

maior do que o que ele não tinha nessa vida. Por isso, ele declarou: *“para mim o viver é Cristo e o morrer é lucro”* (Filipenses 1:21).

Paulo tinha Jesus. E vivia contente por isso. Eu e você também podemos viver assim. Trate cada pensamento ansioso com um pensamento de gratidão e prepare-se para um novo dia de alegria. Deus te abençoe!

LUCADO, Max. Grande Gratidão. In: LUCADO, Max. **O fim da ansiedade**: o segredo para livrar-se das preocupações. Tradução: Valéria Lamim Delgado Fernandes. 1ª ed. Rio de Janeiro: Thomas Nelson, 2017. Capítulo 7, pág. 77-82.

Adaptado por Emerson Cardoso

4. QUESTÕES PARA REFLEXÃO

1. Você já perdeu algo ou alguém? Como aprendeu a viver com essa perda?
2. Qual o segredo do contentamento do Apóstolo Paulo (Filipenses 4:11-13)? Como suas palavras inspiram você a lidar com a ansiedade?
3. A vida boa começa não quando as circunstâncias mudam, mas quando nossas atitudes em relação a elas mudam. Você já experimentou isso em sua vida? Pode compartilhar conosco?
4. *“Em tudo dai graças [...]”* (1 Tessalonicenses 5:18). Como você consegue aplicar essa palavra em sua vida?
5. Escolha uma pessoa desse grupo para agradecer por algo que ela fez por você. Diga isso olhando nos olhos dela.

5. MOMENTO DO PASTOREIO

Apesar de nossas necessidades básicas nesta vida, sabemos que tudo isso é passageiro. Até o rosto bonito e o corpo “sarado” passam. De todas as coisas que os nossos olhos podem desejar, um dia perdemos o prazer nelas, pois são passageiras. Por que viver ansioso por isso? Jesus tem algo melhor e eterno para te dar. Experimente aplicar esta palavra em seu coração:

“Senhor, tu és a minha porção e o meu cálice; és tu que garantes o meu futuro” (Salmos 16:5).

“O Reino dos céus também é como um negociante que procura pérolas preciosas. Encontrando uma pérola de grande valor, foi, vendeu tudo o que tinha e a comprou” (Mateus 13:45,46).

Agora, vamos agradecer a Deus pela Graça maravilhosa que Ele nos deu em oração

NOSSA VISÃO

Ser uma igreja relevante para a cidade e ao mesmo tempo presente na evangelização mundial, intensa na adoração, acolhedora, onde todos os membros estejam conectados uns aos outros, vivendo e reproduzindo o caráter de Cristo e que ganha e discipula pessoas através dos pequenos grupos.

AGENDA

Se liga em nossa agenda semanal:

Terça-feira: culto de ensino, 20h.

Quarta e quinta-feira: NFC

Sexta-feira: MMA (culto de adolescentes), 20h

Sábado: Culto Geração Vida, 20h

Domingo: Escola Bíblica Disciplinadora, 9h.

Domingo: Culto de Celebração, 10h15min e 19h.

Endereço: Área Especial 6, setor G Norte,
Taguatinga/DF – www.adet.com.br/
Contato: (61)3354-4070
E-mail: contato@adet.com.br

ADET

ASSEMBLÉIA DE DEUS



Conectando pessoas,
transformando vidas

SÉRIE LIDANDO COM A ANSIEDADE EM
TEMPOS DE NOVOS COMEÇOS

TEMA DESTA SEMANA

Contentamento e gratidão

Referência: Filipenses 4:11-13

Aplicação: 08 a 10/05

CONTENTAMENTO E GRATIDÃO

“[...] pois aprendi a adaptar-me a toda e qualquer circunstância. Sei o que é passar necessidade e sei o que é ter fartura. Aprendi o segredo de viver contente em toda e qualquer situação, seja bem alimentado, seja com fome, tendo muito, ou passando necessidade. Tudo posso naquele que me fortalece” (Filipenses 4:11-13).

1. DINÂMICA:

Pollyanna e o Jogo do Contente (História Adaptada do romance **“Pollyanna, a Pequena Órfã”** de Eleanor H. Porter).

2. LOUVOR (Te Agradeço - Diante do Trono)

<https://www.youtube.com/watch?v=LNrFWdkOyUk>

*Por tudo o que tens feito
Por tudo o que vais fazer
Por tuas promessas e tudo o que és
Eu quero te agradecer
Com todo o meu ser*

Te agradeço, meu Senhor (4X)

*Te agradeço por me libertar e salvar
Por ter morrido em meu lugar, te agradeço
Jesus, te agradeço
Eu te agradeço
Te agradeço*

3. TEXTO PARA REFLEXÃO

O rio mais largo do mundo não é o Amazonas. O rio mais largo do mundo é o rio “Quem Dera”. Uma multidão de pessoas fica às suas margens e lança olhares ansiosos para as suas águas. Elas esperam atravessá-lo, mas não conseguem encontrar a balsa. Estão convencidas de que o rio Quem Dera as separa de uma vida melhor.

Quem dera eu fosse mais rico, teria uma vida melhor;
Quem dera eu fosse mais magro; Quem dera eu tivesse

mais saúde; Quem dera meu rosto não tivesse espinhas; Quem dera eu fosse um servidor público; Quem dera eu tivesse uma casa, uma esposa ou marido como a sua ou o seu.

Para quem está à beira desse rio, a vida melhor parece estar a uma “Quem Dera” de distância. Ao fechamento de uma venda, ou uma promoção de distância, ou a uma casa ou casamento de distância etc.

Essas pessoas têm pressa para atravessar esse rio, e estão preocupadas se realmente conseguirão atravessá-lo um dia. Então, elas trabalham horas a fio, pegam mais dinheiro emprestado, assumem novos projetos e mais responsabilidades. Estresse, dívidas, noites curtas. Tudo isso parece fazer parte do preço do bilhete para a terra da “vida boa”, certo? O apóstolo Paulo pensava de maneira diferente.

A vida boa começa não quando as circunstâncias mudam, mas quando nossas atitudes em relação a elas mudam. Ele apresenta o antídoto para a ansiedade, dizendo: *“Não andem ansiosos por coisa alguma, mas em tudo, pela oração e súplicas, e com ação de graças, apresentem seus pedidos a Deus”* (Filipenses 4:6). Entre suas palavras de oração, como “por favor”, “me dê”, “me ajuda”, não poderia faltar uma palavra maravilhosa: OBRIGADO. Talvez seja por isso que em outro momento ele disse: *“Em tudo dai graças [...]”* (1 Tessalonicenses 5:18).

Paulo tinha em mente que Deus tem propósitos específicos em cada circunstância da nossa vida, seja em momentos de alegria ou de sofrimento, de fartura ou de escassez. Segundo ele, Deus sempre age em todas as coisas para o bem daquele que o amam (Romanos 8:28). Por isso, ele recomendou: *“sejam agradecidos em tudo”*.

Gratidão é uma consciência atenta aos benefícios da vida. Pessoas gratas normalmente são mais empáticas e perdoam mais os outros. Os indivíduos gratos

demonstram menos inveja, materialismo e egocentrismo. A gratidão melhora a autoestima e enrique as relações, a qualidade do sono e a longevidade. Disso, observamos que a terapia de Deus para a ansiedade inclui uma grande dose de gratidão.

A gratidão tira-nos da margem do rio Quem Dera e nos leva para o vale fértil do “Já”.

O coração ansioso diz: *“Senhor, quem dera eu tivesse isso, aquilo ou outra coisa, eu estaria bem”*.

O coração grato diz: *“ Ah, ouça! Tu já me deste isso, aquilo e outra coisa. Obrigado, Deus”*.

O coração grato olha para as suas bênçãos e vê muitos motivos para agradecer ao Senhor que abençoa, por graça, por misericórdia, por amor. Assim, a ansiedade, naturalmente, pega as suas coisas e sai de fininho pela porta dos fundos.

A preocupação nega-se a compartilhar o coração com gratidão. Porém, um agradecimento sincero acabará com o oxigênio do mundo da preocupação. Concentre-se mais no que você tem de bom e menos no que você não tem. O apóstolo Paulo experimentou esse exercício:

“[...] pois aprendi a adaptar-me a toda e qualquer circunstância. Sei o que é passar necessidade e sei o que é ter fartura. Aprendi o segredo de viver contente em toda e qualquer situação, seja bem alimentado, seja com fome, tendo muito, ou passando necessidade. Tudo posso naquele que me fortalece” (Filipenses 4:11-13).

Paulo aprendeu o segredo de viver contente, apesar da circunstância. Ele estava preso em Roma quando escreveu essa carta, mas sabia que tinha o amor de Deus, tinha seus pecados perdoados, tinha certeza de salvação e da vida eterna. Ele tinha Cristo, e Cristo era suficiente para ele. O que Paulo tinha em Cristo era