

**TEMA: VOCÊ PODE DESCANSAR**

**BASE BÍBLICA:** *“Descanse somente em Deus, ó minha alma; dele vem a minha esperança. Somente Ele é a rocha que me salva; Ele é a minha torre alta! Não serei abalado!”* **Salmos 62.5-6**

**OBJETIVO:** Levar os participantes a aprenderem descansar em Deus.

**COMPARTILHAMENTO:**

O segredo para quem está cansado não é desistir, é descansar! O descanso é algo feito para o ser humano. Quem não gosta de descansar? Entretanto, com a correria da vida, muitas vezes dormimos, mas não realmente descansamos. Dormir é trivial, mas descansar verdadeiramente é intencional!

Uma pesquisa recente revela que os brasileiros estão: 98% cansados 63% exaustos. Preocupações, responsabilidades com múltiplas tarefas, as informações que não param de chegar no celular... você pode enumerar sua lista de atribuições que geram cansaço. Precisamos aprender a descansar, desenvolver uma rotina de descanso. Pois não trazemos esta capacidade do berço.

**1- PARA VOCÊ, COMO NÓS PODEMOS APRENDER A DESCANSAR?**

Para aprendermos descansar precisamos intencionalmente:

- **ASSUMIR A RESPONSABILIDADE DA QUALIDADE DE NOSSAS ATITUDES - ISAÍAS 40.28 “Será que você não sabe? Nunca ouviu falar? O Senhor é o Deus eterno, o Criador de toda a terra. Ele não se cansa nem fica exausto; sua sabedoria é insondável.”**

Nossas atitudes podem nos levar a 3 níveis de desgaste: • **CANSAÇO:** é transitório, ocorre por aplicar energia. Recuperado após 1 noite de sono. • **FADIGA:** é a sensação de cansaço permanente. Pode causar alguma doença, ou nos levar a desabar. A solução é encontrar a raiz, ou restituir a proporção. • **EXAUSTÃO:** quadro de esgotamento que compromete a qualidade de vida. É caracterizado por passar dos limites quanto aos recursos físicos e emocionais. **A chave é a escolha de atitudes nutritivas!**

- **ASSUMIR A RESPONSABILIDADE DA QUALIDADE DE NOSSOS RELACIONAMENTOS E AMBIENTES - GÊNESIS 2.18 “Então o Senhor Deus declarou: “Não é bom que o homem esteja só; farei para ele alguém que o auxilie e lhe corresponda”. 1 CORÍNTIOS 15.33 “Não se deixem enganar: “As más companhias corrompem os bons costumes”.**

Há uma diferença entre Solitude e Solidão. **SOLITUDE:** é ter bons relacionamentos, mas optar por momentos de qualidade sozinho com Deus. **SOLIDÃO:** é não ter bons relacionamentos e não conseguir se conectar com Deus. Quem está na solidão, não está bem consigo, nem com Deus, nem com o próximo. Trabalhar é diferente de produzir. Devemos ter cuidado com a presença corporal sem presença integral, conhecida como presenteísmo. NO BRASIL: 30% da população economicamente ativa sofre de presenteísmo, 20% da população tem transtornos de ansiedade, 12% da população brasileira precisa de atenção urgente quanto a sua saúde mental, 11% luta contra a depressão, 4% faz abuso de substâncias. *“Saúde não tem preço, mas doenças têm custos” (Wagner Gattaz).* Há situações em que apenas ajuda não resolve, é necessário tratamento, etapas intencionais. A caminhada na igreja é um ponto de partida para isso. **A Chave é a escolha de Relacionamentos e Ambientes nutritivos!**

- **ASSUMIR A RESPONSABILIDADE DA QUALIDADE DE NOSSOS PENSAMENTOS - FILIPENSES 4.8 “Finalmente, irmãos, tudo o que for verdadeiro, tudo o que for nobre, tudo o que for correto, tudo o que for puro, tudo o que for amável, tudo o que for de boa fama, se houver algo de excelente ou digno de louvor, pensem nessas coisas.”**

O ser humano é tricotômico, ou seja, corpo, alma e espírito. (1Ts 5.23). Sabendo disso, precisamos nos nutrir equilibradamente nestes níveis. • **O CORPO** tem aspectos físicos, químicos, elétricos. É nutrido com alimentação, descanso, ritmo, exercícios. • **A ALMA** tem o aspecto emocional, mental. É alimentada com grupo de apoio, confissão, discipulado, consistência. • **O ESPÍRITO** tem o aspecto sobrenatural, invisível e transcendental. É alimentado com as práticas espirituais da fé cristã. **A chave é a escolha de pensamentos nutritivos!**

**2- COMO ESTÁ A SUA ROTINA DE DESCANSO? VOCÊ TEM DESCANSADO? OU TEM NO MÁXIMO DORMIDO?** Só é possível ter uma vida verdadeiramente frutífera e produtiva, cumprindo o seu propósito, se você aprender a descansar verdadeiramente! Deus não precisava descansar, mas descansou pra nos ensinar. O descanso que para os antigos era um dia, agora para nós é uma pessoa disponível todos os dias: Jesus Cristo! Ele disse: *“Venham a mim, todos os que estão cansados e sobrecarregados, e eu darei descanso a vocês.”* **Mateus 11.28**

❖ **PARA CONTINUAR PENSANDO:** *“Deus quer que sejamos bons mordomos do nosso descanso!”*