

ELIZABETH GEORGE

Preocupação

um hábito que pode ser quebrado

VOXLITTERIS
Um Selo Editorial Hagnos

Breaking the worry habit... forever!
Copyright © 2009 by Elizabeth George
Published by Harvest House Publishers
Eugene Oregon 97402, USA
Portuguese edition © 2011 by Editora Hagnos

Tradução
Iara Vasconcellos

Revisão
Roseli Moura
Raquel Fleischer

Capa
Débora Terrenqui

Projeto gráfico e diagramação
Débora Terrenqui

Editor
Juan Carlos Martinez

Coordenador de Produção
Maurio W. Terrenqui

1ª edição - Julho de 2011

Impressão e acabamento
Imprensa da Fé

Todos os direitos reservados para:
Editora Hagnos
Av. Jacinto Júlio, 27
04815-160 - São Paulo - SP - Tel/Fax: (11) 5668-5668
hagnos@hagnos.com.br - www.hagnos.com.br

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

George, Elizabeth
Preocupação -- um hábito que pode ser quebrado / Elizabeth George ; [tradução Iara Vasconcellos].
-- São Paulo : Hagnos, 2011.

Título original: Breaking the worry habit --forever
ISBN 978-85-63563-17-0

1. Mulheres cristãs - Vida religiosa
 2. Preocupação - Aspectos religiosos - Cristianismo
- I. Título.

11-02657

CDD-248.843

Índices para catálogo sistemático:
1. Preocupação : Aspectos religiosos :
Cristianismo 248.843

Indicação das versões bíblicas utilizadas no livro Versão revisada IBB Ed. Hagnos/ King James – ABBA Press/ Atualizada - SBB /
Nova Tradução na Linguagem de Hoje – SBB / International Bible Society - NVI



Aprofundando o tema

*Perguntas e insights que
podem ajudar a quebrar o
hábito da preocupação*

- | | |
|--|----|
| 1. O que há de errado comigo? | 05 |
| 2. Sobra mês no fim do salário! | 13 |
| 3. Até que a morte nos separe | 21 |
| 4. Você sabe onde seus filhos estão? | 27 |
| 5. Tenho 30 anos e ainda estou solteira! | 35 |
| 6. Por que, justamente eu, tenho de ser a responsável? | 43 |
| 7. Cuidado! | 49 |

8. Não quero ir!	57
9. Tudo o que vai, volta	67
10. O que os outros vão pensar?	75
11. Qual é a decisão certa?	83
12. Você pode correr, mas não se esconder	93

1

O que há de errado comigo?

Aprofundando o tema

1. Quando o assunto é saúde física, sabe-se que uma das situações que podemos vir a enfrentar é receber diagnósticos médicos preocupantes. Eu já compartilhei, anteriormente, o susto que levei ao ouvir o médico dizer que eu estava com câncer. Agora é sua vez. Anote abaixo qualquer problema de saúde que você tenha tido.
2. Compartilhe, de forma breve, como você lidou com algum problema de saúde, nas seguintes áreas:
 - física –
 - mental –

- emocional –
 - espiritual –
3. Olhando para trás, o que você faria hoje de diferente, em situações semelhantes às já enfrentadas?
 4. Que palavras de orientação, conselho, encorajamento, conforto e esperança você daria a mulheres que estão, hoje, enfrentando problemas de saúde?

A grande abrangência das preocupações

5. Você já ouviu o ditado, “um problema definido está 50% resolvido”? Liste as suas principais ansiedades e as áreas de maior preocupação. Seja honesta. Esta lista a ajudará a compreender a abrangência das preocupações.

Deus controla a saúde, a vida e a morte

6. Liste todos os problemas de saúde que você está enfrentando atualmente. Se não tiver o que escrever,

agradeça profundamente a Deus por sua boa saúde. Que bênção tremenda!

“No momento em que você nasceu, já começou a morrer”. O que você acha deste axioma?

7. Como os seguintes versículos afetam sua perspectiva de vida?
 - Isaías 40.6-8 –

 - Filipenses 1.21-23 –

8. Ter boa saúde é natural e normal. Independente dela, porém, como você deve responder a Deus? (Veja Filipenses 4.11-13).

9. Não nos é garantida uma vida livre de dor ou doença. Você concorda ou discorda desta afirmação? Por quê?

- Leia Colossenses 1.9-11 – Por que, em sua opinião, Paulo estava mais preocupado com as condições espirituais do que com as físicas?
10. A dor física não é, necessariamente, ruim. Deixe registrado, a seguir, uma situação em que, devido à dor, ou outro sintoma específico, alguma pessoa conhecida buscou atendimento médico. Qual foi o desfecho?
11. A dor física é uma oportunidade para se confiar em Deus. Leia Mateus 26.39-44. Qual foi o desejo de Jesus quando viu que dor e sofrimento se aproximavam?
- Agora veja 2Coríntios 1.3-5. Descreva como sua experiência com o sofrimento pode beneficiar outras pessoas.
12. A saúde espiritual é mais importante do que a física. Conforme Filipenses 3.20-21, qual é sua atual situação de saúde física?
- Paulo pediu às pessoas que orassem por assuntos espirituais. O nosso Senhor e Salvador, Jesus, fez exatamente isso. Confira em João 17. Depois, veja por

quais questões espirituais Jesus orou, em favor de seus seguidores, nos versículos:

- 15 –
- 17 e 19 –
- 21 –
- Leia Efésios 1.15-19. Liste algumas outras preocupações pelas quais Paulo orava, pela igreja em Éfeso.

Faça a sua parte

13. Que medidas você pode tomar, em cada uma dessas áreas, para fazer sua parte no cuidado com sua saúde? Liste pelo menos uma sugestão para cada item.

- Preste atenção ao seu corpo
- Tenha cuidado com o que você come
- Preste atenção ao seu peso

- Exercite-se regularmente
- Faça *check-ups* periódicos
- Acompanhe os sinais de alerta
- Mantenha seu foco no céu
- Confie na providência de Deus

Preocupação...

Um hábito que pode ser quebrado

14. Leia, novamente, esta parte. Que novos *insights* você teve? E com o capítulo inteiro, no que diz respeito à preocupação com sua saúde?
15. Como você acha que quebrar o hábito de se preocupar com sua saúde e decidir confiar em Deus contribuirá para sua maior paz de espírito?

16. Enquanto você pensa sobre a gravidade do hábito de se preocupar e com formas de quebrá-lo, que passos específicos você vai dar para desfrutar de maior paz de espírito?

- Hoje vou...

- Esta semana vou ...

- No futuro eu vou ...

2

Sobra mês no fim do salário...

Aprofundando o tema

1. Leia novamente a situação de Susana, no que diz respeito às preocupações com as condições financeiras de sua família. Com quais áreas da história dela você se identifica? Anote, a seguir, suas próprias preocupações na área financeira.
2. Compartilhe, de forma breve, como você costuma lidar com os problemas financeiros, nas seguintes áreas:
 - física –
 - mental –
 - emocional –

- espiritual –
3. Que palavra de ensino, exortação, encorajamento, conforto e esperança você levaria a Susana e a outras pessoas que estejam enfrentando desafios financeiros?

Enfrentando fatos sobre finanças

4. O dinheiro, seu uso e abuso são abordados com frequência na Bíblia. Problemas financeiros não são recentes. Para muitas mulheres o dinheiro parece ser a principal preocupação de suas vidas. O que os versículos a seguir dizem sobre os efeitos causados por essa obsessão?
- O que aconteceu quando um casal citado no livro de Atos permitiu que o dinheiro influenciasse o seu relacionamento com Deus? Atos 5.1-10
 - Nos versículos a seguir, qual é a qualificação atribuída à liderança da igreja?
 - 1Timóteo 3.3 –

- 1Timóteo 3.8 –
- Tito 1.7 –
- Por que a maneira como uma pessoa vê e usa o dinheiro é uma qualificação importante para a liderança?
- Descreva o que acontece quando as pessoas querem “ficar ricas” e por quê, de acordo com 1Timóteo 6.9-10.
- Qual será, nos últimos dias, a atitude geral, relativa a dinheiro (2Timóteo 3.2)? (Os últimos dias são o período em curso, desde a época em que esta segunda carta a Timóteo foi escrita, até quando se der a segunda vinda de Jesus. Você e eu já estamos vivendo nos “últimos dias”!)

“Não se preocupem...”

5. Considere, mais uma vez, a ordem de Jesus em Mateus 6.25. Ele deixou claro que não devemos nos preocupar. Como estes versículos reforçam os ensinamentos de Jesus?

- Isaías 26.3 –
- Isaías 41.10 e 13 –
- Jeremias 17.8-9 –
- Mateus 10.25-31 –
- Lucas 12.11 –
- João 14.1-3 –

Conte com Deus

6. Leia, na Bíblia, os versículos a seguir e anote, em breves palavras, a mensagem sobre a provisão de Deus para as necessidades de seu povo.

- 2Coríntios 9.10-11 –
- Filipenses 4.19 –

7. Leia novamente Mateus 6.25-34 e faça algumas anotações sobre como essa passagem nos encoraja a confiar em Deus em todos os aspectos da vida, incluindo o financeiro.

Faça a sua parte

8. Para garantir que as finanças não se tornem fonte de preocupação, pense e descreva como, nesta semana, pretende implementar essas estratégias.
 - Mantenha sua cabeça e seu coração na Palavra de Deus
 - Obtenha ajuda. Procure pessoas em quem você confia e que amem a Deus
 - Ore sobre a forma como você lida com as finanças
9. Como as admoestações, contidas nos versículos a seguir, podem ajudar a diminuir suas preocupações sobre finanças? E sobre alguma outra área?
 - 2Coríntios 9.8 –

- Efésios 3.20 –
 - Filipenses 4.13 –
10. Quando se trata de trabalho, como a passagem de Colossenses 3.24 pode ajudar nas questões a seguir?
- Trabalho árduo –
 - Diminuição de volume de trabalho –
 - Conversa com os filhos –
 - A parte que lhe cabe... Apesar dos outros –

Buscando a paz de Deus

11. Como Filipenses 4.11-13 pode lhe dar paz de espírito, quando se trata de finanças?
- Como se aprende o contentamento?

- Como a *salvação através de Cristo* nos ensina a respeito do contentamento?
 - Como as *circunstâncias* nos ensinam sobre o contentamento?
 - Como as *provações* nos ensinam sobre o contentamento?
12. Qual é o elemento-chave para se fazer o que deve ser feito, de acordo com 2Coríntios 12.9?

Preocupação...

Um hábito que pode ser quebrado

13. Leia, novamente, esta seção em seu livro. Que novos *insights* você teve? E com a leitura do capítulo todo sobre preocupar-se com suas finanças?

14. Como você acha que quebrar o hábito de se preocupar com suas finanças e decidir confiar em Deus contribuirá para sua maior paz de espírito?
15. Enquanto você pensa sobre a gravidade do hábito de se preocupar e sobre formas de quebrá-lo, que passos específicos você vai dar para poder desfrutar de maior paz de espírito?
- Hoje eu irei
 - Esta semana eu irei
 - No futuro eu irei

3

Até que a morte nos separe...

Aprofundando o tema

1. Se você é casada, com que áreas da história de Gladys você se identifica? Anote, também, outras áreas de preocupação para você.

2. Compartilhe, de forma breve, como você costuma lidar com os problemas relacionados a seu marido, nas seguintes áreas:
 - mental –

 - emocional –

 - espiritual –

3. Que palavras de ensino, exortação, encorajamento, conforto e esperança você levaria a Gladys e a outras pessoas que estejam enfrentando problemas conjugais?

Preocupando-se com o marido

4. Se você é casada, considere estas áreas de preocupação com seu marido. Identifique se os seus medos têm, ou não, fundamento. Ao terminar, faça uma pausa e ore sobre cada uma delas. Reconheça o que está fora de seu controle e o que pode fazer para ajudar:

- questões de saúde –
- questões de trabalho –
- questões espirituais –
- questões de fidelidade –
- questões de amizade –

O que a esposa deve fazer?

5. Faça uma leitura rápida da história de Abigail, em 1Samuel 25

- Qual foi o pedido de Davi (versículos 1-9)?
 - Como Nabal respondeu ao pedido de Davi (versículos 10-12)?
 - Qual foi a resposta de Davi (versículo 13)?
6. Um dos servos contou, com detalhes, a Abigail, a conversa de Nabal com os homens de Davi. Por que Davi pediu que Nabal abastecesse suas tropas (versículos 14-16)?
- Segundo o relatório daquele servo, o que Davi estava prestes a fazer (versículo 17)?
 - O que fez Abigail para atenuar a crise instalada (versículos 18-20)?
 - Qual foi o apelo de Abigail a Davi (versículos 23-31)?
 - Depois da conversa que tiveram, como Davi passou a avaliar Abigail (versículos 32-33)?

- Qual foi o resultado da intervenção de Abigail (versículos 34-35)?
7. Liste duas ou três lições que você aprendeu com Abigail sobre como ajudar seu marido.
8. O que dizem os versículos a seguir sobre o que fazer e não fazer, como esposa, de forma a promover harmonia em seu casamento?
- Provérbios 12.4 –
 - Provérbios 14.1 –
 - Provérbios 19.13-14 –
 - Provérbios 21.9 e 19 –
 - Provérbios 27.15-16 –
 - 1Pedro 3.1-2 –

- Qual é a mensagem final dos versículos acima?
- Em qual princípio você precisa focar-se ainda hoje?

Faça a sua parte

9. Visto que o casamento é um esforço em equipe, que medidas você precisa tomar para fazer a sua parte? Liste diversos pontos em cada uma das áreas abaixo relacionadas:
 - parar de se preocupar com os erros de seu marido –
 - intensificar suas orações por seu marido –
 - conversar com seu marido –

Preocupação...

Um hábito que pode ser quebrado

10. Leia, novamente, esta parte. Que novos *insights* você teve? E com a leitura do capítulo todo sobre preocupar-se com seu marido?

11. Como você acha que quebrar o hábito de se preocupar com seu marido e decidir confiar em Deus contribuirá para sua maior paz de espírito?
12. Enquanto você pensa sobre a gravidade do hábito de se preocupar e sobre formas de quebrá-lo, que passos específicos você dará para desfrutar de maior paz de espírito?
- Hoje eu irei...
 - Esta semana eu irei...
 - No futuro eu irei...

4

Você sabe onde seus filhos estão?

Aprofundando o tema

1. Leia, novamente, a história da família de Pâmela. Se você tem filhos, com quais áreas da história dela você mais se identifica? Como mãe, se você tem outras áreas de preocupação, anote-as também.
2. Compartilhe, de forma breve, como você costuma lidar com problemas em relação aos seus filhos, nas seguintes áreas:
 - mental –
 - emocional –
 - espiritual –

3. Que palavras de ensino, exortação, encorajamento, conforto e esperança você levaria a Pâmela, e a outras mães que estejam enfrentando problemas com a educação de filhos?

As mães se preocupam com o perigo

4. Leia a história de Agar em Gênesis 21.1-21
 - Qual era o propósito da festa (versículo 9)?
 - Como Sara reagiu (versículos 10-11)?
 - Qual foi a reação de Abraão para com as exigências de Sara (versículos 12-14)?
 - Que garantias Deus deu a Agar e a seu filho?
 - Quais eram os temores de Agar enquanto ela e o filho vagavam pelo deserto (versículos 15-16)?
 - Como Deus demonstrou sua fidelidade a Agar e a Ismael (versículos 17-21)?

5. Se você é mãe, ou avó, quais são as suas preocupações em relação a seus filhos ou netos?

- Como a forma de Deus lidar com Agar e o filho reforçam o cuidado de Deus com você e seus filhos / netos?

As mães se preocupam com o sucesso

6. Reveja a história de Rebeca e as ambições que alimentava em relação a Jacó (Gênesis 27.1-45).

- O que levou Rebeca a agir daquela forma (versículos 1-4)?
- Qual era o plano de Rebeca (versículos 5-10)?
- Como Jacó reagiu aos planos de sua mãe?
- Como Rebeca reagiu e depois, como agiu (versículos 13-17)?
- Qual foi o resultado imediato da fraude aplicada (versículos 27-29)?

- E a longo prazo, qual foi o trágico resultado de Rebeca ter manipulado sua família (versículos 41–45)?
7. Toda essa preocupação e conspiração de Rebeca poderiam ter sido evitadas se ela tivesse acreditado em Deus. Qual foi a promessa a ela feita, enquanto os gêmeos ainda estavam em seu ventre (Gênesis 25.23)?
- O que você aprendeu sobre a preocupação com o sucesso dos filhos, ao olhar para a história de Rebeca (Mateus 6.33)?

As mães se preocupam com o crescimento espiritual

8. Timóteo cresceu espiritualmente e se tornou um membro valioso da equipe missionária de Paulo. Que *insights* podemos ter à luz da formação precoce de Timóteo, quando era criança e jovem, a partir destes versículos?
- 2Timóteo 1.5 –

 - 2Timóteo 3.14-15 –

- Como estes elementos, do processo de maturidade de Timóteo, podem desafiar-la no papel que você desempenha quanto ao crescimento espiritual de seus filhos?

9. Vejamos, agora, três mães cujos filhos cresceram espiritualmente e atingiram enorme sucesso ao servir a Deus e ao seu povo. Podemos ter certeza de que estas mães foram tentadas a se preocupar quando seus filhos deixaram o ninho para o ministério. Enquanto você estiver lendo a história de cada uma delas e de seus filhos, anote tudo o que evidencia a preocupação das mães. Lembre-se de que a comunicação na época era rara e limitada.

- Leia 1Samuel 1 e 2.1-10. Ana entregou seu filhinho de três anos de idade ao profeta Samuel para que fosse criado no templo e servisse a Deus. Nas leituras indicadas, você notou alguma arma empregada por Ana contra a preocupação? Qual foi essa arma?

- Leia Lucas 2.39-52. Qual é a evidência de Maria preocupando-se com seu filho, Jesus?

- Sabemos que quando Jesus tinha por volta de 30 anos começou, oficialmente, seu ministério aqui na terra. Seu trabalho e estilo de vida, muito possivelmente, devem

ter feito com que Maria antevisse seu precioso filho sendo crucificado em uma cruz (João 19.25). Se você fosse Maria, que preocupações levaria a Deus no período do ministério de Jesus e nos dias que antecederam sua morte?

- Analise o que você aprendeu sobre Timóteo e de como ele era útil para o apóstolo Paulo (veja a pergunta 8). Agora, leia Atos 16.1-11. Se você fosse a mãe de Timóteo, Eunice, que preocupações você levaria a Deus sobre o filho jovem que sai de casa para viajar por um mundo praticamente desconhecido na época?
- Como estes exemplos de mães e filhos a encorajam quando seus filhos saem, seja para ir a um acampamento da igreja ou da faculdade, seja para algum campo missionário, ou por já morarem fora de casa (sejam eles solteiros ou casados)?

Faça a sua parte

10. Você se preocupa excessivamente com seus filhos? O que você aprendeu, no primeiro parágrafo, sobre desafios e paz de espírito? Como isso pode ajudá-la?

11. Ore por seus filhos — Que medidas você pode tomar para ser mais objetiva ao orar por eles?

12. Esteja disponível — Como você pode liberar tempo em sua agenda de compromissos e ficar mais disponível para seus filhos?

13. Prepare seus filhos — Liste as etapas que você já está cumprindo para protegê-los do mundo.

14. Proteja seus filhos — Defender os filhos é a arma ofensiva dos pais. Guardá-los é a tática de defesa. O que você está fazendo para protegê-los do mundo?
 - O que mais precisa ser feito?

15. Há batalhas físicas e espirituais sendo travadas ao redor de seus filhos. Escreva uma declaração da sua intenção de orar por eles, e de protegê-los e defendê-los.

Preocupação - A quebra definitiva desse hábito

16. Leia, novamente, esta parte. Que novos *insights* você teve? E com a leitura do capítulo todo a respeito da preocupação com seus filhos?
17. Como você acha que quebrar o hábito de se preocupar com seus filhos e decidir confiar em Deus contribuirá para sua maior paz de espírito?
18. Enquanto você pensa sobre a gravidade do hábito de se preocupar e sobre formas de quebrá-lo, que passos específicos você dará para desfrutar de maior paz de espírito?
- Hoje eu irei...
 - Esta semana eu irei...
 - No futuro eu irei...

5

Tenho 30 anos e ainda estou solteira!

Aprofundando o tema

1. Se você é solteira, com que áreas da história de Clara você se identifica? Acrescente outros itens que também a preocupam.
2. Se você é casada, quais eram seus pensamentos e emoções, a esse respeito, quando solteira?
3. Compartilhe, de forma breve, como você lida (ou lidou) com a vida, quando era solteira, nas áreas:
 - física –

- mental –

 - emocional –

 - espiritual –

 - social –
4. Que palavras de ensino, exortação, encorajamento e conforto você levaria a Clara e a outras mulheres solteiras que estejam sofrendo com sentimentos semelhantes?

A perspectiva de Deus para os solteiros

5. Esta seção também pode ser chamada de “As perspectivas de Deus para o casamento”, porque casamento e celibato são duas faces de uma mesma moeda. Ambos envolvem conhecer e submeter-se à perfeita vontade de Deus. Pelo fato deste tema ser tremendamente importante a todas as mulheres, vamos nos aprofundar um pouco mais. Leia 1Coríntios 7.1-40.
- Os cristãos de Corinto, basicamente, perguntaram a Paulo:
— O que é melhor, casar ou não casar?
Cite duas vantagens de se casar (1Coríntios 7.2,7,9):

- Quais são as vantagens de se permanecer solteiro, segundo:
 - a perspectiva de Paulo (versículos 1,6 e 7 e 8)?
 - a observação de Paulo (versículos 32 - 35)?

- Depois de ouvir os dois lados, tanto de se estar casada quanto solteira, creio que você perguntará: “Afim de contas, o que é melhor?” Paulo ensina que cada cristão encontrará a resposta se entender a vontade de Deus nos três fatores seguintes:
 - fator 1 (versículo 17) –
 - fator 2 (versículo 19) –
 - fator 3 (versículos 20-24, em especial o 23) –

Os solteiros e o serviço cristão

6. Se uma mulher com preocupações semelhantes às de Clara, quanto a ser solteira, fosse aconselhar-se com você, como a encorajaria a encarar a vida, depois de ler e estudar 1 Coríntios 7?

7. Anote alguns fatos sobre as mulheres solteiras citadas a seguir, no que diz respeito ao serviço que prestaram a Jesus e à igreja primitiva.

- Maria Madalena

- Mateus 28.1,7-8 –

- Marcos 15.40-41 –

- Lucas 8.2-3 –

- João 19.25 –

- João 20.1-2 –

- João 20.11-18 –

- Maria e Marta

- Lucas 10.38-42 –

- João 12.2-3,7 –

- Febe
 - Romanos 16.1-2 –

As viúvas e a preocupação

8. Por que, em sua opinião, a Bíblia contém tantas ilustrações de mulheres que ficaram viúvas e dá um número tão significativo de versículos associados ao tema?
 - Como o tópico “As viúvas e a preocupação” afeta você como esposa?

9. Você também leu, neste capítulo, que “a viúva pode contar inteiramente com Deus em todas as suas necessidades”. Além dos versículos já vistos, leia estes outros e anote seu insight sobre como eles podem encorajar as mulheres que hoje são viúvas e às que um dia vierem a ser. A viúva pode contar com o cuidado de Deus.
 - Mesmo quando os israelitas estavam a caminho da terra prometida, qual foi uma das preocupações de Deus (Êxodo 22.22-24)?
 - Provérbios 15.25 –
 - Jeremias 49.11 –

- Tiago 1.27 –

A viúva pode contar com o cuidado do povo de Deus.

- De acordo com Atos 6.1-3, como o *cuidar das viúvas* começou na igreja primitiva?

As viúvas e o serviço cristão

10. Reveja as passagens bíblicas, a seguir, que descrevem os ministérios e serviços das viúvas mais proeminentes da Bíblia. O que é relevante sobre o serviço de cada uma delas, e como isso pode inspirar a que se preste um serviço melhor para as famílias, igrejas e comunidades?

- Rute (Rute 2) –
- A viúva de Sarepta (1Reis 17.9-16) –
- Ana (Lucas 2.37) –
- A viúva que deu tudo o que tinha (Marcos 12.42) –
- Um grupo atual de mulheres que desempenham o serviço cristão
 - Cite algumas viúvas, de seu relacionamento, que servem fielmente ao Senhor. Agora, ore por elas.

Faça a sua parte

11. Leia novamente esta parte. Como você pode incentivar suas amigas solteiras em cada uma dessas áreas? E, se você é solteira, o que pode fazer?

- Aceitar a condição de estar solteira
- Fazer a parte que lhe cabe
- Manter-se pura
- Encorajar outras mulheres solteiras

Preocupação...

Um hábito que pode ser quebrado

12. Leia, novamente, esta parte. Que novos *insights* você teve com esta leitura? E com a leitura do capítulo todo sobre preocupar-se por não ter se casado?

13. Como você acha que quebrar o hábito de se preocupar com o fato de ser solteira e decidir confiar em Deus contribuirá para sua maior paz de espírito?
14. Enquanto você pensa sobre a gravidade do hábito de se preocupar e sobre formas de quebrá-lo, que passos específicos você dará para desfrutar de maior paz de espírito?
- Hoje eu irei...
 - Esta semana eu irei...
 - No futuro eu irei...

6

Por que, justamente eu, tenho de ser a responsável?

Aprofundando o tema

1. Leia a história de Ana Maria sobre as suas muitas responsabilidades. Aproveite para fazer sua própria lista de afazeres. E, já que vai fazê-la, além de escrever neste espaço do livro, faça-a também em sua agenda, de forma a poder utilizá-la de fato, e não só como ilustração.
2. Compartilhe, de forma breve, como você costuma lidar com sua lista de afazeres e responsabilidades, nas seguintes áreas:
 - física –
 - mental –

- emocional –
 - espiritual –
3. Que palavras de ensino, exortação, encorajamento e conforto você levaria a Ana Maria e a outras mulheres, muito atarefadas, que estejam sofrendo com o peso de suas inúmeras responsabilidades?

O peso da responsabilidade

4. Liste e descreva suas responsabilidades usuais e atividades cotidianas. Identifique, também, em que ponto, no decorrer do dia, você sente que será impossível administrar com êxito sua vida diária.

Preocupação com a responsabilidade

5. Jesus foi, de longe, o mais importante hóspede que já existiu. Como as duas irmãs lidaram com a presença dele na casa delas (Lucas 10.38-40)?
- Maria –

- Marta –

- O que você pode aprender com cada uma das irmãs, sendo você como é - ou poderia ser – ao lidar com suas responsabilidades?
 - Com Maria –

 - Com Marta –

- Escreva Lucas 10.41-42 substituindo o nome de Marta pelo seu. Quando você terminar, escreva seus *insights* sobre como as palavras de Jesus podem ser aplicadas às suas prioridades –

O lado negativo da responsabilidade

6. Marta é um exemplo perfeito de como é possível alguém ficar tão envolvido com um projeto, a ponto de perder de vista o porquê de ter começado a trabalhar nele. Procure se lembrar de alguma ocasião em que você foi “Marta”, enquanto desempenhava responsabilidades em casa, no trabalho ou na igreja. Observe os detalhes e veja como suas ações se comparam às dela.
 - Marta se tornou obcecada –

- Marta se tornou rude –

- Marta se tornou autoritária –

Jesus entende

7. Leia Lucas 10.38-42 novamente. Quem Jesus citou como exemplo, para Marta, e por quê?

8. Você tem as mesmas duas opções quando se trata de trabalho, responsabilidade e serviço. Você pode agir como Marta ou como Maria. Para ajudá-la a fixar as duas opções, escreva-as a seguir:
 - A escolha de Marta –

 - A escolha de Maria –

 - Como a escolha de Maria pode dar paz de espírito?

Faça a sua parte

9. Leia, novamente, esta seção e descreva como cada um dos itens da lista de sugestões pode ajudar você a lidar com

frustração e preocupação. Escreva o que você pode fazer no que se refere à sua parte, e o que você pode mudar em seu estilo de vida para poder lidar melhor com essas áreas. Lembre-se da ordem de Jesus: “Não se preocupem”.

- Reveja suas prioridades –
- Reavalie seu serviço –
- Reveja sua programação –
- Colha as bênçãos –

Preocupação...

Um hábito que pode ser quebrado

10. Leia, novamente, esta parte. Que novos *insights* você teve com esta leitura? E com a leitura do capítulo todo a respeito da preocupação com suas responsabilidades?
11. Como você acha que quebrar o hábito de se preocupar com suas responsabilidades e decidir confiar em Deus contribuirá para sua maior paz de espírito?

12. Enquanto você pensa sobre a gravidade do hábito de se preocupar e sobre formas de quebrá-lo, que passos específicos você dará para desfrutar de maior paz de espírito?

- Hoje eu irei...
- Esta semana eu irei...
- No futuro eu irei...

7

Cuidado!

Aprofundando o tema

1. Leia novamente a história de Susana e seus medos e preocupações sobre bens materiais. Com que áreas, da história dela, você se identifica? Acrescente qualquer outro tipo de medo que você tenha nessa área.
2. Compartilhe, de forma breve, como você costuma lidar com seus desejos, pensamentos e reações sobre o que você possui, ou deseja possuir, nas seguintes áreas:
 - mental –
 - emocional –
 - física –

- espiritual –

Uma confissão pessoal

3. Já vimos alguns dos resultados dos sonhos de Susana, de ter a casa “certa”, no bairro “certo”, com a mobília “certa”. Eu já compartilhei algumas das minhas próprias lutas por desejar ter mais e mais. Viver com contentamento neste mundo exige, realmente, grande esforço. É por isso que a Bíblia nos adverte: “Não ameis o mundo nem o que há no mundo” (1João 2.15). Descreva alguma luta que você tenha tido, ou esteja tendo, por atribuir prioridade aos bens materiais, mais do que deveria.

Colocando as posses sob a perspectiva adequada

Jesus falou muitas vezes sobre a importância de focar nosso tempo, dinheiro e posses.

4. As posses podem diminuir nossa lealdade para com Deus. Jesus disse que existem duas maneiras de ver a vida, as posses e até aquilo com que você gasta tempo e em que concentra atenção. De acordo com Mateus 6.19, em que a maioria das pessoas é tentada a colocar seu foco?
 - O que Jesus disse que pode acontecer ao nosso tesouro e bens, se fizermos essa opção?

- Compartilhe alguma situação em que uma roupa sua se estragou, ou em que você teve de jogar fora algum tipo de alimento.
5. De acordo com o versículo 20, em que Jesus diz que você deve colocar foco?
- O que acontece com seu tesouro quando você faz essa opção?

 - Por que sua opção é tão importante e o que revela?
 - Versículo 21 –

 - Versículo 24 –

 - Tiago fala sobre essa verdade no capítulo 4 de seu livro. O que ele diz sobre escolhas?
6. Leia agora 1João 2.15-17 e escreva a mensagem de cada versículo com suas próprias palavras:
- Versículo 15 –

 - Versículo 16 –

- Versículo 17 –
7. Vá novamente até o versículo 16. Quais as três luxúrias, ou cobiças, contra as quais você precisa se prevenir?
- -
 -
8. As posses não duram. O que podemos aprender com a natureza transitória dos bens materiais, em 2Pedro 3.10?
- Em vez de focar bens materiais, que não duram, em que o foco de sua vida deveria estar, de acordo com:
 - 2Pedro 3.11 –
 - 2Pedro 3.13 –
 - A escolha de Maria –

- Como a escolha de Maria pode trazer paz de espírito?
9. Somos mordomos de nossas posses - Leia Mateus 25.14-30. Como você vê a si mesma tomando conta de bens que pertencem a Deus? Em sua opinião, Deus deveria lhe dar mais bens para tomar conta? Ou diminuir o que ele deixou com você? Por quê?

 10. Ter posses não significa ter felicidade – Provérbios 30.7-9 descreve como o contentamento atua. Segundo o versículo 8, o que deveríamos desejar?
 - O que pode vir a acontecer a quem tem posses “demais” (versículo 9)?

 - E o que pode vir a acontecer a quem tem posses “de menos”?

 11. As posses não são um fim em si mesmas - Pense sobre suas metas de vida. Será que alguma delas envolve riqueza ou uma casa confortável, com tudo aquilo de que você acredita precisar? Você precisa alterar suas metas? Ou sua forma de planejar o futuro?

12. As posses não satisfazem – Bens materiais não satisfazem. O que então satisfaz? O que estes versículos dizem sobre ser verdadeiramente abençoado?

- Eclesiastes 2.11 –
- Isaías 58.10-11 –
- Provérbios 22.9 –
- De acordo com o Salmos 91.1 e depois os versículos 15 e 16, quem é abençoado e que bênção é essa?

Não se apegue às coisas materiais

13. Você já ouviu a expressão: “Você é abençoado paraabençoar”? Observe estes exemplos de pessoas que abençoaram outras pessoas. O que eles dizem que podemos fazer para abençoar outros?

- Lucas 3.11 –
- Gálatas 6.10 –
- Tiago 2.14-17 –

14. Faça uma busca neste livro, de pessoas da Bíblia que fizeram ofertas generosas. Escolha uma delas e compartilhe como aquele exemplo a motiva e inspira a se tornar mais consciente das necessidades dos que estão a seu redor. Siga os passos de seus “heróis”. Faça isso como reconhecimento àqueles santos que não eram apegados a seus bens e sabiam que Deus era o dono de tudo o que tinham.
- Pergunta central - O que você tem que não poderia dar ou compartilhar com outra pessoa? Por quê? Você precisa reconsiderar sua atitude?

Faça a sua parte

15. Que medidas podem ser tomadas, em cada uma das áreas a seguir, para alinhar a sua perspectiva sobre bens materiais com a de Deus?
- Aproprie-se da perspectiva celestial –
 - Avalie o que você tem –
 - Enumere o que está disposta a doar –
 - Examine os seus desejos –

- Deleite-se por estar livre da preocupação –

Preocupação...

Um hábito que pode ser quebrado

16. Leia, novamente, esta seção. Que novos *insights* você teve? E com a leitura do capítulo todo a respeito da preocupação com suas posses? Ou com a falta delas?
17. Como você acha que, quebrar o hábito de se preocupar com os bens materiais e decidir confiar em Deus, contribuirá para sua maior paz de espírito?
18. Enquanto você pensa sobre a gravidade do hábito de se preocupar e sobre formas de quebrá-lo, que passos específicos você dará para desfrutar de maior paz de espírito?
 - Hoje eu irei...
 - Esta semana eu irei...
 - No futuro eu irei...



Não quero ir!

Aprofundando o tema

1. Leia novamente a história de Rita. Com que áreas, da história dela, você se identifica? Acrescente qualquer outro tipo de medo que você tenha.

2. Compartilhe, de forma breve, como você costuma lidar com seus medos e ansiedades, relacionados a situações potencialmente perigosas, nas seguintes áreas:
 - física –

 - mental –

 - emocional –

- espiritual –
3. Que palavras de ensino, exortação, encorajamento, conforto e esperança você levaria a Rita e a outros que estejam sofrendo com sentimentos semelhantes ao medo que paralisa?

A preocupação com o “Se...”

4. A rainha Ester é o típico exemplo da mulher que se preocupa com o “se...”. Hamã, o perverso súdito do rei Xerxes, convencera-o a publicar um edital comunicando que todos os judeus seriam mortos em determinada data (Ester 4.1-17).
 - Como Mordecai (o primo mais velho de Ester) agiu em relação à notícia da conspiração contra os judeus (Ester 4.1-4)?
 - Como a rainha Ester demonstrou sua preocupação por Mordecai, quando ele passou a sentar-se em frente ao portão, vestido de pano de saco e lamentando a respeito do plano de morte aos judeus (v. 4)?
 - Que informação foi passada a Ester (versículos 5-7)?

- O que Mordecai pediu que Ester fizesse (versículos 8-9)?
- Qual foi o primeiro “se” da resposta de Ester? (versículos 10-11)?
- Como Mordecai respondeu aos medos de Ester (versículos 12-14)?
- Depois de Ester refletir sobre sua privilegiada posição de rainha, que pedido ela fez aos judeus de Susã (versículos 15-16)?
- Quando Ester passou do “E se...” para o “Por que não?”, ela fez uma declaração famosa de fé, citada no versículo 16. Qual foi?

“Onde está a vossa fé?”

5. Leia Lucas 8.22-25

- Qual era o plano de Jesus (versículo 22)?
- Que crise surgiu e com que gravidade (versículo 23)?

- O que Jesus estava fazendo (versículo 23)?

- Como os discípulos responderam e como reagiram à crise (versículo 24)?

- Qual foi a resposta de Jesus ao medo deles?
 - no versículo 24 –

 - no versículo 25 –

- Qual foi, novamente, o plano de Jesus (versículo 22)?

- Os discípulos não passaram nesse teste de fé, porque não compreenderam que o plano de Jesus era ir para o outro lado; como estavam com ele, isto significava que eles também iriam e que o objetivo final era chegarem à praia. O que isso lhe ensina para quando você também estiver em meio a tempestades e tiver de responder à pergunta: “Onde está a sua fé?”?

A fé enfrenta o medo e a preocupação

Antes de seguir em frente, lembre-se de como os discípulos agiram. Eles olharam para fora e viram o perigo chegando. Eles

olharam para dentro e viram o medo sufocando. Eles não olharam para Deus; portanto, não tiveram confiança e não olharam para Jesus, não dependeram dele.

6. Confiar implica coragem. Leia Êxodo 14.13-14 e responda:

- Qual foi a exortação inicial de Moisés ao povo, que estava com medo?
- O que ele os aconselhou a fazer em vez de tremerem de medo?
- Vimos a parte do homem. Agora vamos ver a de Deus! O que Moisés tem a dizer sobre como Deus cuida das pessoas?
- Anote as várias lições que, até aqui, você aprendeu com esta história de medo e coragem.

7. Leia agora Daniel 3.14-30. Fora publicado um edital ordenando que todas as pessoas adorassem a estátua do rei.

- Qual era a consequência para quem se negasse a obedecer a essa ordem (versículo 15)?

- Como os amigos de Daniel comunicaram e vivenciaram a confiança em Deus (versículos 16-18)?
 - Qual foi a fantástica consequência de sua fé e coragem, vista através do fogo (versículos 26-29)?
 - Anote as várias lições que você aprendeu, até aqui, com esta história de medo e coragem.
8. Confiar implica coragem - Em outro cenário vemos Pedro sair do barco pela fé, mas perder a confiança ao começar a andar sobre a água para se encontrar com Jesus. Ao sentir as gélidas rajadas de vento, sua fé vacilou (Mateus 14.30). O mesmo ocorreu no pátio, após Jesus ter sido traído por Judas (Mateus 26.69-75). Porém, depois da descida do Espírito Santo, Pedro mudou.
- Leia Atos 4.5-20. Como Pedro e João revelam coragem e confiança perante o intimidador conselho dos líderes judeus?
9. Confiar demonstra crença - Leia Gênesis 15.1-6. O que ocorreu logo após Abraão (referido como Abrão) haver derrotado os reis do Oriente? É possível que ele tenha se preocupado nos seguintes termos: “Será que haverá represália por parte deles”?

- Que ordem Deus deu a Abraão através de uma visão? E o que Deus diz sobre si mesmo (Gênesis 15.1)?

- Como foi Deus quem tinha iniciado aquela conversa com Abraão, o que este aproveitou para pedir a Deus (Gênesis 15.2-3)?

- Depois de ouvir as preocupações de Abraão, que promessa Deus lhe fez (Gênesis 15.4-5)?

- Qual foi a resposta vinda do coração de Abraão (Gênesis 15.6)?

- Releia Gênesis 15.1. Você crê que Deus é capaz de lidar com os seus problemas?
 - Sobre que ansiedades você gostaria de conversar com Deus?

 - Quando você vai fazer isso?

- 10. Confiar molda a paciência – Leia Gênesis 16.1-6 e cite uma época em que você, como Sara (ainda chamada Sarai) ficou impaciente com o tempo de Deus e decidiu resolver seu

problema com as próprias mãos. O que você fez e qual foi o resultado?

- Agora leia atentamente Lucas 1.5-7. Por que Isabel é modelo de paciência?
 - Pense agora em um problema pelo qual você esteja passando. Como o piedoso exemplo de Isabel pode ajudá-la?

11. Confiar significa obedecer - A confiança e a obediência - de Abraão, dos israelitas, dos três amigos de Daniel, de Pedro, João e Isabel - foram exercícios de fé.

- Você acredita que cada novo dia e cada novo desafio são oportunidades para você demonstrar confiança ao obedecer? Como você se sente a respeito?
- Quando enfrentar um novo dia, ou desafio, qual será seu primeiro passo?

Faça a sua parte

Desenvolver nossos músculos requer grande esforço. Crescer espiritualmente, enquanto caminhamos com Jesus, também envolve trabalho. Temos, porém, que fazer a nossa parte.

12. Construa uma estreita relação com Cristo – Leia Gálatas 5.16-26. Se você “andar no Espírito”, o que acontecerá (versículo 16)?

- O versículo 17 nos informa que haverá uma luta feroz dentro de cada cristão. Quem - ou o quê - são os dois rivais nessa luta?
- A carne e o espírito revelam, cada um, características próprias de sua natureza. O que significa andar na carne (versículos 19-21)?
- Em contrapartida, como é a caminhada no Espírito (versículos 22-23)?

O que aprendemos, nos versículos 24-26, que nos motiva a andar no Espírito, em vez de andar na carne?

- Tendo como objetivo caminhar mais perto de Jesus, liste uma ou duas alterações que devem ser feitas nas duas áreas vitais de crescimento citadas a seguir:
 - leitura da Bíblia –
 - oração pedindo a direção de Deus –

13. Desenvolva sua confiança em Cristo – O crescimento da confiança de Pedro é um grande incentivo no que diz respeito a todos os “e se...” que possamos imaginar. Leia esses versículos que falam sobre crescimento e perceba de que forma eles poderão ajudar.

- Salmos 56.3 –
- Salmos 56.11 –
- Filipenses 1.21 –
- Filipenses 4.6-7 –
- Filipenses 4.8 –

Preocupação...

Um hábito que pode ser quebrado

14. Leia, novamente, esta parte. Que novos *insights* você teve? E com a leitura do capítulo todo sobre preocupar-se com medos em potencial e problemas futuros?

9

Tudo o que vai, volta

Aprofundando o tema

1. Leia novamente a história de Bete e de suas muitas preocupações com seus pais. Com que áreas, da história dela, você se identifica? Acrescente qualquer outro tipo de preocupação e ansiedade que você tenha nessa área.
2. Compartilhe, de forma breve, como você costuma lidar com seus medos e ansiedades sobre seus pais, nas seguintes áreas:
 - física –
 - mental –
 - emocional –

- espiritual –
3. Que palavras de ensino, exortação, encorajamento, conforto e esperança você levaria a Bete e a outras mulheres que, hoje, preocupam-se com a saúde e o bem-estar de seus pais?

Preocupando-se com o estilo de vida

4. Bete teve seu confronto com a realidade, e agora chegou a hora de você também ter o seu. Dedique alguns minutos para refletir sobre seu estilo de vida e sobre como as coisas estão indo. Anote breves comentários sobre seu relacionamento com seus pais, em seu trabalho e vida em família, e nos decorrentes de seus compromissos e rotina diária. Onde seus pais se encaixam em sua vida?

Valorizando nossos pais

5. O apóstolo Paulo escreveu aos cristãos da Galácia para ajudá-los a entender com o que uma família cheia do Espírito se parece. E tudo começa com pessoas, individualmente, cheias do Espírito Santo.
 - Como é uma pessoa cheia do Espírito, segundo Gálatas 5.22-23?

- Como filhos cheios do Espírito, de qualquer idade, agem para com seus pais (Efésios 6.1-2)?
- Que sugestões você daria, a outra mulher, sobre como uma esposa e mãe ocupada pode - e deve - valorizar seus pais?

Honrando nossos pais

6. Honrar os pais ocupa um alto lugar na lista das responsabilidades humanas às quais Deus atribui importância, e ele o faz de um modo que vai muito além da mera apreciação. Isso é uma ordem, um dos Dez Mandamentos, do Antigo Testamento; para compreender o poder e importância desse mandamento, leia Êxodo 19.16-20; 20.1-20.
 - Descreva o ambiente do texto em questão (Êxodo 19.16-20).
 - Quão significativo e temível, em sua opinião, foi para o homem “falar” com Deus e para Deus “falar” com o homem dessa forma?
 - Qual foi o quinto mandamento que Deus deu a Moisés (Êxodo 20.12)?

- Leia Deuteronômio 27.11,16. Por qual motivo o povo seria amaldiçoado?
- Obviamente, Deus se importa sobre como tratamos nossos pais; por isso, não deve ser surpresa o fato de ele continuar esse assunto no Novo Testamento. Quem está falando e o que está sendo dito nas seguintes passagens?
 - Mateus 15.1-9 (veja, também, Marcos 7.6-13) –
 - Mateus 19.16-19 –
- De acordo com 1Timóteo 5.4, o que você deve fazer em relação a seus pais?
- Como você pode, hoje, homenagear seus pais e mostrar apreço por eles? E nesta semana? E no futuro? Anote alguns pensamentos (inclua os seus sogros!).

Colocando o amor em prática

7. O amor é fruto do Espírito (Gálatas 5.22). Depois de ler esta seção, você provavelmente concordará que Rute é um excelente exemplo de alguém que amou e honrou sua sogra. Reveja esta parte do livro (e, se tiver tempo, leia também o livro de Rute). Uma coisa é ver o amor de Rute

em ação. Outra, é ver o seu. Cite como você demonstra (ou demonstrou) amor por seus pais (e sogros, se for casada):

- *Rute deixou tudo para ajudar sua sogra* - Qual foi o mais recente sacrifício que você fez para ajudar seus pais? E seus sogros? Eles precisam de algo que você está hesitando em fazer por causa do sacrifício exigido?
- *Rute demonstrou autêntica devoção* - Como você demonstra, costumeiramente, devoção a seus pais e sogros?
- *Rute serviu sua sogra* – De que forma você, recentemente, serviu a seus pais? E como poderá ainda servi-los? E a seus sogros?
- *Rute aceitou conselho* – Seus pais e/ou sogros lhe deram algum conselho, recentemente? Em caso positivo, como você respondeu a eles? E em seu coração?
- *Rute aceitou ajuda* - Você é o tipo de filha que passa a impressão de ser autossuficiente e de que não precisa de ajuda nem de conselhos de seus pais? Cite a última vez em que aceitou ajuda deles.
- Como envolver mais seus pais em sua vida e em sua família, se você for casada?

- **Pergunta para reflexão:** Como Jesus demonstrou amor pela mãe, embora estivesse atravessando circunstâncias extremas (João 19.25-27)?

Faça a sua parte

8. Por que não pesquisar maneiras inteligentes de como honrar seus pais e os pais do seu marido? Relacione-os-os em sua lista e em sua agenda, de forma a conseguir dedicar-lhes tempo.
- *Planeje seguir o plano de Deus* – O que você pode fazer, regularmente, para honrar seus pais e manter contato com eles?
 - *Planeje visitar seus pais* – Você está planejando viajar ou se encontrar com eles? Consulte o calendário para ver quando será uma boa época para visitá-los. Convide-os para virem à sua casa ou converse sobre ir à deles (se estiverem disponíveis). Se os seus pais morarem perto de você, que atividades poderiam fazer juntos esta semana?
 - *Planeje ligar e escrever com frequência a seus pais* - Leia Provérbios 25.25. Como você pode alegrar o coração deles? Quando você vai lhes telefonar e com que frequência? Quando você lhes escreverá uma carta, enviará um cartão, passará um e-mail ou uma mensagem de texto? Que presente, sem qualquer motivo, você poderá lhes dar ainda neste mês?

- Eu vou contatá-los...

- Eu vou lhes enviar um presente...

- *Planeje orar por seus pais* - Se você ora diariamente, inclua seus pais em sua lista. Paulo orou por aqueles a quem amava, porque os tinha em seu coração? Ou eles estavam no coração de Paulo, porque orava por eles? De qualquer maneira, orar por seus pais e sogros (mesmo que sejam pessoas difíceis) contribui para aumentar seu amor por eles e os coloca na presença de Deus. Qual é o seu motivo diário de oração por eles? Seja específico.

- *Planeje enviar fotos* - Embora possa tomar tempo e dinheiro extra, seus pais e avós ficarão verdadeiramente felizes por receber fotos suas, e de sua família e amigos. Isso ajudará a mantê-los atualizados e envolvidos. É uma ótima maneira de dizer-lhes que você se importa com eles.

- *Planeje pedir conselho a seus pais* – Sobre que assuntos você poderia pedir-lhes a opinião e procurar saber o que fariam se fossem você?

Preocupação...

Um hábito que pode ser quebrado

9. Leia, novamente, esta seção. Que novos *insights* você teve? E com a leitura do capítulo todo sobre preocupar-se com os seus pais?

10. Como você acha que quebrar o hábito de se preocupar com os seus pais e decidir confiar em Deus contribuirá para sua maior paz de espírito?

11. Enquanto você pensa sobre a gravidade do hábito da preocupação e sobre formas de quebrá-lo, que passos específicos você dará para desfrutar de maior paz de espírito?
 - Hoje eu irei...

 - Esta semana eu irei...

 - No futuro eu irei...

10

O que os outros vão pensar?



Aprofundando o tema

1. Leia novamente a história de Lisa, de seus medos e preocupações a respeito de aprovação, rejeição, ficar sozinha e sem amigos. Com que áreas, da história dela, você se identifica? Acrescente qualquer outro tipo de preocupação e ansiedade que você tenha nessa área.

2. Compartilhe, de forma breve, como você costuma lidar com seus problemas e pensamentos sobre a opinião de outras pessoas, nas seguintes áreas:
 - mental –

 - emocional –

 - social –

- espiritual –
3. Que palavras de ensino, exortação, encorajamento, conforto e esperança você levaria a Lisa e a outras mulheres que hoje se preocupam com a célebre pergunta: “O que os outros vão pensar de mim?”

A hora da verdade

4. Nós vimos alguns dos resultados do desejo de Lisa por aprovação. E você? Quais são seus pontos fracos no que se refere a aprovação e aceitação? Em relação a desempenho profissional, comparação com outros, roupas ou aparência de forma geral, o que a deixa mais preocupada com o que os outros vão pensar?
5. Você pode identificar os efeitos negativos, sobre sua saúde emocional, desenvolvimento social, confiança, ou desejo de falar de Cristo, decorrentes destas e de outras preocupações em suas decisões ou comportamentos?

Preocupação e aprovação de outros

6. Escolha algumas das pessoas listadas a seguir e leia, em sua Bíblia, as situações por elas enfrentadas. Escreva uma ou duas frases sobre o que fizeram e as eventuais consequências de seus atos. Além disso, note por que você os escolheu e a mensagem deles, para você, a respeito da opinião e da aprovação dos outros. Como presente para si mesma, faça isso com todas as pessoas da lista abaixo.

- Abraão (Gênesis 12.10-20) –
- Isaque (Gênesis 26.7-16) –
- O rei Saul (1Samuel 13.1-17) –
- Os líderes dos judeus (João 11.45-53) –
- Pilatos (Mateus 27.15-24; João 19.11-16) –
- Pedro, o discípulo (Lucas 22.54-62) –
- O rei Herodes (Atos 12.1-4) –
- Pedro, o apóstolo (Gálatas 2.11-16) –

7. Paulo escreveu, a respeito das falhas dos israelitas: “... Tudo isso lhes acontecia como exemplo, e foi escrito para aviso nosso” (1Coríntios 10.11). Ao pensar nas falhas dessas personagens bíblicas, que exemplos elas nos deixaram através de todos esses séculos? Ou, dito de outra forma, que advertências e precauções gerais delas recebemos, a respeito da preocupação de quisermos agradecer outras pessoas?
8. Nem todos cedem à pressão de se preocupar com a aprovação alheia. Alguns, como as pessoas listadas a seguir, preferiram buscar a aprovação de Deus, e não a das pessoas. Dos nomes listados a seguir, escolha alguns e leia sobre as situações por elas enfrentadas. Escreva uma frase ou duas sobre o que fizeram e eventuais consequências. Além disso, anote também por que você as escolheu e qual a mensagem delas, a você, a respeito da preocupação com a aprovação dos outros. Anote, também, por que Deus deve ocupar o primeiro lugar em sua vida e em suas escolhas. Como presente, faça este exercício com todas as pessoas listadas. Elas estabeleceram, como a maior prioridade de suas vidas, Deus e sua vontade; isso permitiu que ficassem firmes na busca da aprovação divina, a despeito do sofrimento pessoal.

- *Paulo* (Gálatas 1.1-10) –

- *Raabe* (Josué 2.1-14) –

- *Daniel* (Daniel 1.5-16) –
- *Os três amigos de Daniel* (Daniel 3.13-30) –
- *Pedro e João* (Atos 4.1-21) –
- *Estevão* (Atos 6.8 a 7.2, 51-60) –

9. As palavras de Paulo, em 1Coríntios 10.11, também podem ser aplicadas de forma positiva. Quando alguém na Bíblia faz algo sacrificial, nobre, exemplar, somos inspirados e encorajados a seguir seus passos. Enquanto você pensa sobre a determinação dessas pessoas, de permanecerem fiéis a Deus, a qualquer preço, que exemplos elas enviam a você através dos séculos?

Faça a sua parte

10. Deus ama você. Você é dele. Procure agradá-lo primeiramente, em vez de ceder e se comprometer com a aprovação das pessoas. Você pode virar o rosto e resistir à tentação. Mas como? De que forma as sugestões a seguir poderão ajudá-la a permanecer fiel a Deus?

- Mantenha seu foco fixo em Deus –

- Considere-se morta para si mesmo –
- Aceite a sua cidadania eterna –
- Ore e peça que Deus lhe dê coragem –
- Atente para o fato de que Cristo a fortalece –

Preocupação...

Um hábito que pode ser quebrado

11. Leia novamente esta parte. Que novos *insights* você teve? E com a leitura do capítulo todo sobre preocupar-se com a aprovação das pessoas?
12. Como você acha que, quebrar seu hábito de se preocupar em agradecer as pessoas e decidir confiar em Deus, contribuirá para sua maior paz de espírito?
13. Enquanto você pensa sobre a gravidade do hábito da preocupação e sobre formas de quebrá-lo, que passos específicos você dará para desfrutar de maior paz de espírito?

- Hoje eu irei...
- Esta semana eu irei...
- No futuro eu irei...

11

Qual é a decisão certa?



Aprofundando o tema

1. Leia novamente a história de Anita e de seus medos e preocupações a respeito de tomar decisões certas. Com que áreas, da história dela, você se identifica? Acrescente qualquer outro tipo de preocupação e ansiedade que você tenha nessa área.

2. Compartilhe, de forma breve, como você costuma lidar com as oportunidades - ou necessidades – de tomar decisões sobre algo, ou alguém, em sua vida nas seguintes áreas:
 - mental –

 - emocional –

 - física –

- espiritual –
3. Olhando para trás, o que, ao longo da vida, você aprendeu sobre tomar decisões, que ainda hoje orienta o seu processo decisório?
 4. Que palavras de ensino, exortação, encorajamento, conforto e esperança você levaria a Anita e a outras mulheres que tenham de tomar decisões difíceis?

Preocupação – uma boa pedida!

5. Dê uma olhada no sumário para rever algumas preocupações que temos rotulado como más. Partilhe algumas características, comuns a todas, que as tornam negativas.
6. Considerando o ato de tomar decisões, o que caracterizaria uma boa preocupação? O que distingue a preocupação deste capítulo, das preocupações anteriormente abordadas?

Casos bíblicos de tomadas de decisão erradas

Vários homens e mulheres, na Bíblia, tomaram decisões erradas. Supõe-se que algumas sabiam o que estavam fazendo, mas cederam à pressão de seus círculos de convivência e tomaram o caminho mais fácil - a “estrada segura”. Veja cada pessoa da lista a seguir e as decisões que tomaram.

7. Eva - Leia Gênesis 3.1-6. Quais foram os passos do processo de decisão de Eva?

- A quem ela consultou antes de tomar sua decisão? Sua escolha foi boa ou má?

- O que se comenta sobre a decisão de Eva em:
 - 2Coríntios 11.3 –

 - 1Timóteo 2.13-14 –

 - Liste, a seguir, as consequências das escolhas de Eva:

8. Abraão - Em que ponto da viagem para o Egito, Abraão verbalizou a preocupação com sua própria segurança (Gênesis 12.11-12)?

- Descreva uma situação em que você esteve preocupada com alguma coisa que poderia vir a acontecer.
 - Seus temores se concretizaram, ou suas preocupações eram infundadas? O que aconteceu?
9. Ló - Leia Gênesis 13.1-13. Cite, com suas próprias palavras, a decisão que coube a Ló tomar, e a opção dele. Segundo Gênesis 13.10-11, em que ele se baseou para decidir?
- Cite uma situação em que você tomou uma decisão com base no que, superficialmente, parecia ser o melhor. O que aconteceu?
 - As consequências da escolha de Ló foram:
10. Moisés – O que influenciou as duas decisões de Moisés — matar o egípcio e bater na rocha (Êxodo 2.11-12; Números 20.9-11)?
- Quais foram os passos do processo de decisão de Moisés? A quem ele consultou antes de agir?

- Cite uma situação em que você tomou uma decisão com base em seus instintos. O que aconteceu?
 - Quais foram as consequências das decisões tomadas por Moisés?
11. Órfa – Faça uma breve leitura do capítulo 1 de Rute. Compare as decisões tomadas pelas duas cunhadas.
- Órfa –
 - Rute –
 - Você se lembra de alguma situação em que lhe foi dada a escolha entre um caminho fácil, na zona de conforto, e outro de maior risco, nos caminhos de Deus? O que aconteceu?
12. Davi - Depois de ler 2Samuel 12.2-4, em sua Bíblia, liste a progressão das decisões que levaram Davi a pecar com Bate-Seba, esposa de um de seus comandantes.
- Três perguntas para reflexão:

Compare as decisões que Davi tomou - ou não tomou! – que o levaram a pecar, da mesma forma que Eva também tomou decisões que a levaram a cair em pecado (Gênesis 3.6). Que semelhanças podem ser notadas em ambos os casos?

- Leia Josué 7.21 sobre a confissão de Acã a respeito das decisões que ele tomou antes de roubar o tesouro proibido. Quais escolhas o levaram a quebrar a lei de Deus?
- Anote as lições que você aprendeu com Davi, Eva e Acã sobre as decisões que transformaram a tentação em pecado. Perceba, também, o ponto a partir do qual cada um deles não conseguiu parar e “mergulhou de cabeça” no pecado.

Os motivos por trás das decisões

13. Pense em algumas de suas mais recentes decisões, e dos motivos por trás de cada uma delas. Há algum padrão influenciando seu raciocínio ao fazer suas escolhas?

- Você desenvolve o hábito de esperar antes de decidir?
- Você desenvolve o hábito de se aconselhar antes de decidir?
- Você desenvolve o hábito de orar antes de decidir?

Faça a sua parte

14. Enquanto você está lendo esta seção e respondendo a estas perguntas, que decisões precisa tomar?

- Que medidas podem ser tomadas, em cada uma das áreas a seguir, que poderão ajudá-la a decidir corretamente?
- Reveja cada decisão - O que aconteceu quando Ananias reviu a decisão que tinha de tomar, em Atos 9.11-17?
- Refine suas opções – Como a oração de Saulo – (ou Paulo) – em Atos 9.6, pode ajudar a refinar as suas opções?
- Lembre-se da Palavra de Deus – De acordo com Josué 1.8, de que forma o lembrar-se da Palavra de Deus poderá guiar e abençoar a sua vida?
- Controle suas emoções – Isso é possível quando se anda no Espírito. Do fruto do Espírito, conforme Gálatas 5.22-23, o que pode ajudá-la a avaliar suas emoções? (*E aqui vai um versículo extra: Provérbios 16.32! Melhor é o longânimo do que o valente; e o que domina o seu espírito do que o que toma uma cidade*).

- Examine novamente seus motivos – Como o versículo de Provérbios 3.6 pode ajudar no processo desse reexame?
- Faça uma reavaliação de seus recursos – Segundo Provérbios 3.5, qual é seu pior recurso, e o melhor?
- Resista à impaciência – Como o princípio de Provérbios 19.2 pode motivá-la a refletir mais durante seu processo de tomada de decisões?
- Responda e tome a decisão - Depois de todo o planejamento, análise, revisão e aperfeiçoamento, como Provérbios 16.3 e 9 podem lhe dar mais segurança na hora de decidir?

Preocupação...

Um hábito que pode ser quebrado

15. Leia, novamente, esta parte. Que novos *insights* você teve? E com a leitura do capítulo todo a respeito da preocupação com tomar decisões?
16. Como você acha que, quebrar o hábito de se preocupar com as suas responsabilidades e decidir confiar em Deus, contribuirá para sua maior paz de espírito?

17. Enquanto você pensa sobre a gravidade do hábito de se preocupar e sobre formas de quebrá-lo, que passos específicos você dará para desfrutar de maior paz de espírito?

- Hoje eu irei...
- Esta semana eu irei...
- No futuro eu irei...

12

Você pode correr,
mas não se
esconder!



Aprofundando o tema

1. Leia novamente a história de Carolina, de seus medos e preocupações sobre a culpa. Com que áreas das preocupações e ansiedades dela você se identifica? Acrescente qualquer outro tipo de preocupação e ansiedade que você tenha nessa área.
2. Compartilhe, de forma breve, como você costuma lidar com culpa e convicção do pecado, nas seguintes áreas:
 - mental —
 - emocional —
 - física —

- espiritual —
3. Olhando para trás, o que você aprendeu a respeito de como lidar com a culpa e resolvê-la com Deus?
 4. Que palavras de ensino, exortação, encorajamento, conforto e esperança você levaria a Carolina e a outras mulheres que tiverem problema de preocupação com culpa?

Graças a Deus por sua bússola moral!

5. Aqui há uma lista de referências bíblicas, sobre consciência. Dê uma olhada nela agora. Leia os versículos a seguir e escreva ao lado de cada um, com suas próprias palavras, os pontos-chave sobre a consciência.
- Romanos 2.1-15 —
 - Hebreus 9.14 —
 - Atos 24.16 —

- 1Coríntios 8 —
- Tiago 4.17 -
- Hebreus 13.18 —
- 1Pedro 3.16 —

“Se você se sente culpada, é porque realmente tem culpa”

6. A culpa “sabe” que você fez alguma coisa errada e que algo deve ser feito para corrigir o erro. Ela se torna, rapidamente, motivo de preocupação. É a menos que a culpa conduza você ao arrependimento, a única função dela é tornar a sua vida miserável. Leia Mateus 27.3-5 e cite o que Judas sentiu a respeito de sua culpa e como lidou com ela.
7. Cuidado com a tentação – É preciso entender que tentação não é pecado. Quais são as duas formas de se lidar com a tentação de acordo com 2Timóteo 2.22?

-

-

8. O que o sábio e cuidadoso pai diz a seu filho, sobre como lidar com o pecado e com a tentação, em Provérbios 4.25-27?

- Versículo 25—

- Versículo 26—

- Versículo 27—

9. Para resumir estes versículos de 2Timóteo e de Provérbios, note bem o que você não deve fazer ao ser tentado. Veja, por outro lado, o que deve fazer e também, como evitar a tentação.

10. Fique a par das consequências do pecado – Qual é a advertência de Hebreus 12.15?

- Compartilhe alguma situação em que você tomou uma decisão egoísta que acabou ferindo outras pessoas.

- Considerando a afirmação de que “todo o pecado é um ato de egoísmo total e, ainda assim ele sempre prejudica mais alguém”, como isso leva você a querer abster-se do pecado?
11. Identifique seu pecado o mais rápido possível! - Como você acha que “manter sempre baixo seu débito com Deus” afastará sua culpa?
- Qual é o tempo que Efésios 4.26 estabelece para lidarmos com o pecado? E qual outro motivo o versículo 27 dá para tal velocidade?
 - Como o Salmos 51.4 nos motiva a cuidar rapidamente de nossos pecados?
12. Liberte-se! - Somos um povo rebelde. Podemos passar dias, semanas, meses, até mesmo anos e décadas sem agir da forma certa com os outros e com Deus. Você está retendo algum pecado - não o reconhecendo como tal, e portanto, não o confessando e não se livrando dele? Se isso estiver acontecendo com você, cuide disso agora mesmo. Confesse imediatamente seu pecado a Deus e fique livre dessa escravidão. Você pode desfazer-se de qualquer mal-estar criado pelo pecado e pela culpa. Você também pode restaurar seu relacionamento com Deus e com aqueles a

quem você tem prejudicado. Dê uma olhada nos versículos a seguir e note como Deus torna possível a sua liberdade.

- Colossenses 2.13 —
- Salmos 32.1-5 —
- Romanos 8.2 —
- João 8.31-32, 36 —

Jesus tudo pagou

13. Leia, novamente, esta parte, que mostra o que Jesus fez para você resolver o problema do pecado e da culpa. Se você já é filha de Deus – uma mulher cristã – saiba que “Jesus pagou tudo” na cruz. Os fardos de seu pecado e de sua culpa já foram retirados de seu coração. Abra a sua Bíblia nas passagens registradas a seguir e observe atentamente o que Deus fez por você.

- Hebreus 10.1-10—
- Mateus 26.28—
- João 10.28—

14. Como filha, agradeça ao Pai em oração. Escreva uma breve oração de louvor e agradecimento pela graça que ele lhe concedeu.

Faça a sua parte

15. Os hábitos podem ser bons ou maus. Sempre que você, proposital e regularmente, fizer algo que conduza à bondade e à compaixão, estará formando um bom hábito. Liste alguns passos que você pode dar nesse sentido, para que, pela graça e com a ajuda de Deus, tornem-se hábitos piedosos.

- Desenvolva o hábito de crescer espiritualmente —
- Desenvolva o hábito de confessar seus pecados —
- Desenvolva o hábito de evitar situações pecaminosas —

Preocupação...

Um hábito que pode ser quebrado

16. Leia novamente esta parte. Que novos *insights* você teve?
E com a leitura do capítulo todo a respeito da preocupação com a culpa?

17. Como você acha que quebrar seu hábito de se preocupar com suas culpas e decidir confiar em Deus contribuirá para sua maior paz de espírito?

18. Enquanto você pensa sobre a gravidade do hábito de se preocupar e sobre formas de quebrá-lo, que passos específicos você dará para desfrutar de maior paz de espírito?
 - Hoje eu irei...

 - Esta semana eu irei...

 - No futuro eu irei...

Sua opinião é importante para nós,
por gentileza envie seus comentários
pelo e-mail editorial@hagnos.com.br



Visite nosso site: www.hagnos.com.br

Esta obra foi composta
na fonte Goudy OldStyle
e impressa na imprensa da Fé.
São Paulo, Brasil, Inverno de 2011