



## Sermão 1 | SAÚDE TAMBÉM É COISA DA SUA CABEÇA

Olá amigo, Olá amiga, é um prazer estar aqui para iniciar uma semana especial. As mensagens foram preparadas pensando em si e creio que estes temas irão mudar a sua vida para melhor. Tenho certeza de que o tema de hoje será uma bênção para si, para mim e para a nossa família. Quero que me ouça, não apenas com os seus ouvidos, mas, também, e principalmente, com o seu coração.

Uma declaração do famoso físico britânico Stephen Hawking repercutiu-se mundialmente. O assunto não foram os buracos negros nem as teorias surpreendentes sobre universos múltiplos. O tema foi mais corriqueiro e bem “deste mundo”: a depressão. Na verdade, Hawking, que vive confinado a uma cadeira de rodas há décadas devido a uma doença neurológica degenerativa, deu conselhos para as pessoas que sofrem com depressão. Depois de falar sobre buracos negros, o cientista comparou a depressão a esses fenômenos, destacando que, não importa o quanto eles sejam escuros, é possível escapar deles.

Hawking disse: “A mensagem desta palestra é que os buracos negros não são tão negros quanto parecem. Eles não são as prisões eternas que pensávamos. As coisas conseguem escapar de buracos negros e possivelmente para outros universos. Então, se você se sentir dentro de um buraco negro, não desista: há uma saída”.

Talvez essas palavras de ânimo de Hawking não consigam fazer diferença para alguém que esteja vivendo um “buraco negro” de depressão, ansiedade, traumas e até pensamentos suicidas. Existe realmente saída para esses problemas? Existe esperança? Como sair dos buracos negros que a vida apresenta?

**LEITURA BÍBLICA: Mateus 26:69-75; João 21:15-19**

A história do apóstolo Pedro ilustra bem o fato de que aquilo que pensamos de nós mesmos e a nossa relação com Deus determinam as nossas atitudes e reações, e podem levar-nos a um buraco negro de depressão e desespero. Antes de entregar totalmente a vida a Jesus, Pedro foi um homem impetuoso e inconstante. Não se conhecia bem a si mesmo nem o tipo de reação que poderia ter diante de uma situação difícil, até que vergonhosamente negou Jesus, mesmo tendo prometido orgulhosamente que nunca faria isso.

Desesperado depois do vexame, o discípulo chorou amargamente e, considerando-se indigno da grande missão que Cristo tinha para ele e seus amigos, voltou tristemente à velha vida de pescador.

Mas Jesus foi ao encontro de Pedro no buraco negro em que ele estava preso. Arrancou dos seus lábios a declaração de amor que o reabilitou à função de pescador de pessoas, de pastor e líder espiritual. Depois de passar pela verdadeira conversão, o apóstolo tornou-se um homem manso, submisso a Deus, amoroso, determinado e corajoso.

Quando se encontrou com Jesus e consigo mesmo, ele passou a sentir paz e equilíbrio emocional. Saiu das trevas para a luz do autoconhecimento e do conhecimento do seu Salvador.

## **SOMOS OQUE PENSAMOS**

Somos donos dos nossos pensamentos. E, como tal, com maior ou menor dificuldade, podemos nutrir, dirigir-los, expandi-los, reduzi-los ou rejeitá-los. Muitas pessoas sabem o que fazer quando sentem alguma indisposição física, um resfriado, dor de cabeça ou de estômago. No entanto, poucos sabem o que fazer quando se sentem ansiosos, preocupados, nervosos, irritados ou impacientes. São estados de ânimo tóxicos que devem ser combatidos. Uma forma de conseguir o estilo otimista de pensar é rejeitar os pensamentos negativos e substituí-los por opções positivas. Os pensamentos pessimistas costumam surpreender a pessoa de modo automático e sem nenhuma lógica. Portanto, é importante identificá-los e mudar esse tipo de pensamento. O pensamento otimista tem que ser uma constante, um estilo de atividade mental. Deve estender-se também a todos (ou quase todos) os aspetos da vida. Estas são as áreas a considerar:

**Pensamento positivo de si mesmo**—Procure não formar o seu autoconceito comparando-se aos personagens da televisão e da vida pública. Todos apresentam uma imagem irreal. Reconheça as suas limitações e faça algo para melhorar. Principalmente, não se esqueça de destacar os seus valores e habilidades. Bloqueie e rejeite os pensamentos autodestrutivos. Descubra motivos para agradecer, porque você foi formado de um “modo especial e admirável” (**Salmo 139:14**).

**Pensamento positivo sobre o passado**—O passado não pode ser mudado. Você deve aceitá-lo, mesmo com os acontecimentos desagradáveis que ocorreram. Não culpe “O passado pelas dificuldades do presente. Isso é totalmente inútil. Nunca se preocupe com o que aconteceu de desagradável. Esqueça-se das “coisas que ficaram para trás” e avance “para as que estão adiante”, pois existe um grande propósito para a sua vida (**Filipenses 3:13-14**).

**Pensamento positivo para o futuro**—O futuro pode mudar. A sua atitude de hoje afeta o sucesso de amanhã. Pensando confiantemente e com esperança no amanhã, você está a aumentar a probabilidade de um futuro mais feliz. E, se houver algo negativo que possa ocorrer, faça planos agora para preveni-lo em vez de se angustiar. Alguém se interessa por si e pelas suas ansiedades (**1 Pedro 5:7**).

**Pensamento positivo em relação ao ambiente e às pessoas**—Coloque os “óculos de tolerância” e observe ao redor. Embora nem tudo seja perfeito, existem também coisas belas e experiências agradáveis. Não julgue as pessoas, mas confie nelas e respeite-as. Aprecie o que fazem de bom. Procure entender os seus problemas e ajude-as. Assim, a sua atitude causará satisfação. Essas atitudes promovem uma nova experiência nos relacionamentos (**Filipenses 2:3; 1 Tessalonicenses 5:11**).

### **SER FELIZ É UMA OPÇÃO**

Alguns acreditam que a alegria e a felicidade são coisas do acaso, produto das circunstâncias ou mesmo questão de “sorte”. No entanto, acima do imprevisível está a escolha pessoal. Ser feliz é uma opção. Parece que alguns preferem ser infelizes, mas é possível escolher ser otimista e desfrutar de uma vida razoavelmente feliz. Decisões simples, se forem tomadas com determinação, podem proporcionar grande entusiasmo e prevenir o desânimo.

Veja alguns exemplos: “Decidi que vou ser feliz.” “Hoje ficarei contente e não permitirei que

o desânimo tome conta de mim". "Vou olhar para o lado bom das coisas". Ser feliz e desfrutar da vida com alegria e otimismo é um objetivo desejável que vem por iniciativa própria e não de maneira casual. O pensamento otimista é uma opção excelente para conservar a saúde mental e alcançar metas, mas não dá para crer que tudo se resolve com o pensamento. O otimismo, embora útil, é limitado em certas circunstâncias: a morte de um familiar, uma catástrofe natural ou um diagnóstico médico grave. Na prática, é impossível ter um pensamento otimista quando estamos muito amargurados ou numa situação crítica. O pensamento positivo pode tornar-se enganoso e, em alguns casos, fazer com que percamos a visão de certas realidades tristes. Há "buracos negros" dos quais aparentemente é impossível escapar, por mais que ~~as pessoas~~ como Hawking, tentem racionalizar a questão.

#### **LEITURA BÍBLICA:** Gálatas 5:22-23

"O fruto do Espírito é amor, alegria, paz, paciência, amabilidade, bondade, fidelidade, e mansidão e domínio próprio". A alegria é um dos gomos do fruto que Deus cultiva na nossa vida, no nosso coração, na nossa mente. O apóstolo Pedro descobriu isso quando teve um encontro verdadeiro com Jesus, e a experiência transformadora pela qual ele passou pode ser a sua, se tiver um encontro pessoal com Jesus e abrir a mente e o coração ao Salvador.

#### **APELO**

Sente-se oprimido pelos problemas? Acredita que não vai conseguir vencê-los e sente-se depressivo? Não se foque nos seus problemas, não se lamente por ter que passar por situações difíceis e desesperadoras, pois isso não ajuda em nada. Lembre-se, Deus está sempre ao seu lado! Busque o auxílio daquele que tudo pode mudar; no Deus que o ama e quer o seu bem. Se deseja que Deus o tome pela mão e o conduza no meio das dificuldades, levante-se e vamos orar a Deus por si.

Agora que você está de pé, quero pedir aos seus amigos que se levantem e coloquem a mão no seu ombro, por favor. Quero convidá-los para que venham aqui à frente, pois vamos colocar a sua vida e todos os seus problemas nas mãos do Deus todo-poderoso.