**Ansiedade, Preocupação e Medo**

**Lição 9**

(Versão 1.0)

****

**SENTIMENTOS CERTOS**

**NECESSIDADE PARA VITÓRIA**



Pensamentos certos provocam sentimentos certos. O que desejamos é PAZ. Para repor o medo com paz, Filipenses dá uma fórmula para obter a paz.

Fil. 4:6-7

**“***6Não estejais inquietos por coisa alguma; antes as vossas petições sejam em tudo conhecidas diante de Deus pela oração e súplica, com ação de graças. 7E a paz de Deus, que excede todo o entendimento, guardará os vossos corações e os vossos pensamentos em Cristo Jesus.* ”

1. Confissão (Arrependimento): Reconhecer nossa desobediência.
2. Oração (Pedidos gerais e específicos):
3. Agradecimento à Deus (Coração agradecida): Aceitando as situações difíceis com gratidão.
4. **Confissão (Arrependimento): Reconhecer nossa desobediência.**

Precisamos reconhecer nosso pecado antes, só assim que Deus pode nos ajudar.

Salmo 66:18

“*Se eu atender à iniqüidade no meu coração, o Senhor não me ouvirá*; ”

Temos que reconhecer que a ansiedade, preocupação e medo são pecados. Estar inquieto é desobedecer a Deus. O início do caminho para a vitória é confessar e arrepender do nosso pecado.

Confessar: Admitir ao Senhor que estamos pecando. Devemos não somente confessar nosso medo, mas também os pecados relacionados ao medo e a preocupação. O fracasso em cumprir as nossas responsabilidades, as ofensas contra outros quando faltou em cumprir seu dever, ou a falha na prática do amor bíblico.

Estamos falando sobre o arrependimento, não o remorso. O arrependimento é uma mudança de mente acerca do medo (estou ofendendo Deus). O remorso é a tristeza pelas consequências negativas experimentadas por causa do medo.

Salmo 51:1-4

“1*Tem misericórdia de mim, ó Deus, segundo a tua benignidade; apaga as minhas transgressões, segundo a multidão das tuas misericórdias. 2Lava-me completamente da minha iniqüidade, e purifica-me do meu pecado. 3Porque eu conheço as minhas transgressões, e o meu pecado está sempre diante de mim. 4Contra ti, contra ti somente pequei, e fiz o que é mal à tua vista, para que sejas justificado quando falares, e puro quando julgares*. ”

Tiago 5:16

“*Confessai as vossas culpas uns aos outros, e orai uns pelos outros, para que sareis. A oração feita por um justo pode muito em seus efeitos*. ”

I João 1:9

“*Se confessarmos os nossos pecados, ele é fiel e justo para nos perdoar os pecados, e nos purificar de toda a injustiça*. ”

***TERÁ ESPERANÇA COM UM NOVO COMEÇO.***

**2. Oração (Pedidos gerais e específicos): Submeter a Deus reconhecendo nossa necessidade.**

Para superar o medo e a ansiedade devemos ter o tipo de oração certa. A oração certa não é feita com petições egoístas e orgulhosas. Temos que nos aproximar de Deus na maneira certa:

* Estou disposto a vir a Deus em Seus termos, confessando meus pecados e entregando os meus desejos a Ele? (1 João 1:9; Sal. 51; Isa. 66:2b)
* Estou disposto a vir a Deus para a Sua glória, e não apenas para o meu alívio? (Mat. 5:13-16; 2 Cor. 4:15-18; 12:7-10)
* Estou orando com a "paz" de coração sabendo que Deus, em Seu amor, soberania e sabedoria, vai fazer o que é melhor? (Sal. 37:1-7a; Filip. 4: 7)
* Estou vindo a Deus, a quem eu sei que me ama pessoalmente? (Rom. 8:35-39; Jer. 31: 3; João 17:23)
* Estou vindo a Deus, a quem eu sei que vai sabiamente fazer o que é melhor? (Rom. 11:33; Col. 2: 3; Apo. 15: 3-4)
* Estou vindo a Deus, a quem eu sei que quer me dar " graça, a fim de sermos ajudados em tempo oportuno?“ (Heb. 4:16, 2 Cor. 9:8; 1 Cor. 15:10; 2 Cor. 12:9-10)

A oração certa não é apenas pedindo para Deus chegar para fazer nossa vontade. É nos achegando a Deus, sabendo da nossa incapacidade e da capacidade de Deus para ajudar, com o desejo que a vontade de Deus seja feita e com o desejo de fazer a nossa parte.

Precisamos chegar a Deus pedindo ajuda com a nossa fraqueza, suplicando por fé, coragem, amor, etc., para vencer nossos medos.

Devemos expressar nossa aceitação da vontade de Deus e a confiança que Ele vai nos ajudar “em tempo oportuno”:

Hebreus 4:14-16,

“*Visto que temos um grande sumo sacerdote, Jesus, Filho de Deus, que penetrou nos céus, retenhamos firmemente a nossa confissão. Porque não temos um sumo sacerdote que não possa compadecer-se das nossas fraquezas; porém, um que, como nós, em tudo foi tentado, mas sem pecado. Cheguemos, pois, com confiança ao trono da graça, para que possamos alcançar misericórdia e achar graça, a fim de sermos ajudados em tempo oportuno*”.

**3. Agradecimento a Deus (Coração agradecido): Aceitando as situações difíceis com gratidão.**

Enquanto estamos orando, devemos sempre estar fazendo isso com “ações de graças”. O que significa “ações de graças”?

É simplesmente agradecendo a Deus.

Mas as pessoas orgulhosas têm dificuldade em agradecer a Deus; elas estão tão consumidas em si próprias, seus desejos e seus deleites. Tudo tem que estar exatamente como elas querem ou ficarão tristes, desanimadas ou iradas.

Devemos agradecer a Deus por seu amor e cuidado, como Ele está usando estas circunstâncias para nos ajudar a crescer à imagem dEle e pela paz que Ele dá.

Agradeça a Deus por Seu objetivo nas provações e nos problemas.

Romanos 8:28

“*E sabemos que todas as coisas contribuem juntamente para o bem daqueles que amam a Deus, daqueles que são chamados segundo o seu propósito*. ”

Mateus 18:7

“*Ai do mundo, por causa dos escândalos; porque é mister que venham escândalos, mas ai daquele homem por quem o escândalo vem!* ”

Quando aprendemos orar com gratidão, então é fácil regozijar no Senhor!

Filipenses 4:4

“*Regozijai-vos sempre no Senhor; outra vez digo, regozijai-vos*. ”

Talvez o sentimento mais importante para vencer o medo é o amor. A Bíblia diz que o “amor lança fora o temor”.

1 João 4:18

*“No amor não há temor, antes o perfeito amor lança fora o temor; porque o temor tem consigo a pena, e o que teme não é perfeito em amor. ”*

Quando deixamos o amor encher nossos corações, não há tempo ou lugar para o medo. A mãe, com medo de ratos, vai ficar entre um tigre e seu filho por amor, e uma pessoa medrosa pode fazer a vontade de Deus por amor a Ele.

O medo não vem de Deus, pois Ele nos dá a força (“fortaleza”), o amor e a capacidade (“moderação” – autocontrole) para vencer o medo.

2 Timóteo 1:7

“Porque Deus não nos deu o espírito de temor, mas de fortaleza, e de amor, e de moderação. ”

Podemos superar o medo, não por tentar parar o medo quando ocorrer, mas, concentrando toda nossa força sobre fazer a coisa amorosa para com Deus/outros que estávamos negligenciando por medo.

Devemos estar dispostos a dizer: “Se o medo chegar, que chegue. Eu não vou lutar contra ele. Em vez disso, vou fazer o que Deus quer: que eu não me preocupe com a possibilidade de o medo chegar. Eu tenho muito a ocupar minha mente no planejamento de executar o que Deus quer que eu faça.

O amor verdadeiro manifesta-se em obediência:

João 14:15

“*Se me amais, guardai os meus mandamentos*. ”

João 15:10

“*Se guardardes os meus mandamentos, permanecereis no meu amor; do mesmo modo que eu tenho guardado os mandamentos de meu Pai, e permaneço no seu amor*. ”

Temor do Senhor

LEMBRE-SE: O TEMOR DE DEUS (O QUE SIGNIFICA OBEDIÊNCIA AMOROSA E RESPEITOSA) É O MEDO QUE ELIMINA TODOS OS OUTROS.

Resumo – Pensamentos Certos

1. Reconhecer Que É Pecado: O medo é um pecado que deve ser confessado e que devemos pedir perdão a Deus.
2. Reconhecer As Bênçãos: Há grandes benefícios em confiar no Senhor.
3. Reconhecer como O Medo Funciona: Medo é o resultado dos nossos pensamentos.
4. Confiança Errada: Não devemos confiar nas coisas erradas.
5. Pensamentos certos: Pensamentos positivos são essenciais para se ter vitória.

Resumo – Sentimentos Certos

1. Confissão (Arrependimento): Reconhecer nossa desobediência.
2. Oração (Pedidos gerais e específicos): Submeter a Deus reconhecendo nossa necessidade.
3. Agradecimento a Deus (Coração agradecido): Aceitando as situações difíceis com gratidão.
4. Amor: Deseja agradar e obedecer a Deus.

ISSO NOS LEVA PARA O TERCEIRO PASSO – AÇÃO CERTA

**SENTIMENTOS CERTOS**