

SÉRIE GOVERNE

GOVERNE O SEU MUNDO INTERIOR

POR PB FERNANDO ALENCAR

INTRODUÇÃO

Todos nós sentimos emoções fortes todos os dias: raiva, tristeza, medo, ansiedade ou até alegria exagerada. Às vezes, essas emoções podem nos controlar, e acabamos fazendo coisas das quais nos arrependemos depois.

Mas a Bíblia nos ensina que **o domínio próprio é fruto do Espírito Santo**. Isso significa que, mesmo quando sentimos emoções fortes, podemos escolher como reagir. Dominar o seu mundo interior não é fingir que não sentimos nada, mas aprender a **responder de maneira sábia e que agrada a Deus**.

Ter domínio próprio ajuda você a:

- Não reagir com raiva ou impulsividade;
- Falar palavras que edificam e não machucam;
- Lidar com frustrações sem se desesperar;

Viver de forma mais tranquila e feliz, mesmo em situações difíceis.

E o melhor: **não precisamos fazer isso sozinhos**. O Espírito Santo nos guia, dá força e nos ajuda a controlar nossas atitudes e palavras.

1) RECONHEÇA SUAS EMOÇÕES - LEIA PROVÉRBIOS 14:29

Antes de reagir a qualquer situação, é importante perceber como você se sente. Quando você entende suas emoções, consegue tomar decisões melhores. Raiva, tristeza ou medo não são “errados”, mas não devem comandar suas ações.

O Espírito Santo nos ajuda a entender nossos sentimentos e a pensar antes de agir.

**Pensa GrowUp:** Antes de falar ou agir, respire fundo e pense: “Por que estou me sentindo assim? Como posso reagir de forma certa?” Escrever ou falar para alguém de confiança sobre seus sentimentos também ajuda a organizar a mente.

2) ESCOLHA COMO REAGIR - LEIA TIAGO 1:19

Você não consegue controlar tudo que acontece ao seu redor, mas pode escolher como reagir. Reações impulsivas podem machucar você e os outros. Domínio próprio é a capacidade de agir com calma, mesmo quando sentimos vontade de explodir.

**Pensa GrowUp:** Conte até 10 antes de reagir. Se estiver com raiva, dê um tempo para se acalmar. Ore pedindo ajuda ao Espírito Santo para escolher a melhor atitude.

3) PEÇA AJUDA AO ESPÍRITO SANTO - LEIA ROMANOS 8:26

Dominar suas emoções não é algo que você faz sozinho. O Espírito Santo é quem dá força, paciência e sabedoria. Ele te ajuda a não se deixar levar por sentimentos ruins e a tomar decisões que agradam a Deus.

**Pensa GrowUp:** Sempre que se sentir perdido ou irritado, ore pedindo a Deus que te ajude a controlar seus pensamentos e palavras. Lembre-se: cada escolha de agir com domínio próprio é um passo para ser mais parecido com Jesus.

CONCLUSÃO

Ter domínio próprio significa governar seu mundo interior. Com a ajuda do Espírito Santo, podemos transformar emoções negativas em atitudes positivas. Isso nos ajuda a viver melhor, a ter amizades saudáveis e a agradecer a Deus em tudo o que fazemos.



BATE-PAPO

X

*Se você pudesse apertar um botão que te deixasse nunca mais ficar bravo ou triste, você apertaria? Por quê?*

**OBJETIVO:** Refletir sobre emoções e reações.

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.

LER QR CODE

CURIOSIDADE

X

Vamos imaginar que o domínio próprio é como um freio de carro que te ajuda a não bater quando a vida tenta te descontrolar.

● José resistiu à tentação da esposa de Potifar (Gênesis 39). Ele “pisou no freio” e escolheu obedecer a Deus, mesmo quando queria ceder.

● Caim deixou a raiva dominar seu coração e “perdeu o controle do carro”, matando seu irmão Abel (Gênesis 4).

Quando você usa o freio do Espírito Santo, controla emoções, raiva e impulsos, e consegue tomar decisões que agradam a Deus.