

BATE-PAPO

X

Olá a todos! Quem já assistiu ao filme 'Divertida Mente'? Ele conta a história de Riley, que precisou se mudar para uma nova cidade e enfrentou muitas emoções. Hoje, vamos falar sobre como podemos superar desafios como Riley e encontrar paz interior usando a orientação da Bíblia. Quem está pronto para começar?

INTRODUÇÃO: Riley precisa se mudar para uma nova cidade, e isso a faz sentir muitas emoções. No filme, vemos que, para superar desafios externos, precisamos primeiro lidar com nossas próprias batalhas internas. O filme mostra que a paz interior é fundamental para tomar decisões sábias.

A Bíblia oferece conselhos sobre como enfrentar a ansiedade. Filipenses 4:6-7 nos ensina a orar e entregar nossas preocupações a Deus. Isso nos ajuda a encontrar paz e clareza em momentos de medo e incerteza.

A ansiedade é uma resposta natural do corpo, mas podemos aprender a controlá-la. Quando nos sentimos ansiosos, podemos orar e confiar em Deus para encontrar equilíbrio e paz interior. É uma maneira de superar o medo e a insegurança.

1º ORAR CORRETAMENTE

Não precisamos usar palavras complicadas ou tentar impressionar Deus. O importante é ser sincero e falar com Ele sobre o que está acontecendo e como nos sentimos. Podemos fazer isso através da oração, que é como uma conversa com Deus. Quando oramos, permitimos que Ele ilumine o que está em nosso coração.

Às vezes, nosso coração nos leva a sentir coisas como raiva, tristeza ou fazer coisas impulsivas, mas não sabemos bem o porquê. A Bíblia nos lembra que o coração pode nos enganar. Por isso, é bom falar com Deus, pois Ele pode nos ajudar a entender e lidar com esses sentimentos. É como ter um amigo sempre disposto a nos ouvir e ajudar.

2º - PENSAR CORRETAMENTE

A ansiedade pode fazer com que tenhamos pensamentos confusos que não são reais. Mas a Bíblia nos ensina a combater esses pensamentos negativos enchendo nossa mente com a Palavra de Deus.

Em vez de pensar coisas como "Não acho que vou conseguir" ou "Não vejo como isso pode ser resolvido", podemos nos perguntar: "O que Deus diz sobre mim?". Ele nos conhece melhor do que ninguém.

Por exemplo, Jeremias 29:11 nos diz que Deus tem planos bons para nós. Portanto, em vez de apenas ouvir músicas legais, podemos usar versículos bíblicos para nos lembrar do que Deus pensa a nosso respeito quando pensamentos negativos tentarem nos perturbar. Isso nos ajuda a manter uma mentalidade positiva.

3º - AGIR CORRETAMENTE

Neste ponto, Deus deseja elevar nosso nível de fé. No primeiro momento, oramos, fazemos tudo conhecido diante de Deus. No segundo momento, oramos e continuamos a apresentar todas as nossas preocupações diante de Deus.

Compartilhe isso com o amigo ao seu lado (você é o que você faz).

Independentemente das circunstâncias, seja o desafio pequeno ou grande, você experimentará o que está escrito em Filipenses 4:7 oferece, você encontrará alegria no Senhor, e suas forças serão renovadas Nele.

É a paz de Deus, que excede a todo entendimento, guardará o coração e a mente de vocês em Cristo Jesus.

CURIOSIDADE

X

Você sabia que a Bíblia menciona inúmeras vezes a importância de não se preocupar excessivamente? Em Mateus 6:25-27, Jesus nos lembra: "Portanto, eu lhes digo: não se preocupem com suas vidas, com o que comer ou beber; nem com seus corpos, quanto ao que vestir. Não é a vida mais importante que a comida, e o corpo mais importante que a roupa? Observem as aves do céu: não semeiam nem colhem nem armazenam em celeiros; contudo, o Pai celestial as alimenta. Não têm vocês muito mais valor do que elas? Quem de vocês, por mais que se preocupe, pode acrescentar uma hora que seja à sua vida?"

Essa passagem bíblica nos ensina que, embora a ansiedade seja uma parte natural da vida, confiar em Deus e não nos preocuparmos excessivamente com as necessidades diárias pode nos proporcionar paz e tranquilidade. É um lembrete de que, em meio à ansiedade, podemos buscar refúgio na fé.

DESAFIO

X

Durante esta semana, sempre que se sentir ansioso ou preocupado, lembre-se de Filipenses 4:6-7: "Não andem ansiosos por coisa alguma, mas em tudo, pela oração e súplicas, e com ação de graças, apresentem seus pedidos a Deus. E a paz de Deus, que excede a todo entendimento, guardará o coração e a mente de vocês em Cristo."

O desafio é simples: a cada vez que a ansiedade surgir, pare um momento para orar e entregar suas preocupações a Deus. Faça isso com sinceridade e confiança. Observe como essa prática pode trazer paz e tranquilidade à sua vida ao longo da semana. Deus está sempre pronto para ouvir e ajudar.

CONCLUSÃO

X

Entregue a ele hoje a dor do seu coração. Se liberte da dor que você sente e liberte quem a criou.

Hoje você tem a escolha: viver com a dor, ou perdoar!

MOOD DE HOJE



QUEBRA GELO

X



COMO LER UM QR CODE:

- 1) Abra o aplicativo da câmera no seu celular.
- 2) Aponte a câmera para o QR code.
- 3) Seu celular irá automaticamente escanear o código.
- 4) Toque na notificação para abrir o link ou conteúdo do QR code.