Vencendo a ansiedade e aprendendo com Ele - ok

Tomem sobre vocês o meu jugo e aprendam de mim, pois sou manso e humilde de coração, e vocês encontrarão descanso para as suas almas.  
Pois o meu jugo é suave e o meu fardo é leve"  
[Mateus 11:29,30](https://www.bibliaonline.com.br/nvi/mt/11/29,30)  
  
Vamos aprender e ser como Ele.  
Entregar os nossos fardos, nossos medos e ansiedades, pois Ele nos dará descanso!  
O que nós precisamos entregar para Jesus hoje?   
Pois Ele nos diz, "me entregue o seu peso e carregue o meu, que é leve e suave!"   
Que troca maravilhosa e graciosa! Recebamos!!

Oração:

Pai querido, obrigada por nos ensinar a ser como tu és, nos ajuda a sermos mansas e humildes de coração, nos dá o teu fardo leve! Obrigada pelo teu descanso para nossas almas, recebe hoje toda a nossa ansiedade e nossos fardos pesados! Em nome de Jesus! Amém!

Pontos para reflexão/discussão em grupos pequenos/conexões:

1. O que você precisa entregar para Jesus hoje?
2. É difícil para você ser mansa e humilde de coração?

Thayce Hauschild

Rede de Mulheres

Igreja Cidade Viva

www.cidadeviva.org

Vencendo a ansiedade e o medo, Ele nos ajudará! - ok

Pois eu sou o Senhor, o seu Deus, que o segura pela mão direita e lhe diz: Não tema; eu o ajudarei. [Isaías 41:13](https://www.bibliaonline.com.br/nvi/is/41/13) NVI

Em nossos momentos de ansiedade sentimos medo, e o nosso grande Deus nos diz, "não tema eu a ajudarei"! Muito bom saber disso não é mesmo? Ele nos ajuda! Ele nos segura pela Sua mão direita, que é símbolo de força, poder e autoridade! Que não larguemos nunca dessa mão poderosa e vitoriosa! Ela está sempre estendida para nós!

Oração:

Pai amado, obrigada pela tua poderosa mão direita que nunca nos abandona! Obrigada por não desistir de nós, e nos ajudar em nossos medos, eu te peço que tu nos livre do mal e fortaleça a nossa fé para que confiemos mais e mais em Ti! Em nome de Jesus! Amém!

Pontos para reflexão/discussão em grupos pequenos/conexões:

1. Do que você tem mais medo?
2. Coloque hoje diante de Deus todos os seus medos e confie na sua ajuda.
3. Peça a Deus para fortalecer a sua fé.

Que Deus nos abençoe! 😘😘

Thayce Hauschild

Rede de mulheres

Igreja Cidade Viva

www.cidadeviva.org

Vencendo a ansiedade com fé e gratidão! - ok

Não andem ansiosos por coisa alguma, mas em tudo, pela oração e súplicas, e com ação de graças, apresentem seus pedidos a Deus.  
E a paz de Deus, que excede todo o entendimento, guardará os seus corações e as suas mentes em Cristo Jesus.  
[Filipenses 4:6,7](https://www.bibliaonline.com.br/nvi/fp/4/6,7) NVI

Não ter ansiedade por coisa alguma? Parece difícil? Com certeza é!

Mas Deus nos dá o caminho: entregar tudo a Ele em oração e súplicas com ação de Graças! Ele nos promete que guardará a nossas mentes com a Sua Paz! Que promessa maravilhosa, em nenhum lugar encontraremos a verdadeira Paz, a que vai aliviar as nossas ansiedades, somente Ele pode, e vai fazer através da nossa oração de fé e gratidão!

Então, sejamos gratas e confiemos que o nosso Deus todo poderoso tem o controle sobre a nossas vidas! Amém!!

Oração:

Deus amado, eu te louvo e te agradeço por todos os teus benefícios! O Senhor é Bom em todo o tempo! As vezes as coisas ficam difíceis, mas mesmo assim eu te louvo porque Tu não perdes o controle da minha vida! Obrigada! Eu te entrego as minhas ansiedades, as minhas necessidades, e os desejos do meu coração! Em nome de Jesus! Amém!

Pontos para reflexão/discussão em pequenos grupos/conexões:

1. Você tem buscado agradecer mais que do que reclamar?
2. Gratidão te traz paz?
3. Faça uma oração hoje somente de gratidão por tudo, mas seja especifica por todas as coisas que você deseja agradecer.

Que Deus nos abençoe! 😘😘

Thayce Hauschild

Rede de Mulheres

Igreja Cidade Viva

www.cidadeviva.org

Vencendo a ansiedade – Somos limitadas! - ok

Quem de vocês, por mais que se preocupe, pode acrescentar uma hora que seja à sua vida? [Mateus 6:27](https://www.bibliaonline.com.br/nvi/mt/6/27)

Nós mulheres temos a maravilhosa capacidade de fazer mil coisas ao mesmo tempo, sem falar nos pensamentos, que estão a todo vapor, e isso é ótimo!

Mas pode se tornar um causador de ansiedade no momento que achamos que devemos resolver tudo! Mas não podemos! Nosso Deus nos diz que por mais que nos preocupemos, não conseguiremos acrescentar sequer uma hora em nossas vidas!

Somos limitadas! Ainda bem! Temos um Deus o qual podemos entregar nossas preocupações, nossos medos, nossas limitações! Porque Ele sim é o Senhor do tempo e pode controlar tudo! Ele cuida de nós! Precisamos descansar Nele! Queremos descansar em Ti, Senhor! Amém!

Oração:

Pai de amor, tu és o nosso descanso! Obrigada pela maneira maravilhosa que nos criaste! Tão inteligentes e capazes, mas o mundo hoje tem nos adoecido por conta de tantas coisas que precisamos fazer...nos ajuda paizinho...Nos dá graça! Que tenhamos sabedoria em separar as coisas e fazer o que for no seu tempo, e entregar a Ti o que for para ti resolver! Em nome de Jesus! Amém!

Pontos para reflexão/discussão em grupos pequenos/conexões:

1. Você costuma achar que é você que tem que resolver tudo?
2. Entrega hoje tudo nas mãos do Senhor!
3. Peça sabedoria a Deus para gerir seu tempo.

Deus te abençoe! 😘😘

Thayce Hauschild

Rede de Mulheres

Igreja Cidade Viva

www.cidadeviva.org

Vencendo a ansiedade e recebendo o consolo! - ok

Quando a ansiedade já me dominava no íntimo, o teu consolo trouxe alívio à minha alma.  
[Salmos 94:19](https://www.bibliaonline.com.br/nvi/sl/94/19)

O Senhor nos conhece intimamente, nos sonda no mais profundo das nossas almas.

Ele sabe do que precisamos. Nos momentos em que a ansiedade chega ao ponto de nos dominar no mais íntimo do nosso ser, entendo que é aquela que chega a trazer um desconforto físico intenso, que realmente, parece nos dominar.

Então, nesse momento, Ele traz para nós através da Sua Palavra, e da Sua doce presença, consolo, refrigério, paz e esperança! Só Ele pode dar...

Tudo que uma alma ansiosa necessita, não é verdade? Então, busquemos a Ele e a Sua Palavra, e assim acharemos alívio para nossas almas! Amém!!

Oração:

Pai amado, louvado seja o teu santo nome! Obrigada pelo teu consolo à nossas almas! Obrigada por saber que sempre que ti buscarmos acharemos descanso! Sonda-nos e tira tudo aquilo que está trazendo tristeza e angústia em nós, em nome de Jesus! Amém!

Pontos para reflexão/discussão em grupos pequenos/conexões:

1. Você já viveu algum momento de ansiedade que chegou a trazer muita angustia?
2. Peça hoje o consolo do Senhor.

Que Deus nos abençoe! 😘😘

Thayce Hauschild

Rede de mulheres

Igreja Cidade Viva

www.cidadeviva.org

Vencendo a ansiedade e recebendo o socorro.

Levanto os meus olhos para os montes e pergunto: De onde me vem o socorro?  
O meu socorro vem do Senhor, que fez os céus e a terra.  
[Salmos 121:1,2](https://www.bibliaonline.com.br/nvi/sl/121/1,2) NVI

Junto com a ansiedade vem o medo, e na hora do medo queremos ajuda, queremos socorro!

O salmista diz que olha para os montes e pergunta de onde vem esse socorro, e a resposta não poderia ser melhor! O socorro vem do todo Poderoso! Do criador dos Céus e da Terra! Do nosso criador! Do nosso Salvador! Daquele que nos ama!

Que nos chama pelo nome e que tem o maior prazer em nos livrar desse medo, de encher a nossa alma de alegria e de coragem! Recebamos desse amor!

Oração:

Obrigada Deus, por ser o nosso socorro, em todas as horas e em todos os momentos, nós cremos, e confiamos que o teu socorro sempre virá! Obrigada por não desistir de nós, mesmo quando fraquejamos em nossa fé, obrigada porque o socorro que precisamos não depende de nós e somente de Ti! Aleluia! Amém!!

Pontos para reflexão/discussão em grupos pequenos/conexões:

1. Na hora do medo, lembre-se disso: O seu socorro vem do Senhor!
2. Medite hoje nessa Palavra e perceba o quanto poderoso é o seu Socorro!

Deus nos abençoe! 😘😘

Thayce Hauschild

Rede de Mulheres

Igreja Cidade Viva

www.cidadeviva.org

Vencendo a ansiedade – Esperança em Deus!

"Por que você está assim tão triste, ó minha alma? Por que está assim tão perturbada dentro de mim? Ponha a sua esperança em Deus! Pois ainda o louvarei; ele é o meu Salvador e o meu Deus." Salmos 42:11 NVI

E quando a ansiedade gera tristeza? Nos deixa abatidas com a visão turva da vida, nossa alma se perturba e nos falta esperança e alegria...

O grande rei Davi viveu exatamente esse sentimento quando escreveu esse salmo, mas ele tomou a atitude de olhar para si mesmo e se questionar, o porquê daquele sentimento, e ainda desafiou a si mesmo! A confiar em Deus! Mesmo em meio a tristeza, declarou pela fé que um dia iria louvá-Lo, pois Ele era o Seu Salvador e Seu Grande e Poderoso Deus!

A notícia maravilhosa para nós é que esse Deus de Davi é o nosso Deus! Coloquemos a nossa esperança Nele! Louvemos a Ele hoje! Não importa o que estejamos vivendo! Não é fácil!! Mas façamos como atitude de fé!

Pois Ele é Poderoso e pode trazer alegria para as nossas almas!

Oração:

Deus Grande e Poderoso! Tu és um Deus que se importa com a nossa alma, que se importa com a nossa ansiedade, por isso te buscamos, e te entregamos, pois só Tu podes nos trazer a verdadeira Paz! Nos ajuda a ter fé e a confiar em Ti, mesmo em meio a nossa tristeza! Já te louvamos e agradecemos em nome de Jesus! Amém!!

Pontos para reflexão/discussão em pequenos grupos/conexões:

1. Você costuma fazer como Davi? Se auto-analisar? Principalmente nesses momentos de aflição?

2. Qual é a sua maior dificuldade em confiar totalmente no Senhor?

3. Sua ansiedade tem gerado tristeza? Você procura ajuda?

Deus te abençoe! 😘😘

Thayce Hauschild

Rede de Mulheres

Igreja Cidade Viva

[www.cidadeviva.org](http://www.cidadeviva.org)

Vencendo a ansiedade - Basta a cada dia o seu próprio mal

Portanto, não se preocupem com o amanhã, pois o amanhã trará as suas próprias preocupações. Basta a cada dia o seu próprio mal. Mateus 6:34 NVI

A ansiedade faz a gente olhar mais para o amanhã do que o hoje não é verdade? Jesus nos fala isso!

Nos preocupamos tanto com o futuro que às vezes deixamos de viver o hoje, que é chamado de presente!

São tantas dúvidas e suposições que permeiam a nossa mente, nos deixando até doentes por coisas que nem sabemos se vão realmente acontecer!

O amanhã será um novo dia, uma nova perspectiva, um novo amanhecer renovado pelas misericórdias do nosso Deus, que vai nos ajudar e nos sustentar sempre!! Entreguemos o nosso amanhã ao dono do tempo! Ele cuidará de tudo e de nós! Nossa parte é viver o hoje com gratidão e confiar! Amém!!

Oração:

Senhor Jesus, o Senhor nos diz que não nos preocupemos com o amanhã, e isso muitas vezes é muito difícil! Nos ajuda! Nos enche de fé! Queremos viver o dia de hoje! Com tudo que ele traz, até o mal, que queremos vencer! Mas que não vivamos o mal de amanhã! Queremos descansar em Ti! Tira do nosso coração toda a ansiedade! Oramos em Teu Poderoso Nome! Amém!

Pontos para reflexão/discussão em pequenos grupos/conexões:

1.Compartilhe no seu grupo se você tem vivido preocupações excessivas do amanhã.

2. Faça uma oração de entrega ao Senhor, de tudo que te preocupa, especificamente.

Deus te abençoe 😘😘

Thayce Hauschild

Rede de Mulheres

Igreja Cidade Viva

www.cidadeviva.org

Vencendo a ansiedade - Viste a minha aflição

Exultarei com grande alegria por teu amor, pois viste a minha aflição e conheceste a angústia da minha alma. Salmos 31:7 NVI

Vimos aqui nesses dias que a ansiedade pode gerar medo, angústia, preocupação excessiva, tristeza...e tantas outras situações que podem nos adoecer ou também até nos atrapalhar no nosso cotidiano.

Mas também vimos o quanto Deus nos ama, cuida, sabe o que passamos, conhece o sentimento mais profundo da nossa alma! Ele nos entende! Ele sabe o que é sofrer! Ele sabe também das nossas limitações e da nossa pequena fé! Por isso Ele nos ajuda até em confiar Nele mesmo! Fantástico!!

Então, hoje o nosso desafio vai ser somente agradecer! E nos alegrar Nele! Por tudo isso! Nenhum pedido! Só louvor e adoração! Vamos?? Amém!!!

Oração:

Senhor! Nós queremos te louvar independente do que estamos vivendo nesse momento! Nosso coração transborda de gratidão por tudo que És!! Um Deus de perto e não de longe! Te louvamos pela beleza da Tua santidade! Te louvamos porque Tu não rejeitas um coração quebrantado e contrito, nem aflito, nem cheio de medo, nem cheio de pânico, nem ansioso! Tu nos segura na Tua potente e vitoriosa mão direita e nos guarda em segurança! Que Tu sejas louvado e exaltado pelos séculos dos séculos! Até a eternidade! Recebe como aroma suave a nossa adoração! Te agradecemos e confiamos que o Teu amor não falha! Aleluia!! No nome Redentor e Poderoso de Jesus Cristo! Amém!!

Pontos para reflexão/discussão em pequenos grupos/conexões:

1. Compartilhe no seu grupo motivos de gratidão, procure enxergar o cuidado do Senhor na sua vida.

2. Você já experimentou louvar a Deus sem vontade? Vivendo situações difíceis?

3. Faça hoje isso, independente do que esteja vivendo.

Deus te abençoe 😘😘

Thayce Hauschild

Rede de Mulheres

Igreja Cidade Vivawww.cidadeviva.org

Vencendo a ansiedade - Eu venci o mundo

“Eu disse essas coisas para que em mim vocês tenham paz. Neste mundo vocês terão aflições; contudo, tenham ânimo! Eu venci o mundo”. João 16:33 NVI

Queremos vencer a ansiedade! E podemos! Jesus já venceu tudo por nós! Ele levou na cruz todas nossas enfermidades! Ele venceu a morte! Se crermos e confiarmos Nele, seremos vencedoras com Ele! Deus nunca disse que teríamos uma vida sem problemas e dores, não nos prometeu isso, mas nos garante a vitória que Jesus Cristo conquistou para nós! Aleluia!!

Oração:

Obrigada Jesus! Porque em Ti somos mais que vencedoras! Obrigada pelo alto preço que já foi pago pelas nossas dores e ansiedades, nos ajuda a confiar em Ti! Amém!!

Pontos para reflexão/discussão em pequenos grupos/conexões:

1. Você crê no sacrifício de amor de Jesus por pela sua vida?

2. Compartilhe no seu grupo, as suas dificuldades em se sentir vitoriosa em Cristo, mesmo já crendo Nele.

Deus te abençoe 😘

Thayce Hauschild

Rede de mulheres

Igreja Cidade Viva

www.cidadeviva.org