



MAUS SENTIMENTOS

NOME: _____ LÍDER DE G.A: _____

Segunda-feira: Tristeza

"Não se entristeçam, porque a alegria do Senhor os fortalecerá" Ne 8.10c

ENTENDENDO: O versículo de hoje apresenta três palavras-chaves. Veja no dicionário o significado delas e escreva a seguir o que entendeu a respeito. Se possível, pesquise também a palavra original:

Tristeza (Entristecer): _____

Alegria: _____

Força (Fortalecer): _____

Agora reescreva o versículo com suas próprias palavras, usando os sinônimos vistos em sua pesquisa:

A tristeza em excesso normalmente ocasiona a DEPRESSÃO. Pesquise o que significa este difícil estado emocional e escreva o resultado encontrado: _____

Agora, pense e escreva a seguir o que costuma entristecer você: _____

O que você entende que seja a "Alegria do Senhor"? _____

Como alguém pode ter a alegria de Deus em sua vida? _____

MEMORIZANDO: Para driblar a tristeza, apegue-se à Bíblia. E no momento em que bater a sensação ruim, você já sabe também onde encontrar a fonte da alegria e da força. Não perca tempo, memorize o versículo de hoje AGORA. Não siga adiante sem o versículo estar na ponta da língua. () Ok!

TIRANDO A LIÇÃO: As situações ruins fazem parte da vida do cristão nesta terra. Você sempre passará por experiências tristes. Também faz parte da natureza humana ter a tendência a se deixar abater com todos os problemas que surgem. A tristeza pode chegar a níveis extremos e até mesmo afetar sua saúde. **Pare e pense:** Se Jesus mora em mim e a alegria de Deus me fortalece, por que me entristeço tanto com as situações que acontecem? O que estaria faltando? Leia **Jo 7.38** e **Jo 16.33**. Os motivos de tristezas são maiores do que Deus? **Aprendendo mais:** Leia os versículos a seguir e relacione aos motivos de alegria mostrados neles:

a) O cuidado e perfeição de Deus em criar você! () **Rm 8.28**

b) O amor demonstrado por Jesus na cruz: () **Sl 139.14**

c) A certeza de que Deus age mesmo nas coisas ruins para o seu bem () **Jo 3.16**

A alegria de Deus fortalece a nossa vida! Para ficar ainda mais forte, leia os versículos a seguir e escreva o que mais chamou sua atenção: **Mt 11.28; Sl 9.9; Sl 108.12; Is 41.10; Jr 1.8; Sl 30.5; Jo 14.27; Sl 42.11; Sl 34. 19; Is 41.13; Rm 8.18:** _____

DECIDINDO: Decido não mais me entristecer quando (coloque uma coisa que normalmente entristece você) _____

Diga para Deus que você não mais se entristecerá com esta situação.

COMPARTILHANDO: ☎☎ Paizinho, ensina-me a manter o foco em Ti e não me deixar abater pelas circunstâncias. Que a Tua alegria seja a minha força, não importa o que aconteça. Amém.

Terça-feira: Ira

"Quando vocês ficarem irados, não pequem. Apaziguem a sua ira antes que o sol se ponha" Ef 4.26

ENTENDENDO: No dicionário ira significa a "raiva que incita toda a nossa agressividade contra alguém ou algo". Agora que você sabe o significado de ira, diga o que você entendeu das duas partes do versículo de hoje (se você não souber alguma palavra do versículo, procure no dicionário): *"Quando vocês ficarem irados, não pequem"* _____

"Apaziguem a sua ira antes que o sol de ponha" _____

Este versículo fala que quando você ficar irado com alguém, não deve alimentar essa raiva, procurar a vingança, você deve resolver logo isso, aliás, a Bíblia diz que você não deve nem dormir com essa raiva, mas sim resolver a situação logo com seu irmão, você deve orar a Deus pedindo para acalmar seu coração e não tomar nenhuma atitude da qual poderá se arrepender depois.

MEMORIZANDO: Decore o versículo e escreva em um papel deixando-o em um local que possa ver todos os dias. Ex: porta do guarda-roupa.

TIRANDO A LIÇÃO: O primeiro caso de assassinato na Bíblia foi de uma pessoa que não soube controlar sua ira (Leia **Gn 4: 1-12**), quando Deus não aceitou o sacrifício de Caim, ele ficou furioso e resolveu descontar toda sua raiva em Abel e o matou. Quando você não controla sua ira, acaba fazendo besteira, insulta as pessoas, grita, bate, fica descontrolado, e estas coisas desagradam profundamente a Deus. O versículo de hoje te mostra que o Senhor não quer que guardemos raiva em nosso coração. Ao contrário,



Ele deseja que façamos as pazes antes de anoitecer, ou seja, no mesmo dia que você ficou com raiva de alguém ou alguém ficou com raiva de você, resolva esse problema. É o que Deus manda fazer. Mas você pode me dizer: Xiiiiii...e agora, eu to com raiva de uma pessoa ou ele (a) está com raiva de mim....Vá até a pessoa e peça perdão ou então perdoe. Deus com certeza vai honrar muito sua decisão e te dará as forças que você necessita. **Dica:** A Palavra de Deus fala que você não deve pagar mal com o mal, sempre procure pagar o mal com o bem. Se alguém ficou chateado com você, trate essa pessoa bem, com certeza ela verá a sua intenção e se sentirá envergonhada (**I Ts 5:15**). Se você é que fica sempre com raiva de tudo, controle-se e tenha domínio próprio. Não ser irado é uma decisão!

Aprendendo mais: O antônimo da ira é a mansidão, leia os versículos a seguir e relate quais são as atitudes de quem é manso: **I Co 4:13; Cl 3:12; Ef 4:2; Ef 4:32; Tt 3:2** _____

DECIDINDO: Depois de entender que a ira desagradava a Deus, hora de tomar decisões importantes () Decido que ao me irar, não vou procurar a vingança. () Decido não insultar e nem bater quando eu estiver irado.

COMPARTILHANDO: ☎☎ O nosso Deus é um Deus de amor, mas a Bíblia também diz que Ele é fogo consumidor, ou seja, fica chateado com seus filhos. Ore a Deus e peça que Ele lhe dê um coração manso que não se ira facilmente. Deus o ajude nessa conquista!

Quarta-feira: Desânimo

Mas aqueles que esperam no Senhor renovam as suas forças. Voam bem alto como águias; correm e não ficam exaustos, andam e não se cansam. Isaías 40:31

ENTENDENDO: O desânimo é uma das piores armas do inimigo contra sua vida. Retire do dicionário o significado de desânimo: _____

_____. De acordo com o versículo de hoje, o que acontece com quem espera no Senhor? _____

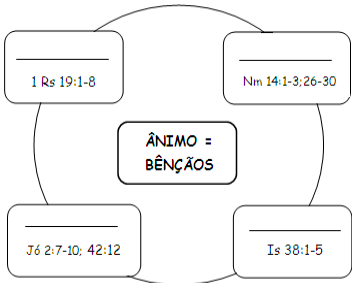
Esperar no Senhor não é ficar parado, mas orar, confiar, buscá-lo de todo o nosso coração, quando fazemos isso temos nossas forças renovadas e o desânimo não tem vez na nossa vida. Marque um X no que o desânimo causa: () diminui a fé () falta de vontade para fazer as coisas () alegria () solidão () autocontrole. O desânimo não traz nada de bom, mas Deus garante forças renovadas se você pedir a sua ajuda.

MEMORIZANDO: Você está no 2º passo, então não desanime e decore em voz alta. () Ok.

TIRANDO A LIÇÃO: Existem sentimentos que não nos fazem bem, mas um é muito perigoso que é o desânimo. É aquele sentimento que tira a sua vontade de fazer qualquer coisa, tira seu entusiasmo e sua força de vida. Se você abafar uma vela com um copo, o que acontecerá? A chama se apagará em



poucos segundos, porque faltará oxigênio. Assim é o desânimo, ele abafa a sua vontade e ânimo. Diferente dos sentimentos ruins (raiva, inveja, ciúmes), que você sabe que não vem de Deus, o desânimo é visto como algo natural, que veio das suas fraquezas ou dos vários problemas ou complexos que você passa. Por exemplo: "não tenho vontade de ir pra igreja porque não tenho amigos lá"; "não vou meditar e nem estudar, porque tenho problemas em casa". Você deve saber que o desânimo não é algo natural, não vem da sua personalidade ou dos problemas que você enfrenta, mas é uma arma sutil do inimigo para impedir que os planos de Deus se cumpram na sua vida. Se você passa por situações ruins não é a vontade de Deus que você desanime. Leia **Tg 5:13-14** e **Mt 6:25-34**. O Senhor te livra de todos as dificuldades (**Sl 34:19**) e é capaz de fazer mais do que você pede e imagina (**Ef 3:20**). Porém para você viver os planos de Deus, precisa continuar firme e motivado na sua decisão de agradar a Ele. Portanto, não desanime, porque Deus é fiel e vai cumprir as promessas de planos fantásticos (**2 Co 4:16-18; Hb 3:6,14 e 10:23**). **Dicas: 1) Não se isole, não fique sozinho** - **Ec 4:9-10** diz que é melhor serem dois. Cultive boas amizades. Tenha a iniciativa de falar com as pessoas. **2) Encha sua mente com a verdade de Deus** - Leia a Bíblia e medite fielmente. **3) Tenha pensamentos positivos** - Não pense em nada de ruim. **Fl. 4:8** diz que você só tem que pensar em coisas boas. **4) Faça, mesmo sem vontade** - Dê o primeiro passo, não se acomode, você fará por disciplina e terá autocontrole. **Aprendendo mais:** Leia os versículos da figura ao lado e escreva o nome dos personagens que sofreram desânimo, depois ligue ao centro só aqueles que confiaram em Deus e foram abençoados.



DECIDINDO: Não deixe o desânimo atingir sua vida. **Decida:** () Não vou desanimar esta semana e vou cumprir minha meditação até sexta. () Não faltarei mais culto e GA por desânimo ou preguiça. () Vou fazer amizade com alguém do Nova Teens que não conheço.

COMPARTILHANDO: ☎☎ Fale com Deus! Peça perdão pelas vezes que desanimou e peça ajuda para ser motivado e fiel em tudo.

Quinta-Feira: Paixão

"Os que pertencem a Cristo Jesus crucificaram a carne, com as suas paixões e os seus desejos" Gl 5.24

ENTENDENDO: O versículo fala que aqueles que entregam sua vida para Jesus governar, renunciam suas emoções e sentimentos mais profundos. Se você entregou seu coração para Cristo verdadeiramente, vai deixar Ele dirigir essa área da sua vida. Para entender melhor, reescreva o versículo substituindo as palavras-chaves por sinônimos.

Os que _____ Cristo Jesus _____ a _____, com _____ e _____. Gl 5.24

Agora, escreva o que entendeu da mensagem do versículo: _____

Veja: o versículo mostra uma relação de causa e consequência, escreva-os no quadro a seguir, explicando o que isso significa e um exemplo de aplicação prática:

CAUSA	CONSEQUÊNCIA	APLICAÇÃO

MEMORIZANDO: Ao invés de encher a sua mente com pensamentos sobre paixões, busque o conhecimento da Palavra de Deus. Que ela seja a sua paixão e o motivo do seu refletir diário. Portanto, siga adiante somente após ter memorizado o versículo de hoje. () Memorizei!

TIRANDO A LIÇÃO: A paixão é caracterizada pelo excesso e pela intensidade. Significa um forte sentimento de atração por alguém do sexo oposto. Ela pode fazer você perder totalmente o foco, esquecendo-se de Deus, dos seus estudos e até mesmo de você próprio. Nada que prejudique seu

relacionamento com Deus e que limite a realização do seu propósito pode trazer benefícios a você. Mas cuidado! Muitas vezes ela é confundida com o amor. Você sabe qual é a diferença? Nas características a seguir coloque (P) para o que corresponde a PAIXÃO e (A) para o que corresponde a AMOR: () Acontece rapidamente () É espiritual () Cresce com o tempo () É racional () É físico () É emocional () É inconstante () É constante. **Aprendendo mais:** Para vencer a paixão, mergulhe na Palavra! Reconheça suas fraquezas e decida seguir o que Deus diz. Veja a seguir o que a Bíblia mostra sobre como vencer seus desejos e paixões. Relacione as colunas:

- | | |
|-------------------------|---|
| a) Tg 5.16 | () Lute contra a paixão! No final vai valer a pena! |
| b) 2 Tm 2.22 | () Guarde o afeto para o momento certo e com a pessoa certa. |
| c) Gl 6.8 | () Lute com todas as suas forças. Chegue ao ponto que deve chegar. |
| d) Cl 3.2 | () Fuja da paixão! Evite e faça o que for preciso para vencer. |
| e) Pv 4.23; Ec 3.1 | () Corra logo, antes que aconteçam consequências piores. |
| f) 1 Ts 4.4-5; Hb 10.36 | () Peça ajuda e fale seu problema a um irmão espiritual. |
| g) Hb 12.4ª | () Mantenha seus pensamentos em outras coisas. |

DECIDINDO: () Decido fugir das paixões de forma prática. Se for preciso, evite pessoas, aumente a quantidade de versículos, faça o que for necessário: _____

COMPARTILHANDO: ☎☎ Pai, que o Senhor seja a minha paixão. Seja o centro, o foco da minha vida, o motivo dos meus pensamentos. Ensina-me a fugir das paixões e ter um coração que agrade a Ti.

Sexta-feira: Orgulho

"Quando vem o orgulho, chega a desgraça, mas a sabedoria está com os humildes" Pv 11:2

ENTENDENDO: O orgulho é um sentimento de soberba e arrogância. De acordo com versículo o que acontece com os orgulhosos? () São honrados () Caem na desgraça. Quem possuem a sabedoria? () Os orgulhosos () Os humildes. O orgulho não é um sentimento positivo, a pessoa orgulhosa se acha melhor do que os outros, mas os orgulhos desagradam o coração de Deus e serão envergonhados.

MEMORIZANDO: Decore o versículo de hoje e aprenda ser mais sábio. () Decorei

TIRANDO A LIÇÃO: O Rei Uzias, começou a reinar muito cedo em Judá, com 16 anos (Leia 2 Cr 26). Ele procurava sempre agradar a Deus, e o Senhor o ajudava de maneira maravilhosa, e isto fez dele um rei muito poderoso. Porém quando ele tornou-se poderoso o seu orgulho trouxe a sua desgraça, ele desobedeceu às ordens de Deus e por isso o Senhor o tornou leproso, e teve essa doença até a sua morte. Adolescente, você deve saber que tudo que você tem foi o Senhor que te deu: saúde, talentos, roupas, inteligência, tudo mesmo. E você não deve se orgulhar disso, e sim agradecer a Deus pelo seu imenso amor e misericórdia, pois nós não merecemos nada. **Aprendendo mais:** Leia os versículos a seguir e veja a diferença entre os orgulhosos e os humildes:



Versículos	Orgulhoso	Humilde
Pv 3:7; Rm 12:16		
Pv 13:10		
Pv 18:12		
Pv 29:23		
Mt 23:12		
Tg 4:6		

DECIDINDO: Reconhecer que estamos agindo de maneira que desagrada a Deus, demonstra que somos humildes, agora é o momento de tomar decisões que mudarão sua vida. () Decido fazer uma lista de coisas que tenho e agradecer a Deus por todas elas. () Vou parar de me "gabar" para meus amigos. () Toda vez que receber um elogio, vou dizer: "louvado seja Deus"

COMPARTILHANDO: ☎☎ Senhor, quero primeiramente pedir perdão por ser uma pessoa orgulhosa. Sei que tudo que tenho, vem de Ti e agradeço de coração por isso. Ajuda-me ser mais humilde, pois eu quero te agradecer.