Lidando com a ansiedade

1 Reis 19:1-18

BibleTalk.TV

Introdução. - Suponho que poderia usar as palavras estresse, preocupação, bem como ansiedade ao falar da luta que afeta todos nós de tempos em tempos.

_____

_____

- A solução mais satisfatória e permanente: _____

I. Contexto

- 1 Reis 19:1-3 _____

_____

- Depois de três anos, Elias desafiou todos os profetas de Baal _____

_____

_____

II. Sintomas do esgotamento - vs. 4-14

Elias vivenciou coisas que estavam além do que a vida normal exigia das pessoas comuns:

_____

_____

- Quando coisas boas demais ou coisas ruins demais acontecem rápido demais _____

_____

A. Desespero - vs. 4a

_____

_____

B. Autodepreciação - vs. 4b

_____

_____

C. Ira/ressentimento - vs. 10

_____

_____

D. Solidão - vs. 14

_____

III. Erros comuns causados pelo esgotamento

Essa condição também nos leva a cometer erros que normalmente não cometeríamos se estivéssemos equilibrados e descansados:

Erro nº 1 - _____

_____

Erro nº 2 - _____

_____

Erro nº 3 - _____

O ciclo funciona assim:

1. _____ 3. _____

2. _____ 4. _____

IV. O remédio de Deus em 4 partes para o esgotamento

Deus está ciente da fragilidade do corpo, especialmente quando está sob estresse. Deus prescreve:

A. Descanso - _____

B. Liberação - _____

C. Redirecionamento do foco - _____

D. Renovação do compromisso - _____

Se nosso foco está em Deus e em Seu propósito _____

V. Resumo

Deus renovou Elias com: _____

_____

Encorajo você a experimentar a prescrição de Deus para o esgotamento:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____