

VAMOS A SEQUÊNCIA DA SÉRIE:

LIBERTE-SE!!

LIBERTE-SE É O MESMO QUE DIZER: SE LIBERTE, SEJA LIVRE, SE LIVRE.
O SANGUE DE JESUS NOS SALVA DE FORMA IMEDIATA, PORÉM A LIBERTAÇÃO É UM PROCESSO, NÃO É ALGO INSTANTÂNEO,
A BÍBLIA DIZ: SE POIS O FILHO VOS LIBERTAR, VERDADEIRAMENTE SEREIS LIVRES.
SE POIS O FILHO VOS LIBERTAR, É UMA COISA.
VERDADEIRAMENTE SEREIS LIVRES, É OUTRA COISA.

TEXTO BÍBLICO: JO 8.32 

1. LIBERTE-SE DO PESSIMISMO

INTRODUÇÃO:

1. COMO VOCÊ REAJE DIANTE DAS DIFICULDADES “DOS DIAS MAUS”?
2. O QUE VOCÊ FAZ QUANDO TUDO ESTÁ DANDO ERRADO? VOCÊ CONSEGUE SE RESSIGNIFICAR “DAR UM NOVO SIGNIFICADO”.
3. COMO ESTÁ SUA RESILIÊNCIA “SUA CAPACIDADE DE SUPORTAR AS PRESSÕES DO DIA A DIA”?
4. VOCÊ SE CONSIDERA UMA PESSOA PESSIMISTA OU OTIMISTA?

PESSIMISMO É UMA ATITUDE MENTAL NEGATIVA QUE SE CARACTERIZA POR UMA TENDÊNCIA A VER AS SITUAÇÕES DE FORMA NEGATIVA, ESPERANDO SEMPRE O PIOR.

UMA PESSOA PESSIMISTA TENDE A SE CONCENTRAR NOS ASPECTOS NEGATIVOS DA VIDA, E A VER PROBLEMAS E DIFICULDADES EM OUTRAS PESSOAS, ACONTECIMENTOS, MODOS DE PENSAR E ATITUDES ALHEIAS.

O PESSIMISMO PODE SER CAUSADO POR SITUAÇÕES DE ESTRESSE, CRISES PESSOAIS, OU APÓS UM EVENTO PREOCUPANTE. SE OS PENSAMENTOS PESSIMISTAS FOREM RECORRENTES, PODEM SER SINTOMA OU ENGATILHAR ALGUM QUADRO CLÍNICO.

O PESSIMISMO PODE SER SINÔNIMO DE CETICISMO OU DERROTISMO.

OS PESSIMISTAS ESTÃO SEMPRE COM MEDO DE DAR UM PASSO A MAIS. POR ISSO, DEIXAM DE APROVEITAR MAIS OPORTUNIDADES.

O PESSIMISMO É UM CÂNCER DA ALMA. (AUGUSTO CURY)

O PESSIMISTA VÊ DIFICULDADE EM CADA OPORTUNIDADE; O OTIMISTA VÊ OPORTUNIDADE EM CADA DIFICULDADE.

ALGUNS HÁBITOS DE PESSOAS PESSIMISTAS SÃO:

RECLAMAR COM FREQUÊNCIA;

RUMINAR O PASSADO, PRINCIPALMENTE ACONTECIMENTOS NEGATIVOS;

SOFRER POR ANTECEDÊNCIA;

ALIMENTAR PENSAMENTOS PESSIMISTAS, COMO “ISSO NUNCA VAI DAR CERTO”, “NÃO TEM COMO ISSO FUNCIONAR” OU “EU SOU INCOMPETENTE”;

NÃO CONSEGUIR DEFINIR OBJETIVOS DE VIDA POR PENSAR SER IMPOSSÍVEL REALIZÁ-LOS;

ACREDITAR APENAS VENDO;

DESISTIR DE EMPREENDIMENTOS ANTES DE TENTAR;

FALAR SOMENTE SOBRE ASSUNTOS NEGATIVOS;

INTERPRETAR OS ACONTECIMENTOS SEMPRE SOB UMA LUZ NEGATIVA;

ELAS TEM DIFICULDADE DE CONFIAR NOS OUTROS. ELAS SE ISOLAM “SE FECHAM, SE ENCARCERAM”.

OUÇAM ESSA GRANDE DIFERENÇA:

PESSOAS OTIMISTAS - SÃO AUTORESPONSÁVEIS

PESSOAS PESSIMISTAS - CULPAM OS OUTROS

PESSOAS OTIMISTAS - SENTEM GRATIDÃO

PESSOAS PESSIMISTAS - SÃO DONOS DA VERDADE

PESSOAS OTIMISTAS PERDOAM

PESSOAS PESSIMISTAS GUARDAM RANCOR

PESSOAS OTIMISTAS ELOGIAM

PESSOAS PESSIMISTAS CRITICAM

PESSOAS OTIMISTAS CONVERSAM SOBRE IDEIAS
PESSOAS PESSIMISTAS FOFOCAM

PESSOAS OTIMISTAS QUEREM QUE OS OUTROS VENÇAM
PESSOAS PESSIMISTAS SENTEM INVEJA

PESSOAS OTIMISTAS COMPARTILHAM INFORMAÇÕES
PESSOAS PESSIMISTAS ESCONDEM INFORMAÇÕES

PESSOAS OTIMISTAS PENSAM POSITIVO
PESSOAS PESSIMISTAS PENSAM NEGATIVO

A NEGATIVIDADE É COMO AREIA MOVEDIÇA QUANTO MAIS VC RECLAMA MAIS VOCÊ AFUNDA.

HERNANDES D LOPES DIZ:

HÁ PESSOAS QUE SÃO COMO OS DEZ ESPIAS DE ISRAEL. ELES ERAM PRÍNCIPES, NOBRES, HOMENS DE VALOR.

FORAM ESCOLHIDOS CRITERIOSAMENTE POR SEREM HOMENS FORTES, INTELIGENTES, LÍDERES, REPRESENTANTES ILUSTRES DE SUAS TRIBOS.

MOISÉS OS ENVIOU PARA CONHECEREM A TERRA PROMETIDA E DEPOIS, COM RELATOS VIVOS, INCENTIVAREM O POVO A LUTAR COM VALENTIA NA SUA CONQUISTA. ELES FORAM. PASSARAM LÁ QUARENTA DIAS. FICARAM DESLUMBRADOS COM A EXUBERÂNCIA DA TERRA.

ERA UMA TERRA FÉRTIL, BOA, QUE MANAVA LEITE E MEL. ERA TUDO QUANTO DEUS JÁ HAVIA FALADO.

VOLTARAM DA JORNADA COM OS FRUTOS EXCELENTES DA TERRA. TODAVIA, NA HORA DE DAR O RELATÓRIO, DISSERAM A MOISÉS E AO POVO QUE A TERRA ERA BOA, MAS DEVORAVA OS SEUS HABITANTES; A TERRA MANAVA LEITE E MEL, MAS ELES NÃO CONSEGUIRIAM ENTRAR LÁ, POIS LÁ HAVIA GIGANTES AMEAÇADORES E IMBATÍVEIS, E, AOS OLHOS DELES, ERAM COMO GAFANHOTOS. ERAM PRÍNCIPES, MAS SENTIRAM-SE DESPREZÍVEIS, ERAM VALOROSOS, MAS SENTIRAM-SE DESPREZÍVEIS; ERAM NOBRES, MAS SENTIRAM-SE COMO INSETOS; FORAM TOMADOS POR UM SENTIMENTO DOENTIO DE AUTO DESVALORIZAÇÃO E, CONSEQUENTEMENTE, DE IMPOTÊNCIA.

AQUELES DEZ ESPIAS CONSEGUIRAM CONTAMINAR TODO O ARRAIAL DE ISRAEL COM O SEU PESSIMISMO E TODA AQUELA MULTIDÃO SE ALVORAÇOU REBELADA CONTRA MOISÉS, INSURGINDO-SE CONTRA DEUS, PORQUE FOI ENVENENADA PELA SÍNDROME DE GAFANHOTO.

AO CONTRÁRIO DOS DEZ JOSUÉ E CALEBE FORAM OTIMISTAS ELES ENTRARAM NA TERRA PROMETIDA. ELES CONFIARAM EM DEUS, E DEUS OS HONROU.

SÉRIE - LIBERTE-SE

LIBERTE-SE É O MESMO QUE DIZER: SE LIBERTE, SEJA LIVRE SE LIVRE. SE LIBERTAR É SE LIVRAR DO QUE NOS MANTÉM ACORRENTADOS, ENCARCERADOS, PRESOS.

O SANGUE DE JESUS NOS SALVA DE FORMA IMEDIATA, PORÉM A LIBERTAÇÃO É UM PROCESSO, NÃO É ALGO INSTANTÂNEO.

A BÍBLIA DIZ: SE POIS O FILHO VOS LIBERTAR, VERDADEIRAMENTE SEREIS LIVRES. SE POIS O FILHO VOS LIBERTAR, É UMA COISA.

VERDADEIRAMENTE SEREIS LIVRES, É OUTRA COISA COMPLETAMENTE DIFERENTE “É PROCESSO”.

TEXTO BÍBLICO:

SL 55.22 (nvi)

“ENTREGUE SUAS PREOCUPAÇÕES AO SENHOR, E ELE O SUSTERÁ; JAMAIS PERMITIRÁ QUE O JUSTO VENHA CAIR”

INTRODUÇÃO:

4. LIBERTE-SE DAS PREOCUPAÇÕES “EXCESSIVAS, QUE AMPLIFICAM DIA APÓS DIA”

A PREOCUPAÇÃO DEVE LEVAR VOCÊ À AÇÃO, NÃO À DEPRESSÃO!

DEPRESSÃO NÃO TRATADA LEVA-NOS A OPRESSÃO E A POSSESSÃO!!

ALGUMAS VERDADES SOBRE PREOCUPAÇÃO:

1. **PREOCUPAR-SE** SIGNIFICA TER UMA IDEIA FIXA E ANTECIPADA, QUE TEM O PODER DE PERTURBAR O ESPÍRITO A PONTO DE PRODUZIR SOFRIMENTO. MUITAS PESSOAS VIVEM COM ESTRESSE, DEPRESSÃO E ANSIEDADE PORQUE ESTÃO SEMPRE PREOCUPADAS COM COISAS QUE JÁ PASSARAM OU QUE AINDA ACONTECERÃO.

2. **OS ESPECIALISTAS DIZEM QUE A PREOCUPAÇÃO** EXCESSIVA ESTÃO DIRETAMENTE ASSOCIADA AO ESTRESSE QUE TOMA CONTA DO ORGANISMO. A CONCENTRAÇÃO DE HORMÔNIOS COMO CORTISOL E ADRENALINA AUMENTA, PROVOCANDO RESPOSTAS COMO ANSIEDADE, DESCONFORTO GASTROINTESTINAL, BATIMENTO CARDÍACO ACELERADO, SUDORESE E OUTROS.

A MÉDIO E LONGO PRAZO, O EXCESSO DE PREOCUPAÇÃO RESULTA EM TRANSTORNOS MENTAIS SIGNIFICATIVOS, COMO ANSIEDADE GENERALIZADA, PÂNICO E FOBIAS. ALÉM DISSO, A PESSOA PODE TER REPERCUSSÕES CLÍNICAS, POR EXEMPLO: GASTRITE, ÚLCERA, CONSTIPAÇÃO, CEFALEIA, HIPERTENSÃO, ENTRE OUTRAS.

3. **A PREOCUPAÇÃO** ESTÁ DIRETAMENTE LIGADA AO MEDO, QUE NA GRANDE MAIORIA DAS VEZES, ESSE SENTIMENTO DE PREOCUPAÇÃO É O MEDO DAS COISAS QUE PODEM VIR A ACONTECER. POR ESSE MOTIVO, QUANDO ESTAMOS PREOCUPADOS, NOS SENTIMOS ANGUSTIADOS, AGITADOS, INQUIETOS E ASSUSTADOS DEVIDO A UM RISCO PREVISÍVEL OU IMINENTE.
4. **A PREOCUPAÇÃO** DE HOJE NÃO RESOLVE OS PROBLEMAS DE AMANHÃ; PELO CONTRÁRIO, APENAS ROUBA A NOSSA PAZ. (TUDO O QUE ROUBA A NOSSA PAZ É CARO DE MAIS).
5. **A PREOCUPAÇÃO** TAMBÉM TEM FEITO MUITOS SE AFASTAREM DE DEUS, NA VERDADE, ELA SÓ VEM DENUNCIAR QUE ESTAMOS PASSANDO POUCO TEMPO NA PRESENÇA DELE.
6. **DE ACORDO COM A BÍBLIA A PREOCUPAÇÃO** REFERE-SE À ANSIEDADE, INQUIETAÇÃO OU ANGÚSTIA QUE UMA PESSOA PODE SENTIR EM RELAÇÃO A SITUAÇÕES PRESENTES OU FUTURAS. É UM ESTADO MENTAL QUE PODE AFETAR NEGATIVAMENTE A SAÚDE FÍSICA, EMOCIONAL E ESPIRITUAL.

A PREOCUPAÇÃO EM EXCESSO GERA:

- DOENÇAS FÍSICAS, EMOCIONAIS E ESPIRITUAL.
- DESCRENÇA NA PROVIDÊNCIA DIVINA.
- SUPERFICIALIDADE NO RELACIONAMENTO COM O ESPÍRITO SANTO.
- ESGOTAMENTO ESPIRITUAL.
- VAZIO EXISTENCIAL.

AS PESSOAS NESSES DIAS TÊM ANDADO DEMASIADAMENTE PREOCUPADAS:

- É PREOCUPAÇÃO COM A FAMÍLIA.
- É PREOCUPAÇÃO COM A SAÚDE.
- É PREOCUPAÇÃO COM O CÔNJUGE.
- É PREOCUPAÇÃO COM OS FILHOS.
- É PREOCUPAÇÃO COM A ECONOMIA.
- É PREOCUPAÇÃO COM A FORMAÇÃO ACADÊMICA.
- É PREOCUPAÇÃO COM A POLÍTICA.

- É PREOCUPAÇÃO COM O EMPREGO.
- É PREOCUPAÇÃO COM O FUTURO.
- É PREOCUPAÇÃO COM O BAIXO SALÁRIO.
- É PREOCUPAÇÃO COM A APARÊNCIA.
- É PREOCUPAÇÃO COM A REPUTAÇÃO “O QUE AS PESSOAS ESTÃO FALANDO “.
- É PREOCUPAÇÃO COM A REALIZAÇÃO DOS SONHOS.
- É PREOCUPAÇÃO COM QUEM VAI NAMORAR “NÃO POSSO VIVER SOLTEIRO(A).
- É PREOCUPAÇÃO COM AS CONTAS “SERÁ QUE VOU TER COMO PAGAR AS CONTAS DESTE MÊS?”.

DEUS NÃO QUER QUE SEJAMOS SOBRECARRREGADOS CARREGANDO O PESO DE PROBLEMAS E FARDOS. SENÃO VEJAMOS:

1. **SL 55.22** “ENTREGUE SUAS PREOCUPAÇÕES AO SENHOR, E ELE O SUSTERÁ; JAMAIS PERMITIRÁ QUE O JUSTO VENHA CAIR”.
2. **1 PD 5.7** “ENTREGUE TODAS AS SUAS PREOCUPAÇÕES A DEUS, POIS ELE CUIDA DE VOCÊS”.
3. **PV 12.25** “AS PREOCUPAÇÕES ROUBAM A FELICIDADE DA GENTE, MAS AS PALAVRAS AMÁVEIS NOS ALEGAM”.
4. **FP 4.6** “NÃO SE PREOCUPEM COM NADA, MAS EM TODAS AS ORAÇÕES PEÇAM A DEUS O QUE VOCÊS PRECISAM E OREM SEMPRE COM O CORAÇÃO AGRADECIDO”.
5. **MT 6.25-34**

CONCLUSÃO:

EXERCÍCIOS

