

ROTEIRO PARA CÉLULAS
PERÍODO DE 17/08/2015 a 22/08/2015

- 1) COMUNHÃO (10 minutos) QUEBRA GELO – Escolha um de seus auxiliares para fazer o “Quebra Gelo”.
- 2) ADORAÇÃO (5 minutos) – Escolha um cântico. Não deixe de levar o CD e a letra da música para distribuir.
- 3) ESTUDO (35 minutos) – **COMO VENCER A ANSIEDADE** (Pr. Celso F. Martinez) **Filipenses 4:1-9**

A *ansiedade* é um problema humano típico. Tem sido chamada de *emoção oficial de nossa era e base de todas as neuroses*. Ela vem de muitas maneiras e intensidades. Corrói a todos, sugando energias e destruindo bons sentimentos.

Ansiedade é uma emoção como o medo.

O medo se manifesta diante da expectativa de um perigo real e muitas vezes físico.

Sempre que exista medo sem qualquer perigo aparente ele é descrito como ansiedade.

É descrita como “estado emocional doloroso, marcado por inquietude, alarme ou medo e acompanhado por certo grau de excitação autônoma do sistema nervoso”.

Seus principais sintomas são: taquicardia incomumente forte, respiração curta ou rápida, tremores, suor, tensão muscular, secura na boca, mudança no timbre da voz e desmaio.

Seus principais efeitos são: pressão arterial elevada, secreção gástrica aumentada, paralisia e fortes dores de cabeça, perda da capacidade de atenção, bloqueio da comunicação eficiente e sentimento de pânico.

A ansiedade é como a cadeira de balanço, mantém você ocupado mas não leva a lugar algum.

A bíblia fala sobre ansiedade.

Jesus ensinou os discípulos sobre a ansiedade. **Mateus 6:25-34.**

As circunstâncias que envolviam a vida de Paulo tinham tudo para provocar não só o medo, mas também a ansiedade.

Esta é uma carta da prisão. Paulo estava no cárcere frio e de lá nos dá uma forte palavra de encorajamento contra este inimigo que esgota nossas forças e diminui nosso potencial.

Há verdades poderosíssimas que precisamos aprender diante da ansiedade e que certamente nos ajudam a vencê-la.

- 1) Devemos aprender que perto está o Senhor. **Filipenses 4:5**
- 2) Devemos aprender a usar a poderosa ferramenta da oração. **Filipenses 4:6**
- 3) Devemos aprender uma nova dinâmica de mente e coração. **Filipenses 4:8**

4) DESAFIO (5 minutos) – Se houver não crentes: Pergunte se alguém deseja entregar a vida a Jesus e experimentar deixar todas as suas ansiedades nas mãos Dele. Se não houver não crentes: Desafie o grupo a trazer visitantes não crentes na próxima semana.

5) MOMENTO DE ORAÇÃO (10 minutos) – Compartilhamento de pedidos e agradecimentos. Faça um amigo oculto (um orando pelas necessidades do outro). Lembrar de orar pela: Multiplicação da célula e Novos lares anfitriões.

6) LEMBRETE – Não se esqueça que em Dezembro/2015 teremos mais uma CELEBRAÇÃO DAS CÉLULAS na Igreja. Comece a orar para àquele visitante que você tanto quer ver nos braços do Senhor. Líder, incentive a sua célula a levar muitos visitantes, neste dia, principalmente os não crentes.