

# VIVENDO SEM ANSIEDADE

SEMANA3

Estamos na terceira e última semana da nossa série de meditações sobre ansiedade. Quantos aprendizados temos tido até aqui, não é verdade? Hoje iremos apresentar mais 5 grandes dicas para você vencer a ansiedade de uma vez por todas.

## Segunda-feira – Como vencer a ansiedade: Lista por fazer

**“Lancem sobre ele toda a sua ansiedade, porque ele tem cuidado de vocês.” (1 Pedro 5:7)**

**1) ENTENDENDO:** Responda:

- a) O que você entende por “lançar sobre ele”? .....
- .....
- b) De que forma podemos lançar sobre ele as ansiedades? .....
- .....
- c) Quem tem cuidado de nós?.....
- .....

➔A palavra “lançar” significa, no dicionário, derramar, despejar, entregar. Agora releia o versículo de hoje trocando a palavra “lançar” pelo seu significado. Uma das formas de despejar nossa ansiedade sobre Deus é através da oração. - *Todos os problemas?* Sim, você deve deixar nas mãos de Deus todos os seus problemas, pois Ele cuida de você. - *Mas, é muita coisa!* Mesmo que sua lista de atividades e problemas seja imensa, você não deve se preocupar. Leia Mateus 11:28-30. Entenda que não existe peso que Jesus não possa suportar. Seu trabalho é entregar TUDO à Ele, esperar e descansar no amor do Senhor. Só não se esqueça de fazer a sua parte, ok? Lembre-se disso: Jesus ressuscitou Lázaro, mas os homens tiraram a pedra do sepulcro.

**2) MEMORIZANDO:** Vamos começar bem a semana memorizando uma das maiores verdades de toda a Bíblia? Não siga adiante sem antes memorizar o versículo por completo. Faça uma mímica bem legal que representa o versículo de hoje. ( ) Memorizei.

**3) TIRANDO A LIÇÃO:** Não foi por acaso que decidimos começar a meditação desta semana com o tema LISTA POR FAZER. Você já notou que vivemos uma vida muito corrida? É faculdade, escola, trabalho, ministérios, meditação, leituras diversas, SENIB, Bíblia On, filhos, treinos, trânsito, reuniões e, se não fosse o bastante, ainda tem família, Grupo de Amigos e os cuidados com a casa. Só de ler essa lista eu cansei. São muitas atividades que precisamos fazer todos os dias e a sensação que nós temos é a de que 24 horas é pouco tempo para tudo. Vivemos bastante preocupados com muitas coisas a fazer - a famosa expressão “cabeça cheia”. Isso vai tomando conta da nossa mente até chegarmos ao ponto de não controlarmos os pensamentos. Isso acontece com você? Ficamos ansiosos e estressados com o acúmulo de coisas e acabamos com uma “fadiga mental”, que é tão ruim ou até pior do que a fadiga física. Por isso, é fundamental que você tenha uma lista de atividades e prioridades, que te ajudará a organizar melhor o seu dia e a não ficar na correria. Ao colocar suas preocupações em uma lista, você deve diariamente entregar para Deus e, ao

concluir as atividades, você deve dar um “check”. O simples “check” gera uma grande satisfação na sua mente, pois seu cérebro entende que você está evoluindo em suas atividades e libera hormônios que geram uma sensação de prazer e bem-estar. Jesus disse em Mateus 6:34 para não nos preocuparmos com o dia de amanhã, pois a cada dia basta o seu próprio mal. Faça sua lista e viva o dia de hoje. ➔ Lista do que fazer (hoje):

Meditar

.....

.....

.....

.....

.....

➔ Leia para aprender mais e escreva a lição que você aprendeu.

a) 1 Co. 14:33a .....

b) 1 Co. 14:40 .....

c) Mt. 6:33-34 .....

d) Pv. 16:3 .....

➔ **Para refletir:** Valdir Correia, famoso radialista em Manaus, inicia seus programas matinais dizendo: *“A coisa mais importante que você possui é o dia de hoje. (...) O dia de hoje deve merecer sua total prioridade. (...) O amanhã ainda não chegou e já é muito tarde para ser feliz ontem. (...) Viva o dia de hoje com sabedoria. Decida como irá alimentar seus minutos, o seu trabalho, o seu descanso e faça tudo que for possível para que o dia de hoje seja o seu dia, já que lhe foi dado de maneira tão generosa por Deus.”*

➔ Jesus nos convida a vivermos um dia de cada vez, lançando sobre Ele as nossas ansiedades, nossos medos e preocupações, pois Ele tem cuidado de nós. Não permita que a correria tire de você o privilégio de aproveitar o dia que o Senhor Deus te deu tão generosamente. (1 Pd. 5:7)

**4) DECIDINDO:** Marque pelo menos duas decisões:

( ) Decido fazer a minha lista “por fazer” (*to do list*) ainda hoje. Sugestão de aplicativos: any do, to do list, trello. ( ) Decido que vou entregar a Deus em oração os meus problemas e ansiedades todos os dias pela manhã. ( ) Decido rever minha rotina e eliminar as atividades que não são prioridades. ( ) Decido não inserir atividades em minha rotina que me levem a me distanciar de Deus e da Sua Palavra.

**5) COMPARTILHANDO COM DEUS:** Escreva agora em um caderno as coisas que estão lhe afligindo neste exato momento. Ao escrever já aproveite e ore pedindo de Deus força e coragem para enfrentar bem cada uma delas. Ore também por suas decisões e para agradar a Deus nessa área.

( ) Fiz a lista e orei.

### **Terça-feira – Como vencer a ansiedade: Mapa das ansiedades**

*“Portanto, não se preocupem, dizendo: ‘Que vamos comer?’ ou ‘que vamos beber?’ ou ‘que vamos vestir?’ Pois os pagãos é que correm atrás dessas coisas; mas o Pai celestial sabe que vocês precisam delas.” (Mateus 6:31-32)*

**1) ENTENDENDO:** Na meditação de ontem você aprendeu sobre a importância de manter uma lista organizada de suas atividades e tarefas diárias. Mas, organizar suas tarefas é apenas o primeiro passo. Agora que você já sabe quais são as suas atribuições diárias é preciso saber qual o seu mapa de ansiedade. O mapa é um caminho que leva para um tesouro. No caso da ansiedade o “mapa” é o caminho que te leva a um caminho bem perigoso - um ataque de ansiedade. Cada pessoa acaba desenvolvendo um “mapa” que leva ao ataque de ansiedade - o que chamamos de “gatilhos”. Um gatilho é algo que dá aquele

start para uma ação ou sentimento. Exemplos de gatilhos são viagens, provas, prazos no seu trabalho, encerramento de período. Leia novamente os versos de hoje e responda:

a) Quais são os 3 principais gatilhos que nos levam a ataques de ansiedade?

.....  
.....  
.....

b) Por que não devemos nos preocupar com estas coisas? .....

.....  
.....

**2) MEMORIZANDO:** Repita o versículo em voz alta pelo menos 5 vezes até memorizar por completo. Não pule este passo.

**3) TIRANDO A LIÇÃO:** Existem muitas coisas que podem nos levar à ansiedade. Algumas preocupações nos levam a pensamentos, como por exemplo: “Até quando irei ficar desempregado? Será que eu vou me casar um dia? O que nós vamos comer amanhã? Será que essa pessoa vai me pagar? Será que eu vou passar naquela prova? Por que Jesus está demorando tanto? Quando vai sair essa promoção? Você precisa fazer um mapa para avaliar e investigar o que te causa ansiedade. Para fazer este mapa você precisa responder com sinceridade às seguintes perguntas:

**a) O que provoca a sua ansiedade? b) O que você estava fazendo antes do problema? c) Que horas eram? d) Quem estava com você? e) Qual é o elemento estranho nesta história?**

Ao fazer isso você conseguirá identificar os gatilhos que te estressam a longo prazo. Eu conheço uma jovem inteligentíssima cujo sonho é ser médica. O problema é que ela precisa entrar na faculdade pública. Apesar de ser tão inteligente, esta jovem não consegue controlar sua ansiedade pré-vestibular e, por isso, vez após vez, ela é reprovada nas provas. Ela até sabe as respostas, mas o simples fato de estar diante de uma “prova” a deixa tão ansiosa e nervosa que ela se confunde e não consegue raciocinar da forma correta. ➔ Entender o seu mapa e exercitar a sua fé é o que te garantirá sucesso! A Palavra de Deus nos fala que precisamos lançar sobre Jesus as nossas ansiedades, pois Ele tem cuidado de nós (1Pd. 5:7). Não se preocupe com aquilo que não cabe a você se preocupar, mas dê atenção aos seus atos no presente que repercutirão na eternidade, livre-se da carga pesada que o mundo impõe e troque pelo fardo de Cristo Jesus, que é leve! (Mt. 11:30) Complete a tabela abaixo e aprenda a vencer as principais ansiedades e fraquezas humanas.

<b>Referência</b>	<b>Causa</b>	<b>O que fazer?</b>
Dt. 8:18; Pv. 6:1-8	Dinheiro	
Mt. 6:31-34; Lc. 4:1-4	Necessidades básicas	
Sl. 23:4; Mt. 28:20	Solidão	

**4) DECIDINDO:** ( ) Vou fazer o meu mapa de ansiedade ainda hoje e identificar os principais gatilhos. ( ) Decido estudar sobre os gatilhos que me fazem ter ansiedade e descobrir como vencê-los. ( ) Não vou usar meu celular antes das ..... e nem depois das ..... ( ) Decido não ficar me preocupando com o dia de amanhã, mas irei agradecer a Deus pelo dia de hoje.

**5) COMPARTILHANDO COM DEUS:** Ore a Deus por, no mínimo, 5 min entregando suas ansiedades a Ele. Ore pedindo para que você consiga identificar os seus gatilhos e, acima de tudo, possa superá-los.

**Quarta-feira – Como vencer a ansiedade: Cumpra com as suas responsabilidades**

***“Busquem, pois, em primeiro lugar o Reino de Deus e a sua justiça, e todas essas coisas lhes serão acrescentadas.” (Mateus 6:33)***

**1) ENTENDENDO:** Responda mentalmente: *Ao longo do seu dia você consegue cumprir com todas as suas obrigações? Você gostaria de que o seu dia tivesse mais 5 ou 6 horas? Quando você acorda, você se sente cansado?* Se você respondeu SIM a 2 ou mais perguntas você pode estar vivendo uma vida ansiosa devido ao excesso de atividades e de responsabilidades. Quais as responsabilidades que são prioridades em sua vida? Estudos? Trabalho? Relacionamento (namoro ou casamento)? Ministérios? Quando não conseguimos cumprir com as nossas obrigações, isso gera em nossa mente um efeito dominó: cobranças, estresses e principalmente muita ansiedade. O que tem tomado seu tempo e te impede de cumprir com as suas responsabilidades? Talvez você esteja perdendo tempo com atividades e coisas que não são prioridades como *redes sociais, jogos, séries, programações diversas*. Porém, para combater a ansiedade você deve colocar o SENHOR como prioridade, elegendo Jesus como o seu chefe, aquele que dita as regras da sua vida. Só assim será feliz em tudo que fizer. Agora leia Sl. 128:1, faça uma relação com o versículo de hoje e escreva o que você entendeu: .....

**2) MEMORIZANDO:** Mostre para Deus que o seu relacionamento com Ele é prioridade por meio da memorização do versículo. Faça uma mímica para ajudar neste processo e compartilhe com seu GA! ( ) Fiz.

**3) TIRANDO A LICÇÃO:** Você já ouviu falar em gestão do tempo? Deus deu para cada ser humano 24 horas para usar da forma que bem entender. Mas, por que parece que tem gente que tem “mais horas” do que outras? O segredo está na gestão e organização do tempo. Salomão nos fala que *para tudo há uma ocasião certa; há um tempo certo para cada propósito debaixo do céu*. (Ec. 3) A gestão do tempo baseia-se em 3 pilares: **organização, disciplina e foco**. O segredo do sucesso está nestas palavras e a Bíblia fala muito sobre isso. O apóstolo Paulo compara a vida cristã à vida de um atleta (1Co. 9:24-27). Nenhum atleta será coroado se não se organizar para treinar, se alimentar adequadamente, dormir na hora certa e se não se disciplinar para cumprir com suas responsabilidades. Faça chuva, faça sol, o verdadeiro atleta se mantém firme em seu propósito. Ele não desiste. Ele se esforça dia após dia para poder ganhar o prêmio. O Pr. David nos conta que quando a Pennie, sua esposa, passou por um período de muita ansiedade e depressão, devido a menopausa principalmente, ela decidiu não parar com suas obrigações. Ela continuava a levantar cedo e, por disciplina, cumpria com suas missões dando um passo de cada vez. O resultado? Deus a abençoou grandemente e foi nesta época que ela produziu e criou o fantástico programa de estudos bíblicos para crianças, o Nova Kids e o Nova Infantil da Nova Igreja Batista e que hoje é referência para igrejas e escolas. ➔ Não deixe se abater pelas muitas responsabilidades e excessos de funções. Da mesma forma, não caia na armadilha da procrastinação que gera tristeza e desmotivação. Peça ajuda de Deus e procure bons conselheiros para te ajudar a organizar sua rotina. Cada vez que você organiza suas atividades, determinando prazos e

metas claras, dias e horários com anotações, e risca da sua lista o que já foi cumprido, seu corpo gera hormônios de bem-estar como a dopamina e ocitocina. Lembra do “check” que falamos no começo da semana? Ele é fundamental neste processo. Por fim, lembre-se de que devemos fazer tudo com diligência como se fosse para o Senhor (Cl. 3:23). E Ele vai te abençoar e te honrar.

**4) DECIDINDO:** Você tem deixado a ansiedade te dominar? Tem procrastinado para fazer suas responsabilidades? Ou tem empurrado com a barriga suas tarefas? Tome decisões. ( ) Decido fazer uma lista de coisas para fazer no dia. ( ) Decido marcar as tarefas cumpridas na lista e revisar as que precisam ser feitas no final de cada dia, semana e mês. ( ) Decido determinar um tempo para distrações para não me atrapalhar nas obrigações.

**5) COMPARTILHANDO COM DEUS:** Ore pedindo ao SENHOR organização na sua agenda para cumprir suas metas e planejamento, sendo fiel nas suas obrigações e viver com menos ansiedade. Em nome de Jesus! Amém!

**Quinta-feira – Como vencer a ansiedade: Filtre os seus pensamentos**

*“Finalmente, irmãos, tudo o que for verdadeiro, tudo o que for nobre, tudo o que for correto, tudo o que for puro, tudo o que for amável, tudo o que for de boa fama, se houver algo de excelente ou digno de louvor, pensem nessas coisas.” (Filipenses 4:8)*

**1) ENTENDENDO:** Uma das áreas mais atacadas pelo Diabo é a mente humana. O Diabo tenta encher a nossa mente com coisas ruins e, assim, nos tirar do foco. Mas, o versículo de hoje é claro ao afirmar que devemos pensar apenas no que for verdadeiro, nobre, correto, puro, amável, de boa fama, excelente e digno de louvor. Sempre que alguém quiser te contar algo passe pelo filtro das peneiras: É verdade? É necessário? Vai edificar? Não dê brechas ao Diabo e encha sua mente com coisas boas!

Vamos agora entender cada parte do versículo de hoje. Siga o exemplo:

a) “*tudo o que for verdadeiro*”. Quais coisas verdadeiras devem fazer parte da nossa mente?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

b) “*tudo o que for nobre*”. Quais coisas nobres devemos pensar? .....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Continue da mesma forma com o restante do versículo:

c) “*tudo o que for correto*” .....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

d) “*tudo o que for puro*” .....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

e) “*tudo o que for amável*” .....

.....  
.....

f) “tudo o que for de boa fama” .....

g) “se houver algo de excelente ou digno de louvor” .....

➔E finalmente temos a ordem no final do versículo: “pensem nessas coisas”. Essas são as coisas que devem ocupar seu pensamento.

**2) MEMORIZANDO:** O que tem enchido a sua mente? Neste momento, tire um tempo para memorizar o versículo de hoje. Parece ser grande e difícil, mas você consegue. Não desista! Não pule este passo. Procure um método que seja bom para você e use-o para decorar o verso de hoje.

**3) TIRANDO A LIÇÃO:** O Diabo é o pai da mentira e controlador dos pensamentos negativos. O mundo está nas mãos do maligno e, por isso, ele controla as mídias e dá o devido destaque às notícias que ele quer que sejam assistidas. Em ano de pandemia, morte, tragédia e dor, qual tem sido a notícia de destaque? O inimigo não mudou seu *modus operandi*, ao contrário ele apenas intensificou com o avançar da tecnologia. Lembre-se de que ele veio para roubar, matar e destruir. (Jo. 10:10), mas Jesus veio para trazer vida em abundância (Jo.10:10). Só Jesus sabe os planos que tem para cada um de nós (Jr. 29:11). São planos de paz, esperança e futuro. Para isso precisamos estar ligados em Jesus. Cada vez que o Diabo tentar controlar a sua mente com pensamentos ruins e mensagens negativas você deve contra-atacar como fez Jesus: usando a Palavra (Mt. 4:1-11). Leia os versículos a seguir e escreva qual a principal lição para cada uma das passagens e uma principal lição para hoje:

a)Dt. 11:18; .....

b)Rm. 8:5-7; .....

c)Rm. 12:2; .....

d)Fp. 4:6-7; .....

e)Tg. 4:8.....

Lição principal de hoje: .....

➔ O filtro dos pensamentos não começa na sua mente. Na verdade, o filtro começa naquilo que você ouve e vê. Quando você estiver vendo ou ouvindo algo, então você deve fazer as seguintes perguntas:

- É verdade? - É necessário? - Vai me edificar?

Isso vale para tudo, quer sejam filmes, séries, notícias, músicas, podcasts, enfim, para tudo em sua vida.

**4) DECIDINDO:** Decida desligar-se das notícias ruins e de tudo aquilo que te atrapalha. ( )  
Decido não assistir mais a este programa: .....

Decido orar/ler a Bíblia no horário do jornal/novela.  Decido fazer um detox mental de  Instagram/Facebook  WhatsApp  TV  Sites.

Decido que, antes de dormir, irei ler um Salmo ou Provérbio da Bíblia.

**5) COMPARTILHANDO COM DEUS:** Seja radical neste momento e ore, se possível, por pelo menos 15 minutos de joelhos. Fale para Deus suas dificuldades e peça para Ele te livrar da(s) fonte(s) de más notícias. Peça que Ele encha a sua mente e o seu coração todos os dias. Se possível, encerre ouvindo a música *Meu universo* do PG, disponível em:

<https://www.youtube.com/watch?v=4zKbv-yct0Y>

### **Sexta-feira – Como vencer a ansiedade: Ande em boa companhia**

*“O amigo ama em todos os momentos; é um irmão na adversidade.” Provérbios 17:17*

**1) ENTENDENDO:** Um dos assuntos mais falados na Bíblia tem a ver com amizades/relacionamentos. Sabe por quê? Porque Deus nos criou para sermos seres sociáveis e andarmos em companhia (Gn. 2:18). O propósito de Deus ao criar o homem foi estabelecer uma relação de amizade com Ele. É para isso que você existe: para desenvolver um relacionamento de amizade com Deus. E, quando você está andando lado a lado com Deus as suas ansiedades, angústias, medos e tristezas desaparecem. E, aqui na terra, Deus deixou amigos incríveis que irão te ajudar em suas dificuldades. Agora, pare e pense: *Quem são os seus amigos? Quem são as pessoas que fazem parte do seu círculo social? Estas pessoas te aproximam ou te afastam de Deus?* Suas amizades podem ser fonte de preocupações e estresse ou podem ser pessoas que irão somar com você. A escolha está em suas mãos. Deus nos alerta a escolhermos bem quem são os nossos amigos, pois o verdadeiro amigo é mais chegado que um irmão.

**2) MEMORIZANDO:** Faça um desenho para representar o versículo de hoje e ajudar a memorizá-lo.  Fiz o desenho.

**3) TIRANDO A LICÃO:** Um estudo realizado por pesquisadores da Universidade de Tecnologia de Swinburne, na Austrália, indicou que a solidão pode causar sérios prejuízos à nossa saúde mental, levando ao desenvolvimento de transtornos como ansiedade, depressão e paranoia. É por isso que a Bíblia nos recomenda que tenhamos amigos. Jesus quase nunca estava sozinho em seu ministério, exceto nos momentos em que Ele se isolava para falar com o Pai. Você não é uma ilha. Você precisa de amigos, e que sejam cristãos de preferência. ➔ É fato que as redes sociais (de certo modo) afastaram quem estava perto e aproximaram quem estava longe. Entretanto, Deus não te criou para relacionamentos à distância. Ele te criou para relacionamentos na proximidade, e Ele deseja ser próximo de você. Deixe Jesus ser seu amigo. Compartilhe com Ele suas angústias, alegrias, medos, sonhos e desejos. Jesus é o seu melhor amigo????

➔ Estudos apontam que você é a média das 5 pessoas com quem mais você convive. Quem são os seus amigos? São pessoas ansiosas? São estressados? São de baixa-estima? Leia para

saber sobre que tipos de amigos Deus quer você tenha e, após a leitura, tire uma lição com base no que aprendeu hoje.

- a) Pv 13:20 .....
- b) Pv 22:24-25.....
- c) Pv 23:19-22.....
- d) Pv 27:17.....
- e) Pv 20:6.....
- f) Pv 24:1.....

➔ Tem uma música antiga da Mara Maravilha que diz assim: *Abra seu coração / E entregue a Deus / E grite para o mundo que Ele / É o seu melhor amigo / Se você está sofrendo / Sua vida Ele conduz / E enviou só por você / O Seu filho Jesus*. Você já abriu seu coração ao Senhor? Já pediu para Ele ser o seu melhor amigo? Se você ainda não o fez, o que está te impedindo? Jesus quer seu melhor amigo, mas Ele precisa que você O reconheça e aceite ser amigo dEle também. Como você faz isso? Leia Romanos 10:9. Basta você convidar Jesus para ser o Senhor de sua vida. Nesse exato momento em que você convida Jesus e abre a porta do seu coração, você se torna amigo de Deus. E, como amigo de Deus, você vai agora buscar aperfeiçoar esse relacionamento de amizade através da oração, da meditação, da comunhão com os irmãos. Uma verdadeira amizade acontece pela cumplicidade. Se você nunca entregou sua vida para Jesus, decida fazer ainda hoje. Não deixe para depois.

**4) DECIDINDO:** Decisões envolvendo amizades antigas não são fáceis, mas lembre que Jesus é seu melhor amigo.

( ) Decido ter boas amizades e andar na contramão do mundo. ( ) Decido observar os frutos dos meus amigos e escolher com quem eu vou andar. ( ) Decido deixar as amizades das pessoas que não são boas companhias e orar por elas. ( ) Decido pedir ajuda do meu líder para saber se minhas amizades são boas companhias para mim. ( ) Decido orar pedindo a Deus amigos que possam me aproximar mais dEle. ( ) Decido entregar a minha vida para Jesus.

**5) COMPARTILHANDO COM DEUS:** Ore pedindo ao Senhor uma transformação no seu modo de pensar e nas amizades que possui hoje. Se você entregou sua vida para Jesus entre no site [www.nib.org.br](http://www.nib.org.br) e marque no campo “fiz uma decisão”. Alguém vai entrar em contato com você e vai te ajudar a se tornar amigo de Deus. Faça uma lista de seus bons amigos e ore por eles.

*Para mais meditações acesse: [www.nib.org.br](http://www.nib.org.br) ou ligue para secretaria da NIB – 92 3236-6218*