



# VOCÊ É FELIZ?

## Segunda-feira - Tema: Definição de Felicidade

*“Ó Senhor dos Exércitos, como é feliz aquele que em ti confia!” (Sl 84:12)*

**1) ENTENDENDO:** Infelizmente o mundo tem um conceito completamente bem diversificado e diferente de felicidade. Quer uma prova disso? Faça uma pesquisa e pergunte de 3 pessoas o que é felicidade para elas. Procure pessoas que também não são da igreja para ouvir a resposta.

Pessoa 1 .....

Pessoa 2 .....

Pessoa 3 .....

Percebeu a diferença? Para a maioria das pessoas, ser feliz está relacionado com fatores externos como posses, prazeres satisfeitos, etc, quando na verdade ser feliz é um estado de satisfação que se faz presente até mesmo nos momentos ruins. Leia Filipenses 4:12-13 e escreva qual o segredo de ser feliz/contente .....

**2) MEMORIZANDO:** Memorize o versículo de hoje escrevendo-o em um papel e levando consigo até decorá-lo sem olhar. ( ) Consegui!

**3) TIRANDO A LIÇÃO:** O problema no conceito do mundo de “felicidade” é que este depende totalmente da vida estar como queremos. Eu não sei você mas comigo quase nunca as coisas estão como eu quero. É por isso que nós não podemos esperar termos *picos* de alegria, embora esses momentos façam parte das nossas vidas, Deus nos chama para colocar Nele nossas expectativas, sonhos e desejos pois Deus nunca nos frustra. → Leia os versículos a seguir e escreva a lição que aprendeu em cada um. Siga o exemplo:

Is 26:3 - *Quando ponho minha confiança em Deus, Ele me dá paz.*

Salmos 28:7 .....

Salmos 16:8-9 .....

Filipenses 4:4 .....

→ **Refleta:** *Alguns anos atrás, li uma citação de Paul Sailhamer que disse que a alegria vem de saber que Deus está no controle de nossa vida. Gostei bastante da frase, mas queria mais a fim de expressar de forma adequada o que acredito que as Escrituras ensinam sobre como viver uma vida alegre. Escrevi uma definição de alegria e a memorizei, de modo que, nos momentos em que me sentir trêmula, possa lembrar a mim mesma esta verdade poderosa: a alegria é a firme certeza de que Deus está no controle de todos os detalhes de minha vida, a serena confiança de que, no final, tudo vai cooperar para meu crescimento e a obstinada escolha de louvar a Deus em todas as coisas. ( Por Kay Warren- artigo ed Mundo Cristão).*

**4) DECIDINDO:** ( ) Decido me dedicar a conhecer o que a bíblia fala sobre a alegria e fazer essa meditação com qualidade. ( ) Farei anotações para fixar o que vou aprender na semana e compartilharei com alguém do meu grupo de amigos ( ) Vou orar todos os dias essa semana pedindo para que Deus me ajude a ter a verdadeira alegria.

( ) Outra decisão .....

**5) COMPARTILHANDO COM DEUS:** Ore a Deus e agradeça por ele conceder a você o privilégio de conhecer o “segredo” que o mundo tanto procura. Peça a Ele que lhe ajude absorver o máximo que puder pois você deseja acará-lo com sua vida colocando nele suas expectativas, reconhecendo que apenas Nele elas nunca serão frustradas.

**Terça-feira: Feliz é aquele cujo Deus é o Senhor**

*“Como é feliz o povo assim abençoado! Como é feliz o povo cujo Deus é o Senhor”.*

*Sl 144.15*

**1) ENTENDENDO:** O que mais deixa você feliz? Você seria feliz sendo perseguido por seu próprio filho? O rei Davi quando escreveu o Salmo 144 possivelmente estava fugindo de seu filho Absalão, que tramou matá-lo para reinar no lugar de seu pai. Em muitos momentos Davi foi perseguido por homens maus, assim como a nação de Israel também sofreu nas mãos de muitas nações durante sua peregrinação e tomada da terra prometida. Mas, assim como Deus protegeu Davi e Israel por Sua justiça, fidelidade e claro pela aliança feita com Seu povo, Deus também nos trata assim hoje. Não deixe que nada ocupe o lugar de Deus na sua vida! Você tem deixado Deus de lado por alguma coisa desse mundo? Suas prioridades têm sido agradar os seus desejos? Você tem um tempo exclusivo e dedicado totalmente a Deus? Seja vigilante!

**2) MEMORIZANDO:** Memorize o versículo de hoje e que você jamais esqueça que Deus é o seu Senhor. ( ) Memorizei.

**3) TIRANDO A LIÇÃO:** Muitos ao lerem este versículo pensarão que, se o povo ou nação brasileira tiver a Deus como o Senhor que governa, será um povo mais feliz e alegre. Isso de fato é verdade, se uma nação for regida por pessoas que servem a Deus verdadeiramente ela será feliz, mas podemos ir um pouco mais além desse pensamento, pois a nossa situação política não está nada legal. Mas, antes de pensar na nação, a questão é: Deus é o seu Senhor? Você tem visto Deus em tudo que faz ou acontece ao seu redor? O rei Davi era um homem “segundo o coração de Deus” e, tudo que conquistava e tinha vitória ele dava glórias a Deus, pois ele sabia que se não fizesse isso, o orgulho subiria a cabeça e seria o Deus dele. Já observou que hoje as notícias mostram e que deus elas servem e que os escândalos são gerados pelo que as pessoas adoram? Quem ama muito o dinheiro, torna ele um deus na sua vida a ponto de ser corrupto, ladrão e desonesto. Quem vive querendo suprir suas necessidades e desejos egoístas são pessoas consumistas e que não valorizam os outros, ou seja, o deus delas é a vaidade e os desejos desenfreados. Leia os versículos e escreva uma lição para cada em seu caderno de meditação. Sl 4:8; Jr 29:12-13; Lc 11:28; Fp 4:4; Tg 1:25.

**4) DECIDINDO:** Decida estar mais perto de Deus e desfrutar a verdadeira felicidade.

( ) Eu decido tirar um tempo essa semana para ter um tempo de qualidade com Deus.

( ) Eu decido desfrutar da felicidade verdadeira, pedindo para Jesus ser o Senhor e Salvador da minha vida. ( ) Eu decido me fortalecer na Palavra e memorizar ..... versículos a mais essa semana. ( )Eu decido .....

**5) COMPARTILHANDO COM DEUS:** Tire esse momento para conversar com o Senhor, agradecer por fazer parte dessa família, desse povo, e pela felicidade que temos apenas nEle.

**Quarta-feira - Tema: Viver na presença do SENHOR**

*“Como é feliz o povo que aprendeu a aclamar-te, SENHOR, e que anda na luz da tua presença.” (Salmos 89:15)*

**1) ENTENDENDO:** Outro segredo da felicidade vem de estarmos constantemente na presença do SENHOR. Leia o texto de Salmos 89:15-17 e responda:

- a) O que o povo aprendeu? .....
- b) O que significa “aclamar”? ( ) Pedir socorro. ( ) Aplaudir com júbilos e glórias, louvar.
- c) O que o povo fazia sem cessar? .....

O povo de Deus era feliz pois tinha aprendido a “louvar” e a “andar na luz da sua presença”. Podemos então, ver dois aspectos de um relacionamento contínuo com Deus:

- ▶ Louvor – o povo falava, exaltava as características do seu Deus;
- ▶ Presença – aquelas pessoas notavam, em cada acontecimento da sua rotina diária, a mão e a presença do seu SENHOR.

**2)MEMORIZANDO:** Para viver na presença do SENHOR, a Sua Palavra precisa estar enraizada no seu coração. Memorize o versículo de hoje com mímicas ou, quem sabe, em libras. De qualquer forma, não pule este passo! ( ) Decorei e mostrei a mímica para .....

**3)TIRANDO A LIÇÃO:** No curso “Um com Deus”, aprendemos alguns exercícios que nos ajudam a ter mais consciência da presença de Deus em nosso cotidiano. Um deles é dar “bom dia” para o Senhor, ou seja, logo ao abrirmos os olhos falamos “Bom dia Jesus”. Outro exercício é o “bip” onde colocamos um alarme de hora em hora e passarmos aqueles minutos preciosos em oração, conversando com Deus. Estes hábitos simples nos levam a enxergar a mão de Deus em cada acontecimento, a reconhecer os livramentos e a nos relacionarmos com Ele a todo instante. Leia os versículos a seguir e escreva uma lição para cada um em seu caderno de meditação: Sl 4:6-8; Sl 34:5; Sl 37:4.

**4)DECIDINDO:** ( ) Decido escolher um dos três exercícios da lição “Consciência da Presença de Deus” do livro “Um com Deus” para fazer esta semana. Escolhi o .....  
( ) Outra decisão: .....

**5)COMPARTILHANDO COM DEUS:** Encerre compartilhando com Deus suas decisões e peça que o ajude a viver na Sua presença.

**Quinta-feira – Se instrua na Palavra de Deus**

*“Mas o homem que observa atentamente a lei perfeita que traz a liberdade, e persevera na prática dessa lei, não esquecendo o que ouviu mas praticando-o, será feliz naquilo que fizer.” (Tiago 1:25)*

**1)ENTENDENDO:** Vamos entender as expressões do versículo de hoje. Escreva o que você entende em cada expressão abaixo:

- a) “observa atentamente” .....
- b) “lei perfeita que traz a liberdade” .....
- c) “persevera na prática” .....
- d) Como podemos esquecer da Palavra de Deus? .....

A palavra *meditar*, traduzida no hebraico significa “dizer em voz baixa, refletir”. O que o versículo está dizendo é que o homem justo está constantemente meditando nas Escrituras, ou seja, pensando e recitando para si mesmo a Palavra de Deus. A Palavra de Deus deve ser a nossa fonte de alegria! É através dela que sabemos qual a vontade de Deus e somos instruídos na verdade, recebendo orientação em todas as áreas da nossa vida. Deus deseja que sejamos pessoas felizes e ao meditar na Sua lei podemos encontrar essa felicidade tão cobiçada!

**2) MEMORIZANDO:** Vamos dar o nosso melhor nessa parte, é importante guardarmos a palavra de Deus em nossos corações. Preencha o versículo após memorizar.

*Mas o \_\_\_\_\_ que \_\_\_\_\_ atentamente a lei \_\_\_\_\_ que traz a \_\_\_\_\_, e \_\_\_\_\_ na prática dessa lei, não \_\_\_\_\_ o que ouviu mas praticando-o, será \_\_\_\_\_ naquilo que \_\_\_\_\_. (Tg \_:\_)*

**3) TIRANDO A LIÇÃO:** O livro de Provérbios fala muito da relação entre felicidade e sabedoria. E sabemos que a verdadeira sabedoria é encontrada em Deus e na Sua Palavra. Quanto mais nos aproximamos dEle e conhecemos a Sua Palavra, mais felizes seremos. Provérbios 8 fala sobre Jesus. (Leia Pv 8 substituindo “sabedoria” por Jesus). Em Pv 8:34 diz que *“Feliz é aquele que me ouve, vigiando diariamente na minha porta”*. Isso é Jesus falando que devemos ter sede da Sua Palavra, e precisamos buscá-la diariamente. Muitas vezes o nosso estudo bíblico se torna seco e sem valor. Tipo um feijão com arroz, que comemos às pressas só para nos alimentar, mas sem apreciar o sabor. Sabe aquela meditação que você faz em 15 minutos só para dizer que fez? Você tem separado um momento para fazer sua meditação com qualidade ou tem deixado para o final do dia e acaba fazendo de qualquer jeito? Qual foi a última vez que você leu a Bíblia com vontade e alegria? Você tem se instruído na Palavra de Deus ao tomar decisões? Para entendermos a vontade de Deus para nossas vidas, precisamos amar e nos dedicar em estudar a Bíblia, pois ela nos instrui a trilhar no caminho certo, a tomar boas decisões e a entender como Deus pensa.

**4) DECISÃO:** ( ) Decido meditar com um amigo durante essa semana. Vou meditar com ..... ( ) Decido tirar pelo menos meia hora do meu almoço para ler ou meditar. ( ) Outra decisão: .....

**5) COMPARTILHANDO COM DEUS:** Ore ao Senhor, entregue suas decisões e peça para continuar bem essa semana na meditação e leitura. Que você seja cheio e transbordante da Palavra de Deus, que a sua alegria seja completa ao se debruçar sobre ela.

### **Sexta-feira – Ame o seu próximo**

*“O meu mandamento é este: Amem-se uns aos outros como eu os amei.” (João 15:12)*

**1) ENTENDENDO:** Leia as afirmações abaixo e marque as que estão corretas.

Amar ao próximo .....

( ) É o resultado do amor de Deus por mim.

( ) Significa que todo o bem que você faz e deseja para si, deve querer também para seu próximo.

( ) É se importar com a vida do seu próximo.

( ) É um mandamento de Deus.

Espero que você tenha marcado todas as opções como verdadeiras. Quando obedecemos a Deus e amamos nossos irmãos somos mais felizes.

**2) MEMORIZANDO:** Memorize o versículo de hoje repetindo em voz alta até ter decorado completamente. Depois envie um vídeo para um irmão da igreja falando seu versículo.

**3) TIRANDO A LIÇÃO:** Leia agora 1 Jo 4:7-21. Nessa passagem aprendemos sobre o amor de Deus, o amor mais puro e verdadeiro. E esse amor nos deixa maravilhado, mas ao mesmo tempo nos confronta. No verso 8 diz que aquele que não ama, não ama a Deus, e no verso 19 nos diz que se não amamos ao nosso irmão, a quem vemos, não podemos amar a Deus, a quem não vemos. Não podemos amar somente aquelas pessoas que nos agradam, mas todos os nossos irmãos. Amando uns aos outros demonstramos amor diretamente a Deus. Como saber se estou amando ou não? Deus nos mostra onde e quem devemos amar. Leia as

passagens no quadro abaixo, tire uma lição e dê uma nota de 0 a 10 para o seu amor nessa área:

**Sl 92:1-2** ..... Nota ..... **Mt 24:12** ..... Nota .....  
**Mc 12:30** ..... Nota ..... **Lc 6:35**..... Nota .....  
**Jo 14:23** ..... Nota .....

Amar nos tira do egoísmo, nos faz amar aqueles que antes não achávamos que mereciam nosso amor, olhamos não só os nossos interesses e vontades, mas principalmente os dos outros. Deus quer nos aperfeiçoar nessa área, e só seremos felizes se praticarmos aquilo que Ele manda. Nossa fonte principal de amor vem de Deus e nós, aos nos enchermos do amor dEle, podemos transbordar para os que estão ao nosso redor, e assim saberão que somos discípulos verdadeiros de Jesus.

**4) DECIDINDO:** Não perca tempo e ponha em prática o que Jesus está falando para você hoje! ( ) Eu decido amar a minha família fazendo isso hoje .....  
( ) Eu decido amar o meu GA mandando uma mensagem de incentivo. ( ) Decido amar o/a meu líder de GA fazendo algo para lhe ajudar. ( ) Decido amar a Deus essa semana através de duas linguagens de amor : ( ) Tempo de qualidade. ( ) Presente. ( ) Palavras de afirmação. ( ) Serviço. ( ) Toque. ( ) Eu decido amar essas duas pessoas ..... e ..... orando por eles e mandando uma mensagem dizendo que orei por eles. ( ) Eu decido .....

**5) COMPARTILHANDO:** Tire esse momento e desfrute do amor e da presença de Deus, agradeça por Ele ter te amado e por você poder amar os outros através do exemplo maior de Amor!