



COMO VENCER A ANSIEDADE

Pr. Celso Fortunato Martinez - culto (manhã) dia 16/06/2013

www.sibbp.com.br

ESTUDO PARA PEQUENOS GRUPOS

Junho/2013 – 04

2ª Igreja Batista em Barra do Pirai

R. José Alves Pimenta, 890 Matadouro Barra do Pirai/RJ

15
minutos

COMUNHÃO

QUEBRA
GELO

Você é ansioso?
Você está vivendo algum momento de ansiedade que queira
compartilhar com o grupo?

5
minutos

ADORAÇÃO

O nosso Deus é digno de todo
louvor e de toda adoração.

Sugestão de música

Volume 1

Nº 21 - Quão grande é o meu Deus

45
minutos

DISCIPULADO

Texto

1 Pedro
5: 1-11

Ansiedade é infelicidade.

Ao lado da depressão a ansiedade tem sido chamada de "emoção oficial desse tempo" e é a base de inúmeras neuroses.

Se a depressão está relacionada de modo geral a questões do passado. A ansiedade está relacionada a questões do futuro.

Nenhum de nós pode dizer que nunca experimentou a ansiedade

Ansiedade e medo são experiências muito próximas. Estudos dizem que o medo está associado a um risco definido, a uma situação que se pode medir, que se pode localizar ao passo que a ansiedade é alguma coisa difusa que não se tem uma idéia muito precisa, mas que se alcança a muitos corações.

Os efeitos da ansiedade são: taquicardia, respiração curta ou rápida, tremores, tensão muscular, secura da boca e até mesmo desmaio.

Muitas pessoas estão sendo consumidas pela ansiedade. A ansiedade atinge a todos os níveis: ricos e pobres. Atinge adulto e também criança. Hoje as crianças brincam pouco, são cheias de atividades. Começa com a escola e depois curso de inglês, judô, etc.. e também são vítimas da ansiedade. É uma doença social. Alcança qualquer pessoa.

Quando olhamos para a doença chamada "ansiedade" a primeira constatação que precisamos ter é que ela é fruto basicamente da capacidade que nós temos de olhar mais o problema do que para o Deus que resolve o problema.

Por isso que o nosso desafio é caminhar com a palavra de Deus de tal forma que o nosso coração possa se aquietar.

Como diz o **Salmo 46:10 "Aquietai-vos"** diz o salmista e dá a base para essa quietude "***e saabei que eu sou Deus***".

Quando essa compreensão domina o nosso coração, sem dúvida alguma, experimentamos a quietude.

Quem de nós está livre da ansiedade? É possível encontrar cura para a ansiedade? Sim é possível Como ????

O texto em que lemos nos ensina:

1. Precisamos aprender a depender de Deus. **1 Pedro 5: 6**

Humilhai-vos debaixo da potente mão de Deus - Isso significa depender de Deus.

Às vezes colocamos nossa esperança em pessoas influente, em pessoas que pode agir em nosso favor e esquecemos de que a nossa dependência precisa ser focada no Deus que tem a mão possante. Devemos depender da mão de Deus de forma absoluta.

Às vezes não é por falta de oração. Nós oramos, mas não dependemos absolutamente de Deus.

Se estivermos sucumbindo diante da ansiedade, a resposta de Deus é: ***Humilhai-vos debaixo da potente mão de Deus.***

O que é humilhar-se?

É ajoelhar-se, colocar o roto em terra e reconhecer a majestade daquele diante de quem nós ajoelhamos.

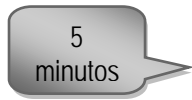
2. Precisamos lançar sobre Deus toda nossa ansiedade. **1 Pedro 5: 7**

Precisamos desligar. Às vezes oramos, colocamos simbolicamente na caixa de oração como se estivesse entregando aquele problema na mão do Senhor, mas não conseguimos desligar. Aos poucos vamos puxando e retomamos o problema. Oramos pelo mesmo assunto sem experimentarmos a paz de quem se desligou do problema. Se eu lanço meu problema nas mãos do Senhor. Ele está sempre pronto a tomar o meu problema. Lançar é desligar, é deixar nas mãos daquele que pode resolver.

3. Precisamos confiar e descansar.

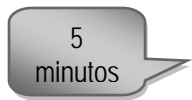
Ou nós trabalhamos e Deus descansa ou nós confiamos no trabalho do Senhor. Pra isso precisamos entregar nossos problemas nas mãos do Senhor e descansar.

Conclusão: Muitas vezes quando estamos ansiosos abrimos brechas para o diabo atuar em nossas vidas. **1 Pedro 5: 8**
Devemos ter sempre em nossas mentes que: **Deus não está alheio a nossa dor.**



MISSÕES

{ Você conhece alguém que está vivendo momentos de ansiedade?
Esse momento pode ser uma oportunidade para apresentar Jesus para essa pessoa. Pense nisso.



SERVIÇO

{ Se você conhece alguém que esteja vivendo um momento de ansiedade. Ore por essa pessoa. Se ofereça para orar junto com ela. Se preocupe com o problema dela.

RECADOS PARA O FACILITADOR

Reunião com os Facilitadores e com o Pr. Celso dia 25/06/2013 terça feira às 19:30h na Igreja.
Neste dia não haverá reunião dos Pequenos Grupos nas casas. Todos os Facilitadores deverão estar nesta reunião.

PARTICIPE DO DESAFIO PARA O ANO DE 2013.

Vamos nos unir neste desafio.

- 1) Não deixe de orar por seu Pequeno Grupo.
- 2) Incentive os integrantes do Pequeno Grupo a orarem pelos Facilitadores e Lar Hospedeiros.
- 3) Vamos nos empenhar em identificar novos facilitadores para que seu Pequeno Grupo se multiplique pelo menos uma vez neste ano.

“100 DIAS DE ORAÇÃO PELA FAMÍLIA” de 12 de maio a 19 de agosto.

Facilitador, nossa Igreja está nesta campanha.

Incentive seu grupo a participar.

Incentive para que cada integrante dê o seu nome para orar pelas Famílias.

Se todos nós nos unirmos em oração veremos uma grande transformação nas Famílias Brasileiras.

“Crê no Senhor Jesus e serás salvo, tu e tua casa.” Atos 16.3

COMO VENCER A ANSIEDADE

Texto: 1 Pedro 5: 1-11

Ansiedade é infelicidade.

Ao lado da depressão a ansiedade tem sido chamada de “emoção oficial desse tempo” e é a base de inúmeras neuroses. Se a depressão está relacionada de modo geral a questões do passado. A ansiedade está relacionada a questões do futuro.

Nenhum de nós pode dizer que nunca experimentou a ansiedade

Ansiedade e medo são experiências muito próximas. Estudos dizem que o medo está associado a um risco definido, a uma situação que se pode medir, que se pode localizar ao passo que a ansiedade é alguma coisa difusa que não se tem uma idéia muito precisa, mas que se alcança a muitos corações.

Os efeitos da ansiedade são: taquicardia, respiração curta ou rápida, tremores, tensão muscular, secura da boca e até mesmo desmaio.

Muitas pessoas estão sendo consumidas pela ansiedade. A ansiedade atinge a todos os níveis: ricos e pobres. Atinge adulto e também criança. Hoje as crianças brincam pouco, são cheias de atividades. Começa com a escola e depois curso de inglês, judô, etc.. e também são vítimas da ansiedade. É uma doença social. Alcança qualquer pessoa.

Quando olhamos para a doença chamada “*ansiedade*” a primeira constatação que precisamos ter é que ela é fruto basicamente da capacidade que nós temos de olhar mais o problema do que para o Deus que resolve o problema.

Por isso que o nosso desafio é caminhar com a palavra de Deus de tal forma que o nosso coração possa se aquietar.

Como diz o **Salmo 46:10 “Aquietai-vos”** diz o salmista e dá a base para essa quietude **“e sabeí que eu sou Deus”**.

Quando essa compreensão domina o nosso coração, sem dúvida alguma, experimentamos a quietude.

Quem de nós está livre da ansiedade? É possível encontrar cura para a ansiedade? Sim é possível Como ????

O texto em que lemos nos ensina:

1. Precisamos aprender a depender de Deus. 1 Pedro 5: 6

Humilhai-vos debaixo da potente mão de Deus - Isso significa depender de Deus.

Às vezes colocamos nossa esperança em pessoas influente, em pessoas que pode agir em nosso favor e esquecemos de que a nossa dependência precisa ser focada no Deus que tem a mão possante. Devemos depender da mão de Deus de forma absoluta.

Às vezes não é por falta de oração. Nós oramos, mas não dependemos absolutamente de Deus.

Se estivermos sucumbindo diante da ansiedade, a resposta de Deus é: ***Humilhai-vos debaixo da potente mão de Deus.***

O que é humilhar-se?

É ajoelhar-se, colocar o roto em terra e reconhecer a majestade daquele diante de quem nós ajoelhamos.

2. Precisamos lançar sobre Deus toda nossa ansiedade. 1 Pedro 5: 7

Precisamos desligar. Às vezes oramos, colocamos simbolicamente na caixa de oração como se estivesse entregando aquele problema na mão do Senhor, mas não conseguimos desligar. Aos poucos vamos puxando e retomamos o problema.

Oramos pelo mesmo assunto sem experimentarmos a paz de quem se desligou do problema.

Se eu lanço meu problema nas mãos do Senhor. Ele está sempre pronto a tomar o meu problema.

Lançar é desligar, é deixar nas mãos daquele que pode resolver.

3. Precisamos confiar e descansar.

Ou nós trabalhamos e Deus descansa ou nós confiamos no trabalho do Senhor.

Pra isso precisamos entregar nossos problemas nas mãos do Senhor e descansar.

Conclusão: Muitas vezes quando estamos ansiosos abrimos brechas para o diabo atuar em nossas vidas. 1 Pedro 5: 8

Devemos ter sempre em nossas mentes que: **Deus não está alheio a nossa dor.**