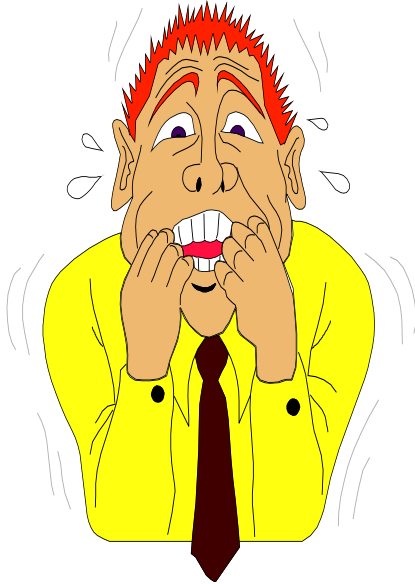


Receitas Bíblicas Para Superar O Stress!

“13 Lições para Grupos Pequenos”



Durante 13 semanas aprenda a lidar com o stress proveniente de:

- ▲ Preocupações
- ▲ Trabalho
- ▲ Falhas na vida
- ▲ Conflitos
- ▲ Perdas
- ▲ Sobrecarga

Igreja de Cristo

Rua Almirante Gonçalves 1644,
Curitiba, PR. 80.230-060
(041) 332-7498

Receitas Bíblicas Para Superar O Stress!

Preparado por Carlos Prazeres

Dinâmicas para Liderar uma Conversa no Grupo de C.A.S.A.

Índice de Lições

Lição 1, STRESS: “Introdução.”

Lição 2, STRESS: “Os Preocupados.”

Lição 3, STRESS: “Dificuldades nos Relacionamentos.”

Lição 4, STRESS: “Superando a Preocupação.”

Lição 5, STRESS: “Stress e o Trabalho.”

Lição 6, STRESS: “As Pressões no Trabalho.”

Lição 7, STRESS: “Trabalho por Motivos Errados.”

Lição 8, STRESS: “Vivendo em Paz com Todos.”

Lição 9, STRESS: “Reduzindo Conflitos.”

Lição 10, STRESS: “Resolvendo as Diferenças.”

Lição 11, STRESS: “Decepções.”

Lição 12, STRESS: “Conforto nos Tempos Difíceis.”

Lição 13, STRESS: “Desgaste e Sobrecarga.”

RECEITAS BÍBLICAS PARA SUPERAR O STRESS

LIÇÃO 1: Introdução

Abertura:

Quando você está desanimado, quais são as coisas favoritas que você gosta de fazer ou pensar para se animar?

Introdução deste estudo sobre Stress!

Stress é uma realidade na vida moderna. Com todos os desafios que nós temos que encarar no mundo, provavelmente não há uma maneira de evitá-lo. Alguém disse que as únicas pessoas que não têm stress, estão *mortas*, e é possível que isso seja a verdade! O que nós precisamos fazer, então, não é evitar o stress, mas aprender como lidar com ele de maneira que nos mantenhamos saudáveis e alegres. Muitos entre nós não estão fazendo isso:

* Baseado em pesquisas, é estimado que doenças relacionadas com o stress, custam às indústrias e empresas entre R\$ 50 e 75 bilhões por cada ano.

* É estimado que 60% das visitas aos consultórios de médicos são iniciadas por sintomas relacionados ao stress.

Durante treze semanas, nós vamos analisar algumas causas do stress, e como nós podemos manejá-lo melhor em nossas vidas. Enquanto nós estudamos a Bíblia juntos a cada semana, vamos encontrar ajuda para manejar o desgaste na vida contemporânea.

Examinando as Escrituras: Isaías 40:27-31.

O povo de Israel estava sofrendo as consequências de suas ações (Isaías 40:2). Eles fizeram uma aliança com Deus, mas eles quebraram a aliança e agora estão presos na Babilônia. Deus vai tranquilizar os judeus no cativeiro com a esperança de libertação e restauração se eles tiverem fé Nele!

- A. Qual foi a reclamação dos Israelitas no cativeiro (vs. 27)?
- B. O que eles devem aprender sobre Deus antes de serem levados de volta para o seu lar (vs. 28-31)?
- C. Se você fosse um dos cativos, qual destas promessas você acharia a mais animadora?
- D. Que tipo de reclamações você tem ouvido de cristãos e não cristãos hoje em dia?
- E. Como as verdades destes versículos respondem estas perguntas?

Aplicação para a nossa vida:

A. Se você pudesse comparar a sua vida com uma águia voando onde você estaria agora?

- 1. _____ Voando a grande altitude - levado pelo vento.
- 2. _____ Sentindo um pouco de turbulência - mas estou aguentando.
- 3. _____ Cansado - tem sido um vôo longo.
- 4. _____ Ferido - levei um tiro.

B. Pensando sobre renovar a minha força com a força Deus, eu estou:

- 1. _____ Começando a sentir a Sua energia na minha vida.
- 2. _____ Aberto para a ajuda de Deus, mas não sei como funciona.
- 3. _____ Tão vazio emocionalmente que nem quero pensar sobre isso.

C. Qual destas situações provoca um ataque de stress em você?

- 1. _____ Uma visita de minha sogra.
- 2. _____ Sete dias de chuva sem parar.
- 3. _____ Seis horas no carro com as minhas crianças.
- 4. _____ Uma carta do imposto de renda.
- 5. _____ O meu cônjuge me pedindo para limpar a casa de novo.
- 6. _____ O meu patrão querendo falar comigo.

D. Enquanto você crescia quem você admirou pelo jeito dele de lidar com o stress? Por quê?

Conclusão:

- A. Se o povo vai esperar com fé e confiar Nele, Deus vai socorrê-lo e dar força para viver!
- B. Vamos começar a olhar para Deus para encontrar as soluções de stress em nossas vidas!

RECEITAS BÍBLICAS PARA SUPERAR O STRESS

LIÇÃO 2: Os preocupados

Abertura:

Se você pudesse realizar três desejos, quais você escolheria desta lista? Por quê?

1. Ganhar na loteria: nunca ter que trabalhar de novo.
2. Um emprego seguro: garantido pelo resto da vida com benefícios.
3. Uma vida sem "stress": sem dor, sofrimento, ou tensão.
4. Uma família unida: muito amor, apoio e sem problemas.
5. Saúde boa: uma vida longa e cheia de energia e vitalidade.
6. Uma amizade verdadeira: alguém que será seu amigo para sempre.
7. Alegria: uma vida cheia de felicidade e surpresas.
8. Sucesso: fama e reconhecimento no seu trabalho.
9. Direção: saber o que você quer fazer com a sua vida.
10. Uma fé forte e espiritual: um relacionamento profundo e satisfatório com Deus.

Examinando as Escrituras: Mateus 6:25-34

- A. Se você tivesse ouvido esta passagem pela primeira vez (e não soubesse que Jesus tinha dito estas palavras), qual teria sido a sua primeira reação?
- B. Quando Jesus disse, "**Não se preocupem com sua própria vida**", O que você acha que Ele queria dizer?
- C. Quais são as ilustrações que Jesus deu para demonstrar como andar sem preocupação? (vs. 26-30)
- D. Quem Deus valoriza mais, aves e lírios ou você?
- E. "**Busquem, pois, em primeiro lugar o Reino de Deus...**". O que isso significa?
- F. Qual é o princípio espiritual desta passagem?

Aplicações para a nossa vida:

- A. Qual das seguintes ideias lhe causa preocupação?
 1. As contas e o dinheiro suficiente para pagá-las.
 2. O emprego e se vai durar muito tempo.
 3. Se eu vou me casar um dia ou não.
 4. Se nós podemos manter o nosso casamento.
 5. A segurança de nossos filhos e se eles vão crescer e ter sucesso na vida.
 6. A economia e se o mercado da bolsa vai quebrar.
 7. A falta de paz no mundo.
- B. Como você normalmente controla a sua preocupação?
- C. Se você pudesse mudar uma coisa que causa preocupação na sua vida, o que seria?
- D. Se Jesus pudesse falar com você durante 5 minutos hoje, o que Ele diria?
- E. Marquem as duas áreas de suas vidas que preocupavam muito você 10 anos atrás, 5 anos atrás e na semana passada? Você está vendo alguma continuidade de um ano para o outro ou de uma semana para a outra?
O que isso mostra para você?

Categoria: **10 anos** **5 anos** **Semana Passada**

emprego
sexo
dinheiro
casamento
pais
políticos
saúde
satisfação
relacionamentos
crianças
vida espiritual
aposentadoria

Conclusão: Se nós colocarmos Deus em primeiro lugar em nossas vidas, nós não vamos nos preocupar, mas vamos confiar Nele que vai prover as necessidades da vida e cuidar do amanhã.

RECEITAS BÍBLICAS PARA SUPERAR O STRESS

LIÇÃO 3: Dificuldades nos relacionamentos

Abertura:

1. O que o fato da gente não estar bem com uma pessoa tem haver com o STRESS? De que forma?
2. Quem em sua família procura primeiro fazer as pazes? Como ele(a) faz isso?

Examinando as Escrituras: Filipenses 4:2-3

1. O que parece estar acontecendo na igreja em Filipos?
2. Como será que isto poderia estar repercutindo entre eles?
3. Quem eram essas mulheres? (vs. 3)
4. Qual foi o pedido de Paulo para cada uma dessas mulheres? (vs. 2)
5. O que Paulo pediu para o seu companheiro de jugo fazer?

Aplicação para a minha vida!

1. Qual é o seu nível de convicção sobre o fato de que quando não estamos bem com alguém, isto acaba afetando nossa vida, especialmente STRESS?
2. Que lição podemos aprender com isto?
3. O que é que nós podemos fazer entre nós para evitarmos este sofrimento?

Conclusão:

Os nossos relacionamentos afetam diretamente nosso nível de STRESS. Precisamos pedir ajuda de outras pessoas para nos ajudar a viver em harmonia, caso seja necessário.

RECEITAS BÍBLICAS PARA SUPERAR O STRESS

LIÇÃO 4: Superando a preocupação

Abertura:

1. Numa escala de 1 à 5 (1 = sem preocupação, 5 = muita preocupação), indique o nível de preocupação que cada um dos itens iria causar em você.

Discutam sobre o menor e o maior:

	SEM	POUCA	ALGUMA	MAIS	MUITA
Emprego/perda	1	2	3	4	5
Casamento/namoro	1	2	3	4	5
Doença	1	2	3	4	5
Conflito/amizade	1	2	3	4	5
Espiritual	1	2	3	4	5
Financeiro/futuro	1	2	3	4	5
Filhos	1	2	3	4	5
	1	2	3	4	5

2. Que relação você acha que existe entre alegria e preocupação? É possível ter alegria sem preocupação? O que você acha?

Examinando as Escrituras: Filipenses 4:4-9

1. Paulo falou sobre várias coisas para superar a ansiedade, preocupação. Identifique e comente sobre alguma que lhe chamou a atenção:
2. Como é possível estar alegre? (vss. 5, 6, 8 e 9)
3. Neste trecho Paulo fala sobre paz. Que tipo de paz é essa? O que ela faz? (vss. 7 e 9)
4. No lugar da ansiedade, qual é o ensinamento do irmão Paulo?
5. Esta paz é mencionada como o resultado de alguma coisa, ou uma promessa de Deus. Quais são as condições para isso acontecer? (vss. 6 e 8)

Aplicação para a minha vida!

1. Dentro desse estudo de hoje, o que é que você vai mudar em sua vida? O que necessita de mais dedicação para você?
2. O que é possível fazer para mudar nossos pensamentos?

Conclusão:

Paz no lugar da preocupação, oração no lugar da preocupação, pensar em coisas nobres no lugar da preocupação.

RECEITAS BÍBLICAS PARA SUPERAR O STRESS

LIÇÃO 5: Stress e o trabalho

Abertura:

1. Quais são algumas fontes de stress relacionadas com o trabalho?
2. Abaixo seguem algumas fontes de STRESS associadas ao trabalho. O que você acha? Discutam sobre elas e outras possíveis fontes:
 - a. Pouco tempo para realizar as tarefas;
 - b. Não reconhecimento pelo trabalho realizado;
 - c. Relacionamento com colegas de trabalho;
 - d. Outro: _____

Examinando as Escrituras: Mateus 20:1-16

1. O que está acontecendo nessa história? Qual é o problema?
2. Como você teria reagido se fosse um dos primeiros trabalhadores?
3. Você já experimentou esse tipo de situação? Como foi?
4. Nesta história, quem ficou insatisfeito e qual foi o motivo? Vss.10-12
5. Houve injustiça nesta história? Justifique sua resposta?

Aplicação para a minha vida!

1. O que a gente pode aprender com esta história?
2. Você se preocupa muito com o quanto as outras pessoas ganham? Você acha que isso pode fazer mal em nossa vida? De que forma?

Conclusão:

Os padrões divinos de justiça são diferentes dos padrões humanos;

A preocupação com os outros, com quanto ganham, acabam por minar o coração com desejos e sentimentos prejudiciais.

RECEITAS BÍBLICAS PARA SUPERAR O STRESS

LIÇÃO 6: As pressões do trabalho

Abertura:

1. Como você avaliaria a quantidade de tempo e energia que você gasta no seu trabalho? Por quê?

MUITO

POUCO

ADEQUADO

DEMAIS

2. Ora, mas hoje em dia, com a tecnologia que dispomos as coisas não deveriam ser mais fáceis? Comentem sobre essa questão.

Examinando as Escrituras: II Coríntios

1. IICo 11:25-28: Conforme este texto, como foi a vida de trabalho do apóstolo Paulo? Qual era o trabalho dele? De que forma estes eventos atrapalhavam o seu trabalho? Qual era a pressão interior? Como será que era esta preocupação?
2. LEITURA IICo 4:7-18: O que este texto revela sobre a vida do apóstolo Paulo? Vss. 8, 9, 16; Como eles se sentiam? Que desgaste era esse que ele menciona?
3. IICo 4:16-18: E como é que Paulo fazia para lidar com tudo isso? Qual era a receita dele?

Aplicação para a minha vida!

1. O que é preciso mudar em nossa vida se queremos viver acima da pressão do dia a dia? Como é que podemos aplicar isso?
2. Como que se dá a renovação interior? Vs. 16
3. De que forma o sofrimento produz glória?
4. Em que coisas eternas podemos fixar nossos olhos?

Conclusão:

O trabalho e todas as dificuldades inerentes são uma realidade, mas é a concentração naquilo que é eterno que pode nos ajudar a enfrentar o dia a dia;

Com Deus fazendo parte da nossa vida, até mesmo o sofrimento e a pressão do dia a dia, acabam produzindo glória eterna; ou seja, nosso sofrimento não é sem sentido quando estamos com Deus.

RECEITAS BÍBLICAS PARA SUPERAR O STRESS

LIÇÃO 7: Trabalho por motivos errados

Abertura:

1. Quais seriam alguns motivos errados pelos quais as pessoas trabalham?

2. De que forma os motivos abaixo poderiam tornar-se ou serem errados?
 - a. Casa própria (segurança para família...);
 - b. Carro 0 Km (carro usado dá muito problema);
 - c. Estudo para as crianças (futuro dos filhos);
 - d. Realização profissional (reconhecimento da sociedade)
 - e. Tranquilidade e regozijo na vida
 - f. Outro: _____

Examinando as Escrituras: Lucas 12:13-21

1. Onde o personagem principal da história queria chegar? Vss. 18-19
2. O que seria necessário para que ele alcançasse o objetivo? Qual o nível de dedicação seria necessário? O que teria que ser sacrificado? Vs. 18
3. O que Deus pensou sobre os objetivos desse homem? Vs. 20
4. Qual foi o erro desse homem?

Aplicação para a minha vida!

1. Está errado fazer planejamentos para o futuro? Qual é então o problema?
2. Como nos tornamos ricos para com Deus?
3. O que Jesus queria comunicar com a frase: "A vida de um homem não consiste na abundância de bens que ele possui."?

Conclusão:

Motivos errados trazem consequências negativas (stress, frustração e etc.) e falta de visão nas coisas que valem a pena.

A nossa vida não consiste na abundância de bens que iremos possuir; a vida é mais do que isso.

RECEITAS BÍBLICAS PARA SUPERAR O STRESS
LIÇÃO 8: Vivendo em paz com todos

Abertura:

1. Como você reagiria se alguém jogasse um saco de lixo no seu quintal? Por que você agiria desta forma?
2. Por que somos tentados a retribuir o mal com mal?

Examinando as Escrituras: Romanos 12:17-21

1. Em suas próprias palavras, o que você acha ser o ponto principal do apóstolo? O texto menciona várias coisas, mas você consegue identificar um ponto em comum?
2. Conforme o vs.18, qual é a recomendação de Paulo para as nossas vidas? Quais são as implicações disso em sua vida?
3. Por que Deus proíbe que nos vingemos por conta própria, reservando para si a justiça?
4. Como a vingança quase sempre torna as coisas piores em vez de melhorá-las?

Aplicação para a minha vida!

1. O que podemos fazer para viver em paz com todos? Que coisas práticas a gente pode fazer?
2. O texto menciona pagar o mal com o bem e cita água e comida vs.20. De que outras formas podemos vencer o mal com o bem?

Conclusão:

Vingança, pagar na mesma moeda, somente acrescentarão mais ao STRESS e acabamos sofrendo mais.

É nosso labor para viver em paz com todos que vai aliviar as tensões e trazer refrigério da parte de Deus.

RECEITAS BÍBLICAS PARA SUPERAR O STRESS

LIÇÃO 9 : Reduzindo o conflito

Abertura:

1. Você já teve um conflito com seu irmão ou irmã enquanto vocês estavam crescendo juntos?
2. Qual ou quais você acha que são os fatores/attitudes que apimentam um conflito?

Examinando as Escrituras: Efésios 4:26-32

1. Em poucas palavras, qual é o ponto que Paulo quer comunicar nestes versículos?
2. Com base neste texto, qual é para você o ponto mais desafiante?
3. O texto fala sobre o perdão. Qual é motivo apresentado como razão para perdoar? O que isso implica?
4. Não dar lugar ao diabo no vs.27 está relacionado com o que? O que isso significa então?

Aplicação para a minha vida!

1. Agindo conforme os preceitos acima, de que forma isso reduziria os conflitos?
2. Como podemos ser bondosos e compassivos? Mas sendo assim, os outros não irão se aproveitar? Como você sente com isso?
3. O que é irar-se e não pecar? Como é que é isso?
4. Você é uma pessoa encorajadora? O que é possível fazermos para sermos encorajadores e edificar os outros?

Conclusão:

Novamente, é a procura do viver bem com o próximo que vai acabar trazendo mais benefícios para a nossa própria vida;

Brigas, gritarias irão normalmente piorar a relação e o ESTRESSE somente vai aumentar.

RECEITAS BÍBLICAS PARA SUPERAR O STRESS

LIÇÃO 10: Resolvendo as diferenças

Abertura:

Conflitos são inevitáveis nas relações humanas. Estando em conflito você é mais "não adianta falar com a pessoa" ou "eu vou falar com a pessoa"? Quais as vantagens e desvantagens das duas posturas?

Examinando as Escrituras: Mt 5:23-24; 18:15-18

1. Qual é o ponto principal que Jesus quer comunicar no texto de Mateus 5:23-24?
2. Por que da necessidade de reconciliar-se antes de ofertar/adorar? Por que isso é importante?
3. Conforme Mateus 18, quais são os passos que devem ser tomados para a resolução do problema no relacionamento?
4. Quando é que devemos pedir a ajuda de outra pessoa? Vss. 15-16 Devemos seguir as instruções de Jesus querendo logo chegar ao terceiro passo? Por que não?
5. Por que a ênfase de Jesus na resolução de conflitos? Em não deixar nada pendente? O que você acha?

Aplicação para a minha vida!

1. Qual destas duas situações você sente mais confortável: resolver um problema com alguém que você foi o autor do erro, ou resolver um problema com alguém que errou contra você? Justifique sua resposta.
2. Quando vamos resolver o conflito com a pessoa, serve qualquer maneira de aproximação? Ou seja, dá para chegar de qualquer jeito? Que postura, que atitudes, devo assumir ao conversar com a pessoa?
3. Por que conversar com a pessoa é ainda a melhor opção?

Conclusão:

Não importa muito se eu sou o ofensor ou o ofendido, a responsabilidade de resolver, agora recai sobre mim. Uma boa conversa é sempre um bom passo na direção da resolução do conflito, quando não é a própria solução.

RECEITAS BÍBLICAS PARA SUPERAR O STRESS

LIÇÃO 11: Decepções

Abertura:

1. De que maneira uma decepção pode contribuir para com o STRESSE?
2. De que forma as nossas expectativas sobre determinadas coisas afetam nossas decepções e conseqüentemente geram estresse?

Examinando as Escrituras: Lucas 24:13-35

1. O que estes homens estavam sentindo depois de tudo o que aconteceu? vs. 17
2. O que eles acreditavam sobre Jesus? vs. 19
3. E qual a razão porque eles estavam sentindo-se assim? Vs. 21
4. O que você acha que os dois discípulos concluíram a respeito de tudo isso? vss. 22-24
5. Segundo o vs. 25, o que cooperou para com a “frustração” deles?
6. Quando você acha que a esperança deles começou a voltar em suas vidas? vs. 32 O que fez com que eles restaurassem a visão para o futuro?

Aplicação para a minha vida!

1. Que lições você percebe para a sua vida na lição de hoje?
2. O que tem ajudado você quando enfrenta situações que o decepcionam, fazem-no perder a esperança?
3. Se Jesus aparecesse repentinamente ao seu lado hoje e andasse com você alguns quilômetros, o que ele falaria para você?

Conclusão:

Expectativas distorcidas podem afetar as decepções que experimentamos e conseqüentemente nosso nível de estresse,

Um amigo com discernimento pode ajudar a ver toda a situação com uma perspectiva mais animadora.

RECEITAS BÍBLICAS PARA SUPERAR O STRESS

LIÇÃO 12: Conforto nos tempos difíceis

Abertura:

1. Quando foi que você esteve numa situação de “panela de pressão”? O que trouxe alívio?
2. Compartilhe conosco alguma situação que foi difícil e marcante na sua vida e que você precisou que alguém lhe consolasse?
3. Você alguma vez teve a oportunidade de consolar alguém? Conte como foi? Quais são as dicas que você tem para quem quer consolar alguém?

Examinando as Escrituras: II Coríntios 1:3-11

1. O que Paulo fala nesta passagem, acerca dos sofrimentos que ele enfrentou? Vs.8
2. E o que Paulo nos ensina acerca de consolação, ou conforto? Vss. 3 e 5
3. O que acontece quando somos consolados por Deus? Vs. 4
4. Como o fato de Paulo estar sendo atribulado resultaria em conforto para os cristãos daquela cidade? E quanto ao ser consolado, como resultaria em consolo para eles?
5. O que foi necessário Paulo fazer para passar por estes momentos difíceis? Vss. 6, 9, 10 e 11
6. Quais foram as lições de Deus que as dificuldades trouxeram, para Paulo?

Aplicação para a minha vida:

1. O que o ensino de hoje fala pessoalmente ao seu coração?
2. Como você encara a necessidade de sofrimento para experimentar o consolo?
3. Se você pudesse bater um papo com Paulo hoje, o que elealaria para você a respeito da sua vida e o consolo? Quais seriam as palavras dele para consolá-lo?

Conclusão:

Nosso Deus é o Pai das misericórdias, Ele está conosco em nossos sofrimentos, Ele é conhecido como o Deus de toda a consolação.

RECEITAS BÍBLICAS PARA SUPERAR O STRESS

LIÇÃO 13: Desgaste e sobrecarga

Abertura:

1. Quais são as coisas que mais desgastam você na sua vida, que deixam você sobrecarregado? E como isso acontece?
2. Qual é a sua reação quando está sobrecarregado ou desgastado? O que você faz quando está desgastado?
3. No passado quem era a pessoa que você procurava quando precisava de apoio? Por que motivos?

Examinando as Escrituras: Mateus 26:35-46

1. O que Jesus estava sentindo de acordo com esta passagem? Vss. 37, 38
2. Quais foram os motivos que levaram Jesus a ficar desse jeito?
3. Como foi que Jesus reagiu perante esta situação? Vss. 37 e 38
4. E mesmo depois de Jesus tomar esta atitude, o que foi que Ele próprio fez? Vss. 39, 42 e 44
5. Qual foi o pedido de Jesus na oração? Deus o atendeu?
6. Por que Jesus escolheu Pedro, Tiago e João para estarem com ele neste momento?
7. Como foi que Jesus orou em relação ao seu pedido?
8. Como foi que Jesus saiu depois desse momento?

Aplicação para a minha vida:

1. Que lições você aprendeu nesta passagem para a sua vida?
2. Qual a importância da oração nesta passagem para sua vida?
3. Como você avaliaria sua vida de oração? É intensa? Comparado com esta situação de Jesus, como você está na sua vida de oração?
4. Por que não somos pessoas de muita oração? O que a gente pode fazer para desenvolver mais esta vida de oração?

Conclusão:

Jesus, o filho de Deus, sabia que a oração era algo de suma importância naquele momento tão difícil e desgastante, sabia que não estava bem, mas que através da oração podia enfrentar a situação.