



## TEMA: TEMA: O HÁBITO DA HORA TRANQUILA UM TEMPO DIÁRIO COM DEUS – PARTE II

Estudo Pequenos Grupos  
Outubro 2011 – 04

**Líder:** O estudo de hoje é uma continuação do estudo O HÁBITO DA HORA TRANQUILA – UM TEMPO DIÁRIO COM DEUS. Relembre o que foi estudado no último encontro para facilitar o entendimento e colocar a par os que não participaram da Parte I do estudo.

### 1. DISCIPULADO (40 minutos)

**CONTINUANDO:**

**QUANTO TEMPO DEVE DURAR SUA HORA TRANQUILA:**

#### Quarto Passo: INICIE COM ATITUDES CORRETAS

→ **REVERÊNCIA:** “Aquietai-vos, e sabeis que eu sou Deus” (Sl 46.10).

→ **EXPECTATIVA:** “Se alguém quiser fazer a vontade de Deus, saberá se o meu ensino vem de Deus...” (Jo 7.17).

→ **DESEJO DE OBEDECER:** “Abre meus olhos para que eu possa ver as verdades maravilhosas da tua lei” (Sl 119.18 LH).

#### Quinto Passo: SIGA UM PLANO SIMPLES

“15 MINUTOS COM DEUS” um plano para você começar a sua hora tranqüila:

1) **RELAXE** (1 minuto)

Permaneça quieto e reflexivo. Relaxe! Prepare seu coração. Respire fundo algumas vezes e espere em Deus.

2) **LEIA** (4 minutos)

Comece de onde você deixou no dia anterior. Leia até você sentir Deus lhe dizer alguma coisa.

Então, pare e medite.

3) **REFLITA** (4 minutos)

Pense sobre o que a passagem significa para a sua vida. Escreva os seus pensamentos a respeito.

Parte da reflexão é memorizar versos que falem de modo especial para você.

4) **REVISE** (2 minutos)

Veja a seção “Como Usar a Palavra de Deus”

Escreva uma aplicação pessoal e prática do texto.

É necessário que seja objetiva e mensurável.

**“Os pensamentos se desembaraçam quando passam através dos lábios e das pontas dos dedos.”**

5) **PEÇA** (4 minutos)

Conclua sua hora tranqüila falando a Deus o que você compreendeu do texto e então faça seu pedido de sua lista de oração.

#### COMO SUPERAR OS PROBLEMAS QUE ATRAPALHAM A SUA HORA TRANQUILA

##### → O Problema da Disciplina:

O primeiro problema a ser vencido é quanto ao horário em que você acorda todo dia.

**“Será que vou pular fora da cama?”**

**SUGESTÕES:**

- ✓ Vá para cama **NA HORA CERTA.**
- ✓ Pule fora da cama **IMEDIATAMENTE.**
- ✓ Fique alerta contra os **LADRÕES** da Hora Tranqüila.
- ✓ Vá para a cama à noite com **PENSAMENTOS ESPIRITUAIS.**

→ **O Problema da Distração:**

O Diabo vai tentar usar todo o tipo de coisas para distrair sua mente durante a hora tranqüila.

**SUGESTÕES:**

- ✓ Pule fora da (Nunca faça sua HT deitado na cama).
- ✓ Esteja completamente **ACORDADO**.
- ✓ Leia e ore **EM VOZ ALTA**.
- ✓ **ANDE** durante sua HT.
- ✓ Conserve seu **MATERIAL POR PERTO**.

→ **O problema do Vazio:**

Algumas vezes você vai se sentir como se não estivesse aprendido ou usufruído de nada de sua hora tranqüila.

Nunca julgue sua HT pelos seus **SENTIMENTOS**.

**POSSÍVEIS CAUSAS DO VAZIO ESPIRITUAL**

- ✓ Condições físicas
- ✓ Desobediência a Deus
- ✓ Fazer a HT apressadamente
- ✓ Entrar na rotina
- ✓ Não compartilhar suas experiências com outros

→ **O problema da diligência:**

Seu maior problema vai ser a luta pela persistência. Este é o momento contra o qual Satanás vai brigar com todas as suas armas.

**SUGESTÕES:**

- ✓ Faça um pacto ou voto a Deus.
- ✓ Agende sua HT no seu calendário diário.
- ✓ Esteja preparado para as desculpas diabólicas.
- ✓ Deixe sua Bíblia já aberta, à noite, no texto de sua HT.

E se eu não fiz minha hora tranqüila hoje?

- ✓ Não se **CULPE**
- ✓ Não seja **LEGALISTA**.
- ✓ Não **DESISTA**.

Demora cerca de **TRÊS** semanas para você se habituar com um novo desafio. Então mais **TRÊS** semanas antes de se tornar um hábito confortável.

***“Não nos cansemos de fazer o bem. Porque, se não desanimarmos, colheremos quando chegar o tempo” (Gl 6.9).***