

VENCENDO O ESGOTAMENTO EMOCIONAL E ESPIRITUAL

CÉLULA PERÍODO DE 03-08/06/2024

- 02/06/2024 encerramos nosso Projeto Vidas Preciosas. Caso não seja seu caso, continue perseverando e conduzindo sua célula no Projeto até encerrar as semanas e as lições.
- Caso tenha terminado, conseguiram fazer uma celebração? Fizeram uma festa?
- Como está a consolidação com as novas vidas preciosas? Estão sendo preparadas para serem enviadas para o Encontro com Deus?
- Peça para as pessoas expressarem uma avaliação do projeto vidas preciosas. E aquelas que não conseguiram levar alguém a célula dentro do período proposto, tente daqui para frente, e entregue a pulseira recebida a essa pessoa

TEMA DO ESTUDO: VENCENDO O ESGOTAMENTO EMOCIONAL E ESPIRITUAL

Texto Base: Mateus 11:28-30

Quebra-gelo: Você já recebeu uma notícia que sugou sua força espiritual?

Introdução: De modo geral, esgotamento é aquela sensação de que você está no limite do cansaço. Muitas vezes quando recebemos uma má notícia ou não conseguimos superar uma dificuldade, sentimos nossas forças espirituais e emocionais se esgotarem, e, quando o diabo percebe que nossa alma está abatida, ele logo tenta nos derrubar, sugando até nossa vontade de orar, lutar e até viver. No texto lido, Jesus conhecendo nossa limitação disse: Vinde a mim todos os que estão cansados e sobrecarregados e Eu vos aliviarei. Nesta

noite vamos aprender juntos:

O QUE FAZER QUANDO ESTAMOS NOS SENTINDO ESGOTADOS EMOCIONAL ESPIRITUAMENTE.

1. PRECISAMOS PEDIR AJUDA – Números 11:11-17– Eclesiastes 4:9-12

Deus confiou a Moisés, a missão de libertar o Seu povo do Egito e conduzi-lo a terra prometida. Mas em certo momento de seu ministério, Moisés sentiu um cargo muito pesado sobre ele, ficando esgotado. Em resposta a sua oração, Deus não operou nenhum milagre sobrenatural, apenas o orientou a dividir o fardo com outras pessoas. Hoje não é diferente, precisamos ter humildade para pedir ajuda quando estamos passando por momentos difíceis. Ninguém é uma ilha para viver sozinho, Deus não criou o homem para caminhar sozinho.

PERGUNTA: Em sua opinião, porque muitos têm dificuldades de pedir ajuda?

▪ NUNCA SE ISOLE – 1 Reis 19:4

Quando Elias se sentiu esgotado emocional e espiritualmente, ele foi para o deserto e entrou numa caverna se isolando. Embora o isolamento social seja bom e até mesmo necessário em determinadas situações, não é a solução para vencer o esgotamento, pois nenhum ser humano consegue viver sozinho, completamente isolado, todos precisam dos outros para satisfazerem suas necessidades. Em Provérbios 18:1 diz que *“aquele que vive isolado... insurge-se contra a verdadeira sabedoria”*. Quando se sentir esgotado emocional e espiritualmente nunca confie na força de seus braços, se isolando das pessoas.

PERGUNTA: Você já foi abençoado por Deus em um momento de esgotamento, através do discipulado ou aconselhamento

espiritual? Compartilhe com o grupo?

3) NÃO TOME DECISÃO NO MOMENTO DE CANSAÇO – Genesis 25:29-34

Esaú havia chegado do campo muito cansado e faminto, quando ele viu um prato de lentilhas preparado pelo seu irmão Jacó, ele simplesmente trocou o seu direito de primogenitura por aquele prato de comida, desprezando assim a benção de Deus. Tempo depois Esaú tentou herdar a benção que tinha desprezado, mas não a recebeu. Nunca tome uma decisão importante quando estiver se sentindo esgotado. Busque primeiro descansar em Deus, e peça conselho para o seu discipulador, ou líder espiritual.

PERGUNTA: Você já teve alguma experiência de ter tomado decisão ERRADA em momento de cansaço? Você pode compartilhar com o grupo?

CONCLUSÃO: *“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 achareis descanso para as vossas almas. Porque o meu jugo é suave, e o meu fardo é leve” – Mateus 11:28-30 – Jesus continua a nos fazer este convite, Ele usa o seu corpo, a Igreja, para nos abraçar e nos dar descanso. Por isso nunca tenha medo de pedir ajuda a alguém que possa te ajudar. Deus quer derramar sobre você uma unção de renovo e descanso!!!!*