher chamada Marta o recebeu em sua casa.

Maria, sua irmã, ficou sentada aos pés do Senhor, ouvindo a sua palavra.

Marta, porém, estava ocupada com muito serviço. E, aproximando-se dele, perguntou: "Senhor, não te importas que minha irmã tenha me deixado sozinha com o serviço? Dize-lhe que me ajude!"

Respondeu o Senhor: "Marta! Marta! Você está preocupada e inquieta (merimna) com muitas coisas; todavia apenas uma é necessária. Maria escolheu a boa parte, e esta não lhe será tirada".

Lucas 10:38-42 (NVI-PT)

**UMA FERRAMENTA PARA VENCER A
ANSIEDADE É SER FOCADO.**

FOCADO EM QUÊ? EM JESUS CRISTO

"Busquem, em primeiro lugar, o reino de Deus e a sua justiça, e todas essas coisas lhes serão dadas.

Portanto, não se preocupem com o amanhã, pois o amanhã trará suas próprias inquietações. Bastam para hoje os problemas deste dia."

Mateus 6:33-34 (NVT)

"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.

8 Finalmente, irmãos, tudo o que for verdadeiro, tudo o que for nobre, tudo o que for correto, tudo o que for puro, tudo o que for amável, tudo o que for de boa fama, se houver algo de excelente ou digno de louvor, pensem nessas coisas. 9 Ponham em prática tudo o que vocês aprenderam, receberam, ouviram e viram em mim. E o Deus da paz estará com vocês".

Filipenses 4:6-9 (NVI-PT)

1) COISAS VERDADEIRAS, E NÃO HIPÓTESES IRREAIS

2) COISAS NOBRES (OU SEJA, RESPEITÁVEIS), E NÃO O QUE O FULANO OU SICRANO PENSARÃO A SEU RESPEITO

3) COISAS CORRETAS, E NÃO MENTIRAS DO TIPO: "DEUS ME ABANDONOU" OU "O MUNDO VAI ACABAR SE ISSO ACONTECER (OU NÃO ACONTECER)"

4) COISAS PURAS, E NÃO DIVAGAÇÕES IMORAIS SOBRE A MOTIVAÇÃO DOS OUTROS.

**5) COISAS AMÁVEIS E NÃO FORMAS MALDOSAS DE AGIR
NAS SITUAÇÕES**

6) COISAS DE BOA FAMA, OU SEJA, QUE TRAGAM ALEGRIA

7) COISAS EXCELENTES, OU SEJA, BOAS POR NATUREZA

**8) COISAS LOUVÁVEIS, OU SEJA, PENSAMENTOS QUE
POSSAM SER EXIBIDOS NUM TELÃO NO CENTRO DA
NOSSA CIDADE E NÃO MATAR-NOS DE VERGONHA**

"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.

8 Finalmente, irmãos, tudo o que for verdadeiro, tudo o que for nobre, tudo o que for correto, tudo o que for puro, tudo o que for amável, tudo o que for de boa fama, se houver algo de excelente ou digno de louvor, pensem nessas coisas. 9 Ponham em prática tudo o que vocês aprenderam, receberam, ouviram e viram em mim. E o Deus da paz estará com vocês".

Filipenses 4:6-9 (NVI-PT)

A GRATIDÃO É UMA ATITUDE, E NÃO UMA PALAVRA. PODEMOS SER GRATOS A DEUS, MESMO ANTES DE ORARMOS PEDINDO ALGO.

PODEMOS DIZER A ELE: "SENHOR, SEJA LÁ QUAL FOR A RESPOSTA QUE TU DERES AO MEU PEDIDO, CREIO QUE ELA SERÁ BOA, PORQUE O SENHOR É BOM. EU CONFIO NA SUA BONDADE, NA TUA GRAÇA E MISERICÓRDIA"

DIANTE DE UMA CRISE: DUAS CONVERSAS

CONVERSA 01

OUVIR SEU CORAÇÃO

**"E SE ISSO, E SE AQUILO"
"E SE DER CERTO, E SE DER
ERRADO"
"AI MEU DEUS, TEM ISSO,
TEM AQUILO"**

CONVERSA 02

FALAR COM SEU CORAÇÃO

"Por que você está assim tão triste, ó minha alma? Por que está assim tão perturbada dentro de mim? Ponha a sua esperança em Deus! Pois ainda o louvarei; ele é o meu Salvador e o meu Deus". (Salmos 42:11)

A CONVERSA COM O CORAÇÃO ANSIOSO

NÃO SE ESQUEÇA CORAÇÃO, DE QUE VOCÊ É ENGANOSO E REBELDE E CONTRA DEUS. VOCÊ NÃO DESEJA A VONTADE DELE NATURALMENTE, E FICA ANSIOSO PORQUE CORRE ATRÁS SOMENTE DE SEUS PLANOS. MAS EM VEZ DE SE PREOCUPAR, DESCANSE, CORAÇÃO, NO CONTROLE QUE DEUS TEM SOBRE TODAS AS COISAS. NÃO SE ESQUEÇA DE QUE FOI ELE QUEM FEZ VOCÊ E QUEM O SALVOU. CONFIE NO AMOR DELE. FOQUE NISSO. SEJA GRATO PELO AMOR QUE ELE JÁ DEMONSTROU. VOCÊ PODE DESCANSAR NISSO, PORQUE TUDO O QUE ELE FEZ POR VOCÊ, E AS COISAS QUE PROMETEU QUE AINDA FARÁ, ESTÃO BASEADAS NA OBRA DE CRISTO, E NÃO NA SUA CAPACIDADE.

POR ISSO CORAÇÃO, SE ACALME.

COMO ESTÁ NOSSA PRÁTICA DIANTE DE UMA SITUAÇÃO DE ANSIEDADE?

Temos buscado “o melhor em cada religião”, deixando de sermos exclusivos de Deus, obedecendo sua Palavra?

Temos feito como Marta: reclamado do que não temos, deixando nosso foco de Jesus misturado com muitas outras coisas?

Temos ouvido nosso coração ou temos pregado o Evangelho para ele?