



# ESTUDO DA CÉLULA

Posicionados | 04/04/2021 | Pra. Keila Tristão

## Cuidando da saúde emocional

*Que o próprio Deus da paz os santifique inteiramente. Que todo o espírito, alma e corpo de vocês seja conservado irrepreensível na vinda de nosso Senhor Jesus Cristo (1 Tessalonicenses 5.23)*

## ESTUDO

Deus tem uma vida abundante para nós em todas as áreas, inclusive a emocional.

**Jesus morreu por todos os homens e Jesus morreu pelo homem todo.** (*Pergunta 1*).

Nosso coração e nossa mente estão guardados nele. (*João 14.19, João 10.10, Filipenses 4.7*) “O Deus da paz...” a falta da paz gera todo adoecimento, físico e emocional, na nossa vida (*Pergunta 2*).

### Princípios para uma vida abundante:

- **Usufria da graça** de Deus e a **aplique** com os outros, para isso é preciso ser humilde (Tiago 4.6). (*Pergunta 3*) Se não vivemos a graça de Deus, todo nosso ser vai desfalecendo;
- **Comece e termine o dia recarregando sua alma** (Salmos 119.147, Tiago 1.21). (*Pergunta 4, 5*) A forma como você começa seu dia pode determinar como vai ser o resto dele. (Mateus 6.22-23, Salmos 23)
- **Siga uma rotina** (Efésios 5.15-16). A imprevisibilidade tende a aumentar o estresse. Isso não significa ser inflexível.
- **Compartilhe os seus sentimentos** (Gálatas 6.2, Tiago 5.16). Quando a boca cala, o corpo fala. Existe uma cura quando você fala para Deus e tem um nível de cura quando você fala com outra pessoa. (*Pergunta 6*).
- **Controle o controlável e confie a Deus todo resto** (Tiago 2.22). Não se ache auto suficiente, mas não viva na passividade. (*Pergunta 7*).

## PERGUNTAS

1. Quem é esse “homem todo”? O que significa o fato de Jesus ter morrido por esse “homem todo”?
2. De que maneira podemos manter essa paz na nossa vida cotidiana?
3. Por que a humildade é imprescindível para vivermos a graça?
4. Quando você acorda, qual é a primeira coisa que você faz? E quando você vai dormir? Você acha que isso exerce alguma influência na sua rotina?
5. Onde está a sua esperança? Como ter certeza se ela está em Deus?

6. Pense nos seus cinco amigos mais próximos, são pessoas que te impulsionam para mais perto de Jesus? Você é esse amigo para alguém?
7. Como viver esse equilíbrio?

## BETHEL NEWS

Tadel Presencial e Online - Terça-feira às 19 h e 30 m

Células Online (Quarta, Quinta e Sábado).

Culto de Celebração Online - Domingo às 18h.

Bethel Kids - Domingo às 16 h e 20 m.

Juventude Hope - Sábado às 19 h.

**\*A PARTIR DO DIA 14/02 A SALINHA PARA AS CRIANÇAS VAI COMEÇAR A FUNCIONAR!**