



## TEMA: Desenvolvendo Paciência

(Por Rick Warren)

Estudo Pequenos Grupos

Março 2010 - 02

**NOTA:** Facilitador, procuramos iniciar sempre o encontro utilizando perguntas. Aproveite esse primeiro momento, deixe que algumas pessoas falem. Ouça com atenção a fala do irmão, sem deixar que se alongue.

→ Iniciar o encontro com perguntas deixam as pessoas mais próximas, fazendo com que se sintam parte da reunião e não somente ouvintes. Provoque sempre a participação dos irmãos no decorrer da reunião, respeitando os tímidos e dando algum limite aos que falam um pouco mais.

A discussão, fora de assuntos polêmicos, é muito sadia e traz crescimento para o grupo.

### 1. COMUNHÃO (10 minutos)

Você se considera uma pessoa paciente? A vida parece um teste de paciência. Mesmo as pessoas pacientes encontram circunstâncias que as testam. Durante essa semana, você sentiu que sua paciência foi testada? Como você reagiu ao teste, com paciência, ou impaciente? Que situações são especialmente desafiadoras para você? Passe os próximos minutos conversando sobre este assunto com o seu grupo.

### 2. ADORAÇÃO (10 minutos)

Pesquisas têm demonstrado que pessoas **habitualmente** impacientes são mais propensas a um AVC (acidente vascular-cerebral). O acréscimo de estresse é demasiado para um coração secretamente doente. Por isso o sábio Salomão deixou-nos uma advertência em Provérbios 19:2. Faça um momento de oração/adoração reconhecendo a necessidade de Deus para desenvolver a paciência em todos os aspectos da nossa vida diária, seja no lar com seu cônjuge, com os filhos, pais, no serviço, no trânsito, na escola, onde quer que estejamos para que a luz de Jesus brilhe em nossas vidas.

**Sugestão de cântico:** Doce Nome

### 3. DISCIPULADO (35 minutos)

Nesta semana você pode ser testado em pelo menos quatro maneiras diferentes:

. **Interrupções** – Ao sentar-se para jantar, alguém pode bater à sua porta ou o telefone pode tocar; ao entrar no banheiro, alguém pode chamá-lo; ao trabalhar febrilmente, não podendo admitir qualquer interrupção para não perder o prazo, seu chefe pode lhe pedir que compareça a uma reunião.

. **Inconveniência** – Seu voo pode ser cancelado ou atrasar; problemas com o carro podem deixá-lo parado na estrada ou mesmo na garagem; alguém pode lhe pedir ajuda no momento mais inoportuno. Como reagir?

. **Irritações** – De algum modo, você pode ser amolado por pequenas coisas que estão fora do seu controle e tornam sua vida desconfortável. **Irritações tendem a trazer à tona o melhor ou o pior que há em nós.** No seu caso, qual será?

. **Inatividade** - Você pode ser obrigado a esperar... em filas, escritórios, trânsito elevadores. Com muita coisa para fazer e pouco tempo, ficar parado é um teste para a paciência. A maioria das pessoas que conheço prefere fazer qualquer coisa, a ter que esperar, seja qual for o motivo.

Se quiser alguns conselhos práticos para desenvolver paciência, a Bíblia é excelente fonte de sugestões. Veja algumas:

- 1- **Descubra uma nova perspectiva.** Procure uma nova maneira de encarar a situação. A paciência sempre começa pela mudança na maneira que pensamos sobre algo. E sempre existe mais de uma perspectiva para se olhar alguma coisa, transformando o negativo em positivo! "A sabedoria do homem lhe dá paciência" (Provérbios 19.11).
- 2- **Desenvolva seu senso de humor.** Aprenda a rir de si mesmo e das circunstâncias, em vez de permitir que elas o deixem com raiva e irritado. Encontre o lado engraçado de sua frustração. Estudos médicos demonstram que pessoas com senso de humor vivem mais. "Uma atitude descontraída prolonga a vida do homem" (Provérbios 14.30).
- 3- **Aprofunde seu amor.** Quando você está cheio de amor, quase nada tem o poder de provocá-lo. Mas, se estiver cheio de raiva, qualquer coisa o fará irritar-se. Amar é pensar no que outras pessoas precisam e não apenas no que nós necessitamos ou queremos. "O amor é paciente, o amor é bondoso" (I Coríntios 13.4).
- 4- **Dependa de Deus.** Se você crê que Deus está no controle das circunstâncias que o cercam, quando obstáculos ou interrupções interferem em sua agenda, você poderá relaxar e confiar que Ele cuidará para que tudo redunde em seu favor. A crise que você teme pode ser afastada. "Deus pode fortalecer você... com abundante poder para enfrentar quaisquer circunstâncias com firmeza, paciência e alegria" (Colossenses 1.11).

#### Questões Para Reflexão ou Discussão:

1. Você concorda que desenvolver uma perspectiva diferente ou tentar ver o lado engraçado de uma situação, pode ajudar a lidar com a frustração? Como pode isso ser efetivo em sua vida?
2. O autor sugere que uma das alternativas para lidar com a impaciência é depender de Deus. Que lhe parece essa recomendação? Por quê?

#### 4. MISSÕES (5 minutos)

Você pode se lembrar de alguma pessoa que já se dedicou a levá-la para Cristo, mas que já perdeu a paciência por tantos erros que a pessoa cometeu e tal pessoa não é mais alvo de suas orações? Reflita sobre isso, e dedique alguns minutos pedindo a Deus que renove a sua paciência, pois esta pessoa é necessita do amor de Deus.

#### 5. SERVIÇO (5 minutos)

Durante a semana, esteja atento às oportunidades em que possa exercer sua paciência, faça esse exercício e reflita se já está desenvolvendo a paciência.



Ei facilitador!

Todo **2º Domingo do mês** não se esqueça de motivar o seu Pequeno Grupo para arrecadar alimentos para o Ministério de Ação Social da SIB.

Seu envolvimento nesse projeto fundamental.

Deus o abençoe!

### Leitura Bíblica Diária

Desenvolvendo Paciência  
Março 2010

**Quarta** – Romanos 5.3-5  
**Quinta** – Romanos 8:24-25  
**Sexta** – Gálatas 5:22-23  
**Sábado** – Tiago 5:7-11  
**Domingo** – II Pedro 1:5-8  
**Segunda** – Hebreus 10:35-39  
**Terça** – Provérbios 20:27-28

*"A maioria das pessoas se preocupam com passagens da Bíblia que não entendem, mas as passagens que me preocupam são as que eu entendo." (Mark Twain)*



### Leitura Bíblica Diária

Desenvolvendo Paciência  
Março 2010

**Quarta** – Romanos 5.3-5  
**Quinta** – Romanos 8:24-25  
**Sexta** – Gálatas 5:22-23  
**Sábado** – Tiago 5:7-11  
**Domingo** – II Pedro 1:5-8  
**Segunda** – Hebreus 10:35-39  
**Terça** – Provérbios 20:27-28

*"A maioria das pessoas se preocupam com passagens da Bíblia que não entendem, mas as passagens que me preocupam são as que eu entendo." (Mark Twain)*



### Leitura Bíblica Diária

Desenvolvendo Paciência  
Março 2010

**Quarta** – Romanos 5.3-5  
**Quinta** – Romanos 8:24-25  
**Sexta** – Gálatas 5:22-23  
**Sábado** – Tiago 5:7-11  
**Domingo** – II Pedro 1:5-8  
**Segunda** – Hebreus 10:35-39  
**Terça** – Provérbios 20:27-28

*"A maioria das pessoas se preocupam com passagens da Bíblia que não entendem, mas as passagens que me preocupam são as que eu entendo." (Mark Twain)*



### Leitura Bíblica Diária

Desenvolvendo Paciência  
Março 2010

**Quarta** – Romanos 5.3-5  
**Quinta** – Romanos 8:24-25  
**Sexta** – Gálatas 5:22-23  
**Sábado** – Tiago 5:7-11  
**Domingo** – II Pedro 1:5-8  
**Segunda** – Hebreus 10:35-39  
**Terça** – Provérbios 20:27-28

*"A maioria das pessoas se preocupam com passagens da Bíblia que não entendem, mas as passagens que me preocupam são as que eu entendo." (Mark Twain)*



### Leitura Bíblica Diária

Desenvolvendo Paciência  
Março 2010

**Quarta** – Romanos 5.3-5  
**Quinta** – Romanos 8:24-25  
**Sexta** – Gálatas 5:22-23  
**Sábado** – Tiago 5:7-11  
**Domingo** – II Pedro 1:5-8  
**Segunda** – Hebreus 10:35-39  
**Terça** – Provérbios 20:27-28

*"A maioria das pessoas se preocupam com passagens da Bíblia que não entendem, mas as passagens que me preocupam são as que eu entendo." (Mark Twain)*



### Leitura Bíblica Diária

Desenvolvendo Paciência  
Março 2010

**Quarta** – Romanos 5.3-5  
**Quinta** – Romanos 8:24-25  
**Sexta** – Gálatas 5:22-23  
**Sábado** – Tiago 5:7-11  
**Domingo** – II Pedro 1:5-8  
**Segunda** – Hebreus 10:35-39  
**Terça** – Provérbios 20:27-28

*"A maioria das pessoas se preocupam com passagens da Bíblia que não entendem, mas as passagens que me preocupam são as que eu entendo." (Mark Twain)*



### Leitura Bíblica Diária

Desenvolvendo Paciência  
Março 2010

**Quarta** – Romanos 5.3-5  
**Quinta** – Romanos 8:24-25  
**Sexta** – Gálatas 5:22-23  
**Sábado** – Tiago 5:7-11  
**Domingo** – II Pedro 1:5-8  
**Segunda** – Hebreus 10:35-39  
**Terça** – Provérbios 20:27-28

*"A maioria das pessoas se preocupam com passagens da Bíblia que não entendem, mas as passagens que me preocupam são as que eu entendo." (Mark Twain)*



### Leitura Bíblica Diária

Desenvolvendo Paciência  
Março 2010

**Quarta** – Romanos 5.3-5  
**Quinta** – Romanos 8:24-25  
**Sexta** – Gálatas 5:22-23  
**Sábado** – Tiago 5:7-11  
**Domingo** – II Pedro 1:5-8  
**Segunda** – Hebreus 10:35-39  
**Terça** – Provérbios 20:27-28

*"A maioria das pessoas se preocupam com passagens da Bíblia que não entendem, mas as passagens que me preocupam são as que eu entendo." (Mark Twain)*



### Leitura Bíblica Diária

Desenvolvendo Paciência  
Março 2010

**Quarta** – Romanos 5.3-5  
**Quinta** – Romanos 8:24-25  
**Sexta** – Gálatas 5:22-23  
**Sábado** – Tiago 5:7-11  
**Domingo** – II Pedro 1:5-8  
**Segunda** – Hebreus 10:35-39  
**Terça** – Provérbios 20:27-28

*"A maioria das pessoas se preocupam com passagens da Bíblia que não entendem, mas as passagens que me preocupam são as que eu entendo." (Mark Twain)*

