

TEMA: O DESAFIO DE LIDAR COM AS EMOÇÕES**BASE BÍBLICA:** *“Eu sou o caminho, a verdade e a vida.” João 14:6***OBJETIVO:** Encorajar os participantes a cuidarem de sua saúde emocional.

Se desejamos nos tornar pessoas emocionalmente saudáveis, precisamos aprender o que Jesus sempre nos ensinou; a linda relação entre o conhecimento e a humildade. A arrogância é sinal de insegurança, sendo assim, a ideia central é compreender que a vida está muito mais ligada à fé do que ao conhecimento. Precisamos saber, que nossos pensamentos determinam diretamente a forma que nós nos comportamos e nos sentimos diante de todas as situações, ou seja, tudo começa pela mente, então, devemos protegê-la! Mesmo diante dos maiores desafios, podemos encontrar leveza ao entendermos que todas as situações à nossa volta contribuem: para nos ensinar algo novo; para nos aproximar mais de Deus e de pessoas de Deus, e também nos ajudam a reestruturar nossas crenças e motivações. É necessário direcionarmos nossa mente para o que é verdadeiro e real, e não nos deixar levar por pensamentos que nos adoecem ou nos paralisam.

COMPARTILHAMENTO:**1- EM SEU ENTENDIMENTO, O QUE É NECESSÁRIO PARA LIDARMOS BEM COM AS NOSSAS EMOÇÕES E VIVERMOS EMOCIONALMENTE SAUDÁVEIS?**

Para obtermos êxito no cuidado de nossa saúde emocional, precisamos:

- **BUSCAR MAIS A SABEDORIA DO QUE O CONHECIMENTO – PROVÉRBIOS 8.11 “(...) pois a sabedoria é mais preciosa do que rubis; nada do que vocês possam desejar compara-se a ela.”**
A sabedoria é a chave para se viver emocionalmente saudável, pois ela nos dará uma coroa de Glória. Por isso, quando criança, com toda a inocência da idade, possuímos sonhos grandes e acreditamos que todos eles podem ser realizados, sem a maldade da incredulidade. Uma criança consegue aceitar e acreditar nas infinitas possibilidades que Deus oferece através da pureza. Quando nos tornamos adultos, passamos a viver nossa vida baseada no que acreditamos, e confundimos confiança com arrogância, tornando-nos pessoas rígidas. Precisamos olhar para Jesus e basear nossa vida na fé, pois a pessoa verdadeiramente sábia é sempre humilde. Jesus quer que entendamos que querer ser “dono da verdade” pode ter efeitos negativos, pois, por mais que tenhamos boas intenções, podemos estar sinceramente errados.
 - **APRENDER AS VERDADES MAIS PROFUNDAS ATRAVÉS DOS NOSSOS RELACIONAMENTOS – PROVÉRBIOS 9.6 “Deixem a insensatez, e vocês terão vida; andem pelo caminho do entendimento.”** Jesus sempre nos mostrou que a forma mais elevada de conhecer a verdade vem dos relacionamentos em que existe confiança, e não de grandes quantidades de conhecimento. O que precisa acontecer para que nos tornemos como Jesus é a mudança de foco, e só é possível mudar se decidirmos abrir mão da rigidez. A pessoa rígida é a que mais sofre com isso, pois não consegue se relacionar de forma saudável, o que prejudica diretamente suas emoções. Quando somos rígidos, nós nos tornamos pessoas que julgam o outro e, com isso, nós nos condenamos a nós mesmos. Por isso, outra chave que torna tudo mais leve emocionalmente é o relacionamento com Deus e com as pessoas. Quando nós nos tornamos íntimos de Deus, todos os nossos relacionamentos se tornam mais leves e saudáveis, o que influenciará diretamente nas nossas emoções.
 - **COMPREENDER QUE SÓ PODEMOS ENTENDER AS COISAS A PARTIR DA NOSSA PRÓPRIA PERSPECTIVA – SALMO 62.7 “A minha salvação e a minha honra de Deus dependem; ele é a minha rocha firme, o meu refúgio.”** Jesus nos oferece o ensinamento de que devemos ser humildes com relação ao que pensamos saber, porque só podemos conhecer a verdade a partir da nossa perspectiva pessoal. Quando reconhecemos que estamos em construção e dependemos única e exclusivamente de Deus, nossa mente muda. A Bíblia diz em João 8;32 o seguinte; “e conhecerão a verdade, e a verdade os libertará”. Se trouxermos isso para nossas emoções e a forma com que lidamos com elas, tudo fará sentido e se tornará mais claro e leve. Devemos buscar intensamente as verdades de Deus sobre nós, depender delas e trazer à tona a perspectiva do céu sobre a nossa maneira de viver. Deus já deixou à nossa disposição inúmeras possibilidades e oportunidades de vivermos a vida em abundância, basta tomarmos posse e desfrutarmos.
- 2- COMO TEM SIDO A SUA EXPERIÊNCIA NESTE TEMPO DESAFIADOR DE PANDEMIA QUE TEMOS ATRAVESSADO? VOCÊ TEM SUPERADO E PRESERVADO A SUA SAÚDE EMOCIONAL?**

❖ **PARA CONTINUAR PENSANDO:** *“Os que confiam no Senhor são como o monte Sião; não serão abalados, mas permanecerão para sempre.” Salmos 125.1*