



## TEMA: LIDANDO COM A PREOCUPAÇÃO

Estudo Pequenos Grupos  
Novembro 2011 – 05

### 1. COMUNHÃO (5 minutos)

O que você faz quando enfrenta situações que parecem estar além de seu controle? Talvez os negócios não estejam indo bem. Quem sabe você esteja enfrentando dificuldades financeiras ou uma situação pessoal que parece desafiar sua determinação. O que você faz? Preocupa-se? Compartilhe a experiência com o seu grupo.

### 2. ADORAÇÃO (10 minutos)

A Bíblia oferece uma perspectiva muito interessante a respeito da preocupação e sugere que, ao invés de preocupar-nos, deveríamos simplesmente ser gratos. Leia o que diz Filipenses 4.6. Invista os próximos minutos bendizendo a Deus porque Ele é Senhor e sua vida está nas mãos dele. Faça isso com o seu grupo.

**Sugestão de música:** Descansarei, pois sei que és Deus.

### 3. DISCIPULADO (35 minutos)

Vamos examinar o conselho de Filipenses 4:6.

**1. Não se preocupe com nada.** A preocupação não muda nenhuma situação. Não existe ninguém que seja preocupado “de nascença”. Preocupar-se é uma atitude que se aprende. Você provavelmente aprendeu isso com seus pais, seus colegas ou através de sua própria experiência. A boa notícia é: já que preocupação é algo que se aprende, pode também ser desaprendido. Leia o que Jesus disse em **Mateus 6:34**.

**2. Ore por tudo.** Use o tempo que você gastaria se preocupando em oração. Se você orasse tanto quanto se preocupa teria muito menos com o que se preocupar. Algumas pessoas acreditam que Deus somente está interessado em saber quantas pessoas frequentam a igreja ou quanto dinheiro doamos para obras religiosas. Ele, porém, está interessado em todas as coisas, até mesmo com o pagamento da parcela do carro e as dores nas articulações. Ele tem cuidado com cada detalhe da nossa vida. Isto significa que podemos apresentar-Lhe qualquer problema que estivermos enfrentando.

**3. Agradeça a Deus por todas as coisas.** Sempre que orar, faça-o com gratidão. A emoção mais saudável do ser humano, segundo especialistas em psicologia, não é o amor, mas sim a gratidão. Ser grato, na verdade, aumenta a nossa imunidade: nos torna mais resistente ao estresse e menos suscetível à doença. Pessoas gratas são pessoas felizes. Por outro lado, pessoas ingratas são miseráveis porque nada as deixam felizes. Nunca estão satisfeitas; nada é bom o bastante. Portanto, se você cultiva uma atitude de gratidão e aprende a ser grato por tudo, isso reduz o estresse em sua vida.

**4. Pense nas coisas certas.** Se você quer reduzir o nível de estresse em sua vida, você precisa mudar sua maneira de pensar. Seu modo de pensar determina como você se sente, o que, por sua vez, determina suas ações. Assim, se você quer mudar sua vida é necessário mudar o objeto de seus pensamentos. Isso requer uma escolha deliberada e consciente. Você muda os canais de sua mente como muda os canais de sua TV. Você pode escolher pensar nas coisas certas, concentrar o foco sobre o que é positivo e na Palavra de Deus. Por que você deveria fazer isso? Porque na sua forma de pensar está a causa principal de seu estresse. Pense de modo apropriado e positivo e você irá minimizar o estresse em sua vida.

Quando deixamos de preocupar-nos, oramos por todas as coisas, somos agradecidos e concentramos o foco nas coisas certas, o apóstolo Paulo nos assegura que o resultado é: “A paz de Deus, que excede todo o entendimento, guardará o coração e a mente de vocês em Cristo Jesus” (Filipenses 4.7).

**Questões Para Reflexão ou Discussão:**

1. Como você reage quando confrontado com problemas aparentemente insuperáveis? Você costuma se preocupar e agonizar com a situação, mesmo que haja muito pouco ou nada a fazer?
2. Qual sua reação diante da sugestão de orar pelas dificuldades, ao invés de preocupar-se com elas?
3. Como é possível ser-se agradecido diante de adversidades, reveses ou problemas aparentemente insolúveis?
4. O autor recomenda mudança da maneira de pensar, uma atitude mais positiva e decidida diante dos problemas. Você acha que isso é possível?

**Autor:** Rick Warren