GRUPO de CONEXÃO

conselhos para a vida

Parte 5 de 5

Dicas Para o Líder

ANTES

- ✓ Preparamos um resumo da mensagem para ajudá-lo a lembrar da ideia principal e os pontos mais importantes.
- ✓ Leia e estude esse material com antecedência, reescreva e faça suas próprias anotações. Isso irá te ajudar a memorizar o conteúdo da Ministração.
- ✓ Evite ficar lendo esse material durante a reunião.
- ✓ Ore pelas pessoas e pelo tempo que terão juntos.
- ✓ Cuide para que o ambiente do seu Grupo seja irresistível. Isso tem a ver com pontualidade, não deixar a reunião cansativa, deixar as pessoas participarem, e fazer o máximo para criar um clima acolhedor e descontraído.

DURANTE

- ✓ O foco do Grupo é a transformação de vidas através de um relacionamento com Deus e com as pessoas do Grupo. Por isso, ajude as pessoas a aplicarem o conteúdo aprendido aos seus desafios pessoais e zele para que a interação delas seja na medida que se sentirem confortáveis. Elimine tudo que for desnecessário para alcançar esse objetivo!
- ✓ Organizamos este estudo para ser leve e em tom de conversa. Crie um ambiente pessoal, divertido e voltado a compartilhar a vida uns com os outros de modo que consolide o entendimento bíblico gerado pela mensagem.
- ✓ Não se preocupe em usar todas as perguntas do roteiro. Seja sensível e conduza os participantes no princípio de entender o texto bíblico e aplicá-lo à própria vida. A aplicação é fundamental em toda ministração.

DEPOIS

- ✓ Entre em contato particularmente com alguns participantes durante a semana. Isso vai mostrar a eles que você se importa e vai fortalecer os relacionamentos.
- ✓ Desafie as pessoas a orarem umas pelas outras e movimente o grupo do *Whatsapp* durante a semana. Se você ainda não tem um, peça ajuda que estaremos criando um Grupo para seu GC.

Série – Conselhos para a vida – Pt 5

Hoje iremos falar um pouco sobre a **Alegria.**

Alegria é uma emoção que cria uma sensação de felicidade e contentamento, gerando em nós um estado de bem-estar.

Estudos mostram que a Alegria pode impactar positivamente na nossa Saúde Física, Saúde Mental, Relacionamentos e até mesmo na nossa produtividade.

- Pessoas alegres têm menor risco de desenvolver doenças crônicas, como doenças cardíacas, diabetes e hipertensão arterial. A alegria também está associada a uma melhor recuperação de doenças e lesões. Por exemplo, pacientes com doenças cardíacas que têm um senso de humor e um estado de espírito positivo tendem a ter uma melhor qualidade de vida e uma recuperação mais rápida.

- Pessoas alegres têm menor risco de desenvolver depressão e ansiedade.

- Estudos mostram que casais felizes tendem a ter relacionamentos mais duradouros e mais satisfatórios. Além disso, pessoas que experimentam mais alegria e felicidade são mais propensas a serem socialmente engajadas e terem relacionamentos mais positivos com amigos e familiares.

A Bíblia fala muito sobre alegria e como é importante para nós.

Em **Filipenses 4:4**, Paulo nos instrui a "**alegrar-nos sempre no Senhor**".

Além do conselho obvio de "nos alegrar SEMPRE", visto que a Alegria trás tantos benefícios, esse pequeno texto esconde um segredo que é a chave para o que chamamos de "Alegria plena".

A alegria que Paulo está se referindo não é apenas aquela emoção que geralmente é causada por eventos positivos ou experiências agradáveis, como estar com amigos, desfrutar de uma refeição deliciosa, fazer uma atividade que você gosta ou realizar algo que você trabalhou duro para alcançar. Todas essas coisas podem sim nos trazer momentos de Alegria, porém esses

momentos são passageiros e dependem de estímulos externos para acontecerem. Mas será que Paulo estava se referindo a esse tipo de Alegria apenas?

Preste atenção no texto: **"Alegrai-vos SEMPRE no Senhor".**

A Alegria aqui, não nos parece algo que dependa de situações ou momentos passageiros. A Alegria que Paulo fala em Filipenses 4 está mais para um ESTADO DE ESPIRITO do que para uma EMOÇÃO. Emoções são passageiras, mas um ESTADO é algo permanente e duradouro.

Paulo nos conta um segredo nesse versículo, que com certeza é a principal diferença entre a "Emoção da Alegria" que é passageira e o "Estado de Alegria" que é duradouro. E essa diferença é a FONTE. Enquanto as emoções tem como catalisador as situações e momentos externos de satisfação, o Estado de Alegria da bíblia tem como fonte a pessoa de Cristo.

"Alegrem-se sempre **no Senhor**.
Novamente direi: alegrem-se!"
Filipenses 4:4

Paulo está nos dizendo que a alegria não deve depender das circunstâncias externas em nossas vidas, mas sim do nosso relacionamento com Deus. Quando estamos conectados com Deus, podemos experimentar a alegria, mesmo quando as coisas ao nosso redor não parecem tão boas.

Uau!!! Isso é maravilhoso, não é? Mas como é que conseguimos essa Alegria como um estado de Espirito? Onde é que fica essa chavinha para gente girar e ativar o "modo Alegrinho"?

A bíblia fala em **Gálatas 5:22** que a Alegria é um **fruto do Espírito Santo**, isso significa que é uma característica que é desenvolvida através da transformação do Espirito Santo em nossas vidas. Imagine que existe um modelo de pessoa que Deus projetou, e esse era exatamente como nos deveríamos ser se o pecado não tivesse nos afastado de Deus. Os tais frutos do Espirito Santo são as características e qualidades que esse modelo deveria ter, e conforme vamos nos aproximando de Deus e deixando ele nos transformar de volta para a sua "imagem e semelhança" mais e mais vamos aprimorando e revelando essas características em nós. E uma delas é a Alegria. Então a Alegria é uma característica da Imagem de Deus no ser humano.

Alguém aqui já ficou perto de uma pessoa Alegre, mas aquele tipo de Alegria que é contagiante? Sabe aquela pessoa que não tempo ruim pra ela? Que onde ela chega muda o ambiente?

Pois bem, a Alegria também nos ajuda a sermos pessoas que o outros gostam de ter por perto. Como cristãos, a alegria deve ser uma marca distintiva de nossas vidas. Quando vivemos em alegria, estamos mostrando ao mundo a imagem de Deus em nossas vidas. As pessoas quando olharem para você devem ser atraídas para Deus através da nossa semelhança com Ele. Você acha que Jesus era um cara rabugento e com a cara fechada ou você acha que ele era aquela pessoa que vivia sorrindo e estava sempre de bem com a vida?

Isso pode ajudar a atrair outras pessoas para conhecerem a Deus e experimentarem a alegria que vem Dele.

Ao mesmo tempo que a Alegria plena é uma atuação do Espirito Santo em nós, temos o poder de facilitar ou dificultar essa transformação. Quanto mais você busca a Deus e se aproxima dEle, menos a sua satisfação vai estar em coisas passageiras. Nosso relacionamento com Deus nos faz depender cada vez mais dele e nos ajuda e não mais nos decepcionarmos com situações.

Nossa esperança vem de Deus e não das pessoas. E mesmo em momentos de fraqueza nossa força virá desse entendimento que "**nossa alegria está no Senhor**".

"Não se entristeçam, porque a alegria do Senhor os fortalecerá". **Neemias 8:10**

No Senhor nos somos fortes, e a Alegria que vem dEle não está limitada às situações. Mesmo em meio ao caos, podemos encontrar descanso e satisfação em Deus, pois sabemos o Pai que nós temos e cremos que "Ele cuida de nós".

Busque mudar sua perspectiva em relação a esse assunto, e ao invés de ficar aguardando as situações ao se redor mudarem para que você demonstre um coração alegre, simplesmente DEMONSTRE um coração alegre pois você tem o Espirito Santo vivendo dentro de você, e Ele é o autor de toda a alegria e contentamento.

PRATICANDO

Vamos fazer um exercício diário. E o exercício é que você vai viver alegre, e vai sorrir e ser gentil e amável com todos a sua volta, como se você fosse fazer a viagem dos seus sonhos naquele dia, ou simplesmente tivesse acordado milionário. Apenas decida não viver reagindo as situações, mas seja você o agente que vai transformar as situações ao seu redor.

Peça ajuda ao Espirito Santo para que ele encha o seu coração de Alegria, e mesmo quando você não "sentir" continue a ter a mesma atitude e postura de Alegria. Deixe que a Alegria do Senhor vá transformando a suas atitudes e ações.

Escolha viver deixando Deus controlar a sua vida ao invés de deixar que os eventos e situações ao seu redor te controle. Ele disse em sua palavra: Alegre-se SEMPRE no Senhor.
ENTÃO OBEDEÇA!