



## LIÇÃO7: COMO LIDAR COM AS EMOÇÕES

**QUEBRA GELO:** Nossos sentimentos e emoções são sempre confiáveis?

**DESENVOLVIMENTO:** Claro que a emoção e os sentimentos são muito importantes e exercem um papel fundamental em nossa vida. Veja o que Jesus disse em Marcos 12.29-30. Nós podemos ver claramente a emoção nestas palavras de Jesus. Deus quer que nós o amemos apaixonadamente. Algumas verdades que precisamos relembrar: **1. Deus tem emoções** - Ele sente alegria, tristeza, dor, raiva, ódio para o mal, etc. **2. A nossa capacidade de sentir é um dom de Deus.** Emoções são uma benção e são elas que nos fazem "humanos". Gênesis 1.26. Nossa capacidade de amor e de sentir é um grande presente dado por Deus e que nos faz semelhantes a Ele.

**QUATRO RAZÕES PORQUE DEVO APRENDER A CONTROLAR MINHAS EMOÇÕES:**

**1. Porque nossos sentimentos são pouco confiáveis.** Nossas emoções podem nos conduzir na direção errada. Ex. "não estou com vontade ou não gosto de ler a Bíblia"; "não estou com desejo de ir à célula ou ao culto"; "Se estou sentindo esta paixão tão forte, então este namoro é de Deus". Pv. 14.12

**2. Porque não queremos ser manipulados.** Qualquer pessoa guiada apenas por sentimentos, normalmente são influenciados e até manipulados pelos outros. Provérbios 25.28.

**3. Porque nós queremos agradar a Deus. Precisamos deixar o Espírito, e não os sentimentos,** guiar a nossa vida. Romanos 8.6-8. Quem é dominado pela carne não pode agradar a Deus.

**4. Porque nós queremos ser bem sucedidos.** Devemos lembrar que vários estudos revelam que o nosso **QE (inteligência emocional)** tem muito mais influência para o sucesso do que o nosso **QI (coeficiente de inteligência)**. Por isso, temos visto tanta gente perdendo tudo (família, casamento, negócios, etc.) porque só fazem o que sentem, muitas vezes por impulso e não pensam antes decidir. Não conseguem controlar suas emoções, têm baixo QE. (Provérbios 5.23). Quantos se perdem por causa de sua tolice, por falta de autocontrole. Jesus quer ser o Senhor de nossos sentimentos também.

**TRÊS MANEIRAS DE LIDAR COM AS EMOÇÕES OU SENTIMENTOS INDESEJADOS:**

**1. Identifique e dê nome ao seu sentimento.** Nós nunca conseguiremos gerenciar um sentimento vago e impreciso. Estamos tristes, alegres, com raiva, confusos? Davi também se sentiu assim - Salmo 55.2. Às vezes não sabemos bem o que estamos sentindo, mas as vezes não queremos é tocar no assunto, para fugir do sentimento ou de uma situação.

**2. Enfrente os seus sentimentos.** Não basta aceitar automaticamente o que sentimos, porque os sentimentos nem sempre são a realidade. O rei Davi pedia a Deus para ajudá-lo a avaliar e entender seus sentimentos. Esta é uma boa ideia, já que Deus nos entende melhor do que nós mesmos. Ele pede a Deus no Salmo 26.2. "Vê se em minha conduta algo que te ofende, e dirige-me pelo caminho eterno". **Às vezes precisamos de um amigo, ou de um irmão da célula, que nos desafie.** Precisamos de parceiros na caminhada com Deus. Para lidar com nossos sentimentos, temos que aprender a sempre fazer a nós mesmos as seguintes perguntas: • **Qual é a verdadeira razão pela qual eu estou me sentindo assim?** • **Isto que sinto é verdadeiro? Tem justificativa?** • **Este sentimento está me ajudando ou está somente me ferindo? Obtere o que preciso sentindo-me assim ou será que esta é uma emoção autodestrutiva?**

**3. Aprenda a controlar (domar) os seus sentimentos.** Precisamos aprender a dominar o nosso humor, a largar sentimentos negativos e a canalizar nosso sentimento na direção certa. Por isso o apóstolo Paulo ordenou: "Seja a atitude de vocês a mesma de Cristo Jesus" (Filipenses 2.5). Isto significa que devemos descartar imediatamente qualquer sentimento que não nos faz mais parecidos com Jesus, como medo, orgulho, vaidade, inveja, rancor, etc. Note que está colocado como uma ordem, o que significa que temos todas as condições de colocar em prática. Ninguém consegue mudar uma emoção que está lhe machucando e machucando outras pessoas em sua vida apenas pela força de vontade. Mas consegue pelo Espírito Santo - Zacarias 4.6. Todos os dias, peça a Deus para te encher com Seu Espírito Santo e para produzir em você o fruto do Espírito (Gálatas 5.22-23). Peça a Deus para controlar a maneira como você fala. O que falamos e como falamos tem tremenda influência em nossos sentimentos.

**ORAÇÃO RENÚNCIA:** confissão de sentimentos que não queremos mais em nossa vida. Peça a Deus um transplante de coração. Diga: Deus, eu tenho um coração amargurado, preocupado, bravo, solitário, orgulhoso, arrogante, invejoso. Deus, eu tive um coração ciumento, impaciente. Deus, eu preciso de um transplante de coração. Quando você confessa a Deus os seus sentimentos e quando você diz a Ele “encha-me com o teu Espírito”, Ele coloca um novo coração dentro de você. E quando você começa a viver com um novo coração, novos sentimentos começam a brotar: amamos a quem não conseguíamos amar, perdoamos, nos alegramos... Esforcem-se para gerenciar os seus sentimentos conforme a Bíblia.