

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):

Muitas vezes deixamos as situações darem as coordenadas à nossa alma, quando na verdade deveríamos escolher como vamos nos sentir. Podemos escolher a alegria! Jesus é a nossa fonte – nenhum relacionamento, bem ou extrato bancário tem o poder de nos saciar como a vida de Cristo nos faz! Precisamos nos comprometer com o sistema de valores celestial. O que é ALEGRIA? Alegria é a firme certeza de que Deus está no controle de todos os detalhes da vida, a serena confiança de que no final tudo vai dar certo, e a obstinada escolha de louvar a Deus em todas as coisas. Há respostas que podemos dar à nossa alma para que a alegria cresça. Você sabe quais são elas? Vamos pensar sobre as atitudes para cultivarmos a alegria em nós mesmos. **Para cultivar a alegria...**

1. Coloque seu FOCO na GRAÇA de Deus (2ª Tessalonicenses 2.13). Afaste o LEGALISMO. Podemos pensar que se fizermos tudo certo, Deus irá nos amar. Queremos seguir todas as regras, como se isso nos fizesse justos. Mas a verdade é que a aceitação e o amor de Deus não se baseiam em nosso desempenho, mas na perfeição de Cristo. Ele nos amou e em Cristo, temos relacionamento com o Pai!

2. CONFIE em Deus o seu FUTURO (1ª Pedro 5.7). Afaste a PREOCUPAÇÃO. Preocupamo-nos com muitas coisas. A ansiedade é como uma foice, cortando a muda da alegria em nossas vidas. Confiança é contemplarmos a Deus e vermos os problemas de relance – o inverso seria desastroso. Quando tentamos descobrir o futuro e nos preocupamos, estamos dizendo que Deus não cuidará de nós – isso é um ato de rebeldia.

3. EQUILIBRE a sua VIDA (Salmo 35.15). Afaste o EXCESSO DE ATIVIDADES. "A vida agitada enche uma agenda, mas fratura uma família". Cuidado! Você pode estar tão atarefado que não tem tempo para o que realmente importa. A profundidade e não a velocidade é o que vai dizer se você tem equilibrado seus dias.

4. Pratique a ACEITAÇÃO. Afaste o PERFECCIONISMO. Existe algo que rouba nossa alegria: a busca incansável pela perfeição. Porém, a perfeição não está aqui – existe algo errado em tudo. Você é perfeccionista? Quem sabe os ambientes em que você viveu lhe formaram assim. Mas lembre-se: só viveremos o perfeito no novo céu prometido. Até lá, precisamos praticar a aceitação! Aceite suas imperfeições. Você está cada dia mais próximo do alvo que é Cristo. Seja paciente consigo mesmo.

- ✓ **Para Reflexão:** O que fazer quando as circunstâncias ao seu redor estão lhe fazendo perder a alegria?
- ✓ **Para Oração:** Peça a Deus que encha o seu coração de alegria e satisfação.
- ✓ **Para Aplicação:** Abra mão do legalismo, da preocupação, do excesso de atividades e do perfeccionismo para cultivar a verdadeira alegria.
- ✓ **Para Indicação:** Livro "ESCOLHA A ALEGRIA" (Kay Warren)
- ✓ **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.*