

# Relaxa

Mateus 6:25-34

# INTRODUÇÃO

- **Deus não quer te ver triste.** Deus não quer nos ver preocupados. Muito menos ansiosos. Ele quer que tenhamos **vida em abundância** (João 10.10)
  - **A miséria, a pobreza e a tristeza não tem nada a ver com Deus.**
- "Se vocês estiverem dispostos a obedecer, comerão os melhores frutos desta terra;" (Isaías 1:19).

## ● **O MUNDO ESTÁ COM PRESSA.**

- **Pressa pra falar. Pressa chegar, comprar, vender, viver. Isso tem gerado ANSIEDADE.**

## ● **TEMA: "RELAXA". Keep Calm. Existe um tempo certo...**

# Apresentação do TEMA

- **O mundo nos apressa. Produção. Velocidade. Pressão.**
- **Tem que namorar. Tem noivar. Tem que casar. Tem que ter filho.**
- Deus é a perfeição. Deus não é a pressa.  
A pressa é inimiga de Deus. A pressa é inimiga da perfeição.
- “O apressado come cru.”
- **Quando sai de casa com pressa tudo dá errado. Esquece sempre alguma coisa.**
- A pressa representa a **ANSIEDADE** da nossa **GERAÇÃO**.

# O QUE É ANSIEDADE?

- **Preocupação, Nervosismo e Apreensão em relação ao futuro.**
- Vem do latim da palavra ansioso que significa **"apertar" ou "estrangular"**
- Conectada à ideia de uma **sensação de aperto, opressão ou aflição.**
  
- **A ansiedade gera medo.** E o medo tem aconselhado muitas pessoas:
- **O medo diz que não vai dar. O medo diz que não é possível. O medo diz que não tem jeito.**
- **Deus diz que vai dar. Deus diz que é possível. Deus diz que tem jeito.**
- “Mil podem cair ao seu lado, dez mil a sua direita mas...”

# Ansiedade é diferente de depressão

- Depressão é o excesso de PASSADO.
- **O passado não te define.** Quem te define é Deus. Profetize o Futuro.
- “Assim que, se alguém está em Cristo, nova criatura é; as coisas velhas já passaram; eis que tudo se fez novo.” 2 Coríntios 5:17
- **Foi Top, mas não vai rolar mais...**
  - “Ah, porque no meu tempo as coisas eram diferentes...”
  - **O pão era 5 centavos. Gasolina 0,50\$, brincava de “Bet”, “bandeirinha”, porrada, quem tinha piolho? Cachorro “pega leve” Fantama na pracinha,**
- Mas... Passou... **Aquele namorado, marido, ente querido, não vai voltar mais.**

# Ansiedade é o excesso de futuro

- **Viva o hoje. O futuro, a Deus pertence. O futuro nunca chega...**
- **O futuro da gente é o tempo presente.**
  - Quero emagrecer, começa hoje.
  - Quero arrumar alguém, invista hoje.
- **Não tente entender o futuro com a mente do presente.**
  - Estou vivendo o melhor ano da minha vida. **Eu jamais imaginaria viver isso no passado.**
- **Falta de tempo não é sinal de produção.**
- **Nunca houve tanta gente doente.**
- **Redes Sociais, Tik Tok, dopamina, 1a3seg. (Whatsapp 2x)**
  - O Brasil é o líder em Ansiedade. O Brasil é o líder em acesso a Redes sociais.
  - **Uma falsa felicidade. Não é porque deu certo para o outro é que dará certo para você.**

# Então, RELAXA.

- **Não tenha pressa. Mas não perca tempo.**

- Uma depressão (Memória) é como uma foto antiga, nostálgica, mas de um momento que existe mais.
- A ansiedade (imaginação) é como uma foto em branco, que ainda não existe. Tentamos viver algo que não existe ainda.

- **A depressão e ansiedade tira o tempo presente da gente.**

- Todos os dias temos últimos encontros com pessoas que nunca mais veremos em nossa vida.
- Tio Celso. (PT)

- **Desfrute o tempo dentro do tempo. A maior virtude da vida pra mim é...**

- **“Queria ir pra Ubatuba com os parças”. Barulho no quintal.**

# Corpo, Alma e Espírito. Resolve de maneira diferentes

- **Ansiedade Física (Esaú [irmão de Jacó, filho de Isaque])**

- Como se fosse uma fome, fome física.
- Trocou uma bênção eterna por **uma necessidade momentânea**. (dupla herança, chefia, etc.)
- Trocou o propósito pela proposta.
- Não tome decisões drásticas em momentos de ansiedade. (melhor ficar com fome)
- Ex.: Esposa fica sem namorar o marido. O marido fica nervoso. Ansioso. **Daí a mulher vai orar.**

- **Ansiedade Emocional (Mulher Samaritana)**

- Tenho que namorar para ser feliz. Tenho que casar para ser feliz. Tenho que ter filho para ser feliz
- A verdadeiramente felicidade está em Deus.
- Alguém vendeu a ideia de que a felicidade está na casa, carro, marido, filhos.

- **Ansiedade Espiritual (Marta [ansiosa] e Maria.)**

- Não deixe que o fazer por Jesus atrapalhe o seu estar com Jesus.
- "Marta, Marta, estás ansiosa e aflita com muitas coisas, mas uma só é necessária; e Maria escolheu a boa parte, a qual não lhe será tirada" (Lucas 10:41-42).

# Somente Relaxa - Depois (2 Reis 4:1-7)

- **Deus não quer ver você triste.**
- **Assuma a liderança: “Uma mentalidade escrava não consegue assumir governo.”**
- **Está com medo do futuro? Lembre-se que ele é o pai da Eternidade**
- **Não é você quem procura a felicidade. É a Felicidade que encontra você. Jesus**
  - Eu estava caído Jesus me encontrou. Desacreditado. Infeliz, Sem esperança. Mudo.
- **Qual é a resposta? Confiar em Deus. Lançar a ansiedade em Jesus**
  - Se você está cansado ele é o alívio.
  - Se você está doente ele é a cura.
  - Se você está perdido Jesus é o caminho
  - Se você está morto Ele é a própria vida