

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): Jeremias 31.13

A alegria não é simplesmente ter sentimentos felizes. É uma certeza sobre Deus e uma escolha de louvar a Ele em todas as circunstâncias. Vejamos algumas atitudes bem práticas que podem trazer alegria em nosso dia a dia:

1. Cuide de SI MESMO (1ª Coríntios 6.20). Cuide de si mesmo: Fisicamente (hábitos saudáveis); Emocionalmente (emoções saudáveis); Espiritualmente (vida devocional saudável). Lembre-se: controle o que é controlável e deixe que Deus cuide do incontrolável! Faça a sua parte.

2. Cultive RELACIONAMENTOS cheios de ALEGRIA (1ª Coríntios 15.33). Relacionamentos são uma das melhores oportunidades de dar e receber alegria. Há pessoas que são verdadeiros "professores da alegria"! São aquelas que aprenderam a escolher a alegria e louvar a Deus, a despeito das circunstâncias. Ande ao lado delas.

3. Demonstre AFETO (1ª Coríntios 13.13). Tenha um amor que todos possam notar e ver. Por mais que você não tenha recebido afeto no passado, deixe que Deus o cure e o ensine a ser carinhoso, assim como Ele é conosco. As pessoas que amam com generosidade e extravagância têm a alma inundada de alegria!

4. SORRIA mais (Provérbios 15.15). Os risos e as lágrimas vêm do mesmo poço profundo da alma. Por isso, às vezes rimos até chorar e choramos até rir. Seja livre para rir e chorar livremente, assim como Jesus era.

5. Encontre o PRAZER de AJUDAR alguém (Hebreus 13.16). Às vezes pensamos que ajudar alguém é um peso, porém, existe verdadeira alegria ao servir outras pessoas e aliviar o fardo de alguém.

6. Seja GRATO (Salmo 126.3). Não é possível ter um coração alegre sem ter um coração grato. Aprenda a reconhecer o que Deus tem feito em sua vida e encha seu coração de alegria!

7. Ame os BONS MOMENTOS (Salmo 118.24). Nossa vida pode estar difícil e cheia de problemas, mas sempre haverá momentos de alegria e prazer. Eles não resolvem tudo, mas são momentos para serem aproveitados. Dar risada com seus amigos, aproveitar a brisa da noite numa caminhada, etc. Encontre sua alegria, mesmo em meio à bagunça!

- ✓ **Para Reflexão:** Que tipo de sentimento sua escolha diária de comportamento gera?
- ✓ **Para Oração:** Peça a Deus que encha o seu coração de alegria e satisfação.
- ✓ **Para Aplicação:** Cuide de si mesmo, cultive relacionamentos saudáveis, demonstre afeto, sorria mais, encontre prazer em ajudar outras pessoas, seja grato e ame os bons momentos.
- ✓ **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.*