

ESTUDO DA CÉLULA

NOSSA MISSÃO É SER A PRESENÇA DE JESUS NA CIDADE DE JANDIRA



[Assista no You Tube](#)



[Ouça o áudio no You Tube](#)



[Ouça o áudio no Spotify](#)



Série: Por dentro | Saúde Emocional à Luz
do Evangelho

RAIVA E MÁGOA

Efésios 4.26-27 (NVI)



QUEBRA-GELO

O líder pede que cada pessoa use uma única palavra para descrever como está o seu coração em relação a alguém ou alguma situação desta semana — sem explicar, sem justificar.

Só a palavra.

Exemplos que o líder pode dar para destravar: pesado, aliviado, confuso, travado, arrependido, distante, em paz, aceso...

Depois que todos falaram, o líder comenta: "Repara que nenhuma palavra foi igual. Cada um de nós carrega um peso diferente — e é exatamente sobre isso que vamos conversar hoje."

Efésios 4.26-27 (NVI)

²⁶ "Quando vocês ficarem irados, não pequem".
Apaziguem a sua ira antes que o sol se ponha,
²⁷ e não dêem lugar ao diabo.

PERGUNTAS PARA DISCUSSÃO

1. Quando você pensa em alguém que teve um problema com você, o que você sente — raiva, tristeza, indiferença, saudade? Essa lembrança está mais relacionada com raiva ou mágoa?

2. Paulo diz "não deixeis que o sol se ponha sobre a vossa ira" — mas todo mundo aqui já deixou. O que aconteceu quando a raiva foi ficando? Em que ela se transformou?

3. "Paulo diz que a mágoa guardada abre um 'lugar' dentro de você onde o inimigo opera — você já percebeu isso acontecendo? Como a amargura distorceu a forma como você via uma pessoa ou uma situação, fazendo tudo parecer pior do que era?"

Faça um tempo de oração com a célula.



RETIRO DE MULHERES

Dias 16 e 17 de maio no Nosso Éden
Inscrições abertas no site da IEPJ
Acesse: oneheartministry.com.br

NOVOS CURSOS OHMAS

Teatro e Inglês
Inscrições em:
oneheartministry.com.br/ohmas