



MOMENTO QUEBRA-GELO

O que você costuma fazer quando se sente esgotado ou sobrecarregado?



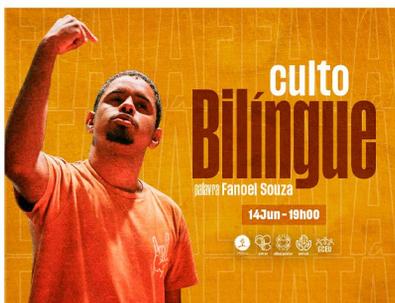
SUGESTÕES DE LOUVOR

- **Lugar secreto** (Gabriela Rocha)
- **Uma coisa** (Morada)



PALAVRA CHAVE #DESCANSO

AVISOS



ESCOLHENDO ALÍVIO E DESCANSO EM JESUS

AUTOR: PR NATANAEL LIMA

INTRODUÇÃO

Hoje vemos muitas pessoas cansadas e sobrecarregadas, sem entender a causa. O cansaço espiritual e emocional pode ser fruto de:

- **Vida religiosa sem relacionamento com Deus (Isaías 29:13):** “Este povo se aproxima de mim com a boca, mas o coração está longe...”
- **Vida no pecado (Salmos 32:3-4):** “Enquanto calei os meus pecados, envelheceram os meus ossos...”
- **Vida buscando agradar pessoas (Gálatas 1:10):** “Procuro eu agradar a homens? Se agradasse, não seria servo de Cristo.”

Pergunta para reflexão: Existe algo na sua vida que tem te deixado cansado? Mas segundo Mateus 11:28-30, podemos encontrar descanso. Como?

1) ESCOLHA IR ATÉ JESUS - LEIA JOÃO 6:36

O convite de Jesus é universal e pessoal. Ele quer aliviar nossas cargas. Não há outro caminho para descanso senão ir até Ele.

Aplicação prática:

- Reconheça seu cansaço e vá a Jesus em oração e entrega.
- Não tente resolver tudo sozinho; dependa da graça de Deus.

Pergunta: Você tem se aproximado de Jesus diariamente?

2) ESCOLHA TOMAR O JUGO DE JESUS

“Tomai sobre vós o meu jugo...” (Mateus 11:29)

Base bíblica: Amós 3:3, 1ª João 5:3

O jugo representa parceria e direção. Tomar o jugo de Jesus é aceitar andar com Ele, sob a Sua orientação, vivendo não mais segundo nossa vontade, mas a Dele.

Aplicação prática:

- Submeta sua vontade à vontade de Cristo.
- Aceite a direção de Jesus para a sua vida, mesmo quando não for o que você gostaria.

Pergunta: Você está caminhando sob o jugo de Jesus ou sob o peso das suas próprias escolhas?

3) ESCOLHA APRENDER COM JESUS - LEIA ATOS 2:42

“Apredei de mim, que sou manso e humilde de coração...” (Mateus 11:29)

Base bíblica:

- **Efésios 4:20-21** “Mas vós não aprendestes assim a Cristo...”
- **1ª Pedro 2:21** “Cristo padeceu por nós, deixando-nos exemplo, para que sigais as suas pisadas.”

Jesus não apenas alivia, mas também ensina como viver uma vida leve, mansa e humilde. O descanso está em seguir o exemplo de Cristo.

Aplicação prática:

- Busque conhecer mais a Cristo pela Palavra e pratique o que Ele ensinou.
- Cultive a mansidão e a humildade, permitindo que Jesus molde seu caráter.

Pergunta: O que você tem aprendido com Jesus que precisa aplicar na sua vida?

CONCLUSÃO

A comunhão **não é opcional** é uma **expressão viva do nosso relacionamento com Cristo**. Cada escolha que fazemos pode nos aproximar ou nos distanciar do Corpo de Cristo.

DESAFIO: ESCOLA A COMUNHÃO

Jesus não promete ausência de desafios, mas garante:

- **Alívio:** quando vamos até Ele.
- **Direção:** quando tomamos Seu jugo.
- **Descanso:** quando aprendemos Dele.