GRUPO de CONEXÃO

conselhos para a vida

BETEL CHURCH

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

Estamos começando uma nova série chamada "Conselhos para a vida" e nas próximas semanas iremos abordar alguns temas do cotidiano das pessoas e ver como conselhos deixados na bíblia nos ajudam a ter uma abordagem melhor sobre como lidar com esses assuntos.

Estilo de vida Fast-food

McDonald's, Burguer King ou Habib's.
Provavelmente você conhece ou já foi em um desses chamados "fast foods", certo?
Nos últimos anos esse tipo de lugar tem ficado cada vez mais comum, e recentemente nossa linda cidade recebeu seu próprio Mc Donalds, que orgulhoooo! Tenho certeza que vocês ficaram orgulhosos de terem um Méqui aqui em Porto agora!
Mas além da comida gostosa o grande diferencial desses lugares é a praticidade e a rapidez que podemos conseguir nosso lanche, inclusive com a opção de comprar, pagar e retirar nossos pedidos sem sequer descer do carro! É o tal do Drive-Thru.
É muito boa essa ideia de coisas rápidas e práticas, e muitas vezes isso quebra um galhão na correria do dia a dia.
Mas a cultura fast food não se limita apenas à comida rápida hoje em dia, ela já se infiltrou em várias outras áreas da nossa vida.

PERGUNTE/INTERAJA

- Alguém já ouviu falar da "cultura Fast-food"?
- Você saberia dizer quais as características dessa chamada geração "fast food"?

A cultura fast-food é uma cultura onde tudo tem de ser rápido, prático e indolor; onde ninguém quer "perder" muito tempo com coisas que não gerem um resultado ou satisfação imediata. Os livros viraram áudio-books, as ligações agora são curtas mensagens de áudio no Whatsapp, as dietas e academias são

substituídas por shakes ou remédios milagrosos para emagrecimento, etc. Se surge no mercado algum produto que promete tornar nossas tarefas mais rápidas e fáceis, todos correm para experimentar logo essa novidade.

Mas será que tem algum problema em querer facilitar e agilizar um pouco a vida?

Uma coisa é prometer rapidez e agilidade quando se trata de produtos ou serviços. Outra completamente diferente é **querer satisfação instantânea** em relacionamentos, saúde, bem-estar e outros assuntos que demandam tempo para serem resolvidos.

Essa necessidade de querer tudo para agora, e a busca por soluções instantâneas é chamado de **IMEDIATISMO**, e é algo extremamente perigoso e prejudicial.

Talvez o nome não seja muito comum para você, mas acredito que você já ouviu falar das consequências que isso pode trazer para nossas vidas:

- Ansiedade e depressão,
- Dificuldade em lidar com frustrações,
- Falta de Paciência,
- Dificuldade em concluir planos e metas.

PERGUNTE/INTERAJA

- Quantos aqui se identificam com um ou mais desses sintomas?

Quem nunca se sentiu incomodado com um download de intermináveis 5 minutos ou com uma conexão lenta de internet? Ou um filme da Netflix que travou no meio por problemas de conexão? Ou com aquele carro lento na transito que não sai da sua frente? A fila que não anda, a ministração do pastor que não acaba nunca? A academia ou a dieta que nunca conseguimos manter?

Essas coisas podem até parecer simples, mas se isso é comum acontecer com você é provável que você esteja experimentando

na prática os efeitos e consequências de viver em uma geração fast-food, marcada pelo imediatismo.

Uma pessoa afetada pelo imediatismo tem uma **percepção equivocada de que tudo tem que ser para agora**.

Para um imediatista, o presente não é consequência do passado e tanto faz o que se fizer hoje, afinal, só o agora basta. A pessoa tem dificuldade em planejar e respeitar processos. Existe uma **ânsia crescente** por ter coisas para já e de resolver todos os problemas imediatamente.

O comportamento de uma pessoa afetada pela cultura do imediatismo apresenta traços característicos.

Um deles é o **apego exagerado às redes sociais** e a conteúdos na internet de um modo geral.

PERGUNTE/INTERAJA

- Seja sincero, você acha que consegue ficar longe do seu celular ou de uma conexão com a internet por muito tempo?

Uma informação divulgada pelo Google em 2015 mostrava que já naquela época as pessoas desbloqueavam seus celulares em média 100 vezes ao dia, e na maioria das vezes elas sequer sabiam porque estavam desbloqueando o celular, apenas o faziam na esperando de terem alguma estimulo ou coisa para distraírem suas mentes.

Essa dificuldade de foco e uma crescente necessidade de autoestimulo trará sérios problemas de ansiedade, e incapacidade de lidar com **questões que não podem ser solucionadas de imediato**. E essas questões afetam direta ou indiretamente todas as áreas da nossa vida.

Mas como lidar com o imediatismo?

Vamos tratar de 3 das consequências negativas do imediatismo em nossas vidas:

1) DIMINUA A ANSIEDADE

"Um coração ansioso deixa o homem frustrado e derrotado, mas uma palavra amiga renova as forças." ***Provérbios 12.25***

Gaste menos tempo Redes Sociais e em tecnologia (como jogos de vídeo game e computador) e invista mais tempo conversando e interagindo com sua família e amigos. Procure fortalecer as amizades e os momentos de lazer. Provérbios nos ensina que **as relações de amizade tem o poder de renovar nossas forças**. Foque em relacionamentos reais e deixe Deus usar sua vida para abençoar outras pessoas através de uma palavra de ânimo, faça isso e você vai ver seus níveis de ansiedade baixando rapidamente.

2) SAIBA LIDAR COM FRUSTRAÇÕES

Quanto mais fundo a pessoa estiver imersa na cultura do imediatismo, maiores serão suas dificuldades para **aceitar os obstáculos que a vida oferece**.

Considerando que o que não falta são desafios a se superar, não é difícil chegar à conclusão de que um imediatista sofre muito mais quando as coisas não saem como o planejado. Ele quer tudo para agora e do seu jeito, e quando não consegue, sente um **enorme peso sobre suas costas**.

A maioria dos nossos fracassos e decepções poderiam ser evitados com um mínimo de planejamento e atenção.

"Não é bom agir sem refletir; e o que se apressa com seus pés erra o caminho." **Provérbios 19.2**

"Quem planeja com cuidado tem fartura, mas o apressado acaba passando necessidade." **Provérbios 21.5**

"Melhor é o homem paciente do que o guerreiro, mais vale controlar o seu espírito do que conquistar uma cidade." **Provérbios 16:32**

Provérbios nos ensina como minimizar nossas frustrações e erros por meio do planejamento e reflexão antes de agir. Não seja uma pessoa impulsiva. Seja paciente, espere a

hora certa de responder e agir. Pense antes, busque conselhos de outras pessoas, e evite tomar grandes decisões sem antes investir um bom tempo analisando e estudando todas as possibilidades e consequências.

3) APRENDA PERSEVERAR

Precisamos entender que "dificuldades" e "problemas" fazem parte da vida, e apesar do planejamento nos ajudar e minimizar alguns problemas, existem coisas que não estão no nosso controle; e nessas horas a Bíblia também tem um conselho:

"Feliz é o homem que persevera na provação, porque depois de aprovado receberá a coroa da vida, que Deus prometeu aos que o amam". **Tiago 1:12**

Você pode até ficar triste, ou mesmo desanimado, mas nunca pare! Persevere até o fim! Se mantenha firme no propósito, e lá na frente você irá desfrutar da recompensa.

CONCLUSÃO

Estamos sendo moldados em torno dessa cultura "fast-food", onde tudo deve acontecer rápido demais, mas a pressa é perigosa. Por isso, devemos refletir, planejar, manter o foco de onde queremos levar nossa vida, considerar as consequências antes de tomar qualquer decisão e perseverar mesmo em meio as decepções e surpresas da vida.

E se enganam aqueles que pensam que isso se refere apenas às coisas terrenas. Nós temos a terrível mania de esperar ou exigir que Deus faça as coisas do nosso jeito e no nosso tempo, mas esquecemos que quando oramos o "Pai Nosso" declaramos "seja feita a Vossa vontade assim na terra como nos céus." A forma como lidamos e interagimos com as coisas aqui na Terra diz muito sobre a forma que lidamos e interagimos com nosso Deus e as coisas espirituais. Desenvolver certas habilidades, não apenas irão nos ajudar a viver melhor como pessoas, mas também nos ajudarão a sermos melhores filhos e servos de Deus.

O imediatismo é um dos grandes problemas da nossa sociedade, e é um mal silencioso que tem prejudicado muito nossa qualidade de vida. Você agora está um pouco mais ciente desse mal, e de como ele nos afeta. Busque colocar em prática esses

princípios simples de organização, planejamento e relacionamentos; e comece a minimizar hoje mesmo os efeitos do imediatismo na sua vida.

Colocando em prática

Comece a prestar atenção durante a semana em situações que você sem perceber fica ansioso, ou irritado com a "demora" de algo, ou mesmo não consegue ficar 30 minutos sem abrir o celular, ou estando na mesma sala por horas com uma pessoa é incapaz de ter 5 minutos de conversa ao vivo. O primeiro passo é identificar esses comportamentos no seu dia a dia, e em seguida quando se deparar com eles você vai precisar de forma consciente lutar contra eles. No começo vai ser incômodo pois você já está acostumado com isso, mas não deixe um pequeno incomodo te impedir de vencer um pratica prejudicial.

- Se force a acessar menos as redes sociais (existem inclusive aplicativos que controlam e limitam seu tempo nas redes),
- Se force a ter momentos de conversas edificantes com seus amigos (conversas ao vivo), combinem de sair, caminhar, ou irem para lugares abertos e em contato com a natureza;
- Crie um planejamento diário de coisas simples que você precisa fazer, e se cobre em cumprir e terminar tudo o que você planejou,
- Busque conselhos e evite tomar decisões precipitadas, isso irá te livrar de cometer muitos erros,
- Entenda que nem tudo está no seu controle, e está tudo bem. Se preocupe e se esforce em ser melhor nas coisas que estão ao seu alcance, e creia que para todas as demais existe um Deus que cuida de você;
- Medite na palavra de Deus e passe um tempo diário lendo e orando (se possível, nesse momento fique longe do seu celular, desligue ele ou o deixe em outro cômodo).

Vamos colocar em prática essas coisas durante a nossa semana e na semana que vem vamos ouvir quais experiências tiveram e como essas coisas ajudaram vocês nesse assunto.