**Ansiedade Preocupação Medo**

**Lição 4**

 **III. COM LIVRAR-SE DA PREOCUPAÇÃO**

**C. Procedimento Certo**

**1. O *PENSAMENTO* Certo**

1. **Lembre-se que Deus te ama! Não está irado, desinteressado ou longe de ti.**

**João 3:16,**

**“*Porque Deus amou o mundo de tal maneira que deu o seu Filho unigênito, para que todo aquele que nele crê não pereça, mas tenha a vida eterna*”.**

**I João 4:16,**

**“*E nós conhecemos, e cremos no amor que Deus nos tem. Deus é amor; e quem está em amor está em Deus, e Deus nele*”.**

**Heb. 12:6,**

**“*Porque o Senhor corrige o que ama, E açoita a qualquer que recebe por filho*”.**

**Gál. 6:7-8,**

**“Não erreis: Deus não se deixa escarnecer; porque tudo o que o homem semear, isso também ceifará;Porque o que semeia na sua carne, da carne ceifará a corrupção; mas o que semeia no Espírito, do Espírito ceifará a vida eterna".**

**b. Ele faz todas as coisas para seu bem:**

**Rom. 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*”.**

**Heb. 12:10-11,**

**“Porque aqueles, na verdade, por um pouco de tempo, nos corrigiam como bem lhes parecia; mas este, para nosso proveito, para sermos participantes da sua santidade. E, na verdade, toda a correção, ao presente, não parece ser de gozo, senão de tristeza, mas depois produz um fruto pacífico de justiça nos exercitados por ela".**

**Sal. 46:1,**

**“DEUS é o nosso refúgio e fortaleza, socorro bem presente na angústia”.**

**c. Planejamento Bíblico**

**Tiago 4:13-16,**

**“*Eia agora vós, que dizeis: Hoje, ou amanhã, iremos a tal cidade, e lá passaremos um ano, e contrataremos, e ganharemos; Digo-vos que não sabeis o que acontecerá amanhã. Porque, que é a vossa vida? É um vapor que aparece por um pouco, e depois se desvanece. Em lugar do que devíeis dizer: Se o Senhor quiser, e se vivermos, faremos isto ou aquilo. Mas agora vos gloriais em vossas presunções; toda a glória tal como esta é maligna*”.**

**d. Lembre-se da abundante provisão divina.**

**Fil. 4:19,**

**“*O meu Deus, segundo as suas riquezas, suprirá todas as vossas necessidades em glória, por Cristo Jesus*”.**

**e. Encontre soluções para os problemas.**

 **Pensamento certo**

 **Oração certa**

**2. A *ORAÇÃO* Certa**

 **a. Reconheça e confesse a preocupação como pecado.**

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

**c. Expressa que aceita as coisas "em tempo oportuno":**

**Heb. 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*”.

**d. Pedidos Específicos.**

 **Pensamento certo**

 **Oração certa**

 **Ações Certas**

**3. AÇÃO** **Certa.**

1. **Redirecione a *ENERGIA*  para cumprir as responsabilidades do presente.**
2. **Procure o escape.**

**I Cor. 10:13,**

**“*Não veio sobre vós tentação senão humana; mas fiel é Deus, que não vos deixará tentar acima do que podeis, antes com a tentação dará também o escape, para que a possais suportar*”.**

**c. Levantar os seus pensamentos a Deus procurando saber o que deve fazer.**

1. **Agradeça à Deus pela fé.**

**I Tess. 5:18,**

**“*Em tudo dai graças, porque esta é a vontade de Deus em Cristo Jesus para convosco*”.**

**e. Chegar a Jesus com mansidão e humildade:**

**Mat. 11:28-29,**

**“*Vinde a mim, todos os que estais cansados e oprimidos, e eu vos aliviarei. Tomai sobre vós o meu jugo, e aprendei de mim, que sou manso e humilde de coração; e encontrareis descanso para as vossas almas*”.**

**Com um coração manso e humilde, os pensamentos certos, as orações certas e as ações produzirão PAZ e ALEGRIA.**

**CONCLUSÃO**

***ARMAR-SE da oração certa, do pensamento certo e da ação certa colocará de lado a preocupação.***

**Em vez de...**

 **PREOCUPAÇÃO**

**Vamos colocar...**

 **CONFIANÇA E ALEGRIA**

**TAREFAS**

1. **Leia o estudo.**

**a. Anote as coisas onde tem dúvida = ?**

1. **Anote as coisas que aprendeu =** $√$
2. **Anote as coisas que tocou, ou mexeu com você =** ☺
3. **Escolha um dos versículos para memorizar, pelo menos leia 5 vezes por dia.**
4. **Memorize I Cor. 10:13, pelo menos leia 5 vezes por dia.**
5. **Cada vez que sentir medo (não susto):**
	1. **Pede perdão.**
	2. **Agradeça à Deus pela situação.**
	3. **Submete à Deus.**
6. **Mantenha um registro diário do acima:**
	1. **Tempo (segunda feira de manhã).**
	2. **O que causou o medo.**
	3. **Tinha medo de que?**
	4. **Conseguiu vencer o medo? Quanto tempo levou.**