



## Como enfrentar a ansiedade

Pr Celso Martinez

De 18 a 23 de maio

Culto de 10/05

Escolha um de seus auxiliares para ficar responsável pelo “Quebra Gelo”. Temos uma infinidade de sugestões de “Quebra Gelo Gospel” na internet. Sugestões: [www.mda.com.br](http://www.mda.com.br); [www.google.com.br](http://www.google.com.br); [www.youtube.com.br](http://www.youtube.com.br) Escolha um CD ou DVD, não se esqueça de fazer a letra da música escolhida em quantidade que dê para distribuir para todos os membros da célula. Líder surpreenda os membros de sua célula trazendo os cânticos que eles mais gostam. Se você tiver outra auxiliar peça a ele para fazer.

Provérbios 12:25

*“O coração ansioso deprime o homem, mas uma palavra bondosa o anima”. NVI*

*“Um coração ansioso deixa o homem frustrado e derrotado mas uma palavra amiga de ânimo e simpatia renova as forças”. Bíblia Viva*

- **Ansiedade – Estrangulamento.** Tira o folego, asfixia.
- **É o mal do século.**
- **Ansiedade é infelicidade.**
- É a preocupação com o que não aconteceu. É trazer para o presente o negativo que está no futuro.
- É viciante. É sufocante. Tira o que de melhor existe em nós.
- Tira os sonhos. Tira o vigor. Tira a criatividade. Tira o prazer.
- *Os principais pensamentos que geram a ansiedade são: Nervosismo, preocupação e insegurança.*
- A religiosidade não evita a ansiedade, mas ajuda a voltar ao estado de felicidade.
- A ansiedade é um aviso de que o estresse está para acontecer.
- A ansiedade serve para nos alertar e preparar.
- Ansiedade é um sentimento natural, desde que permaneça dentro dos seus limites.
- A preocupação um dos principais gatilhos para ansiedade. Vem quando não sabemos mais o que fazer.
- Ao nos preocuparmos com o que nos incomoda, temos a sensação de estar fazendo algo para resolver o problema.
- ***A preocupação antecipa um futuro negativo, na esperança de evitar que ele aconteça. O que é absolutamente inútil.***
- ***A preocupação, que leva a ansiedade, gera uma sensação de que estamos fazendo algo para resolver o problema: preocupar-nos.***
- ***De modo geral, nos preocupamos não porque queremos resolver o problema, mas porque nos sentimos impotentes.***

***A ansiedade é como a cadeira de balanço: movimenta a gente, mas não leva a lugar algum.***

- Nossa realidade é um caldeirão de ansiedade. Produz ansiedade em escala industrial.
- As notícias negativas do momento presente potencializam a ansiedade de forma assustadora.
- A Bíblia nos ensina a enfrentar e ansiedade: ***Uma boa palavra.***
- Que ***boas palavras nos ajudam a enfrentar e vencer a ansiedade?***

### 1. Deus está no controle.

- Esta afirmação não poder uma retórica, frase de efeito.

- Precisa ser uma convicção. Um credo. Um dogma.
- Não é possível olhar para Deus e para o problema ao mesmo tempo. Ou olhamos para Deus e diminuímos o problema, ou olhamos para o problema e diminuímos Deus.

• **Luc 1:37** *Porquanto para Deus não existe nada que lhe seja impossível!”*

• **Slm 95:1** *Vinde, cantemos com júbilo ao SENHOR, aclamemos a Rocha da nossa Salvação!*

• **Slm 95:2** *Apresentemo-nos diante dele com ações de graças, vamos adorá-lo com cânticos de louvor.*

• **Slm 95:3** *Pois o SENHOR é o grande Deus, o magnífico Rei acima de todos os deuses!*

• **Slm 95:4** *Em suas mãos estão as profundezas da terra; são seus, os cumes dos montes.*

• **Slm 95:5** *Dele é o mar – foi Ele quem o criou – e a terra firme, que suas mãos formaram.*

## 2. Vai passar.

• **Slm 57:1** *Mictão de Davi para o cantor-mor, sobre Al-Tachete, quando fugia de diante de Saul na caverna* **Tem misericórdia de mim, ó Deus, tem misericórdia de mim, porque a minha alma confia em ti; e à sombra das tuas asas me abrigo, até que passem as calamidades.**

## 3. Você não está sozinho.

- Os amigos de Daniel foram lançados na fogueira.
- Nabucodonosor disse: **Quem é o Deus que vos poderá livrar das minhas mãos. Daniel.3:15**
- Eles não foram livres da fogueira, mas foram livres na fogueira. Havia um quarto homem, semelhante ao filho dos deuses. Era Jesus. Dan. 3:25
- A teologia chama a isto de *Cristofania*.

• **Filipenses 4:5** *Seja a vossa eqüidade notória a todos os homens. Perto está o Senhor.*

## 4. Orar dá certo.

- Orando sozinho.
- Compartilhando com outros. Não se envergonhe de pedir oração.
- **Filipenses 4:6** *Não estejais inquietos por coisa alguma; antes, as vossas petições sejam em tudo conhecidas diante de Deus, pela oração e súplicas, com ação de graças.*

## Conclusão

1. Você consegue identificar ansiedade na sua vida?
2. Qual o maior prejuízo que a ansiedade lhe causa?
3. Das palavras acima, qual delas mais lhe toca o coração?

***Amado líder de célula, coloque-se à disposição para conversar e orar com os que se sentirem tocados pelos textos bíblicos. Sem dúvidas o Espírito do Senhor está agindo, e Deus fará grandes coisas entre nós!***