



CAMINHOS DA RESTAURAÇÃO

LIÇÃO 7 : Cura para o desânimo

Um aprendizado sobre a importância de superar o desânimo

QUEBRA-GELO: Compartilhar uma situação muito difícil que precisava vencer, na qual você clamou ao Senhor, lutou e teve a sua bênção. Qual foi ela? (Pode ser uma libertação, um emprego, relacionamento etc). E hoje, o que você tem perseverado em oração para alcançar?

INTRODUÇÃO: Na semana anterior estudamos sobre o desânimo, vimos que ele é a doença mais terrível, por ser universal, recorrente e altamente contagioso. Vimos as quatro causas do desânimo estudando a vida de Neemias. Lembrem-se quais são as quatro causas? **O cansaço**, pelo excesso de trabalho ininterrupto; **a frustração**, pelo lixo que se revela; a frustração pelo fracasso e o **medo** das pessoas que nos ameaçam ou são negativas e novos desafios.

HOJE VAMOS VER AS TRÊS CURAS PARA O DESÂNIMO:

1. Reorganize-se - Encontre uma maneira melhor – Ne. 4.13 – Quando você ficar desanimado, não desista de seus objetivos. Ao contrário, desenvolva um novo modo de agir. Ficar desanimado não significa necessariamente que você esteja fazendo algo errado; você pode estar fazendo a coisa certa do modo errado.

Não desista! Continue perseverando. Livre-se do que está atrapalhado. Depois se reorganize para que possa trabalhar na direção de seu objetivo principal. Aplique o **princípio 80/20 – gastar 80% do nosso tempo nos 20% de nosso trabalho que produzem a maioria dos resultados**. Neemias se concentrou nas prioridades. Dividiu o povo de acordo com suas famílias. Por quê? **Porque sabia que qualquer um que está desanimado precisa de um grupo de apoio. Leia Eclesiastes 4.9-12.**

2. Lembre-se de seu líder – Ne 4.14 – Lembre-se do Senhor Jesus. O que significa lembrar-se do Senhor? Devemos lembrar de três coisas: da bondade de Deus com você no passado; da presença de Deus no presente (Hb 13.5); do poder de Deus para o futuro (Fp 4.13).

Lembre-se: seus pensamentos determinam seus sentimentos. Medite em versículos animadores, Fp 4.13; Rm 8.39; 8.31; Mc 9.23.

3. Lute, apesar das aparências! Ne 4.14 – Resista! Estamos numa batalha espiritual, numa guerra. O diabo é o acusador dos cristãos; ele adora depreciar. Esta é a sua arma número um, porque ele sabe que o cristão desanimado tem seu potencial limitado. A Palavra de Deus em Tiago 4.7 nos ensina para resistirmos ao diabo. Resista a ele e aos seus pensamentos negativos.

CONCLUSÃO: Você não precisa viver uma vida desanimada. A escolha é sua. Você pode optar por desistir. Mas pessoas notáveis se recusam a ficar desanimadas, não desistem, nunca abandonam a luta, mesmo quando estão cansadas, frustradas, tenham falhado e estejam com medo. Pessoas notáveis são pessoas comuns com uma quantidade extraordinária de persistência e assim nunca desistem.

COMPARTILHE: 1. Que áreas de sua vida você está tendo problemas ou sofrendo por pressão? Casamento? Negócios? Vida espiritual? Saúde? Excesso de trabalho?

2. “Tempestade” de dicas para vencer o desânimo, desde exercício, alimentos... O que você faz que funciona?

ORAÇÃO: RENOVAÇÃO DAS FORÇAS E ÂNIMO