



Vivendo no limite







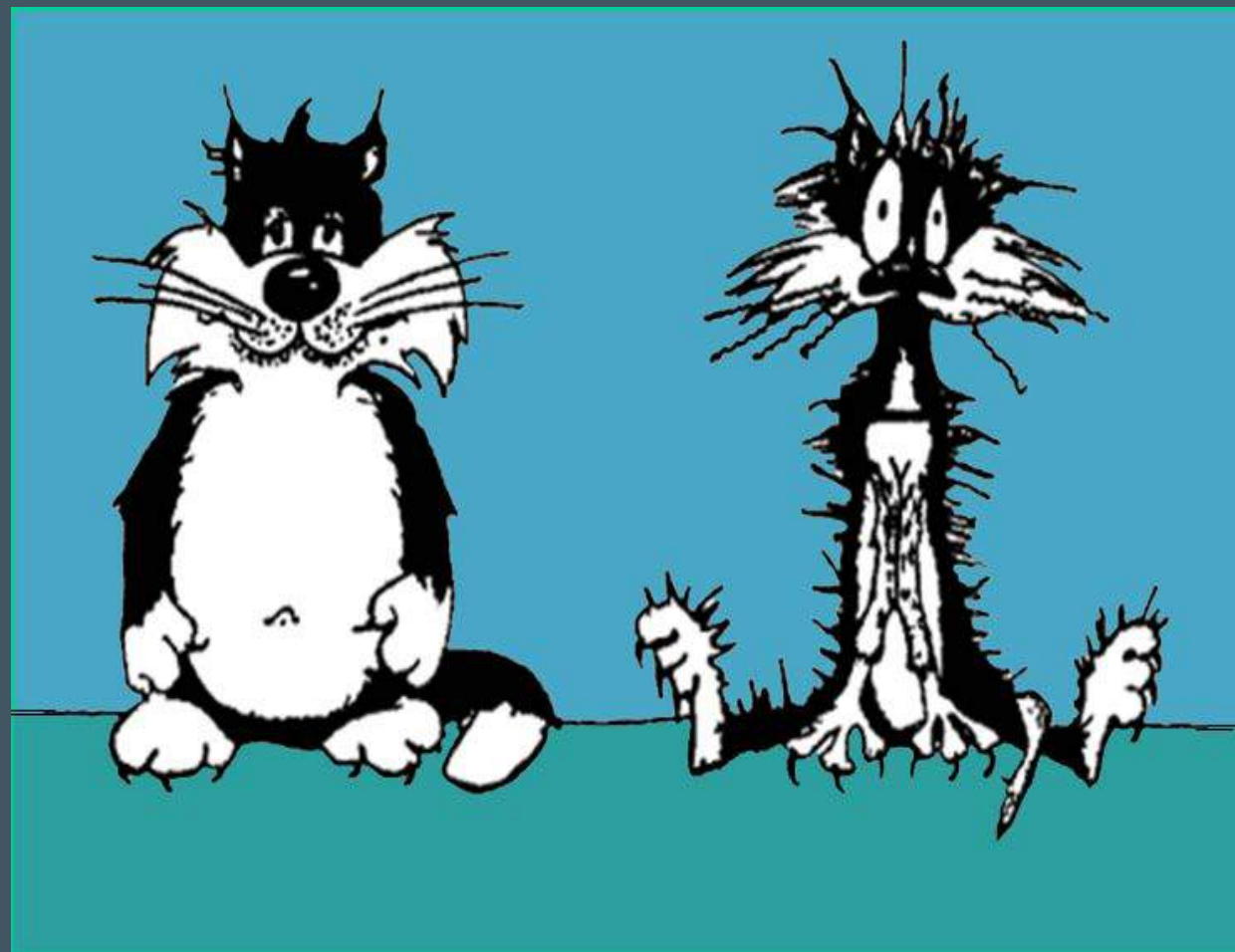
Pânico



Pânico



Trabalho



Trabalho





Sobrecarga

*Administrando o tempo.
Aprendendo a dizer não.
Delegando.*

Informação



Informática



Excesso de opções



Excesso atividade



Mulher multitarefa



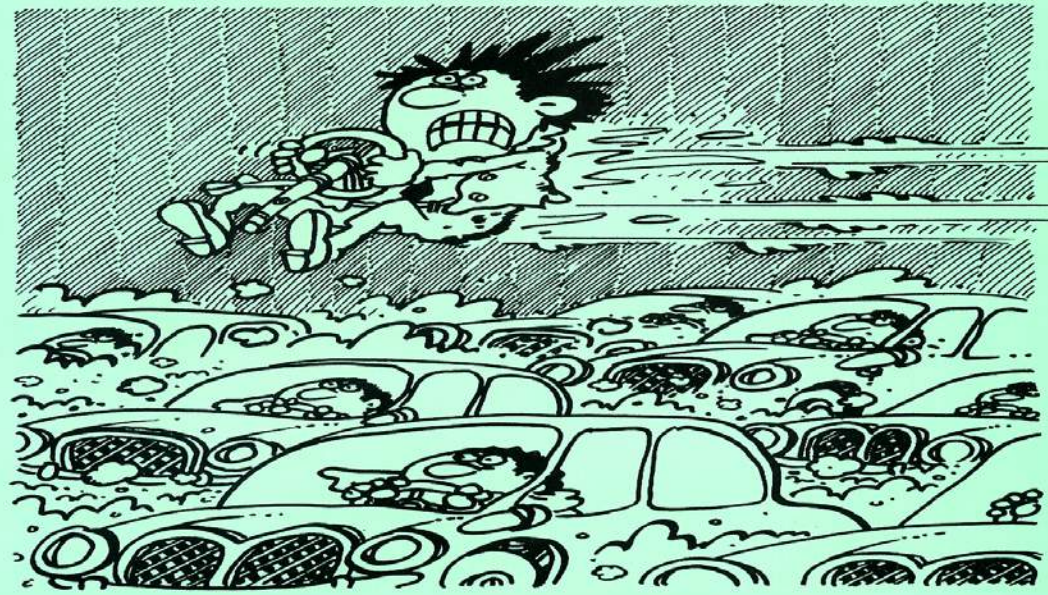
Frustação - Expectativas



Autoestima



Compromissos próximos



Trânsito

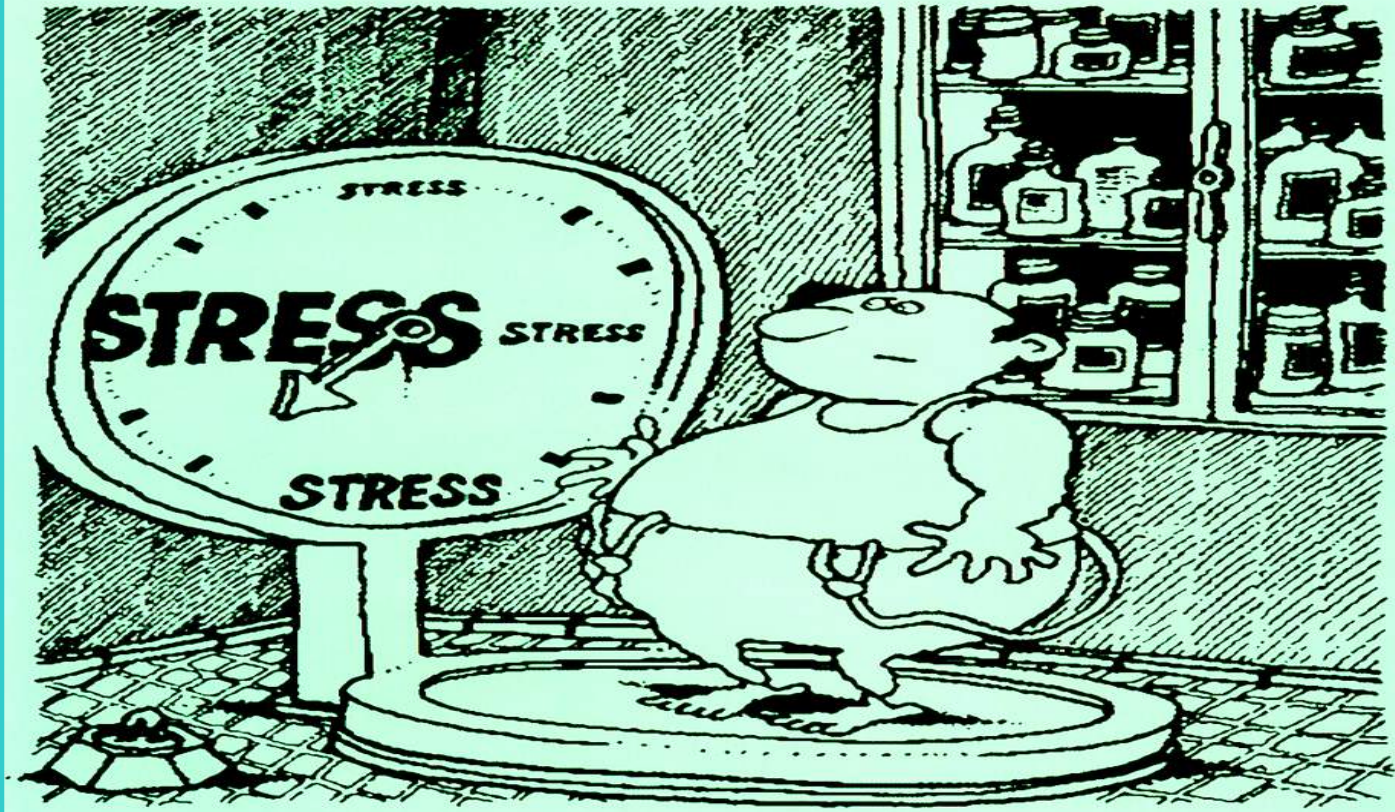
Compromissos próximos



Administração do tempo





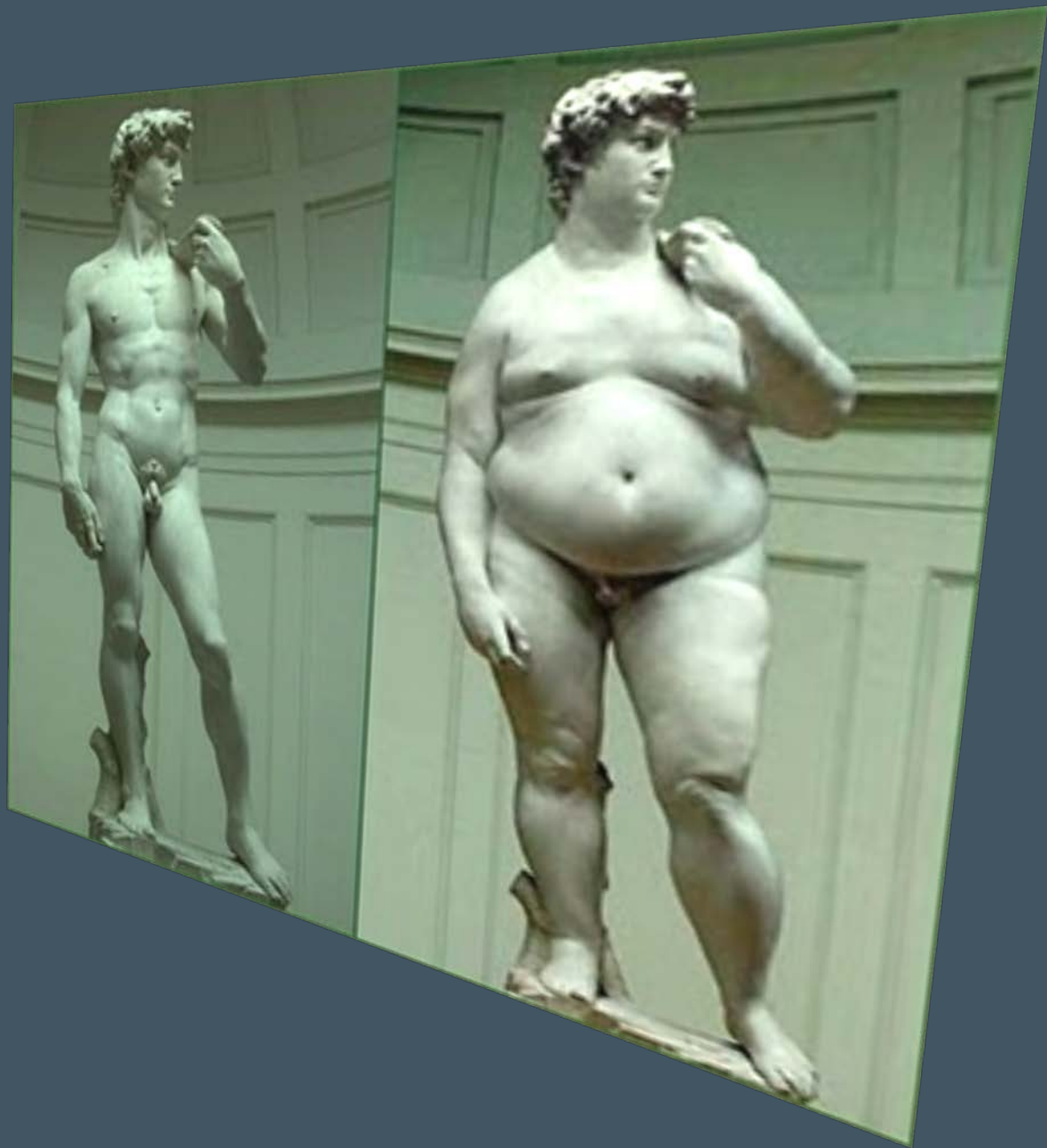


Obesidade



Etilismo

A cartoon illustration of a man with a shocked expression falling into a large, dark red liquid contained in a blue bowl. The man's hands are raised in the air, and his mouth is wide open. The background is filled with dense, diagonal hatching lines. Below the illustration, the word "Etilismo" is written in a white, italicized, sans-serif font on a solid red background.







Que quantidade de terra é
suficiente para um Homem.
Conto de Tolstoi

Curva do estresse



MUNDO ATUAL

LIMITE

EXCESSO DE ATIVIDADE

EXCESSO DE RECREAÇÃO

ATIVIDADES

DESCANSO

RECREAÇÃO



Doença

Pontualidade

Dívida

Disponibilidade

Margem

Dinheiro

Tempo

Saúde

Compromissos

Limites – Marta e Maria



- Lucas 10
- ³⁸ E aconteceu que, indo eles de caminho, entrou Jesus numa aldeia; e certa mulher, por nome Marta, o recebeu em sua casa;
- ³⁹ E tinha esta uma irmã chamada Maria, a qual, assentando-se também aos pés de Jesus, ouvia a sua palavra.
- ⁴⁰ Marta, porém, andava distraída em muitos serviços; e, aproximando-se, disse: Senhor, não se te dá de que minha irmã me deixe servir só? Dize-lhe que me ajude.
- ⁴¹ E respondendo Jesus, disse-lhe: Marta, Marta, estás ansiosa e afadigada com muitas coisas, mas uma só é necessária;
- ⁴² E Maria escolheu a boa parte, a qual não lhe será tirada.

Limites – Perfeccionismo

1



Algumas das seguintes tendências "perfeccionistas" têm a ver com você?

- Quer ser o melhor em tudo que você faz.
- Tem grandes expectativas para você mesmo e para os outros.
- Fica muito triste consigo mesmo quando comete um erro.
- Se sente culpado em relaxar. Sente como se nunca fizesse o suficiente.
- É bem minucioso a respeito dos detalhes de uma tarefa.
- Quando você tem um bom desempenho, analisa sua performance com respeito aos pontos fracos e rapidamente evita falar das coisas que foram feitas da maneira certa.

Limites – Perfeccionismo

2



- Quer que as coisas sejam feitas da maneira certa, senão nem devem ser feitas.
- É visto pelos outros como um modelo a ser seguido.
- Sente que os outros nunca estão satisfeitos com seu desempenho.
- Compara-se com as outras pessoas. Caso perceba que alguém é melhor, você analisa essa pessoa para ver como se igualar a ela.
- Nem tenta fazer as coisas que você sabe que não conseguirá completar com excelência.
- Se sente amedrontado com a ideia de fracassar.
- Você procrastina.
- Seus relacionamentos com frequência são tensos ou difíceis.
- Sente que nunca conseguirá ser perfeito.
- Raramente experimenta a alegria.

Limites – Jesus

João 17:4

- Eu te glorifiquei na terra, completando a obra que me deste para fazer.



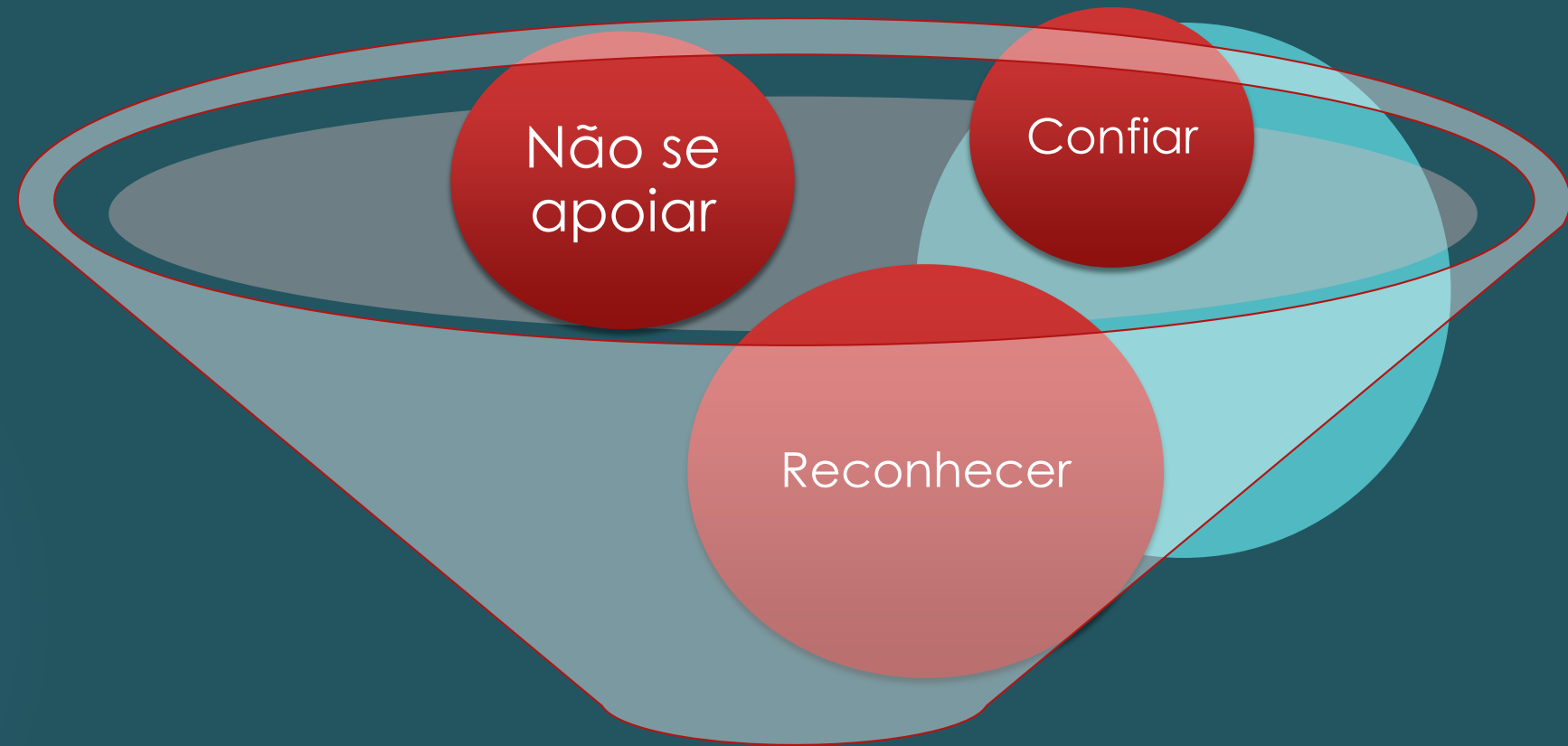


Limites – Superando a preocupação

- Confia no SENHOR de todo o teu coração e não te **estribes** no teu próprio entendimento. **Reconhece-o** em todos os teus caminhos, e **ele endireitará as tuas veredas**. Não sejas sábio aos teus próprios olhos; teme ao SENHOR e aparta-te do mal; será isto **saúde para o teu corpo e refrigério, para os teus ossos**. Provérbios 3:1-7



Superando a preocupação



Promessa  Deus endireitará...

Limites – Moises



- E aconteceu que, no outro dia, Moisés assentou-se para julgar o povo; e o povo estava em pé diante de Moisés desde a manhã até à tarde.

Vendo, pois, o sogro de Moisés tudo o que ele fazia ao povo, disse: Que é isto, que tu fazes ao povo? Por que te assentas só, e todo o povo está em pé diante de ti, desde a manhã até à tarde? Então disse Moisés a seu sogro: É porque este povo vem a mim, para consultar a Deus; Quando tem algum negócio vem a mim, para que eu julgue entre um e outro e lhes declare os estatutos de Deus e as suas leis.

O sogro de Moisés, porém, lhe disse: Não é bom o que fazes. Totalmente desfalecerás, assim tu como este povo que está contigo; porque este negócio é mui difícil para ti; tu só não o podes fazer. Exodo 18: 13 a 18

Limites – Moises



- Exodo 18
- ²⁴ E Moisés deu ouvidos à voz de seu sogro, e fez tudo quanto tinha dito;
- ²⁵ E escolheu Moisés homens capazes, de todo o Israel, e os pôs por cabeças sobre o povo; maiores de mil, maiores de cem, maiores de cinquenta e maiores de dez.
- ²⁶ E eles julgaram o povo em todo o tempo; o negócio árduo trouxeram a Moisés, e todo o negócio pequeno julgaram eles.

Limites – Davi - Oração



- 1Sam 30:1-2
- 1 Quando Davi e seus soldados chegaram a Ziclague , no terceiro dia, os amalequitas tinham atacado o Neguebe e incendiado a cidade de Ziclague . 2 Levaram como prisioneiros todos os que lá estavam: as mulheres, os jovens e os idosos. A ninguém mataram, mas os levaram consigo, quando prosseguiram seu caminho.

Limites – Davi - Oração



- 1Sa 30:3-4
- 3 Ao chegarem a Ziclague, Davi e seus soldados encontraram a cidade destruída pelo fogo e viram que suas mulheres, seus filhos e suas filhas tinham sido levados como prisioneiros.
- 4 Então Davi e seus soldados choraram em alta voz até não terem mais forças.

Limites – Davi - Oração

1Sa 30:6

- 6 Davi ficou profundamente angustiado, pois os homens falavam em apedrejá-lo; todos estavam amargurados por causa de seus filhos e de suas filhas. Davi, porém, fortaleceu-se no Senhor, o seu Deus.





Limites – Superando a preocupação

1Sa 30:8-10

- 8 E o Senhor respondeu: “ Persiga- os; é certo que você os alcançará e conseguirá libertar os prisioneiros”.9 Davi e os seiscentos homens que estavam com ele foram ao ribeiro de Besor, onde ficaram alguns, 10 pois duzentos deles estavam exaustos demais para atravessar o ribeiro. Todavia, Davi e quatrocentos homens continuaram a perseguição.

Limites – Davi - Oração

1Sa 30:17-20

- 17 Feriu- os Davi, desde o crepúsculo vespertino até à tarde do dia seguinte, e nenhum deles escapou, senão só quatrocentos moços que, montados em camelos, fugiram. 18 Assim, Davi salvou tudo quanto haviam tomado os amalequitas; também salvou as suas duas mulheres. 19 Não lhes faltou coisa alguma, nem pequena nem grande, nem os filhos, nem as filhas, nem o despojo, nada do que lhes haviam tomado: tudo Davi tornou a trazer. 20 Também tomou Davi todas as ovelhas e o gado, e o levaram diante de Davi e diziam: Este é o despojo de Davi.

