

COMUNHÃO – QUEBRA-GELO (15 minutos): *FICA A CRITÉRIO DE CADA LÍDER.*

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 145.13**

Muitas vezes deixamos nossas emoções guiarem nossas vidas. O que pensamos determina a maneira como agimos, a maneira como agimos determina o que sentimos. Não espere mudanças de sentimentos enquanto você não experimentar mudar seus pensamentos primeiro. Ensaie em sua mente as palavras de Deus! Acumular sentimentos negativos, desenvolver atitudes ruins como indiferença ou não perdão requer muito esforço. Trazer a palavra de Deus à mente é muito mais fácil, leve, e nos conduzirá a caminhos de alegria. Tudo envolve nossas escolhas e decisões! Hoje espero que você confie em Deus e creia em sua fidelidade e promessas, mesmo que suas emoções lutem contra isso. **Então, para conduzir sua mente e experimentar a alegria...**

1. DESCANSE seus pensamentos e emoções em DEUS (Isaías 30.15a). Tudo aquilo com o que contamos para estabelecer alegria não é suficiente, nunca é. Nem tudo acontece como queremos ou mesmo sonhamos. E vem a frustração, porque colocamos expectativas no que não é Jesus. Apenas Ele consegue saciar a nossa alma (João 4.14). O povo de Israel cavava poços para obter água para sua sobrevivência. Mas essas águas podiam se esgotar e nem sempre eram limpas. Por vezes eles encontravam fontes, onde a água era mais confiável, refrescante, limpa e disponível. Estou cavando poços para produzir satisfação quando coloco minha alegria em pessoas, em bens materiais e em prazeres. Será que temos cavado poços e não descansado na fonte que é Deus?

2. Adote VALORES CELESTIAIS (Salmo 18.35). Não importa como nos sentimos, Deus, a fonte de água viva, nunca muda. Por isso precisamos preencher nossa mente com verdades divinas. A alegria inicia com a convicção sobre verdades espirituais que produzem em nós uma firme certeza a respeito de Deus. Diante do sofrimento e da dor, Deus nos permite ficar face a face com nossa condição de incapacidade de providenciar alívio para nós mesmos. Portanto, o sofrimento, as circunstâncias difíceis nos levam para perto do Pai.

3. CREIA mesmo em meio à ESCURIDAÃO (Lucas 1.78-79). Escolher crer durante dias de escuridão abre porta para alegria. Somos, muitas vezes, tentados a achar que, só porque não estamos vendo a saída, ninguém mais a verá, e Deus também não a vê. Nossas emoções nos levam, então, a ficar paralisados. Mas Deus continua vendo tudo e nos guiando em tudo. O ponto mais importante não é quem está sofrendo mais ou menos, nem como cada um lida com o sofrimento, mas como enfrentar o sofrimento que aparece em nossa jornada. Deus então usa o sofrimento para revelar grande riqueza que se oculta nos lugares secretos (Colossenses 2.6-7).

- ✓ **Para Reflexão:** Quais são as falsas fontes de alegria que podem nos seduzir: pessoas, lugares, bens materiais, posições, comer chocolates, acreditar em nosso jeito de ser?
- ✓ **Para Oração:** Peça a Deus que o ajude a alimentar as realidades do céu em todo o tempo.
- ✓ **Para Aplicação:** Toda vez que lhe vier uma preocupação, uma tristeza, um medo, uma lágrima, você vai procurar uma promessa na Bíblia. Entregue os seus pensamentos a Deus.
- ✓ **Para Indicação:** Livro "ESMAGADO" (TD Jakes – 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.*