

# VIVENDO SEM ANSIEDADE

Na semana passada começamos a falar sobre a ANSIEDADE. Nesta segunda semana veremos 5 passos práticos que irão ajudar a vencer a ANSIEDADE e a sermos livres deste mal.

## Segunda-feira – Como vencer a ansiedade: ORAÇÃO

*“Bendito seja o Senhor, pois ouviu as minhas súplicas.” (Salmos 28:6)*

**1) ENTENDENDO:** *“A oração deve ser sua primeira reação e não seu último recurso”.* Muitas das vezes, em momentos de desespero e angústia, seja física ou emocional, temos a tendência de colocar a oração em último plano e buscarmos a solução com as nossas próprias forças. Meus irmãos, não pode ser assim! A oração deve ser a nossa primeira arma de ataque, bem como de defesa contra as ciladas do mal. O apóstolo Paulo quando estava preso nos escreveu: *“Não estejam ansiosos por coisa alguma, mas em tudo pela oração e súplicas apresentem seus pedidos a Deus.” (Fp 4:6).* A oração vai muito além do que apenas falar com Deus. Oração é exaltação a Deus, de quem Ele é, e do Seu forte poder. Jesus ensinou a orar (Mt 6:9-13) e nos incentivou a orar (1 Ts 5:17). O Filho de Deus orou nos momentos de aflição (Mt 26:36-39). Assim, falar com Deus através da oração é o primeiro passo que temos de tomar para tranquilizar o coração e vencermos as nossas dificuldades. Está ansioso? Comece a orar!

**2) MEMORIZANDO:** A memorização da Palavra é importante arma na luta contra a ansiedade. Por isso, memorize o verso de hoje e grave-o no fundo do seu coração para jamais esquecê-lo. Não pule este passo!

**3) TIRANDO A LIÇÃO:** Você sabe quais os benefícios da oração? Vamos estudar alguns:

**1. Boa mentalidade:** Quando criamos o hábito de orar, principalmente com gratidão, o cérebro cria novos neurotransmissores que nos dão mais motivação, aumentando a sensação de paz e bem-estar.

**2. Tranquilidade:** A oração tem poder de te deixar em um estado alterado de consciência, baixando a sua frequência e atividade cerebral e, conseqüentemente, te deixando mais relaxado.

**3. Transformação e cura:** A física quântica já comprovou que a oração efetivamente altera as células do corpo, inclusive o próprio DNA. Outro estudo revela que pessoas que oram regularmente diminuem os riscos de ficarem doentes. Por isso, não deixe de orar em momento algum! ➔ Agora vamos ver 6 dicas para orar de forma mais eficaz: **1)** Procure um lugar calmo e tranquilo em que possa ter o seu momento de qualidade com Deus (Mt 6:6). **2)** Não faça vãs repetições, mas ore pedindo o que você quer ou precisa a Deus (Mt 6:7). **3)** Louve, elogie e exalte a Deus em suas orações (Mt 6:9). **4)** Ore com o coração agradecido (Fp 4:6). **5)** Peça perdão pelas suas falhas e perdoe quem lhe ofendeu para ser perdoado por Deus. (Mt 6:12). **6)** Não espere “sentir vontade” para orar. Se preciso, faça por disciplina, mas jamais deixe de orar.

**4) DECIDINDO:** O que precisa mudar em sua vida de oração? Para mudar é preciso decidir. Avalie sua vida de oração e decida. ( ) Decido orar de joelhos todos os dias desta semana por, no mínimo, 10 minutos. ( ) Decido começar um caderno de oração para organizar essa área da minha vida.

( ) Eu decido .....

( ) Eu decido .....

**5) COMPARTILHANDO COM DEUS:** Coloque em prática suas decisões. Não deixe de ter um momento tranquilo e de qualidade com seu melhor amigo. Lembre-se de que Ele está disponível para você 24 horas por dia, 7 dias por semana e 365 dias por ano. ( ) Orei.

**Terça-feira – Como vencer a ansiedade: Lista de agradecimento**

*“Deem graças ao Senhor, porque ele é bom. O seu amor dura para sempre!” (Salmos 136:1)*

**1) ENTENDENDO:** Para entender bem o assunto você fará uma pequena pesquisa. Faça o que se pede.

a) O que você entende por gratidão? .....

.....

b) O que significa gratidão no dicionário? .....

.....

c) Pergunte de 2 pessoas o que elas entendem por gratidão.

Pessoa 1 .....

Pessoa 2 .....

➔ De acordo com nossa pesquisa, gratidão significa reconhecimento por um benefício recebido; agradecimento: dar provas de gratidão. Ficou parecido com a sua pesquisa? Todos concordamos que ingratidão é algo terrível, não é mesmo? Além de ser uma tremenda falta de educação, a ingratidão também pode levar você diretamente para vários problemas como a ansiedade. Você se lembra de alguma vez em que tenha ficado profundamente chateado com alguém que você ajudou, mas que não lhe agradeceu da forma adequada?

( ) Sim. ( ) Não. Isso com certeza gera sentimentos ruins em qualquer um. A gratidão, portanto, é um hábito que deve ser cultivado todos os dias, um estilo de vida.

**2) MEMORIZANDO:** O versículo de hoje está bem tranquilo para ser memorizado, então dê o seu melhor. Memorize o versículo, grave um vídeo de olhos vendados e envie no seu grupo de amigos. ( ) Memorizei, gravei e enviei.

**3) TIRANDO A LIÇÃO:** A gratidão passa a se tornar parte integrante do nosso dia quando AGRADECEMOS constantemente e, para isso, é muito conveniente separar um momento do dia para ESCREVER todos os motivos pelos quais somos gratos a Deus. Não confie na sua memória. Aquilo que não se escreve, não vira história, por isso, cultive o hábito de escrever o que Deus faz em sua vida. Liste tudo aquilo que o Senhor fez por você durante o seu dia, até mesmo aquelas que não percebe, ou até mesmo esquece, como: respirar normalmente, enxergar, etc. Agradeça por tudo que Deus lhe proporciona, pois isso agrada ao Seu coração (1 Ts 5:18).

Lista de agradecimentos: .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**4) DECIDINDO:** Meditar sem decidir não é meditar, por isso decida agora mesmo!

( ) Decido investir em um caderno de agradecimentos onde irei escrever tudo pelo que sou grato a Deus. ( ) Decido agradecer pelas coisas que não tenho dado a importância devida, como: alimentação diária, moradia, pois entendi que tudo que tenho foi presente de Deus.

( ) Decido que durante o restante da semana, irei separar um momento do dia para apenas agradecer. ( ) Outra decisão: .....

.....

.....

.....

**5) COMPARTILHANDO COM DEUS:** Nesse momento, você também irá colocar em prática o que aprendeu. Agradeça ao Senhor por cada item da lista que você redigiu de forma individual e veja a oração da gratidão transformar você. Ore também pelas suas decisões para que consiga perseverar e executá-las fielmente.

**Quarta-feira – Como vencer a ansiedade: Medite na Palavra de Deus**

*“Os que amam a tua lei desfrutam paz, e nada há que os faça tropeçar.” (Salmos 119:165)*

**1) ENTENDENDO:** Agora leia o versículo de hoje em mais duas versões e depois responda as perguntas:

Bíblia Viva: *“Quem ama a tua Lei tem paz. Pode viver tranquilo sem medo de cair.”*

Bíblia NTLH: *“Aqueles que amam a tua lei têm muita segurança, e não há nada que os faça cair.”*

a) Qual(is) a(s) promessa(s) contida(s) no versículo? .....

.....

b) O que é preciso fazer para receber essa(s) promessa(s)? .....

.....

c) O que você entende por amar a lei de Deus? (leia Sl 119:97) .....

.....

➔ Você consegue falar algo e pensar em outra coisa ao mesmo tempo? Não, né? O máximo que podemos fazer é uma coisa e depois outra. Com a meditação funciona da mesma forma. Não tem como você se concentrar na meditação e estar ansioso com algo ao mesmo tempo. Por isso, quando você estiver ansioso pare o que estiver fazendo e medite na Palavra de Deus. *“Elevo os meus olhos para os montes,”* diz o Salmo 121. O que você tem olhado na hora da sua aflição? O seu problema? A Palavra de Deus? Lembre-se: a Palavra é o alimento que te torna mais forte na hora da dificuldade.

**2) MEMORIZANDO:** Enquanto a sua mente estiver cheia da Palavra não haverá espaço para a ansiedade ou qualquer outra coisa. Memorize o versículo de hoje repetindo 5 vezes em voz alta até conseguir memorizar por completo. Depois complete o versículo sem consultar. ( ) Memorizei!

*“Os que \_\_\_\_\_ a tua \_\_\_\_\_ desfrutam \_\_\_\_\_, e \_\_\_\_\_ há que os \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.” (Salmos \_\_\_\_\_:\_\_\_\_\_)*

**3) TIRANDO A LIÇÃO:** Reflita: “Uma noite, um velho índio falou ao seu neto sobre o combate que acontece dentro das pessoas. Ele disse: “A batalha é entre os dois lobos que vivem dentro de todos nós. Um é mau e o outro é bom”, “Qual lobo vence?” perguntou o neto. “Aquele que você alimenta” disse o velho índio.” *(adaptado da internet)* ➔ Lembre, se você está cheio da Palavra de Deus não há espaço para a ansiedade, pecado ou outras coisas. Como já dizia o ditado: “mente vazia, oficina do Diabo”. Você até pode conseguir meditar estando ansioso com algo, mas você não aprenderá nada e a meditação não terá sido proveitosa, pois a sua ansiedade estava em primeiro lugar. Portanto medite com qualidade e concentração. Domine a sua mente. Controle da mente te dá vantagens em tudo o que você faz. Leia 2 Co 10:5. A meditação te ajuda a focar, concentrar e obter o controle total das coisas. Você não consegue ser *multitask*, ou seja, multitarefas. Você sabe o motivo pelo qual a meditação é tão importante na vida do filho de Deus? A importância da meditação se dá no fato dela nos ajudar a ouvir a voz de Deus e a entender o que Ele deseja para a nossa vida. Use a Palavra do SENHOR para dominar a sua mente.

**4) DECIDINDO:** Você não quer que a sua mente esteja cheia de coisas ruins! Então decida encher-se da Palavra e, assim, você terá paz.

( ) Decido ler um capítulo de Provérbios todos os dias. ( ) Decido ir além em minha meditação e memorizar 10 versículos toda semana. ( ) Decido meditar todos os dias sem falhar, para isso vou separar um horário especial para a meditação. ( ) Decido meditar e

memorizar versículos específicos que falam de situações que tem me atrapalhado.

( ) Outra decisão: .....

**5) COMPARTILHANDO COM DEUS:** Compartilhe com Deus as coisas que você aprendeu hoje! Peça ajuda dEle para conseguir cumprir suas decisões e para que você possa estar cada vez mais cheio de Sua Palavra.

**Quinta-feira – Como vencer a ansiedade: Durma bem**

*“Em paz me deito e logo adormeço, pois só tu, Senhor, me fazes viver em segurança.” (Salmos 4:8)*

**1) ENTENDENDO:** Dois profetas do Antigo Testamento tiveram problemas com a ansiedade e o estresse. Sabe quem são eles? Leia os textos e descubra:

a) 1 Reis 17:1 .....

b) Mateus 12:39 .....

Esses dois homens tiveram grandes vitórias, mas também sofreram bastante. No momento em que estavam aflitos, sabe o que Deus fez com eles? Colocou os dois para dormir. Uma boa noite de sono pode operar milagres! Você sabia que muita gente tem dificuldades para dormir? No Japão existe até uma espécie de “aluguel de cama” para que as pessoas possam tirar aquela pestana no intervalo do almoço e descansar o corpo e a mente. Você sabia que cada hora de sono perdida é equivalente a uma dose de cerveja? Boa parte dos jovens e adolescentes acordam “bêbados” todos os dias. E isso não é saudável. Se até as máquinas precisam de descanso, quanto mais o ser humano. A média de sono ideal são 7 horas por noite. Mas, por que nem todos conseguem dormir bem? A causa número um são as preocupações. Estamos preocupados com as coisas e não conseguimos descansar a mente e o corpo. Mas, esta não é a vontade de Deus para você. Deus quer que tenhamos paz e que possamos dormir tranquilamente, sem nos preocupar com as coisas da vida, pois é Ele quem cuida de nós (Mt 6:25-34).

➔ Você tem dificuldades para dormir? ( ) Sim. ( ) Não. ( ) Às vezes.

➔ Faça tudo o que estiver ao seu alcance e deixe o resto nas mãos de Deus. Entregue suas preocupações a Ele (Fp 4:6-7). Confie no SENHOR e, então, você terá paz em sua vida. Agindo dessa forma, poderemos dormir tranquilamente, sabendo que Deus está no controle de tudo.

**2) MEMORIZANDO:** Como é bom saber que o SENHOR nos faz viver em segurança e por isso podemos dormir em paz. Decore o versículo de hoje, escreva-o em um papel / ou desenhe e coloque em local que você possa sempre se lembrar dessa verdade. ( ) Fiz!

**3) TIRANDO A LIÇÃO:** A Bíblia nos fala que Deus é quem nos faz dormir em paz. Mas, você nunca conseguirá dormir em paz se não tomar algumas decisões práticas. **O primeiro passo** para dormir bem é consertar as mágoas e dores do dia (Ef 4:26). **O segundo passo** é confessar seus pecados (Tg 5:16). A Bíblia fala que quem esconde os seus pecados não prospera. Isso serve também para o sono. Sabe aquela história da consciência pesada? É verdade! Uma consciência pesada te impede de dormir e descansar. **O terceiro passo** é anotar e entregar suas preocupações (1 Pe 5:7) e fugir dos estimulantes (guaraná, café). É importante dormir bem, pois isso traz

muitos benefícios para a nossa vida. Existem muitas coisas que podem atrapalhar o nosso sono, como: dívidas, contas para pagar, pensamentos incontroláveis, mágoas, entre outras coisas. Leia os versículos abaixo e tire lições para a sua vida:

- Sl 3:5 .....
- .....
- Sl 4:8 .....
- .....
- Pv 28:13 .....
- .....
- Sl 127:2 .....
- Ez 34:15 .....
- .....
- Mt 5:23-24 .....
- .....

**4) DECIDINDO:** Existe alguma coisa que tem lhe impedido de dormir direito? Alguma mágoa com alguém, alguma dívida que você precisa pagar, algum pecado que você ainda não confessou? Livre-se dessas coisas, resolva o que você precisa resolver, entregue aquilo que não está no seu alcance nas mãos de Deus e tenha paz em sua vida. Elimine as distrações, mude seus hábitos! Não siga em frente sem tomar decisões de mudança em sua vida!

- ( ) Eu decido .....
- ( ) Eu decido .....
- ( ) Eu decido .....

**5) COMPARTILHANDO COM DEUS:** Converse com Deus, fale para Ele sobre as coisas que tem tirado a sua paz, o seu sono. Peça ajuda do SENHOR para que você possa pôr em prática as decisões que você tomou e para que você possa sempre confiar nEle independentemente da situação.

**Sexta-feira – Como vencer a ansiedade: Faça exercícios**

*“Acaso não sabem que o corpo de vocês é santuário do Espírito Santo que habita em vocês, que lhes foi dado por Deus, e que vocês não são de si mesmos? Vocês foram comprados por alto preço. Portanto, glorifiquem a Deus com o corpo de vocês.”*  
*(1 Coríntios 6:19-20)*

**1) ENTENDENDO:** Os versículos de hoje nos mostram que devemos cuidar bem do nosso corpo, pois o homem é um ser que reflete e espelha Deus (Gn 1:26-27). Como o Espírito Santo está em nós e o nosso corpo é dado por Deus, devemos honrá-lo tal como alguém que prestará conta dele diante de Deus.

➔ Como podemos glorificar (honrar) a Deus com o nosso corpo? (leia 1 Co 10:31)  
.....

A Palavra nos orienta que devemos cuidar de nossa saúde, fazer exercícios regulares e não muito pesados, comer sem exagero e nos afastar de maus hábitos. Ou seja, a Bíblia condena a idolatria ao corpo! Você pode e deve cuidar do seu corpo pois fazendo isso você está sendo zeloso e prevenindo de diversas doenças, entre elas a ansiedade.

**2) MEMORIZANDO:** Não pule esta etapa. Separe a memorização de hoje em 03 partes. Decore cada parte repetindo-a em voz alta 5 vezes. Depois fale o versículo inteiro mais 5 vezes. ( ) Memorizei.

**3) TIRANDO A LICÇÃO:** No meu grupo de amigos tem uma pessoa que decidiu largar o emprego para se dedicar aos estudos e, assim, conseguir a aprovação em um concurso público, o

