

# 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

## **SOBRECARREGADO** **A vida que não cabe em 24 horas** Mateus 11.28-30 (NVI)



### **QUEBRA-GELO**

#### **"A mochila invisível"**

O líder pede que cada pessoa feche os olhos por 30 segundos e imagine que está carregando uma mochila nas costas — e que dentro dessa mochila estão todas as responsabilidades, compromissos e preocupações da semana.

Depois abra os olhos e responda com uma frase curta:

"Como está o peso dessa mochila hoje — e o que tem dentro dela que mais pesa?"

O líder começa respondendo para quebrar o gelo e dar permissão para que os outros sejam honestos.

<sup>28</sup> *"Venham a mim, todos os que estão cansados e sobrecarregados, e eu lhes darei descanso.*

<sup>29</sup> *Tomem sobre vocês o meu jugo e aprendam de mim, pois sou manso e humilde de coração, e vocês encontrarão descanso para as suas almas.*

<sup>30</sup> *Pois o meu jugo é suave e o meu fardo é leve".*

**Mateus 11:28-30**



## **PERGUNTAS PARA DISCUSSÃO**

1. Em sua rotina atual o que você escolheu fazer? E o que foi Jesus colocou? (Pois o jugo de Jesus é suave).

2. Cansado (chegar ao limite), sobrecarregado (peso demais em suas costas), alguém já passou por momentos assim? Pode compartilhar?

3. Como podemos aprender de Jesus como lidar com cansaço e sobrecarga?



## **AVISOS**

### **RETIRO DE MULHERES**

Dias 16 e 17 de maio no Nosso Éden

Inscrições abertas no site da IEPJ

Acesse: [oneheartministry.com.br](http://oneheartministry.com.br)

# **NOVOS CURSOS OHMAS**

Teatro e Inglês

Inscrições pelo site da IEPJ:  
[oneheartministry.com.br/ohmas](http://oneheartministry.com.br/ohmas)

## **AGUARDEM!**

Em junho teremos nosso primeiro Encontro  
com Deus do ano!