

COMUNHÃO – QUEBRA-GELO (15 minutos): Use sua **CRIATIVIDADE...**

ADORAÇÃO (10 minutos): *o nosso Deus é digno de todo louvor e de toda adoração (pode-se cantar um cântico ou colocar um CD; pode mesclar este momento com oração também).*

DISCIPULADO (20 minutos): **Salmo 139:23-24**

Nos dias de hoje quase não existe conversa que não mencione temas como crise, pandemia ou isolamento. A palavra angústia significa ansiedade, tormento, aflição ou inquietação. Podemos ficar angustiados por diversos motivos: medo de ficar doente, preocupação com a sobrevivência, incertezas no trabalho, conflitos familiares e acúmulo de tarefas são alguns exemplos. Você já se sentiu desta forma? Você conseguiu identificar os motivos que te deixam angustiado no dia de hoje? Com a extensão dos dias em isolamento, nossas emoções estão intensificadas e nosso comportamento pode se modificar. Você já percebeu que algo mudou em seu comportamento nestes dias? Se a sua resposta foi sim para alguma destas questões, não se sinta mal, saber identificar tal condição é importante para se conectar com a realidade. E encarar de frente, como realmente estamos, nos possibilita buscar o auxílio necessário. Tenha a esperança de que Deus te ajudará neste processo e te levará a um lugar de paz (Filipenses 4.6). Há uma promessa em Jeremias 29: Deus tem planos de nos fazer prosperar, nos dar esperança e futuro. Não precisamos passar sozinhos pelas dificuldades. Jesus está conosco! Vejamos a seguir quatro atitudes importantes para encarar nossa realidade de frente:

1. ADMITA que você precisa de AJUDA (Provérbios 29.23). A definição de humildade está ligada a reconhecer que existe um limite. Não estamos bem o tempo todo. Qual tem sido sua necessidade ou fragilidade hoje? O Espírito Santo pode te ajudar a identificá-las. Seu papel é admitir que precisa de ajuda.

2. PEÇA ajuda a DEUS (Salmo 22.24). Deus se interessa pelo que há no coração do homem. Livre-se de toda religiosidade e seja transparente em suas orações. Deus está perto para acolher todas as suas necessidades.

3. PEÇA ajuda a OUTRAS PESSOAS (Eclesiastes 4.9-10). Não seja aprisionado pelo medo do que os outros vão pensar de você. Compartilhar o coração nos aproxima das pessoas e permite desfrutarmos de amizades verdadeiras. Não fomos feitos para estarmos sozinhos. Ter um amigo ajuda na caminhada.

4. NÃO DESISTA (Filipenses 1.6). Somos tentados a desistir quando olhamos somente para nossos recursos. Mesmo passando pela tempestade, creia que você não está sozinho, Jesus está no "barco". Ele é nosso porto seguro.

- ✓ **Para Reflexão:** Tenho sido sincero comigo e com Deus sobre minhas reais necessidades? Tenho buscado ajuda necessária?
- ✓ **Para Oração:** Apresente sinceramente a Deus suas angústias e declare que Ele é seu socorro em tempos de adversidade.
- ✓ **Para Aplicação:** Não passe sozinho os tempos difíceis, escolha alguém para compartilhar suas lutas.
- ✓ **Para Indicação:** Livro "O MILAGRE DAS SETE MILHAS" (Steven Furtick – Editora Inspire)
- ✓ **Lembrete:** Não se esqueça de falar na sua célula sobre os alimentos para Casa Social. Eles são muito importantes para as famílias que estão necessitadas.

MISSÕES (5 minutos): *pense em alguém que precisa ter um encontro com Jesus. Não perca tempo: apresente Jesus Cristo para ele o mais breve possível.*

SERVIÇO (5 minutos): *comece hoje mesmo a orar por essa pessoa e a investir tempo para estar com ela, servindo-a nas suas necessidades e incentivando-a a crescer. Ofereça-se para orar e ler a Bíblia com ela.*