

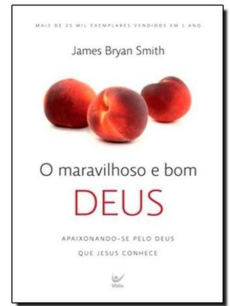
Formação Cristã - Módulo: Maravilhoso e Bom Deus

Capítulo 1 - O que você está procurando?

• **Você gostaria de ter paz permanente?**

Na história do Aeroporto: Craig estava conseguindo

O caminho está em descobrir a resposta para esta pergunta:



Como nos tornamos mais parecidos com Cristo?

Para pensar: Falsa Narrativa: “mudamos por nossa própria força de vontade”

Três influenciadores da Vontade

- Mente

- Corpo

- Contexto Social

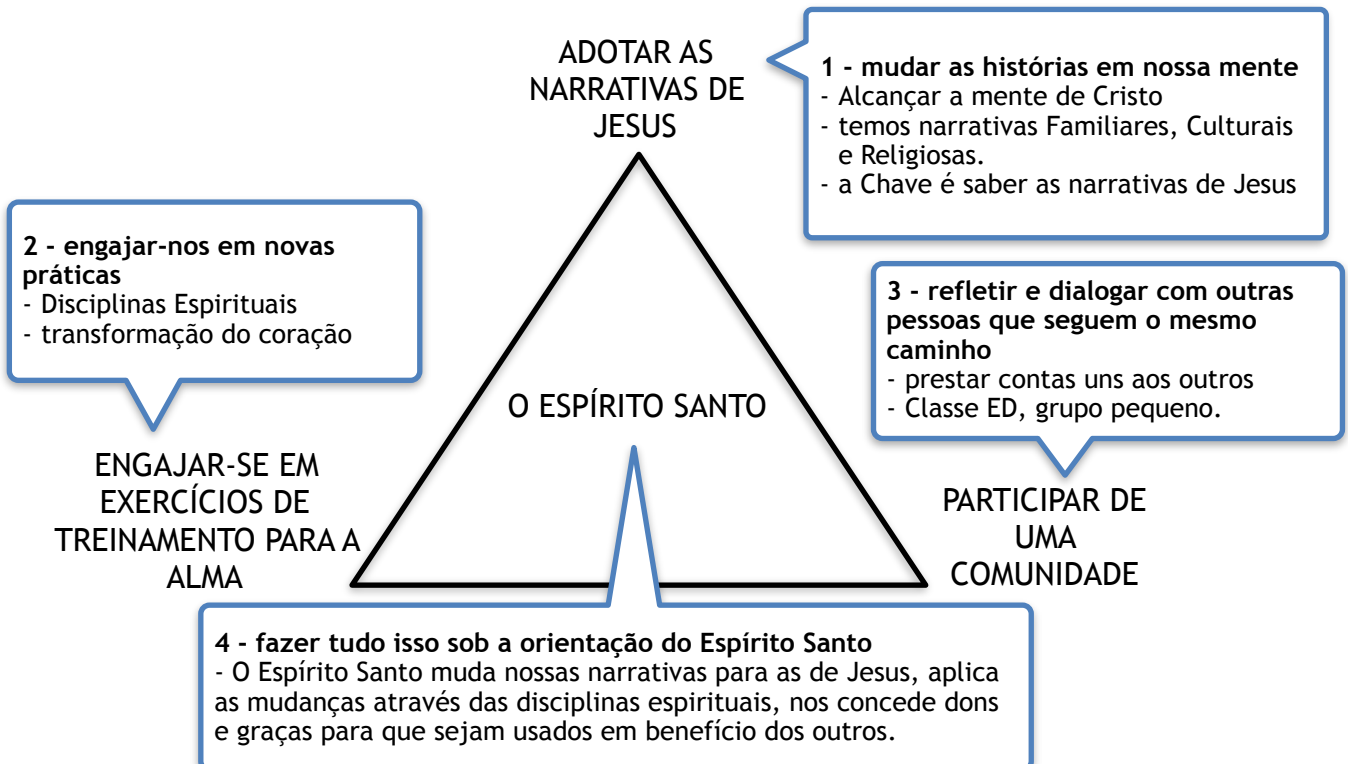
O caminho da Mudança:

“A mudança acontece quando esses influenciadores são modificados.”

“Quando novas idéias, novas práticas e novos ambientes sociais são adotados, a mudança acontece”

Proposta para buscar a mudança:

TRIANGULO DA TRANSFORMAÇÃO



A Obra do Espírito Santo

A Transformação é o frutificar dos frutos do Espírito Santo em nossa vida.

“TRANSFORMAÇÃO: O FRUTO DO ESPÍRITO

O que Craig demonstrou no aeroporto de Atlanta não foi nada mais que o fruto do Espírito. Paulo nos dá uma lista de virtudes que vêm à nossa vida como resultado da obra do Espírito "o fruto do Espírito é amor, alegria, paz, paciência, amabilidade, bondade, fidelidade, mansidão e domínio próprio" (Gálatas 5.22,23). Não podemos cerrar os dentes e então nos tornar pacientes. Não podemos reunir toda a nossa força de vontade e então nos tornar amáveis. Não podemos fazer um esforço hercúleo e então nos tornar generosos. Esses "frutos" são obra do Espírito Santo. Assim como os frutos em uma árvore, eles são desenvolvidos naturalmente de dentro para fora.

Quando o Espírito tiver mudado nossas narrativas, começaremos a pensar diferente. Em consequência disso, passaremos a acreditar e a confiar no bom e amoroso Deus, que é forte e poderoso. Começaremos a ver como Jesus viveu uma vida perfeita que nós não somos capazes de viver e como ele ofereceu essa vida ao Pai em nosso favor, libertando-nos da obrigação de merecer o amor e o favor de Deus. E, à medida que nos engajarmos em exercícios de treinamento para a alma - especialmente no contexto de uma comunidade -, aumentará nossa confiança de que Deus está agindo e de que ele está entre nós. Isso criará uma mudança interior que se manifestará em nosso comportamento externo. Agora, diante de um voo atrasado podemos respirar fundo e lembrar quem somos. Como Craig, podemos passar por essas experiências com amor, alegria, paz, paciência e bondade.” *(texto retirado do capítulo 1 - pg. 37-38)*

Treinamento para a Alma: (praticar durante a semana)

A DISCIPLINA DO SONO

Pelo menos uma vez nesta semana, durma até não conseguir dormir mais. Se necessário, escolha uma ocasião em que você possa tirar uma sesta. Seu objetivo é dormir, ou ficar na cama, até poder dizer finalmente: "Estou completamente descansado. Não preciso dormir ou ficar na cama nem um minuto mais". Você talvez precise pedir ajuda a outras pessoas se tiver familiares que necessitam de seus cuidados.

Se você for incapaz de realizar esse exercício, tente outro: comprometa-se a dormir pelo menos sete horas seguidas pelo menos três vezes nesta semana. Talvez você precise ir para a cama mais cedo que de costume. Seguem algumas dicas para ajudar você a adormecer:

- 1 - Deite-se no mesmo horário todas as noites.
- 2 - Procure não se envolver em atividades que aumentem o estresse (como assistir à TV ou passar tempo no computador) logo antes de deitar-se.
- 3 - Se você é afetado por estimulantes (cafeína, comidas apimentadas), evite-os esta noite.
- 4 - Não se force a dormir. Se você não se sentir sonolento, leia um livro, medite em um salmo, ou música ambiente ou sente-se diante de uma janela e contemple a paisagem até sentir sono, e então volte para a cama. Até que seu corpo esteja pronto para dormir, não adiantará nada rolar na cama.
- 5 - Se você acordar no meio da noite, não precisa levantar-se, permaneça deitado na cama. Dê a seu corpo uma chance de voltar a dormir.

Mesmo com essas dicas, você talvez enfrente dificuldades em dormir o suficiente. Nesse caso, pode ser útil consultar um médico para verificar se existe uma explicação médica para seu caso. Você também poderia procurar um especialista em sono, ou talvez visitar um conselheiro ou terapeuta a fim de verificar se algum problema emocional subjacente está atrapalhando seu sono.

Leia para próxima semana:

Capítulo 2 - Deus é Bom (Livro pg. 45 a 68)