

II - VENCENDO A ANSIEDADE

Sugestão de Louvor: *Não tenha sobre ti – Paulo Cesar Baruk e Laura Souguellis*

Texto Base: (Mateus 6:25 e 34) **Ansiedade é excesso de preocupação ou medo do amanhã. Ansiedade é um sofrimento antecipado por coisas que podem ou não acontecer no nosso futuro. Você se considera uma pessoa ansiosa? Conhece alguém assim? Jesus nos ensinou que compreender o amor de Deus pode nos curar da ansiedade.**

Compreendendo a Ansiedade: A ansiedade sempre atingiu muitas pessoas, mas a pandemia agravou isso. Milhões de pessoas tem insônia, irritação, cansaço, aflição porque a ansiedade não deixa o cérebro desligar nem a pessoa relaxar. A ansiedade se torna uma prisão emocional que sufoca as pessoas, por isso deve ser vencida. Além disso, ser ansioso, preocupar-se é algo totalmente inútil (**Mt 6:27**). Ela não muda nada, apenas traz prejuízos para nossa vida, saúde e relacionamentos. Como podemos vencê-la:

1- Crer no amor de Deus (Mt 26:, 28-29): Jesus nos ensinou a olhar ao redor buscando tudo aquilo que revela o amor e o cuidado de Deus. Ansiedade é um reflexo de como estamos enxergando a vida. Precisamos treinar nosso coração para focar naquilo que nos dá esperança identificando as digitais de Deus ao nosso redor. ***Sua visão da vida é otimista ou negativa? Qual o valor de andarmos com pessoas positivas ao nosso redor?***

2- Confiar na Paternidade de Deus (Mt 6:26): Quanto mais temos intimidade com Deus, mais teremos segurança de seu cuidado conosco. Quem teve uma boa experiência com seu pai terreno sabe o quanto a presença de um pai pode trazer segurança. Precisamos de uma revelação especial de Deus como nosso Pai (Mt 11:27).

3- Amar aquilo que Deus ama (Mt 6:32-33): Uma das maiores fontes de ansiedade é a ambição, o desejo ardente por status ou coisas materiais, o medo de não ter coisas ou de perdê-las. Não é para esse tipo de vida que o Senhor nos chamou. Não vivemos em função do que é material e sim do que é eterno (**Mt 6:19-21**). ***Como evitar a tirania da ambição? Como diferenciar o que realmente precisamos daquilo que apenas desejamos? Você se considera materialista? Você é vulnerável a ansiedade?***

Vamos orar por isso? Líder ore ministrando especialmente por aquele que reconhecem que precisam ser curados da ansiedade.

Aos Visitantes: *Hoje é o dia de colocar o Senhor e o seu Reino em primeiro lugar em sua vida...*