

CUIDADO COM O ESTRESSE

Texto base: Mateus 11:28

Quebra Gelo: Em sua opinião, se Jesus disse: “Vinde a Mim e Eu vos aliviarei” porque hoje, mesmo dentro das igrejas há tantas pessoas cansadas e sobrecarregadas (estressadas)?

INTRODUÇÃO: O estresse nada mais é do que uma reação natural do organismo que ocorre quando vivenciamos situações de perigo ou ameaça. Esse mecanismo nos coloca em estado de alerta ou alarme, provocando alterações físicas e emocionais. Hoje no mundo pós-moderno, a cada dia temos visto mais e mais pessoas reclamando que estão cansadas e sobrecarregadas e conseqüentemente vivendo com um fardo muito pesado nos ombros. Nesta noite, vamos aprender juntos:

03 CAUSAS QUE LEVA UMA PESSOA AO ESTRESSE.

1ª – PREOCUPAÇÃO - Lucas 12:22:26 (Versão NVT)

Jesus nos ensina, neste texto, que não devemos andar preocupados com as coisas desta vida, principalmente com o dia de amanhã (basta a cada dia o seu mal). Devemos, sim, confiar e descansar nossos corações n'Ele, pois as preocupações nos deixam cansados e sobrecarregados por pelo menos três motivos: 1º A preocupação é inútil, não muda em nada o problema. 2º A preocupação é irracional; quanto mais me preocupo, mais o problema cresce. 3º A preocupação é doentia; quando nos preocupamos, ficamos doentes.

PERGUNTA: Comente sobre uma FERRRAMENTA que podemos usar para vencer as preocupações da vida.

2ª – AGITAÇÃO E CORRERIA - Isaías 57:20,21 – Salmo 23:1-3

Neste texto, o profeta nos ensina que as pessoas que ainda estão longe de Deus são como um mar agitado e não conseguem sossegar; vivem numa correria total e suas águas, ou seja, as suas vidas, produzem lama e lodo, e elas não conseguem ter paz. Porém, esta não é a vontade de Deus para nós, seus filhos. Lemos no Salmo 23:2 que Deus nos faz deitar em verdes pastos e nos conduz mansamente às águas tranquilas.

PERGUNTA: Em sua opinião, como podemos viver uma vida calma e tranquila no mundo tão agitado de hoje?

3ª – CONSUMISMO - Lucas 12:15 – Isaías 55:1-2

Todos os dias somos influenciados por diversos tipos de mídia a comprar aquilo de que não precisamos e a gastar o que, às vezes, não temos, apenas para nos exibir para os outros ou satisfazer um desejo momentâneo e egoísta. Muitos cristãos têm caído nessa armadilha e sobrecarregado suas vidas para manter esse consumismo. A Bíblia nos ensina em Romanos 12:16b: 'Não ambicioneis as coisas altivas, mas acomodai-vos às humildes.' Isso nos ajuda a viver em paz e contentamento.

PERGUNTA: Em sua opinião como vencer o consumismo e ser feliz com o que temos.

CONCLUSÃO: A conclusão a que chegamos neste estudo é que viver em paz e livre do estresse é uma questão de escolha. Devemos fazer como o rei Davi nos ensina no Salmo 23: renunciar aos desejos egoístas, carnis e mundanos, e nos achegar humildemente diante do nosso Pastor, Jesus, confiando que Ele sempre nos guiará, protegerá e proverá o que realmente precisamos, pois ELE É O NOSSO PASTOR E NUNCA IRÁ NOS FALTAR.