

IGREJA VIDA NOVA HORTOLÂNDIA

SÉRIE "VENCEDORES"

ESTUDO 2: VENCENDO A ANSIEDADE

Texto: Mateus 6:25

"Portanto eu lhes digo: não se preocupem com suas próprias vidas, quanto ao que comer ou beber; nem com seus próprios corpos, quanto ao que vestir. Não é a vida mais importante do que a comida, e o corpo mais importante do que a roupa?"

- Como viver sem nos preocupar com a manutenção da vida?
- Como obedecer ou praticar este mandamento, se vivemos num país com tantas incertezas e instabilidades sociais e econômicas?
- Como nos manter despreocupados numa nação como Brasil?

Queridos, hoje nos reunimos para refletir sobre um tema que afeta muitos de nós em diferentes estágios de nossas vidas: **a ansiedade**.

Vivemos em um mundo agitado, repleto de incertezas, desafios e pressões.

No entanto, a Palavra de Deus nos oferece diretrizes poderosas para **VENCER A ÂNSIEDADE** e encontrar a paz que excede todo entendimento.

Quebra gelo:

O que causa ansiedade em você? Compartilhe na célula quais os motivos que mais geram insegurança e por conseguinte a ansiedade: (Peça para os participantes elencarem o que causa maior ansiedade em cada um).

Vamos mergulhar em três pontos fundamentais, embasados na Bíblia, que nos ajudarão a enfrentar e superar a ansiedade.

1-) LANÇANDO NOSSAS PREOCUPAÇÕES EM DEUS

Filipenses 4:6-7

"Não andeis ansiosos por coisa alguma; em tudo, porém, sejam conhecidas, diante de Deus, as vossas petições, pela oração e pela súplica, com ações de graças. E a paz de Deus, que excede todo o entendimento, guardará o vosso coração e a vossa mente em Cristo Jesus."

Muitos de nós, em meio às adversidades, tendemos a carregar nossas preocupações sozinhos.

No entanto, a Bíblia nos ensina a entregar nossas **ansiedades** a Deus por meio da oração e leitura da Palavra

Oração:

A oração é uma forma tradicional de se comunicar com Deus. Fale abertamente sobre suas preocupações, medos e desafios. Peça orientação, força e tranquilidade. Lembre-se de expressar gratidão pelas bênçãos recebidas em sua vida também.

Leitura Bíblica:

Leia textos sagrados, livros inspiradores que abordem confiança, fé e entrega. Essas leituras podem ajudar a reforçar sua fé de que o Deus Todo Poderoso está cuidando de suas preocupações.

Assim como o salmista Davi expressou suas angústias ao Senhor nos Salmos, nós também podemos trazer nossos fardos diante do Pai celestial, confiantes de que Ele cuida de nós.

Prática contínua:

A prática de lançar suas ansiedades em Deus é algo que pode ser feito regularmente. Crie um hábito de refletir, meditar e entregar suas preocupações continuamente para que não haja acúmulos de preocupações e inseguranças. Confie sempre no Senhor.

2-) PRIORIZE O REINO

Mateus 6:33-34

"Buscai, pois, em primeiro lugar, o seu reino e a sua justiça, e todas estas coisas vos serão acrescentadas. Portanto, não vos inquieteis com o dia de amanhã, pois o amanhã trará os seus cuidados; basta ao dia o seu próprio mal."

Dar prioridade ao Reino de Deus, diz respeito as nossas escolhas e decisões:

a-) Prioridade espiritual:

Colocar Deus em primeiro lugar em sua vida, buscando um relacionamento profundo e significativo com Ele por meio da oração, estudo da Bíblia e vida espirituais.

b-) Viver dignamente:

Buscar viver de acordo com os princípios de Deus, agindo com justiça, amor e compaixão em todas as áreas de sua vida.

c-) Confiança:

Confie que Deus cuidará de suas **necessidades materiais** enquanto você busca cumprir seus **propósitos espirituais**.

d-) Desapego das preocupações mundanas:

Não permita que as preocupações excessivas com as coisas terrenas dominem sua vida, mas confie que Deus proverá o necessário no tempo certo.

Conclusão:

A ansiedade é uma batalha comum, mas não precisamos enfrentá-la sozinhos.

A Palavra de Deus é nossa âncora e guia, oferecendo-nos força e esperança.

Vamos lembrar de lançar nossas preocupações sobre Deus em oração, meditar nas Escrituras para iluminar nosso caminho e priorizar o reino de Deus.

Ao fazermos isso, experimentaremos a paz que excede todo entendimento, uma paz que só Deus pode nos proporcionar. Lembremos das palavras de Jesus: "**No mundo,**

tereis aflições, mas tende bom ânimo, eu venci o mundo" (João 16:33). Com Ele, podemos vencer a ansiedade e encontrar a verdadeira paz. Amém!

Somos mais do que vencedores em Cristo, ainda que a ansiedade possa surgir, sabemos que sempre estaremos amparados por uma linda família, **VIDA NOVA HORTOLÂNDIA.**

Seus pastores,

Prs. Nobuyuki e Samara Hayashida