P



**TAMANHO GG - Uma moça fazia serviços voluntários em um brechó de um hospital. Certo dia entrou na loja uma senhora obesa. A moça conhecia bem o estoque daquele dia e sabia que não tinha nada para o tamanho dela. Ficou muito apreensiva e constrangida com aquela situação, vendo a senhora percorrer as araras em busca de algo que a jovem sabia que ela não encontraria. Cheia de empatia, ficou pensando num jeito de fazer com que ela não se sentisse mal, excluída, humilhada. Então, elevou seus pensamentos a Deus e lhe pediu sabedoria para conduzir a situação. Logo a seguir a mulher se dirigiu à jovem atendente e disse, com tristeza: – “É, não tem nada grande, não é?”. E a jovem, que até aquele momento não sabia o que dizer, simplesmente abriu os braços de uma ponta a outra e lhe respondeu:  – “Quem disse que não? Claro que tem! Olha só o tamanho desse abraço!”. E a abraçou com muito carinho. A mulher então se entregou àquele abraço acolhedor e deixou-se tomar pelas lágrimas: – “Há quanto tempo que ninguém me dava um abraço tão gostoso como esse. Não encontrei o que vim buscar, mas encontrei muito mais do que procurava”.**

**TEMA: RESILIÊNCIA - CONTINUAÇÃO**

**TEXTO: *“****Resisti-lhes firmes na fé, certos de que sofrimentos iguais aos vossos estão-se cumprindo na vossa irmandade espalhada pelo mundo. Ora, o Deus de toda a graça, que em Cristo vos chamou à sua eterna glória, depois de terdes sofrido por um pouco, ele mesmo vos há de aperfeiçoar, firmar, fortificar e fundamentar****.”*** *(1 Pedro 5. 9,10)*

**RESUMO DA MENSAGEM:** Como vimos na semana passada, **resiliência** é a capacidade de suportar e superar pressão extrema. Vimos três pilares da resiliência emocional e espiritual: **1- POSITIVIDADE DIANTE DOS PROBLEMAS**. **2- FLEXIBILIDADE. 3- TOLERÂNCIA À FRUSTRAÇÃO.** E hoje veremos mais três pilares: **4- CAPACIDADE DE ACEITAÇÃO-** Não é conformismo com a derrota. Capacidade de aceitação é você reconhecer seu estado pessoal, seja bom ou ruim, sem que isso te destrua. Isso é aceitação saudável: *“Não sou o homem que posso ser, mas não sou o homem que eu era.”* Crie uma meta para você melhorar e crescer. **5- AUTO ESTIMA:** É o ato de gostar de si mesmo e gostar de estar vivendo a própria vida. Não é vaidade pessoal. Auto estima é saber que apesar das falhas, dos imprevistos da vida e sonhos ainda não realizados, Deus tem uma história a se desenvolver através de mim. Acreditar em si mesmo, não quer dizer que você não dependa de Deus, é se valorizar como filho de Deus. **6- ELIMINAR DA SUA MENTE TODAS AS CRENÇAS QUE PARALIZAM:** É aquela voz que todos as pessoas possuem dentro de si. Toda vez que somos desafiados a conquistar alguma vitória o pensamento negativo vem. As crenças que paralisam se estabelecem de duas maneiras: Através da REPETIÇÃO e de ACONTECIMENTOS QUE GERARAM UM FORTE IMPACTO EMOCIONAL (TRAUMAS). Para sermos curados precisamos: **1- Nomear a voz interior. 2- Fazer uma autoanálise e observar se você está falando palavras de auto crítica. 3- Escolher um padrão de pensamento para o seu processo de transformação. 4- Elaborar frases positivas que neutralizam as crenças negativas.** Você precisa neutralizar essas vozes. São elas que definem suas decisões. Só assim você será resiliente. Deus te Abençoe!

**PONHA EM DISCUSSÃO:**

* **Você sabe quem você é como filho de Deus? E em que você precisa melhorar?**
* **Em Provérbios 23.7, diz: “Assim como pensa em seu coração, assim ele é.” Como você tem se visto?**
* **Como você tem lidado com os pensamentos negativos?**



**SUGESTÃO DE QUEBRA GELO:** Dinâmica – MEDOS DE DESAFIO .

**ORAÇÃO:** Abra a reunião com uma oração fervorosa em Espírito.

**SUGESTÃO DE LOUVOR E ADORAÇÃO:** Galileu (Fernandinho) e Novo Dia, Novo Tempo (Renascer Praise)



**ORAÇÃO:** Vamos orar pedindo ao Senhor para sermos resilientes.

**OFERTA:** Não recolha a oferta sem antes orar pelos ofertantes e abençoa-los no Nome de Jesus!

**MOMENTO DE INTERCESSÃO PELAS CASAS DE PAZ – Estamos na SEGUNDA semana do nosso Projeto. Faça um clamor pelas Casas de paz, pelos Semeadores da Paz e Filhos da Paz.**

**FIQUE LIGADO NA AGENDA JERUEL**

* **TADEL -** Domingo**,** 20 de Agosto, às 9:15hs. **TREINAMENTO PARA AS CASAS DE PAZ! DOMINGO VAMOS APLICAR A TERCEIRA E QUARTA LIÇÃO, VOCÊ QUE É SEMEDOR DE UMA CASA DE PAZ NÃO FALTE!**
* **TURMA DO TLC -** Domingo**,** 20 de Agosto, às 9:15hs. Aula 6.
* **CULTO DE CELEBRAÇÃO –** Domingo,20 de Agosto. Às 18:00hs, Redes Azul e Vermelha. Às 20:00hs, Redes Verde e Amarela.
* **Obs: NO DIA 27 DE AGOSTO, NÃO HAVERÁ TADEL E TLC. POR CAUSA DO ENCONTRO DE CASAIS.**

