



Vivendo no limite







Limites – Peregrinos - Jornada

Portanto, também nós, visto que temos a rodear-nos tão grande nuvem de testemunhas, desembaraçando-nos de todo peso e do pecado que tenazmente nos assedia, corramos, com perseverança, a carreira que nos está proposta, olhando firmemente para o Autor e Consumador da fé, Jesus, o qual, em troca da alegria que lhe estava proposta, suportou a cruz, não fazendo caso da ignomínia, e está assentado à destra do trono de Deus.

Considerai, pois, atentamente, aquele que suportou tamanha oposição dos pecadores contra si mesmo, para que não vos fatigueis, desmaiando em vossa alma.

Hebreus 12

Tempo de Deus



Eclesiastes 3

- 1. Tudo tem o seu tempo determinado, e há tempo para todo o propósito debaixo do céu.**
- 2. Há tempo de nascer, e tempo de morrer; tempo de plantar, e tempo de arrancar o que se plantou;**
- 3. Tempo de matar, e tempo de curar; tempo de derrubar, e tempo de edificar;**
- 4. Tempo de chorar, e tempo de rir; tempo de prantear, e tempo de dançar ;**
- 5. Tempo de espalhar pedras, e tempo de ajuntar pedras; tempo de abraçar, e tempo de afastar-se de abraçar;**

Tempo de Deus



Eclesiastes 3.

6. Tempo de buscar, e tempo de perder; tempo de guardar, e tempo de lançar fora;

7. Tempo de rasgar, e tempo de coser; tempo de estar calado, e tempo de falar;

8. Tempo de amar, e tempo de odiar; tempo de guerra, e tempo de paz.

Tempo de Deus



Eclesiastes 3.

6. Tempo de buscar, e tempo de perder; tempo de guardar, e tempo de lançar fora;

7. Tempo de rasgar, e tempo de coser; tempo de estar calado, e tempo de falar;

8. Tempo de amar, e tempo de odiar; tempo de guerra, e tempo de paz.

Tempo de Deus



Eclesiastes 3.

11 Tudo fez Deus formoso no seu devido tempo; também pôs a eternidade no coração do homem, sem que este possa descobrir as obras que Deus fez desde o princípio até ao fim.



Tempo de Deus

- 11. Voltei-me, e vi debaixo do sol que não é dos ligeiros a carreira, nem dos fortes a batalha, nem tampouco dos sábios o pão, nem tampouco dos prudentes as riquezas, nem tampouco dos entendidos o favor, mas que o tempo e a oportunidade ocorrem a todos.**
- 12. Que também que o homem não sabe o seu tempo; assim como os peixes que se pescam com a rede maligna, e como os passarinhos que se prendem com o laço, assim se enlaçam também os filhos dos homens no mau tempo, quando cai de repente sobre eles. Ecl9**

Tempo de Deus

Mateus 6 : 31-34

31 Portanto, não vos inquieteis, dizendo : Que comeremos ? Que beberemos? Ou: Com que nos vestiremos?

32 Porque os gentios é que procuram todas estas coisas; pois vosso Pai celeste sabe que necessitais de todas elas;

33 buscai, pois, em primeiro lugar, o seu reino e a sua justiça, e todas estas coisas vos serão acrescentadas. **34** Portanto, não vos inquieteis com o dia de amanhã, pois o amanhã trará os seus cuidados; basta ao dia o seu próprio mal

Limites

Eclesiastes 4:4-6

4 Descobri que todo trabalho e toda realização surgem da competição que existe entre as pessoas. Mas isso também é absurdo, é correr atrás do vento.

5 O tolo cruza os braços e destrói a própria vida.

6 Melhor é ter um punhado com tranquilidade do que dois punhados à custa de muito esforço e de correr atrás do vento.

Dificuldades

Eclesiaste 7 - 2 a 4

É melhor ir a uma casa onde há luto do que a uma casa em festa, pois a morte é o destino de todos; os vivos devem levar isso a sério!

A tristeza é melhor do que o riso, porque o rosto triste melhora o coração. O coração do sábio está na casa onde há luto, mas o do tolo, na casa da alegria.

Dificuldades

Hab 3:17-19

Ainda que a figueira não floresça, nem haja fruto na vide; o produto da oliveira minta, e os campos não produzam mantimento; as ovelhas sejam arrebatadas do aprisco, e nos currais não haja gado, 18 todavia, eu me alegro no SENHOR, exulto no Deus da minha salvação. 19 O SENHOR Deus é a minha fortaleza, e faz os meus pés como os da corça, e me faz andar altaneiramente

Trabalho



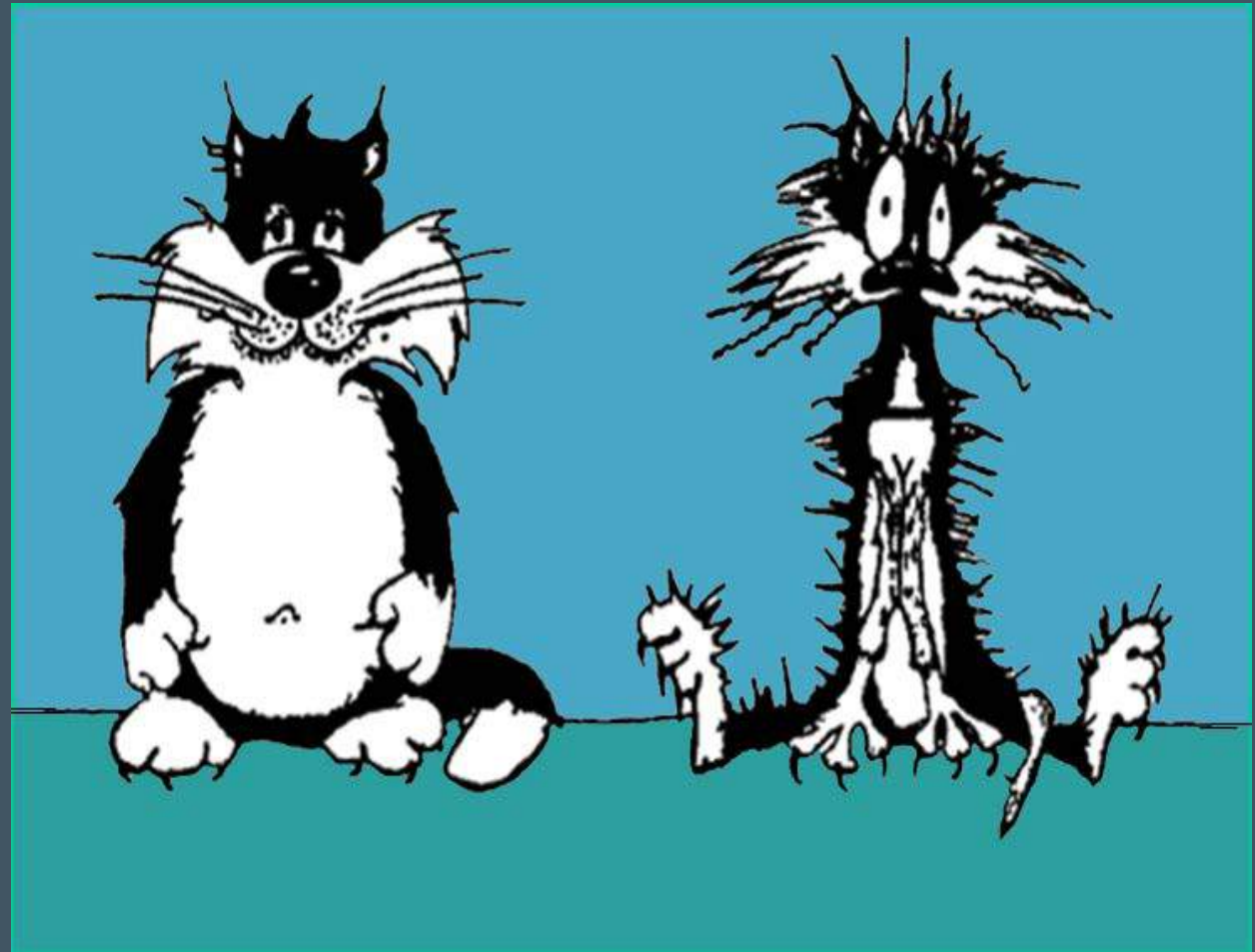
Genesis 1:26,27,28.

Também disse Deus: Façamos o homem à nossa imagem, conforme a nossa semelhança; tenha ele domínio sobre os peixes do mar, sobre as aves dos céus, sobre os animais domésticos, sobre toda a terra e sobre todos os répteis que rastejam pela terra. Criou Deus, pois, o homem à sua imagem, à imagem de Deus o criou; homem e mulher os criou. E Deus os abençoou e lhes disse: **Sede fecundos**, multiplicai-vos, enchei a terra e **sujeitai-a; dominai** sobre os peixes do mar, sobre as aves dos céus e sobre todo animal que rasteja pela terra

Comunicação



Trabalho



Trabalho





Sobrecarga

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

Pânico



Pânico



Informação



Informática



Excesso de opções



Excesso atividade



Mulher multitarefa



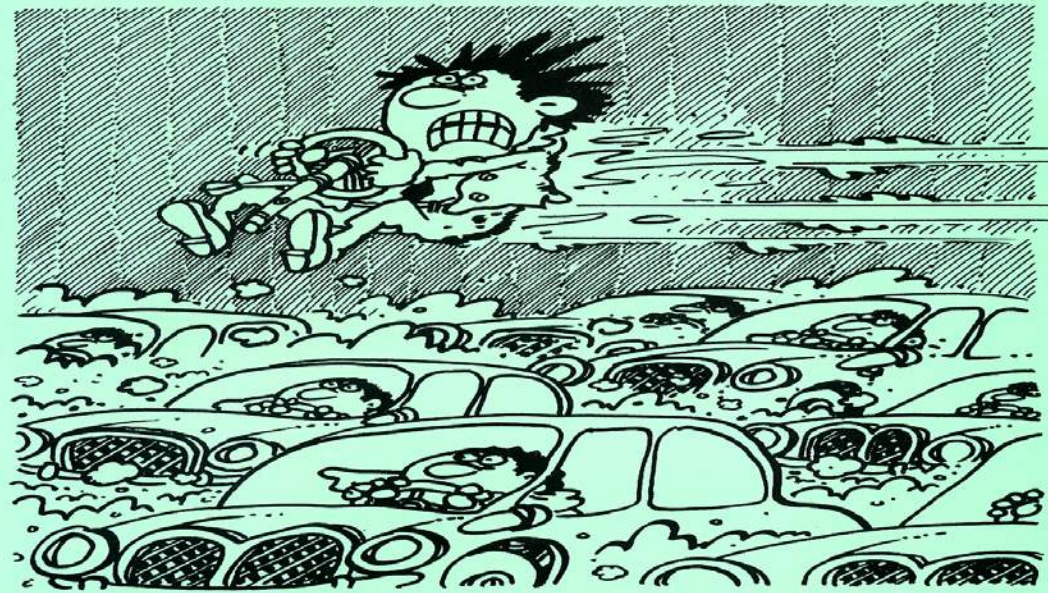
Frustação - Expectativas



Autoestima



Compromissos próximos



Trânsito

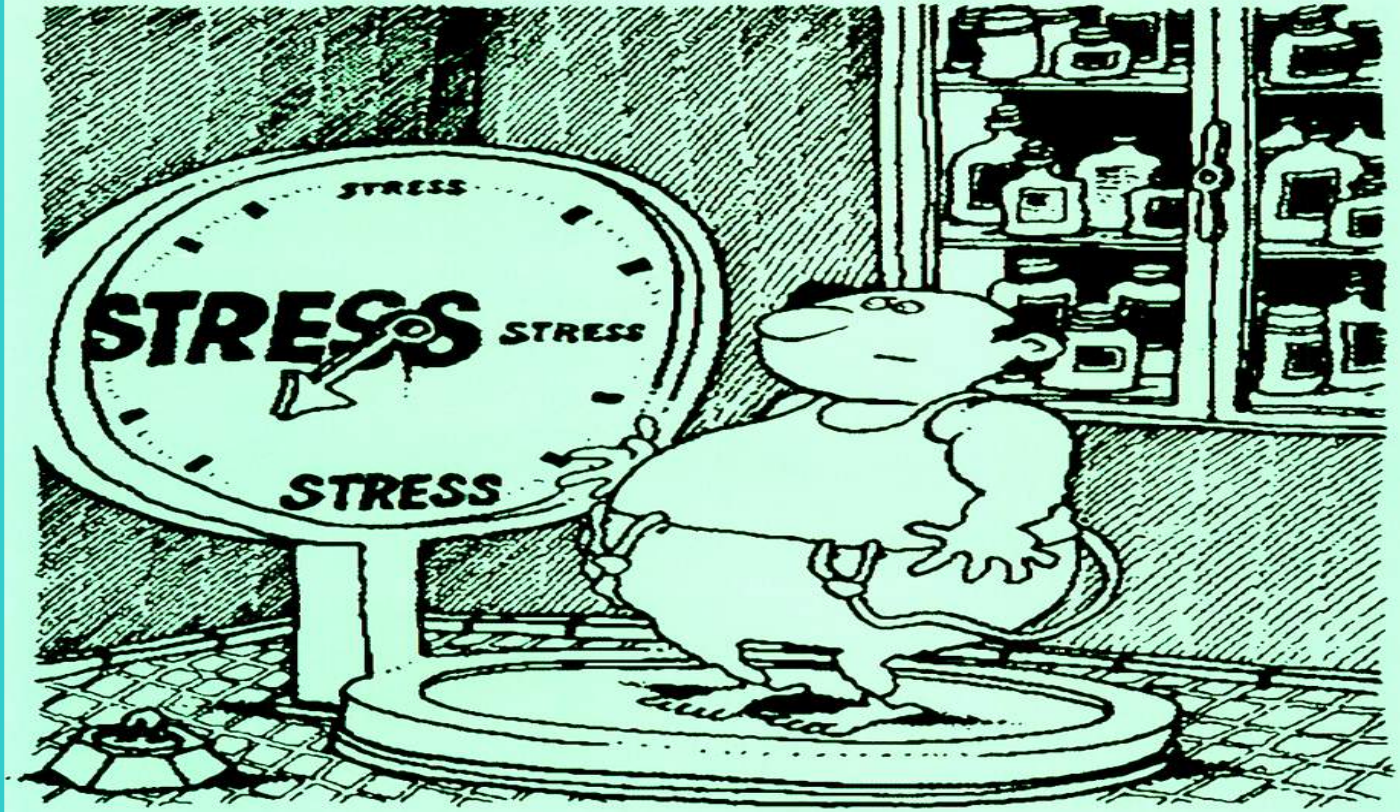
Compromissos próximos



Administração do tempo



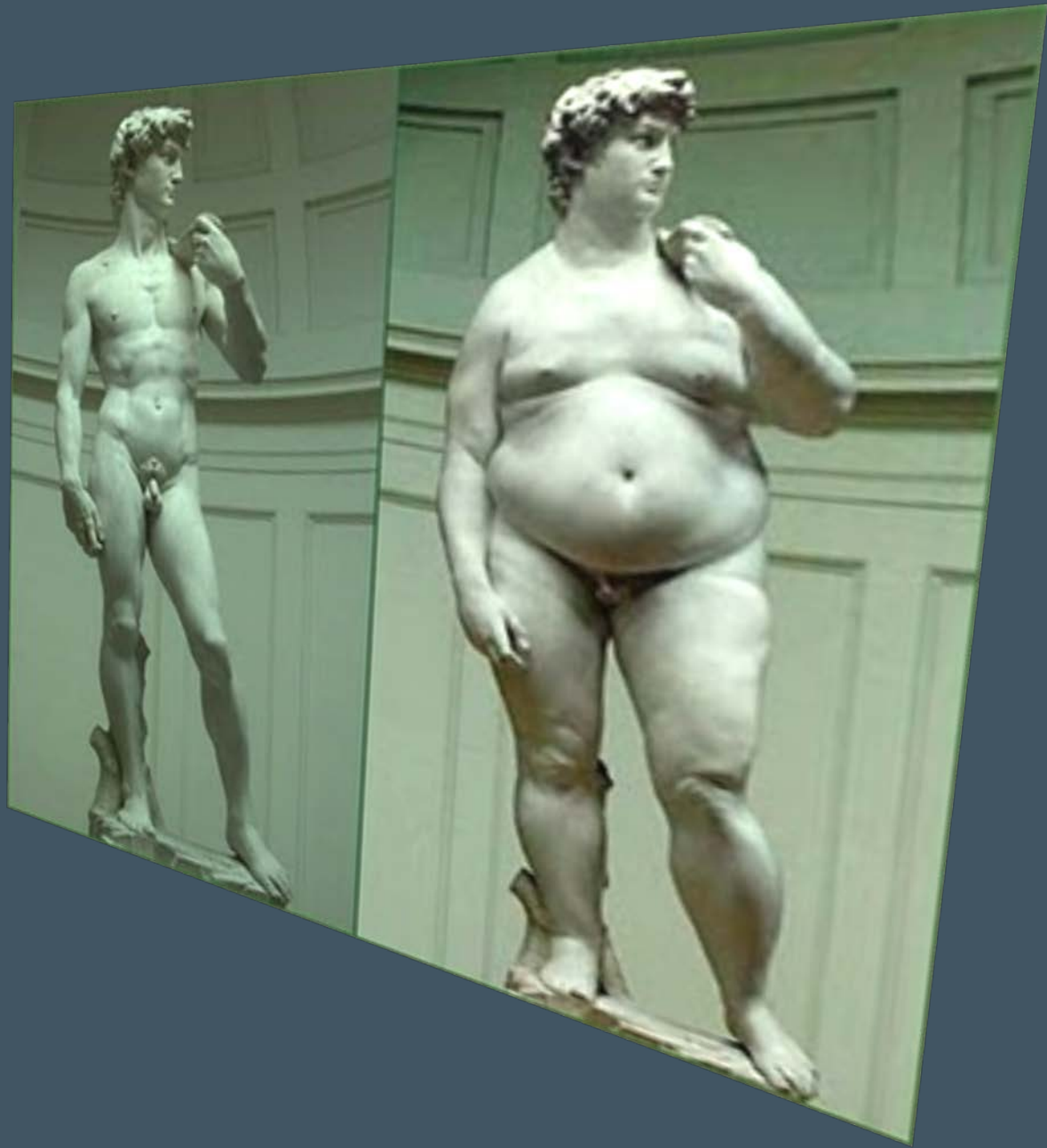




Obesidade



Etilismo



Limites físico



Relacionamentos



MUNDO ATUAL

LIMITE

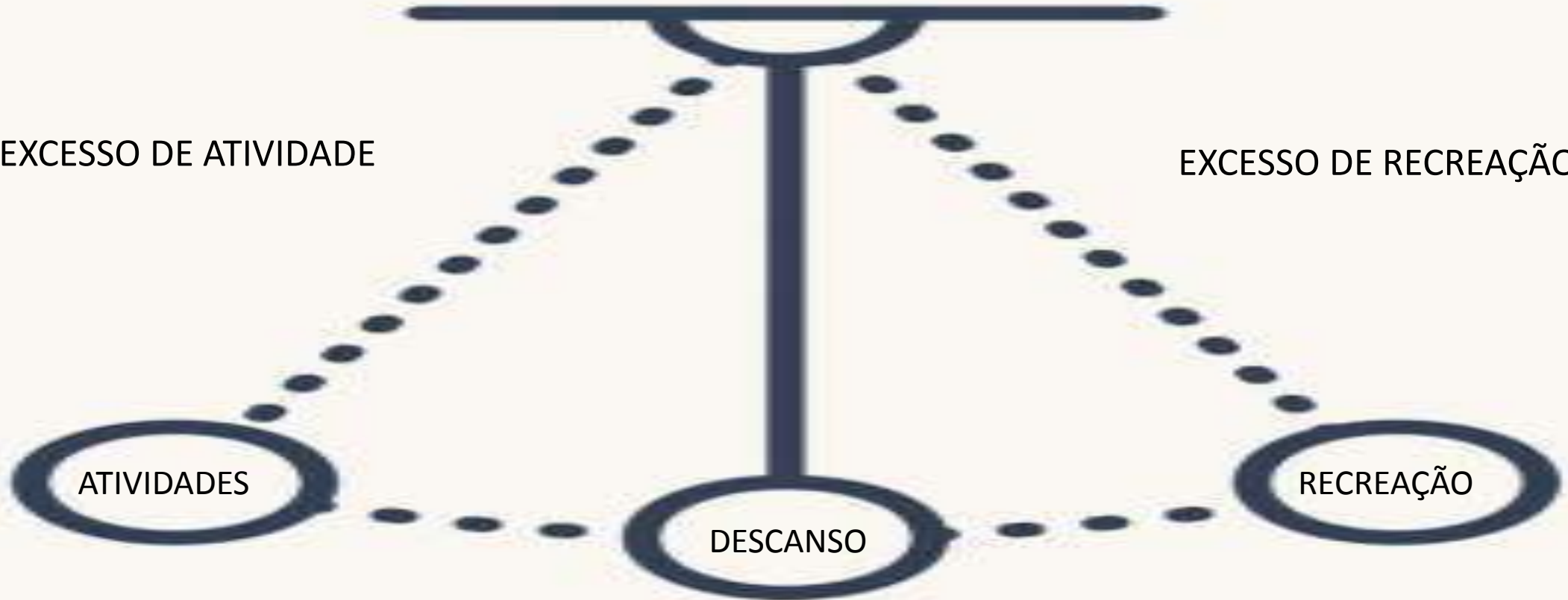
EXCESSO DE ATIVIDADE

EXCESSO DE RECREAÇÃO

ATIVIDADES

DESCANSO

RECREAÇÃO



Doença

Pontualidade

Dívida

Disponibilidade

MARGEM

Dinheiro

Tempo

Saúde

Compromissos



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



ESTRESSE



Estresse



Definição de Estresse

E o que é *estresse*? Não há ainda uma definição para o mesmo nos compêndios de patologia médica. É o dicionário Aurélio que nos diz que o estresse. [Do ingl. *stress*.] S. m. Med (em bom português) é "*o conjunto de reações do organismo a agressões de ordem física, psíquica, infecciosa, e outras capazes de perturbar a homeostase" (equilíbrio).*

"É a resposta fisiológica, psicológica e comportamental de um indivíduo que procura adaptar-se e se ajustar às pressões internas e externas."

Definição de Estresse

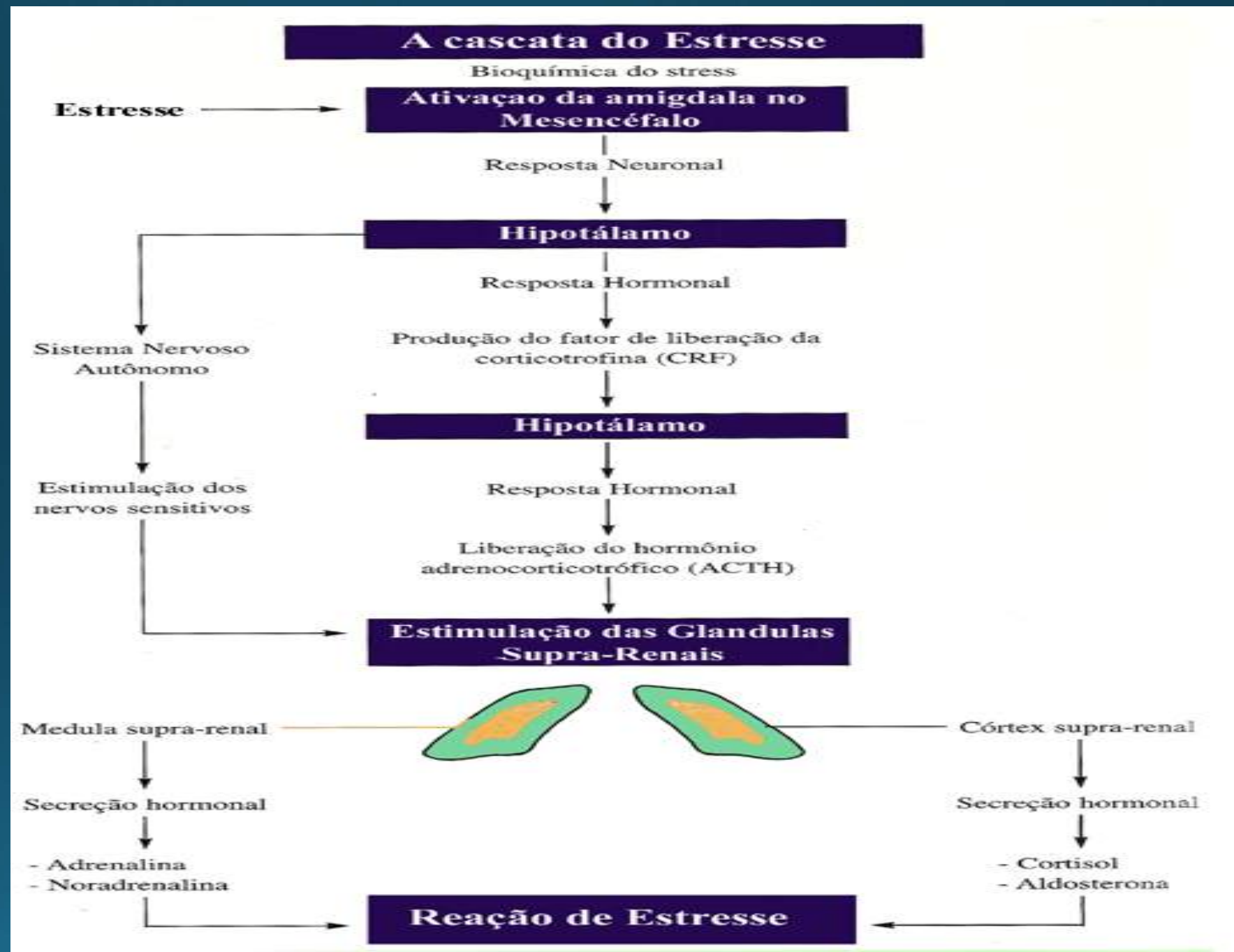
Hoje o termo *estresse* é amplamente usado na linguagem atual e nos meios de comunicação. Designa uma agressão, que leva ao desconforto, ou a consequência desta agressão. É uma resposta a uma demanda, de modo certo ou errado. Sinônimo de irritado, cansado.

Definição de Estresse

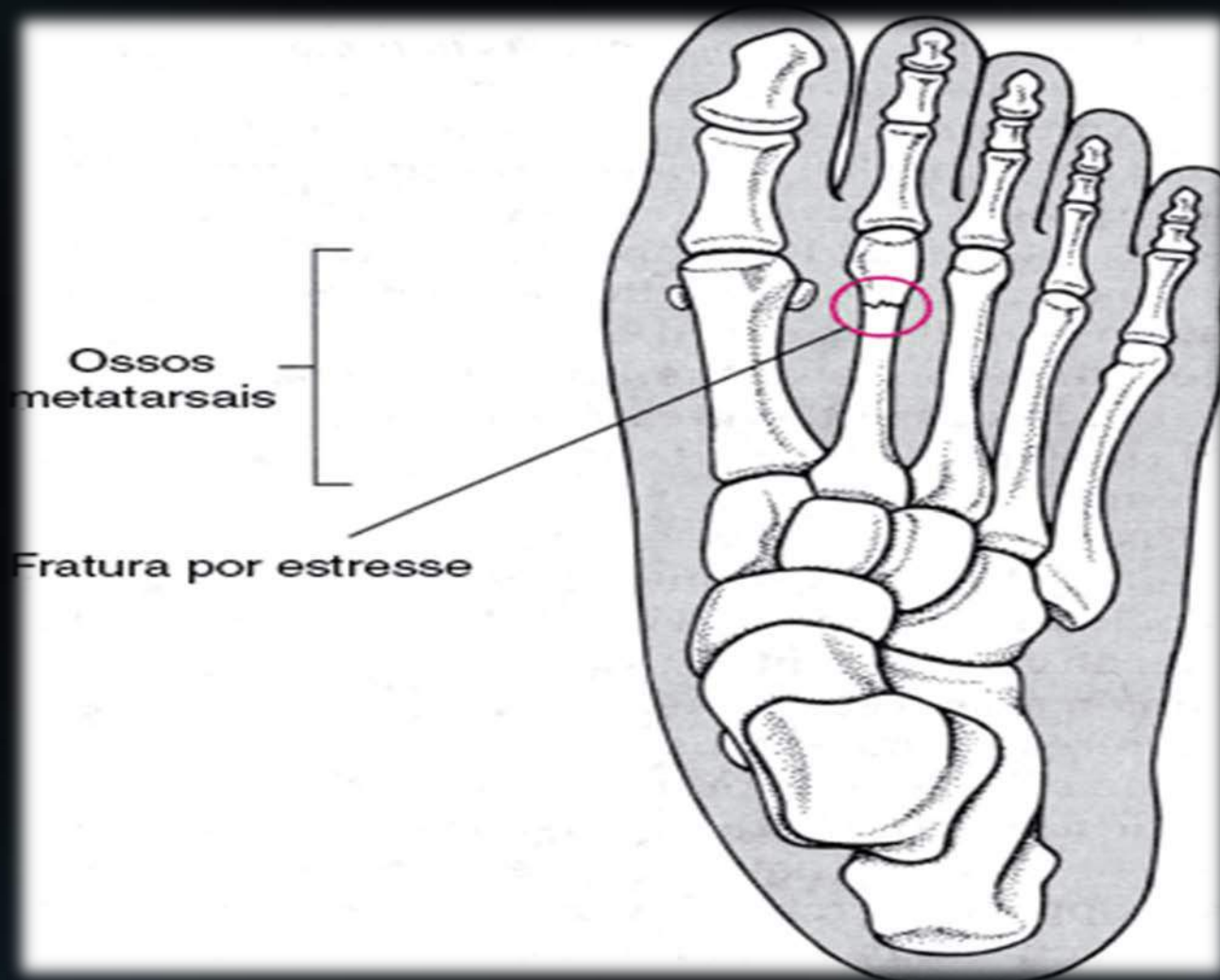
A palavra estresse - do inglês stress, conceito da Física relacionado à condição dos materiais submetidos à ação de forças externas - foi tomada emprestada pelo fisiologista canadense Hans Selye, em 1936, para explicar o que havia acontecido com as cobaias de seu laboratório

Definição de Estresse

*** Fisiologista canadense Hans Selye 1936> pesquisa em ratos> atrofia em células de tecidos imunológicos e hiperplasia das glândulas supra renais tanto nos que recebiam droga quanto nos placebo.**



Fratura por Estresse



Fratura por Estresse



Fratura por Estresse



Fases do Estresse

Aguda

Esta é a fase em que os estímulos estressores começam a agir. Nosso cérebro e hormônios reagem rapidamente, e nós podemos perceber os seus efeitos. Somos, geralmente, incapazes de notar o trabalho silencioso do estresse crônico nesta fase.

Fases do Estresse

Resistência

Se o estresse persiste, é nesta fase que começam a aparecer as primeiras consequências mentais, emocionais e físicas do estresse crônico. Perda de concentração mental, instabilidade emocional, depressão, palpitações cardíacas, suores frios, dores musculares ou dores de cabeça freqüentes são os sinais evidentes, mas muitas pessoas ainda não conseguem relacioná-los ao estresse, e a síndrome pode prosseguir até a sua fase final e mais perigosa

Fases do Estresse

Exaustão

Esta é a fase em que o organismo capitula aos efeitos do estresse, levando à instalação de doenças físicas ou psíquicas.

Limites

Sobrecarga



Limites

Sobrecarga



Limites

Sobrecarga



Limites

Sobrecarga



Doze garotos jogadores de futebol e seu treinador presos dentro de uma caverna na província tailandesa de Chiang Rai

Curva do estresse





Trabalho - Burnout

Burnout ¹

- A síndrome de Burnout (do inglês *to burn out*, Algo como *queimar por completo*), também chamada de Síndrome do esgotamento Profissional, foi assim denominada pelo psicanalista alemão **Freudenberger**, após constatá-la em si mesmo, no início dos anos 1970.

Burnout 2

- Seria o desejo de ser o melhor e sempre demonstrar alto grau de desempenho, outra fase importante da síndrome: o portador de Burnout mede a autoestima pela capacidade de realização e sucesso. O que tem início com satisfação e prazer termina quando esse desempenho não é reconhecido. Nesse estágio, a necessidade de se afirmar e o desejo de realização se transformam em obstinação e compulsão; o paciente nesta busca sofre, além de problemas de ordem psicológica, forte desgaste físico, gerando fadiga e exaustão.

Burnout ₃

- Atinge membros da Área da Saúde, Segurança Pública, setor bancário, Educação, Cartorários, Tecnologia da informação, Gerentes de Projetos, jornalistas, advogados, pilotos, bioquímicos, professores e até mesmo voluntários.

3 Sintomas de *Burnout*:

- Dedicção intensificada - com predominância da necessidade de fazer tudo sozinho e a qualquer hora do dia (imediatismo);
- Descaso com as necessidades pessoais - comer, dormir, sair com os amigos começam a perder o sentido;
- Recalque de conflitos - o portador percebe que algo não vai bem, mas não enfrenta o problema. É quando ocorrem as manifestações físicas;
- Reinterpretação dos valores - isolamento, fuga dos conflitos. O que antes tinha valor sofre desvalorização: lazer, casa, amigos, e a única medida da autoestima é o trabalho;
- Negação de problemas - nessa fase os outros são completamente desvalorizados, tidos como incapazes ou com desempenho abaixo do seu. Os contatos sociais são repelidos, cinismo e agressão são os sinais mais evidentes;
- Recolhimento e aversão a reuniões (recusa à socialização; evitar o diálogo e dar prioridade aos e-mails, mensagens, recados etc);

4 Sintomas de *Burnout*:

- Mudanças evidentes de comportamento (dificuldade de aceitar certas brincadeiras com bom senso e bom humor);
- Despersonalização (momentos de confusão mental onde a pessoa não sente seu corpo como habitualmente. Pode se sentir flutuando ao ir ao trabalho, tem a percepção de que não controla o que diz ou que fala, não se reconhece);
- Vazio interior e sensação de que tudo é complicado, difícil e desgastante;
- Depressão - marcas de indiferença, desesperança, exaustão. A vida perde o sentido;
- E, finalmente, a síndrome do esgotamento profissional propriamente dita, que corresponde ao colapso físico e mental. Esse estágio é considerado de emergência e a ajuda médica e psicológica uma urgência



24 H

**DE UMA VIDA
SEM LIMITES**



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.



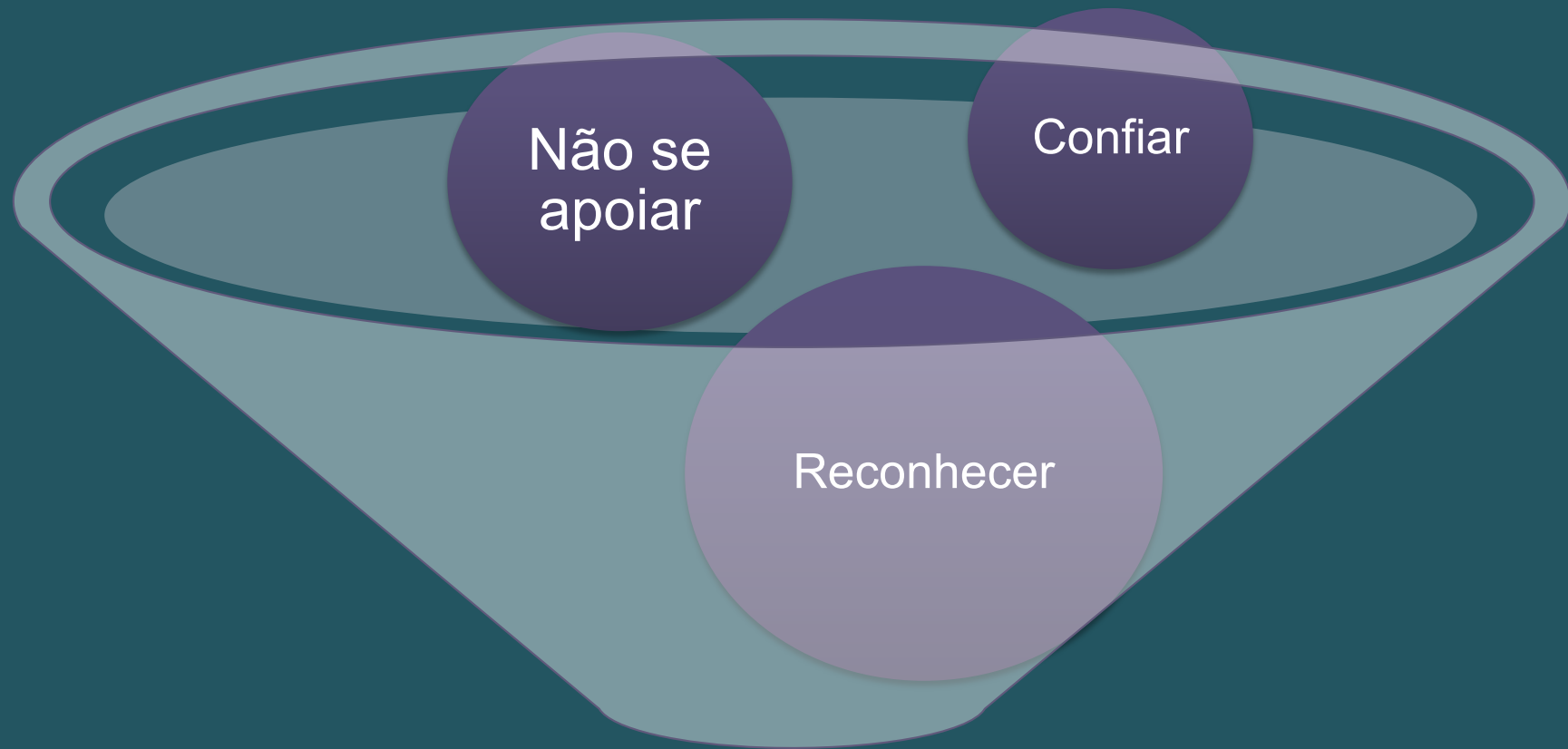


Limites – Superando a preocupação

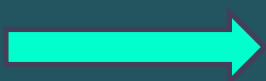
- Confia no SENHOR de todo o teu coração e não te **estribes** no teu próprio entendimento. **Reconhece-o** em todos os teus caminhos, e **ele endireitará as tuas veredas**. Não sejas sábio aos teus próprios olhos; teme ao SENHOR e aparta-te do mal; será isto **saúde para o teu corpo e refrigério, para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



Limites – Descanso para o Povo de Deus

Portanto, resta um repouso para o povo de Deus. Porque aquele que entrou no descanso de Deus, também ele mesmo descansou de suas obras, como Deus das suas. Esforcemo-nos, pois, por entrar naquele descanso, a fim de que ninguém caia, segundo o mesmo exemplo de desobediência. Porque a palavra de Deus é viva, e eficaz, e mais cortante do que qualquer espada de dois gumes, e penetra até ao ponto de dividir alma e espírito, juntas e medulas, e é apta para discernir os pensamentos e propósitos do coração. E não há criatura que não seja manifesta na sua presença; pelo contrário, todas as coisas estão descobertas e patentes aos olhos daquele a quem temos de prestar contas. Hebreus 4: 9 a 13

Limites – Descanso para o Povo de Deus

Tendo, pois, a Jesus, o Filho de Deus, como grande sumo sacerdote que penetrou os céus, conservemos firmes a nossa confissão. Porque não temos sumo sacerdote que não possa compadecer-se das nossas fraquezas; antes, foi ele tentado em todas as coisas, à nossa semelhança, mas sem pecado. Acheguemo-nos, portanto, confiadamente, junto ao trono da graça, a fim de recebermos misericórdia e acharmos graça para socorro em ocasião oportuna.

. Hebreus 4: 14 a 16

Limites – Descanso para o povo de Deus.

1. Reconhecemos que Deus está totalmente no controle de nossas vidas. Acidentes ou surpresas não ocorrem. Ele está no comando.
- 2_ Confiamos em sua Palavra. Acreditamos em suas promessas (a Bíblia está cheia delas - *centenas*).
3. Reivindicamos pela fé. As aplicamos à nossa situação particular quase como se Deus estivesse falando diretamente a nós neste momento mesmo.
4. Descansamos nele. Conscientemente, recusamos a nos preocupar ou nos afligir sobre como Ele vai realizar as coisas. Ao entrar nesse descanso, paramos com nosso próprio trabalho, tão deliberadamente quanto nosso Deus-Criador parou com seu trabalho no sétimo dia da semana da criação.
5. Permanecemos naquele estado calmo da mente até que Deus soberanamente intervenha para resolver o problema. Continuamos confiando nele de todo nosso coração. E sempre que um pensamento estranho de ansiedade passeie por nossa mente, nos voltamos para o Senhor em oração.



Limites – Superando a preocupação

Aquietai-vos e sabei que eu sou Deus; sou exaltado entre as nações, sou exaltado na terra. O SENHOR dos Exércitos está conosco; o Deus de Jacó é o nosso refúgio. Sl 46:8

MUNDO ATUAL

LIMITE

EXCESSO DE ATIVIDADE

EXCESSO DE RECREAÇÃO

ATIVIDADES

DESCANSO

RECREAÇÃO





Vivendo no limite







Dificuldades – Luto

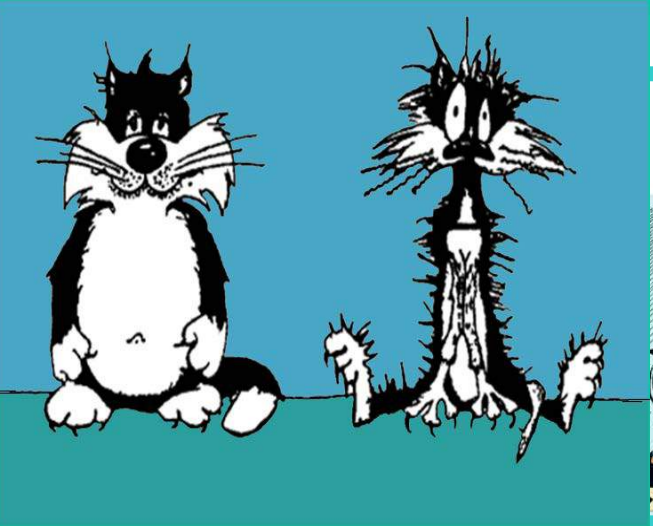
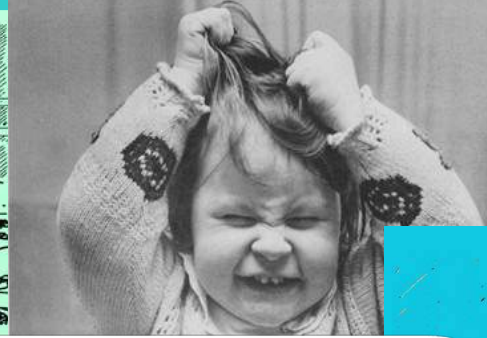
Eclesiaste 7 - 2 a 4

É melhor ir a uma casa onde há luto do que a uma casa em festa, pois a morte é o destino de todos; os vivos devem levar isso a sério! A tristeza é melhor do que o riso, porque o rosto triste melhora o coração. O coração do sábio está na casa onde há luto, mas o do tolo, na casa da alegria.

Tempo de Deus

Eclesiastes 3

11 Tudo fez Deus formoso no seu devido tempo; também pôs a eternidade no coração do homem, sem que este possa descobrir as obras que Deus fez desde o princípio até ao fim.



Etilismo



Obesidade



Sobrecarga

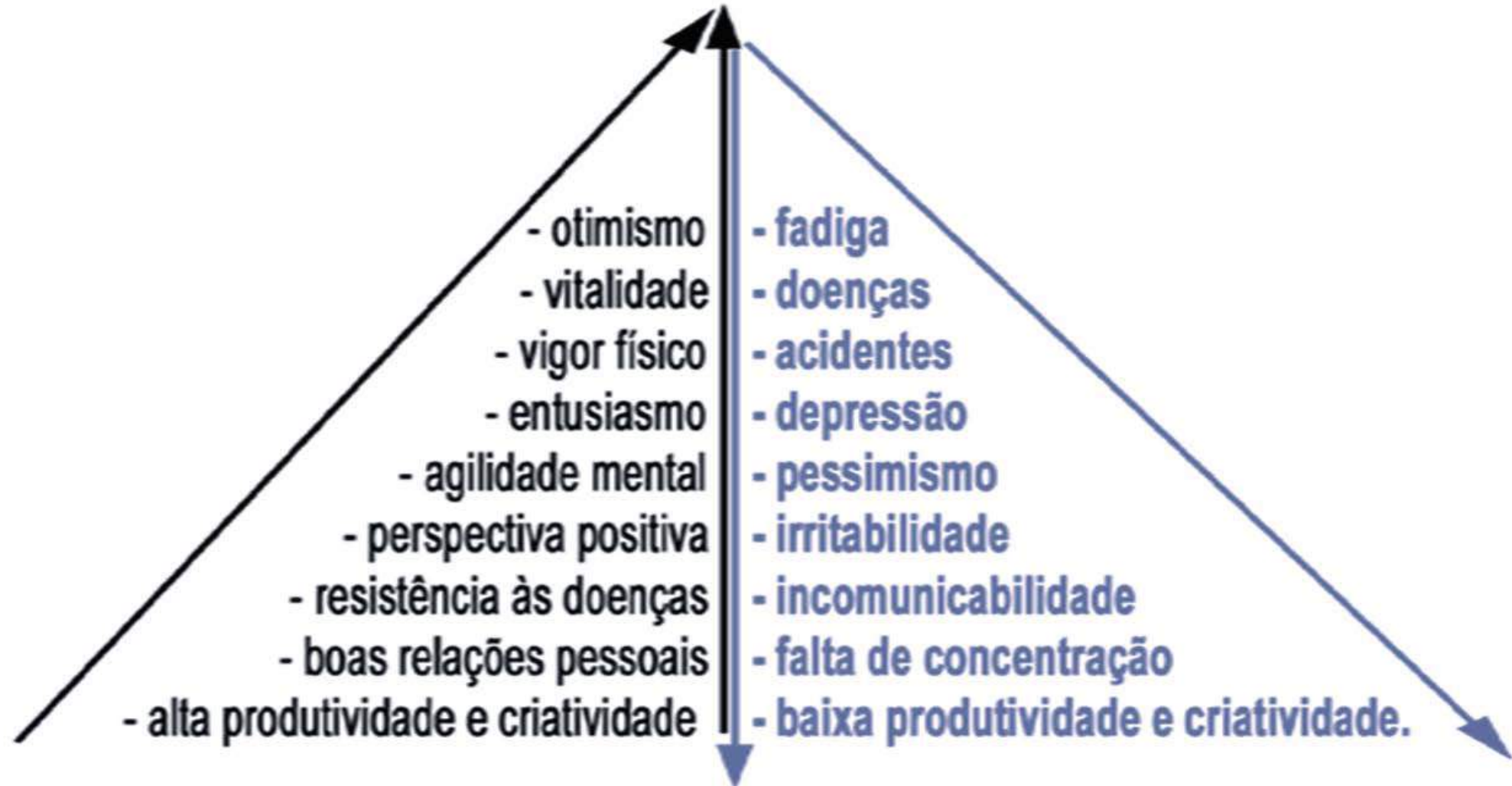
Administrando o tempo. Aprendendo a dizer não. Delegando.



Tabagismo

Curva do estresse

LIMITE



Dificuldades

Salmos 32: 10 e 11

Muito sofrimento terá de curtir o ímpio, mas o que confia no SENHOR, a misericórdia o assistirá. Alegrai-vos no SENHOR e regozijai-vos, ó justos; exultai, vós todos que sois retos de coração

Sufrimento

Samos 22:1

Deus meu, Deus meu, por que me desamparaste?
Por que se acham longe de minha salvação as
palavras de meu bramido?

Sufrimento

Heb 2:10

Porque convinha que aquele, por cuja causa e por quem todas as coisas existem, conduzindo muitos filhos à glória, aperfeiçoasse, por meio de sofrimentos, o Autor da salvação deles.

Doença

Pontualidade

Dívida

Disponibilidade

MARGEM

Dinheiro

Tempo

Saúde

Compromissos

O senhor é o meu Pastor



O senhor é o meu Pastor

¹ O Senhor é o meu pastor; de nada terei falta.

² Em verdes pastagens me faz repousar e me conduz a águas tranqüilas;

³ restaura-me o vigor. Guia-me nas veredas da justiça por amor do seu nome.

⁴ Mesmo quando eu andar por um vale de trevas e morte, não temerei perigo algum, pois tu estás comigo; a tua vara e o teu cajado me protegem.

⁵ Preparas um banquete para mim à vista dos meus inimigos. Tu me honras, unguindo a minha cabeça com óleo e fazendo transbordar o meu cálice.

⁶ Sei que a bondade e a fidelidade me acompanharão todos os dias da minha vida, e voltarei à casa do Senhor enquanto eu viver

Ovelhas x Super-heróis



Limites

Super-heróis



Estresse – Pedro

Mt 14 : 28 a 33



Estresse e Limites – Pedro

Mt 14 : 28 a 33 - Respondendo-lhe Pedro, disse: Se és tu, Senhor, manda-me ir ter contigo, por sobre as águas. E ele disse: Vem! E Pedro, descendo do barco, andou por sobre as águas e foi ter com Jesus. Reparando, porém, na força do vento, teve medo; e, começando a submergir, gritou: Salva-me, Senhor! E, prontamente, Jesus, estendendo a mão, tomou-o e lhe disse: Homem de pequena fé, por que duvidaste? Subindo ambos para o barco, cessou o vento. E os que estavam no barco o adoraram, dizendo: Verdadeiramente és Filho de Deus!

Limites – Fraqueza

Três vezes roguei ao Senhor que o tirasse de mim. Mas ele me disse: “Minha graça é suficiente para você, pois **o meu poder se aperfeiçoa na fraqueza**”. Portanto, eu me gloriarei ainda mais alegremente em minhas fraquezas, para que o poder de Cristo repouse em mim. Por isso, por amor de Cristo, regozijo-me nas fraquezas, nos insultos, nas necessidades, nas perseguições, nas angústias. **Pois, quando sou fraco é que sou forte.** I Co 12 - 8 a 10



Árvore plantada junto as águas

Jeremias 17:5-11

Árvore plantada junto as águas

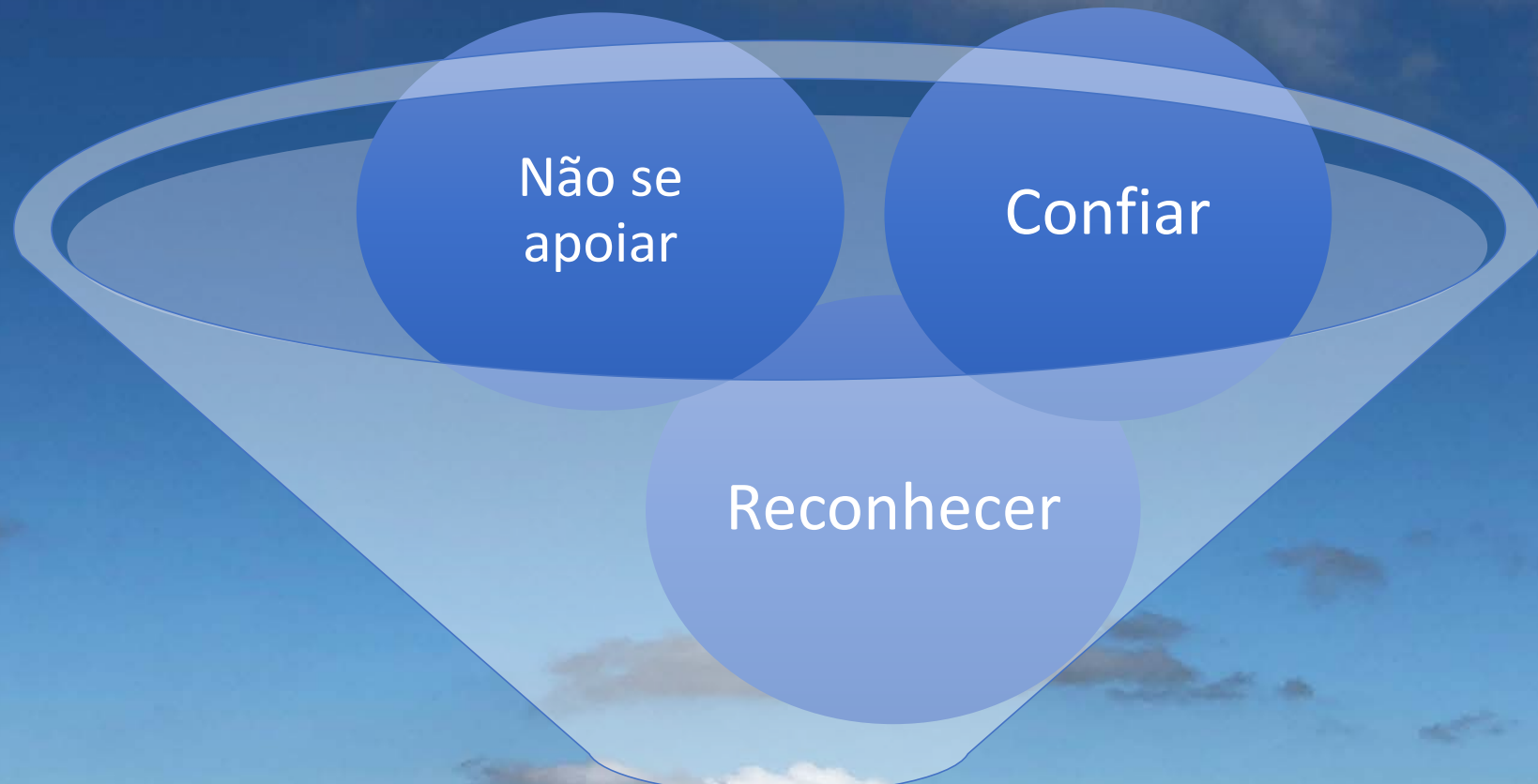
Jeremias 17:5-11

Assim diz o SENHOR: Maldito o homem que confia no homem, faz da carne mortal o seu braço e aparta o seu coração do SENHOR! Porque será como o arbusto solitário no deserto e não verá quando vier o bem; antes, morará nos lugares secos do deserto, na terra salgada e inabitável. Bendito o homem que confia no SENHOR e cuja esperança é o SENHOR. Porque ele é como a **árvore plantada junto às águas**, que estende as suas raízes para o ribeiro e não receia quando vem o calor, mas a sua folha fica verde; e, no ano de sequeidão, não se perturba, nem deixa de dar fruto.

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...





Salmo Primeiro



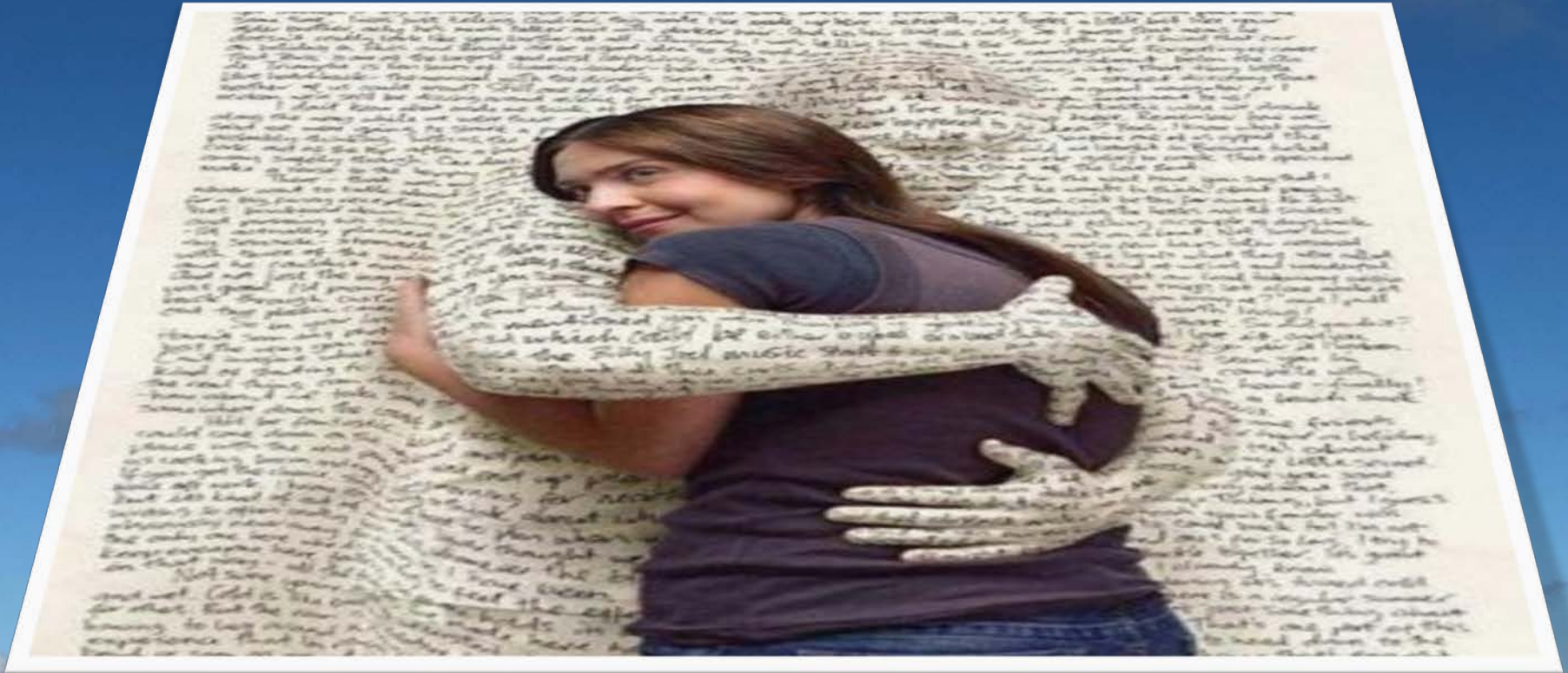


1 – Bem-aventurado o varão que não anda segundo o conselho dos ímpios, nem se detém no caminho dos pecadores, nem se assenta na roda dos escarnecedores.

2 – Antes, tem o seu prazer na lei do SENHOR, e na sua lei medita de dia e de noite.

3 – Pois será como a árvore plantada junto a ribeiros de águas, a qual dá o seu fruto na estação própria, e cujas folhas não caem, e tudo quanto fizer prosperará.

Limites Divinos – “Lei”.



Fonte de água a jorrar pela vida eterna



Jesus respondeu, e disse-lhe:
Qualquer que beber desta água
tornará a ter sede;
Mas aquele que beber da água que
eu lhe der nunca terá sede, porque
a água que eu lhe der se fará nele
uma fonte de água que salte para a
vida eterna. **João 4: 13-14**

Limites – Descanso para o Povo de Deus

Portanto, resta um repouso para o povo de Deus. Porque aquele que entrou no **descanso** de Deus, também ele mesmo descansou de suas obras, como Deus das suas. Esforcemo-nos, pois, por entrar naquele **descanso**, a fim de que ninguém caia, segundo o mesmo exemplo de desobediência.

Hebreus 4: 9 a 13

Limites – Descanso para o Povo de Deus

... Acheguemo-nos, portanto, confiadamente, junto ao trono da graça, a fim de recebermos misericórdia e acharmos graça para socorro em ocasião oportuna.

. Hebreus 4: 14 a 16



A seguir, dirigiu-se Jesus a seus discípulos, dizendo: Por isso, eu vos advirto: não andeis ansiosos pela vossa vida, quanto ao que haveis de comer, nem pelo vosso corpo, quanto ao que haveis de vestir.

23 Porque a vida é mais do que o alimento, e o corpo, mais do que as vestes.

Observai os corvos, os quais não semeiam, nem ceifam, não têm despensa nem celeiros; todavia, Deus os sustenta. Quanto mais valeis do que as aves! Qual de vós, por ansioso que esteja, pode acrescentar um côvado ao curso da sua vida?

26 Se, portanto, nada podeis fazer quanto às coisas mínimas, por que andais ansiosos pelas outras?

Lucas 12: 22-26



28 Ora, se Deus veste assim a erva que hoje está no campo e amanhã é lançada no forno, quanto mais tratando-se de vós, homens de pequena fé!

29 Não andeis, pois, a indagar o que haveis de comer ou beber e não vos entregueis a inquietações.

Limites – Superando a preocupação

Aquietai-vos e sabeis que eu sou Deus; sou exaltado entre as nações, sou exaltado na terra. O SENHOR dos Exércitos está conosco; o Deus de Jacó é o nosso refúgio. Sl 46:8

Limites – Descanso para o povo de Deus.

1. Reconhecemos que Deus está totalmente no controle de nossas vidas. Acidentes ou surpresas não ocorrem. Ele está no comando.
2. Confiamos em sua Palavra. Acreditamos em suas promessas (a Bíblia está cheia delas - *centenas*).
3. Reivindicamos pela fé. As aplicamos à nossa situação particular quase como se Deus estivesse falando diretamente a nós neste momento mesmo.

Limites – Descanso para o povo de Deus.

4. Descansamos nele. Conscientemente, recusamos a nos preocupar ou nos afligir sobre como Ele vai realizar as coisas. Ao entrar nesse descanso, paramos com nosso próprio trabalho, tão deliberadamente quanto nosso Deus-Criador parou com seu trabalho no sétimo dia da semana da criação.
5. Permanecemos naquele estado calmo da mente até que Deus soberanamente intervenha para resolver o problema. Continuamos confiando nele de todo nosso coração. E sempre que um pensamento estranho de ansiedade passeie por nossa mente, nos voltamos para o Senhor em oração.

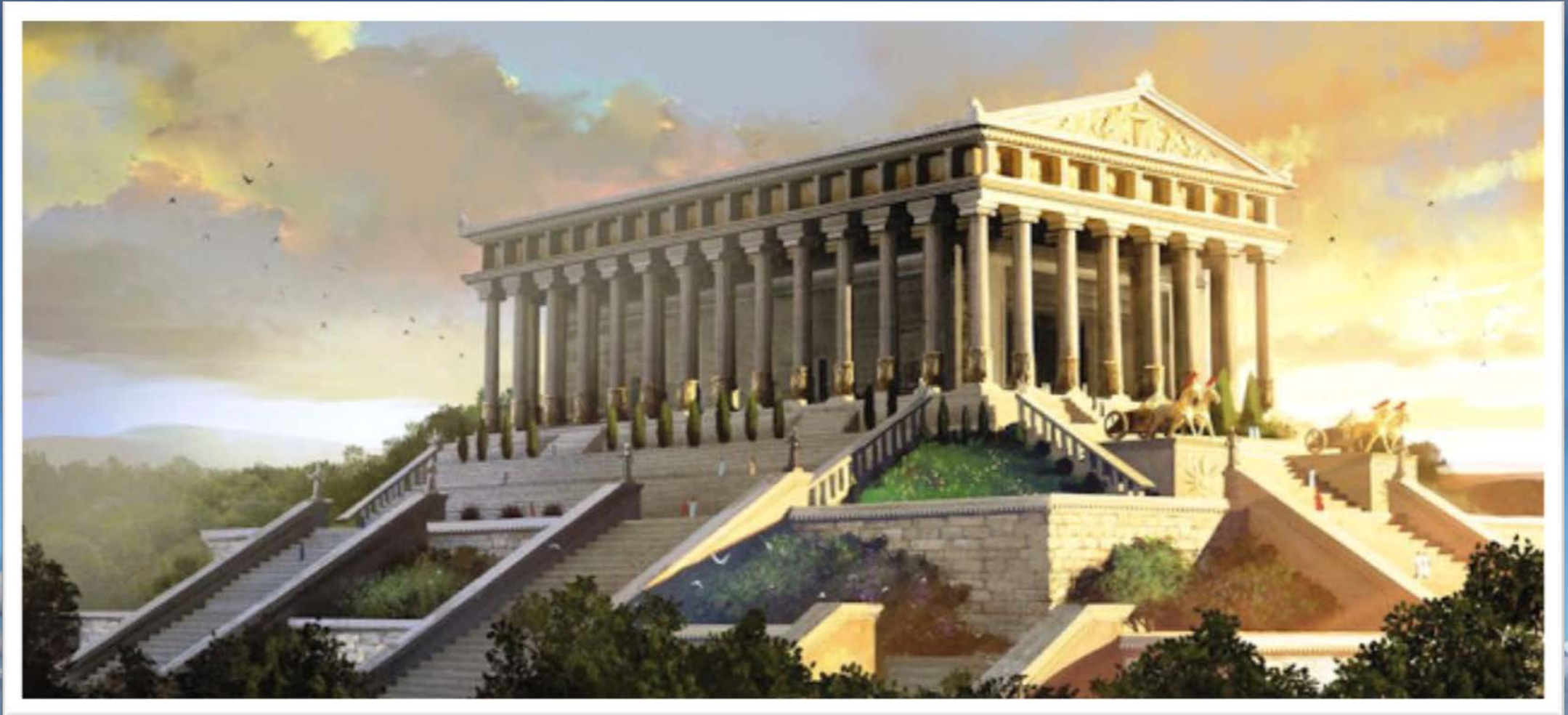
Limites – Marta e Maria

- **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.

Paulo em Ephesus (Atos 19-28 a 32)

Ouvindo isto, encheram-se de furor e clamavam: Grande é a Diana dos efésios! Foi a cidade tomada de confusão, e todos, à uma, arremeteram para o teatro, arrebatando os macedônios Gaio e Aristarco, companheiros de Paulo. Querendo este apresentar-se ao povo, não lhe permitiram os discípulos. Também asiarcas, que eram amigos de Paulo, mandaram rogar-lhe que não se arriscasse indo ao teatro. Uns, pois, gritavam de uma forma; outros, de outra; porque a assembleia caíra em confusão. E, na sua maior parte, nem sabiam por que motivo estavam reunidos.

Templo de Artemis dos Efésios (Atos 19-28)



Templo de Artemis dos Efésios (Atos 19-28)



Antípatro de Sídon, que compilou a lista das Sete Maravilhas, descreve o templo:

“Pus os olhos nas elevadas muralhas da Babilônia, nas quais há um caminho para carruagens, e na estátua de Zeus pelo Alfeu, nos jardins suspensos, no colosso do Sol, no enorme trabalho das altas pirâmides e no vasto túmulo de Mausolo; **mas quando vi a casa de Ártemis que subia às nuvens, aquelas outras maravilhas perderam seu brilho e eu disse: "Eis que, além do Olimpo, o Sol nunca olhou tão alto"**”

Teatro em Ephesus (Atos 19-28)



Relacionamentos



Relacionamentos



Porcos espinhos

Limites. Quem sou eu?

E, assim, se alguém está em Cristo, é nova criatura; as coisas antigas já passaram; eis que se fizeram novas.

Guardando o que é bom; excluindo o que é ruim.

³⁶ "Mestre, qual é o maior mandamento da Lei?"

³⁷ Respondeu Jesus: " Ame o Senhor, o seu Deus de todo o seu coração, de toda a sua alma e de todo o seu entendimento'.

³⁸ Este é o primeiro e maior mandamento.

³⁹ E o segundo é semelhante a ele: "Ame o seu próximo como a si mesmo" .

Mateus 22: 36 a 39

Guardando o que é bom; excluindo o que é ruim.

Um novo mandamento lhes dou: **Amem-se** uns aos outros. Como eu os **amei**, vocês devem **amar-se uns aos outros**. Com isso todos saberão que vocês são meus discípulos, se vocês se **amarem** uns aos outros”.

João 13-34

Guardando o que é bom; excluindo o que é ruim.

Finalmente, fortaleçam-se no Senhor e no seu forte poder. Efésios 6:10

Armadura de Deus



Por isso, vistam toda a armadura de Deus, para que possam **resistir** no dia mau e permanecer inabaláveis, depois de terem feito tudo. Assim, mantenham-se firmes, cingindo-se com o **cinto da verdade**, vestindo a **couraça da justiça** e tendo os pés calçados com a prontidão do evangelho da **paz**. Além disso, usem o **escudo da fé**, com o qual vocês poderão apagar todas as setas inflamadas do Maligno. Usem o **capacete da salvação** e a **espada do Espírito**, que é a **palavra de Deus**. Efésios 6:13-17

A vida como ela é

- Cobiça
- Conversas torpes, palavrões
- chocarrices, gozações
- Incontinente
- Impuro
- Avarento
- Idolatra
- Cúmplice com obras infrutíferas das trevas
- Andar imprudente
- Néscio, loucos
- Insensatos
- Embriagados por vinho
- Discussões
- Blasfemando contra Deus
- Reclamando
- Não cantando
- Não sendo submisso aos outros
- Maridos que não amam suas mulheres
- Não deixar os pais durante o casamento
- Filhos desobedientes aos pais
- Filhos que não honram os seus pais
- Pais que provocam os filhos
- Pais que não disciplinam os filhos
- Pais que não ensinam a lei de Deus para os filhos
- Funcionários que não seguem o que o patrões mandam
- Funcionários que não respeitam os chefes
- Funcionários que fazem o seu trabalho com má vontade
- Chefes que ameaçam os funcionários e tratam com discriminação
- Mulheres que não respeitam os maridos

...para que possam **resistir** no dia mau e permanecer inabaláveis...



X

- Cobiça
- Conversas torpes, palavrões
- chocarrices, gozações
- Incontinente
- Impuro
- Avarento
- Idolatra
- Cúmplice com obras infrutíferas das trevas
- Andar imprudente
- Néscio, loucos
- Insensatos
- Embriagados por vinho
- Discussões
- Blasfemando contra Deus
- Reclamando
- Não cantando
- Não sendo submisso aos outros
- Maridos que não amam suas mulheres
- Não deixar os pais durante o casamento
- Filhos desobedientes aos pais
- Filhos que não honram os seus pais
- Pais que provocam os filhos
- Pais que não disciplinam os filhos
- Pais que não ensinam a lei de Deus para os filhos
- Funcionários que não seguem o que o patrões mandam
- Funcionários que não respeitam os chefes
- Funcionários que fazem o seu trabalho com má vontade
- Chefes que ameaçam os funcionários e tratam com discriminação
- Mulheres que não respeitam os maridos

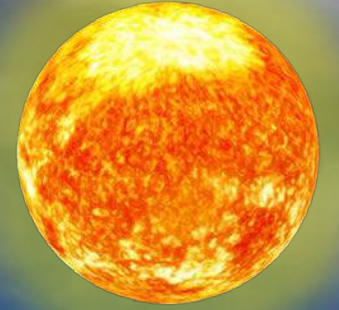
Armadura de Deus

Para **resistir** no dia mau e permanecer inabaláveis

- Palavra de Deus
- Fé
- Verdade
- Salvação
- Justiça
- Paz



Armadura de Deus





O que são limites?

Limites invisíveis de território e responsabilidade



Limites invisíveis de território e responsabilidade

No mundo físico, é fácil enxergar os limites. Grades, placas, paredes, fossos com crocodilos e cercas são limites físicos. Apesar de terem aspectos diferentes, todos contêm a mesma mensagem: **AQUI COMEÇA MEU TERRITÓRIO**. O proprietário do terreno é legalmente responsável por tudo o que acontece em sua propriedade. Os não-proprietários não são responsáveis por ela.

Limites invisíveis de território e responsabilidade

Os limites físicos marcam a linha visível de uma propriedade que *pertence a alguém*. Você pode ir ao tribunal da cidade e descobrir exatamente quais são os limites de responsabilidade e a quem deve recorrer se tiver algum problema com isso. No mundo espiritual, os limites são igualmente reais, porém mais difíceis de serem vistos. Na verdade, esses limites definem a sua alma e o ajudam a guardá-la e protegê-la


Guardando o que é bom; excluindo o que é ruim.

Os limites ajudam a delimitar nossa propriedade para que possamos cuidar dela. Eles ajudam a "guardar nosso coração com diligência".

Precisamos manter o que nos alimenta dentro de nosso cercado, e o que nos faz mal fora dele.

Sobre tudo o que se deve guardar,
guarda o teu coração, porque dele
procedem as fontes da vida. Pv 4:23



A scenic autumn landscape featuring a wooden fence in the foreground, a large tree with vibrant yellow and orange leaves in the middle ground, and a lush green field. The background is filled with more trees displaying colorful autumn foliage. The overall scene is bright and vibrant, capturing the essence of the fall season.

**Guardando o que é bom;
excluindo o que é ruim.**

Guardando o que é bom; excluindo o que é ruim.

PELE

O limite básico que o define é a sua pele. As pessoas geralmente a usam em sentido metafórico: "Eu não gostaria de estar na pele dela". É por meio do físico, antes de mais nada, que aos poucos tomamos conhecimento de estarmos separados dos outros. Quando somos bebês, progressivamente aprendemos que somos diferentes do pai e da mãe que nos seguram no colo.

Pele – Proteção?



Pele -- Epiderme



Pele -- Epiderme

Floresta de pelos, nervos, vasos e sensores:
(uma polegada de pele na mão)

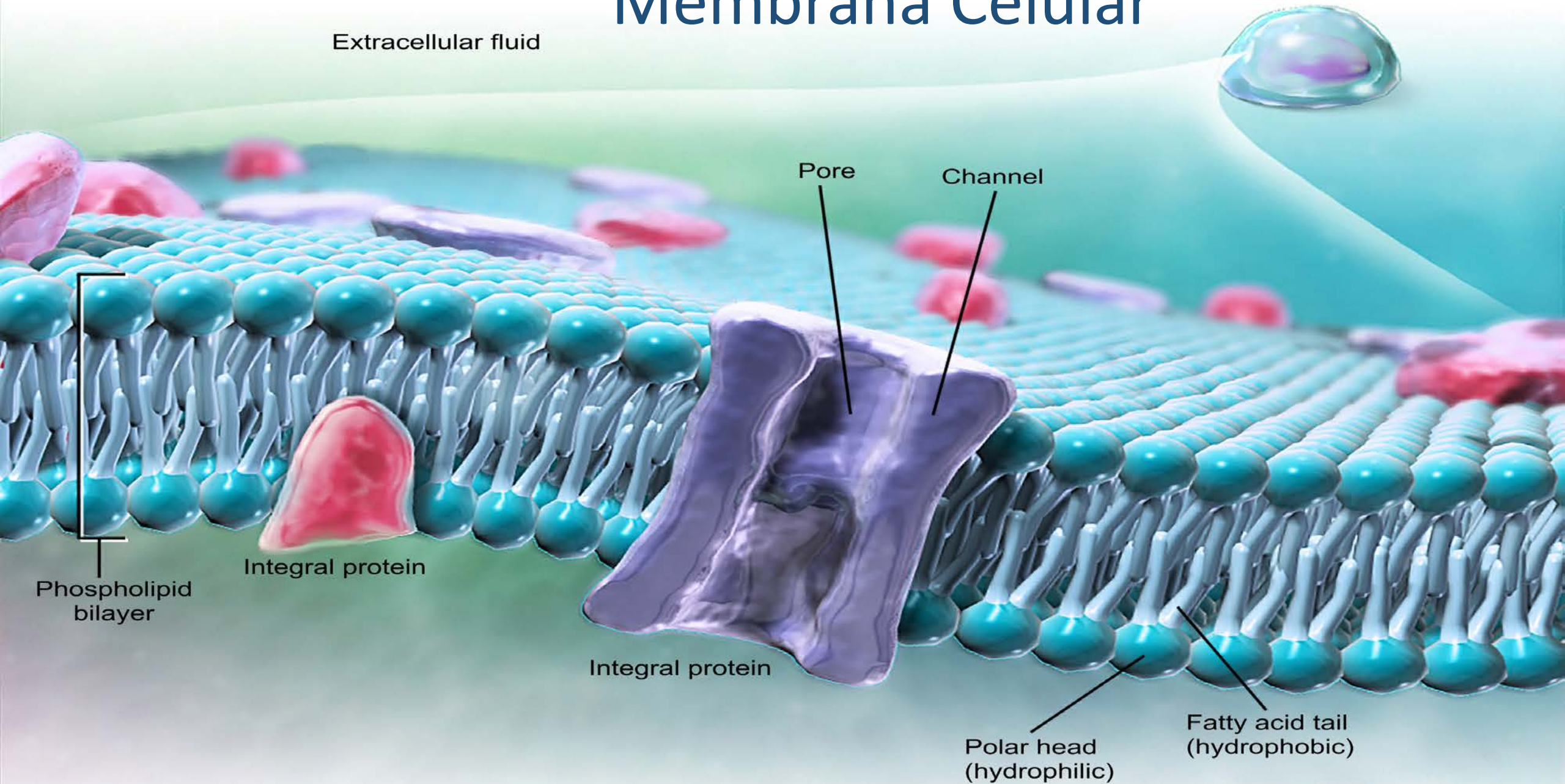
- 30 pelos
- 2 metros de vasos sanguíneos
- 122 metros de nervos
- 36 sensores de calor
- 75 sensores de pressão
- 600 sensores de dor
- 9000 terminais nervosos

Guardando o que é bom; excluindo o que é ruim.

PELE

O limite da pele mantém o que é bom dentro e o que é ruim fora. A pele protege o sangue e os ossos, mantendo-os juntos internamente. Também mantém os germes fora, protegendo-nos de infecções. Ao mesmo tempo, a pele tem aberturas que permitem que o "bom" entre, como o alimento, e o que é "ruim" saia, eliminando produtos que não podem ser aproveitados.

Membrana Celular



Membrana Celular

Exemplo animado



Guardando o que é bom; excluindo o que é ruim.

1 João 1:9

⁹ Se **confessarmos** os nossos pecados, ele é fiel e justo para nos perdoar os pecados e nos purificar de toda injustiça. (RA Strong's)

Tiago 5:16

¹⁶ **Confessai**, pois, os vossos pecados uns aos outros e orai uns pelos outros, para serdes curados. Muito pode, por sua eficácia, a súplica do justo. (RA Strong's)

Guardando o que é bom; excluindo o que é ruim.

²¹ Porque do interior do coração dos homens saem os maus pensamentos, os adultérios, as fornicações, os homicídios, ²² Os furtos, a avareza, as maldades, o engano, a dissolução, a inveja, a blasfêmia, a soberba, a loucura.

²³ Todos estes males procedem de dentro e contaminam o homem. Marcos 7:21-23

Guardando o que é bom; excluindo o que é ruim.

1 Coríntios 6:12-13

¹² Todas as coisas me são lícitas, mas nem todas convêm. Todas as coisas me são lícitas, mas eu não me deixarei dominar por nenhuma delas. ¹³ Os alimentos são para o estômago, e o estômago, para os alimentos; mas Deus destruirá tanto estes como aquele. Porém **o corpo não é para a impureza**, mas, para o Senhor, e **o Senhor, para o corpo**. (RA Strong's)

Guardando o que é bom; excluindo o que é ruim.

Jeremias 17:9

⁹ Enganoso é o coração, mais do que todas as coisas, e desesperadamente corrupto; quem o conhecerá? (RA Strong's)

Guardando o que é bom; excluindo o que é ruim.

Gálatas 5:16-21

Ora, as obras da carne são manifestas:

- Imoralidade sexual
- Impureza
- Libertinagem
- Orgias
- Idolatria
- Feitiçaria
- Ódio
- Ira
- Discórdia
- Dissensões
- Facções
- Egoísmo
- Inveja
- Ciúmes
- Embriaguez
- e coisas semelhantes.

Guardando o que é bom; excluindo o que é ruim.

Relacionamentos : Influencia positiva

Mas o fruto do Espírito é:

- Amor
- Gozo
- Paz
- Longanimidade
- Benignidade
- Bondade
- Fé
- Mansidão
- Temperança

Guardando o que é bom; excluindo o que é ruim.

Relacionamentos : Influencia positiva

Provérbios 27:17

(RA Strong's) ¹⁷ Como o ferro com o ferro se afia,
assim, o homem, ao seu amigo.

Guardando o que é bom; excluindo o que é ruim.

Romanos 12:10

¹⁰ Amai-vos cordialmente **uns aos outros** com amor fraternal, preferindo-vos em honra uns aos outros. (RA Strong's)

Colossenses 3:13

¹³ Suportai-vos **uns aos outros**, perdoai-vos mutuamente, caso alguém tenha motivo de queixa contra outrem. Assim como o Senhor vos perdoou, assim também perdoai vós; (RA Strong's)

1 Pedro 4:10

¹⁰ Servi **uns aos outros**, cada um conforme o dom que recebeu, como bons despenseiros da multiforme graça de Deus. (RA Strong's)

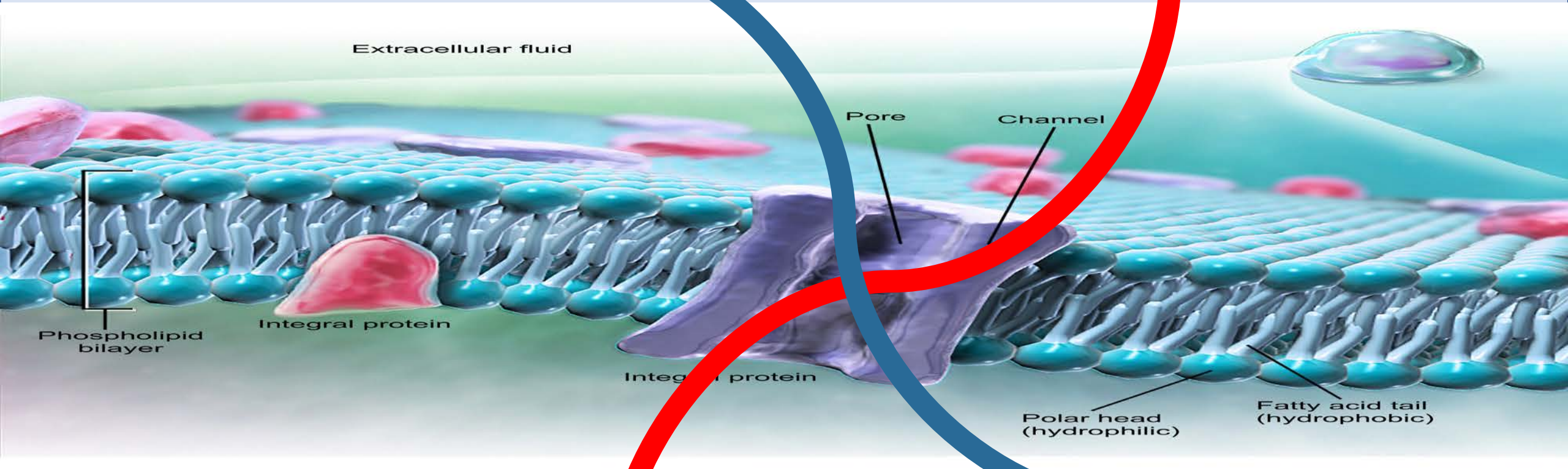
Tiago 5:16

¹⁶ Confessai, pois, os vossos pecados **uns aos outros** e orai uns pelos outros, para serdes curados. Muito pode, por sua eficácia, a súplica do justo. (RA Strong's)

Hebreus 10:24

²⁴ Consideremo-nos também **uns aos outros**, para nos estimularmos ao amor e às boas obras. (RA Strong's)

PERMITIR QUE ENTRE
Ajuda do espirito pelos
dons dos irmãos



COLOCAR PARA FORA
Pecados, dor, sofrimento,
magoa

Guardando o que é bom; excluindo o que é ruim.

¹⁶ Confessai as vossas culpas uns aos outros, e orai uns pelos outros, para que sareis. A oração feita por um justo pode muito em seus efeitos. Tiago 5:16

Limites não são Muralhas



Limites não são Muralhas

A Bíblia não diz que devemos isolar-nos dos outros "edificando muralhas" ao redor; na verdade, diz que devemos ser "um". Devemos viver em comunidade. Mas, em todas as sociedades, cada membro tem seu próprio espaço. O importante é que esses limites sejam permeáveis o suficiente para permitir a passagem, e fortes o bastante para manter o perigo do lado de fora.

Limites não são Muralhas

E eu dei-lhes a glória que a mim me deste, para que sejam um, como nós somos um. Eu neles, e tu em mim, para que eles sejam perfeitos em unidade, e para que o mundo conheça que tu me enviaste a mim, e que os tens amado a eles como me tens amado a mim. João 17: 22-23

Limites. Quem sou eu?



Limites. Quem sou eu?

ESTOU EM CRISTO
I Cor 5:22

ESTOU INACABADO
Filip 1: 6

SOU JUSTIFICADO
Rom 8:1

EU

SOU LIVRE
Rom 6: 5 e 6

FUI ADOTADO
João 1:12

ESTOU SEGURO
Rom 8: 38 e 39



Limites. Quem sou eu?

ESTOU EM CRISTO

I Cor 5:22

EU

Porque, assim como, em Adão, todos morrem, assim também todos serão vivificados em Cristo.

Limites. Quem sou eu?

E, assim, se alguém está em Cristo, é nova criatura; as coisas antigas já passaram; eis que se fizeram novas.

Limites. Quem sou eu?

João 15:4-7

⁴ permaneci em mim, e eu permanecerei em vós. Como não pode o ramo produzir fruto de si mesmo, se não permanecer na videira, assim, nem vós o podeis dar, se não permanecerdes em mim. ⁵ Eu sou a videira, vós, os ramos. Quem permanece em mim, e eu, nele, esse dá muito fruto; porque sem mim nada podeis fazer. ⁶. (RA Strong's)

Limites. Quem sou eu?

Efésios 1:4

⁴ assim como nos escolheu nele antes da fundação do mundo, para sermos santos e irrepreensíveis perante ele; e em amor (RA Strong's)

Limites. Quem sou eu?

Romanos 6:5-6

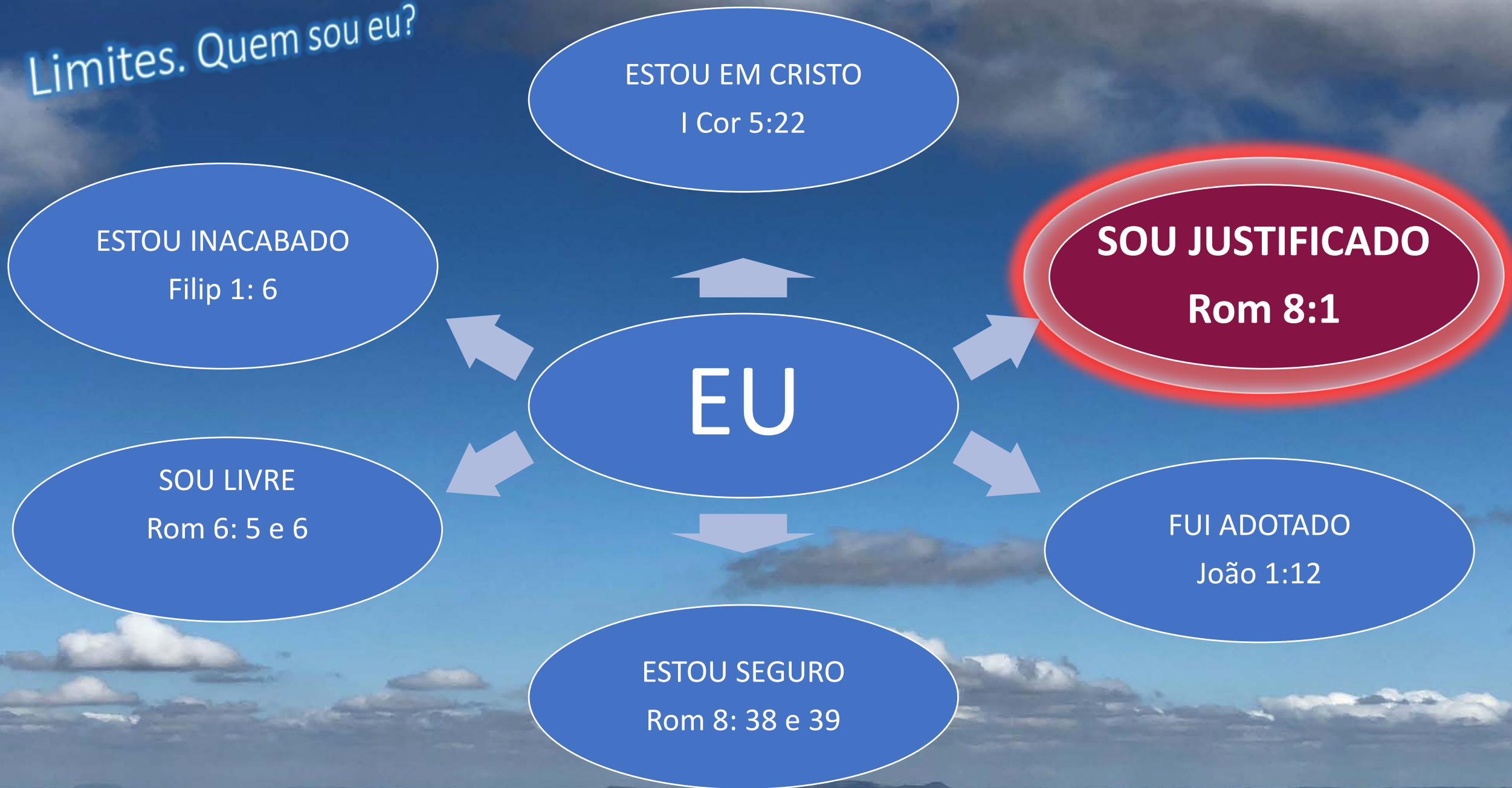
Porque, se fomos unidos com ele na semelhança da sua morte, certamente, o seremos também na semelhança da sua ressurreição, ⁶ sabendo isto: que foi crucificado com ele o nosso velho homem, para que o corpo do pecado seja destruído, e não sirvamos o pecado como escravos (RA Strong's)

Limites. Quem sou eu?

1 Coríntios 15:22

²² Porque, assim como, em Adão, todos morrem, assim também todos serão vivificados em Cristo. (RA Strong's)

Limites. Quem sou eu?



Limites. Quem sou eu?

SOU JUSTIFICADO

Rom 8:1

EU

Agora, pois, já nenhuma condenação há para os que estão em Cristo Jesus

Limites. Quem sou eu?

Arca da aliança - Propiciação



Limites. Quem sou eu?



Limites. Quem sou eu?

FUI ADOTADO

João 1:12

EU

Mas, a todos quantos o receberam, deu-lhes o poder de serem feitos filhos de Deus, a saber, aos que crêem no seu nome;

Limites. Quem sou eu?

Romanos 8:15-17

⁵ Porque não recebestes o espírito de escravidão, para viverdes, outra vez, **atemorizados**, mas recebestes o espírito de adoção, baseados no qual clamamos: Aba, Pai. ¹⁶ O próprio Espírito testifica com o nosso espírito que somos filhos de Deus. ¹⁷ Ora, se somos filhos, somos também herdeiros, herdeiros de Deus e co-herdeiros com Cristo; se com ele sofremos, também com ele seremos glorificados (RA Strong's)

Limites. Quem sou eu?

Relacionamentos : Família, irmãos, amor.

Romanos 8:14

¹⁴ Pois todos os que são guiados pelo Espírito de Deus são filhos de Deus. (RA Strong's)

Limites. Quem sou eu?

Hebreus 12:6-7

porque o Senhor corrige a quem ama e açoita a todo filho a quem recebe. ⁷ É para disciplina que perseverais (Deus vos trata como filhos); pois que filho há que o pai não corrige? (RA Strong's)

Limites. Quem sou eu?



ESTOU SEGURO

Rom 8: 38 e 39

Limites. Quem sou eu?

EU

Porque eu estou bem certo de que nem a morte, nem a vida, nem os anjos, nem os principados, nem as coisas do presente, nem do porvir, nem os poderes, nem a altura, nem a profundidade, nem qualquer outra criatura poderá separar-nos do amor de Deus, que está em Cristo Jesus, nosso Senhor.

Limites. Quem sou eu?

João 6:37

³⁷ Todo aquele que o Pai me dá, esse virá a mim; e o que vem a mim, de modo nenhum o lançarei fora. (RA Strong's)

Romanos 8:30

³⁰ E aos que predestinou, a esses também chamou; e aos que chamou, a esses também justificou; e aos que justificou, a esses também glorificou. (RA Strong's)

Filipenses 1:6

⁶ Estou plenamente certo de que aquele que começou boa obra em vós há de completá-la até ao Dia de Cristo Jesus. (RA Strong's)

Limites. Quem sou eu?

No amor não há medo; pelo contrário o perfeito amor expulsa o medo, porque o medo supõe castigo. Aquele que tem medo não está aperfeiçoado no amor. 1 João 4:18

Limites. Quem sou eu?

ESTOU EM CRISTO
I Cor 5:22

ESTOU INACABADO
Filip 1: 6

SOU JUSTIFICADO
Rom 8:1

EU

FUI ADOTADO
João 1:12

SOU LIVRE
Rom 6: 5 e 6

ESTOU SEGURO
Rom 8: 38 e 39

SOU LIVRE
Rom 6: 5 e 6

Limites. Quem sou eu?

EU

Porque, se fomos unidos com ele na semelhança da sua morte, certamente, o seremos também na semelhança da sua ressurreição, sabendo isto: que foi crucificado com ele o nosso velho homem, para que o corpo do pecado seja destruído, e não sirvamos o pecado como escravos

Limites. Quem sou eu?

ESTOU EM CRISTO
I Cor 5:22

ESTOU INACABADO
Filip 1: 6

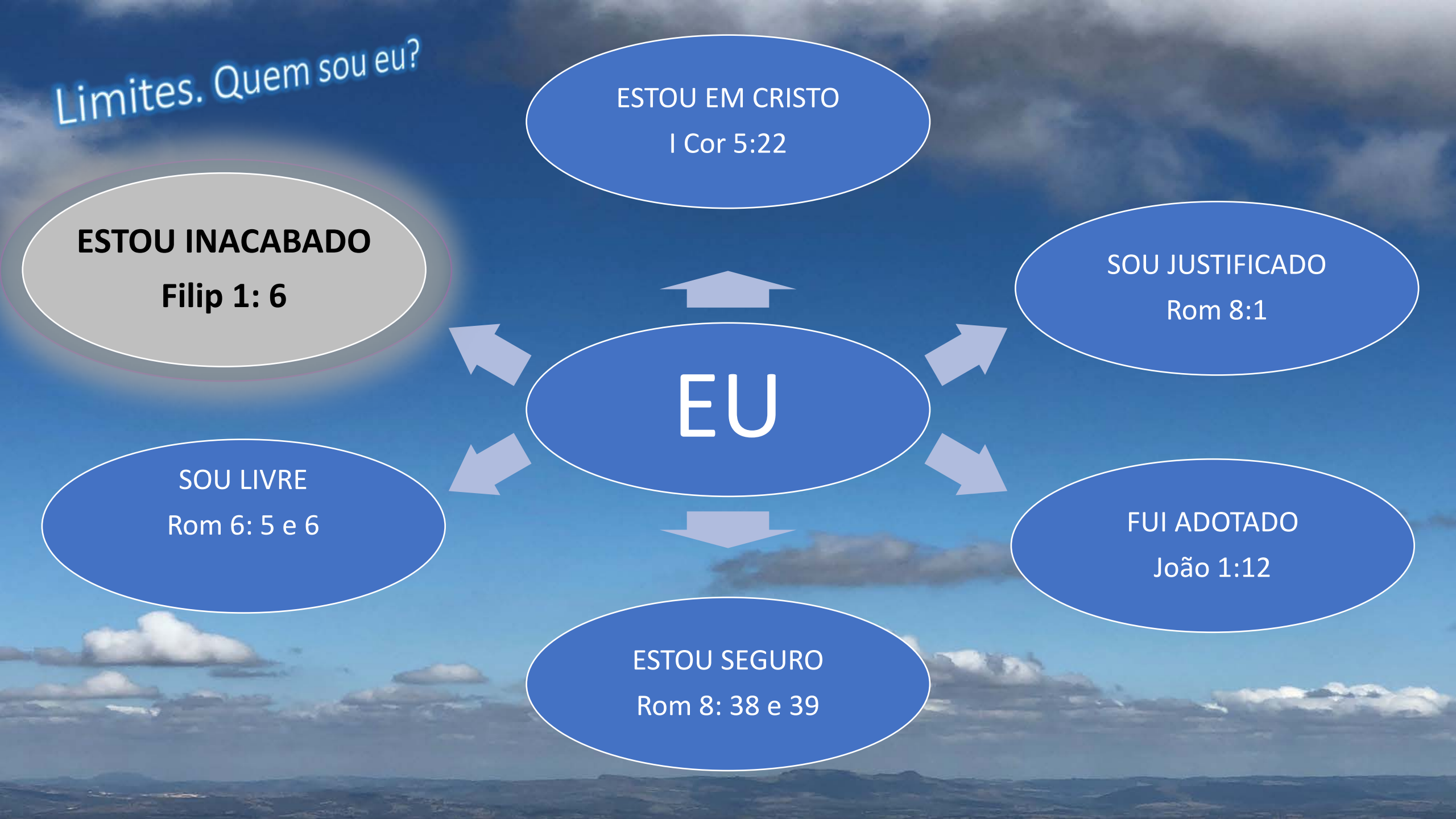
SOU JUSTIFICADO
Rom 8:1

EU

SOU LIVRE
Rom 6: 5 e 6

FUI ADOTADO
João 1:12

ESTOU SEGURO
Rom 8: 38 e 39



Limites. Quem sou eu?

ESTOU INACABADO

Filip 1: 6

EU

Estou plenamente certo de que aquele que começou boa obra em vós há de completá-la até ao Dia de Cristo Jesus

- **EU ESTOU EM CRISTO**

1 Coríntios 15:22

Porque, assim como, em Adão, todos morrem, assim também todos serão vivificados em Cristo.

- **EU FUI JUSTIFICADO**

Rom 8: 1

Agora, pois, já nenhuma condenação há para os que estão em Cristo Jesus

- **EU FUI ADOTADO**

Mas, a todos quantos o receberam, deu-lhes o poder de serem feitos filhos de Deus, a saber, aos que crêem no seu nome;

- **EU ESTOU SEGURO**

Romanos 8:38-39

Porque eu estou bem certo de que nem a morte, nem a vida, nem os anjos, nem os principados, nem as coisas do presente, nem do porvir, nem os poderes, nem a altura, nem a profundidade, nem qualquer outra criatura poderá separar-nos do amor de Deus, que está em Cristo Jesus, nosso Senhor.

- **EU SOU LIVRE**

Romanos 6:5-6

Porque, se fomos unidos com ele na semelhança da sua morte, certamente, o seremos também na semelhança da sua ressurreição, sabendo isto: que foi crucificado com ele o nosso velho homem, para que o corpo do pecado seja destruído, e não sirvamos o pecado como escravos

- **EU ESTOU EM CONSTRUÇÃO**

Filipenses 1:6

Estou plenamente certo de que aquele que começou boa obra em vós há de completá-la até ao Dia de Cristo Jesus.

Eu e os outros



Eu e os outros

Os limites nos definem. Definem o que sou eu e o que são os outros. Um limite pode mostrar onde termino e onde alguém começa, dando-me uma ideia de posse. Saber do que sou proprietário e assumir a responsabilidade por isso me traz liberdade. Se sei onde meu território começa e termina, sou livre para fazer o que quiser com ele.

Eu e os outros

Assumir a responsabilidade pela minha vida abre para mim um leque de opções. Contudo, se não sou "dono" da minha vida, minhas escolhas e opções são muito limitadas. Pense em como seria estranho se alguém lhe dissesse "Guarda esta propriedade diligentemente, porque você será responsável por tudo o que acontecer aqui", e não lhe contasse quais são os limites da propriedade. Ou se não lhe desse os meios com os quais você deveria protegê-la. Isso não seria apenas confuso, mas também potencialmente perigoso.

Eu e os outros

Deus criou um mundo em que vivemos "dentro" de nós mesmos; quer dizer, moramos em nossa própria alma e somos responsáveis por aquilo que ela nos leva a ser. Precisamos lidar com o que está em nossa alma, e os limites nos ajudam a definir o que é isso.

Eu e os outros

O medo de ficar só mantém muitas pessoas sofrendo por anos e anos. Temem que, se estabelecerem limites, nunca serão amadas. Porém, quando se abrem para que outros as ajudem, descobrem que a parte abusiva não é a única fonte de amor no mundo e que é possível encontrar forças e apoio para impor os limites de que precisam. Não estão mais sozinhas. A igreja de Cristo existe para dar força e protegê-las dos golpes desferidos contra elas.

Eu e os outros

"O coração conhece a sua própria amargura, e o estranho não participa da sua alegria" . Pv14:10

Eu e os outros

A Bíblia mostra claramente quais são os nossos parâmetros e como devemos protegê-los, mas nossa família ou as pessoas com que nos relacionamos no passado muitas vezes nos confundem a esse respeito. Além de mostrar quais são as nossas responsabilidades, os limites nos ajudam a definir o que *não* é propriedade nossa e aquilo porque *não* somos responsáveis. Não somos responsáveis, por exemplo, pelas outras pessoas. Em nenhum lugar está dito que devemos ter "controle sobre os outros", embora gastemos muito tempo e energia tentando conseguir isso!

Eu e os outros

É preciso que os outros nos ajudem a estabelecer e manter os limites. Vítimas de vícios, controle ou abuso por parte de outra pessoa estão descobrindo que, depois de repetidos anos de "amor irrestrito", elas só conseguem criar limites com a ajuda dos outros. Seu sistema de apoio lhes dá a força necessária para dizer *não* ao abuso e ao controle pela primeira vez na vida.

Eu e os outros

A principal necessidade da vida é relacionar-se. As pessoas sofrem muito para conseguir fazer amizades e muitas suportam o abuso por temerem que as pessoas, que as manipular e delas abusam, as abandonem e elas fiquem sozinhas caso as enfrentem.

Eu e os outros

Essas pessoas precisam de bons sistemas bíblicos de apoio que as auxiliem a levantar-se contra a culpa vinda de velhas "vozes" interiores que lhes dizem mentiras para mantê-las na sujeição. Precisam de alguém que as ajude a enfrentar as antigas mensagens e a culpa que a mudança implica.

A diferença entre "com" e "por"



A diferença entre "com" e por"

2 Levai as **cargas** uns dos outros, e assim cumprireis a lei de Cristo.

3 Porque, se alguém cuida ser alguma coisa, não sendo nada, engana-se a si mesmo.

4 Mas prove cada um a sua própria obra, e terá glória só em si mesmo, e não noutro.

5 Porque cada um levará o seu próprio **fardo**.

Gálatas 6:2-5



A diferença entre "com" e por"

“Levai as **cargas** uns dos outros”, diz Gálatas 6:2, “ e assim cumprireis a lei de Cristo” .



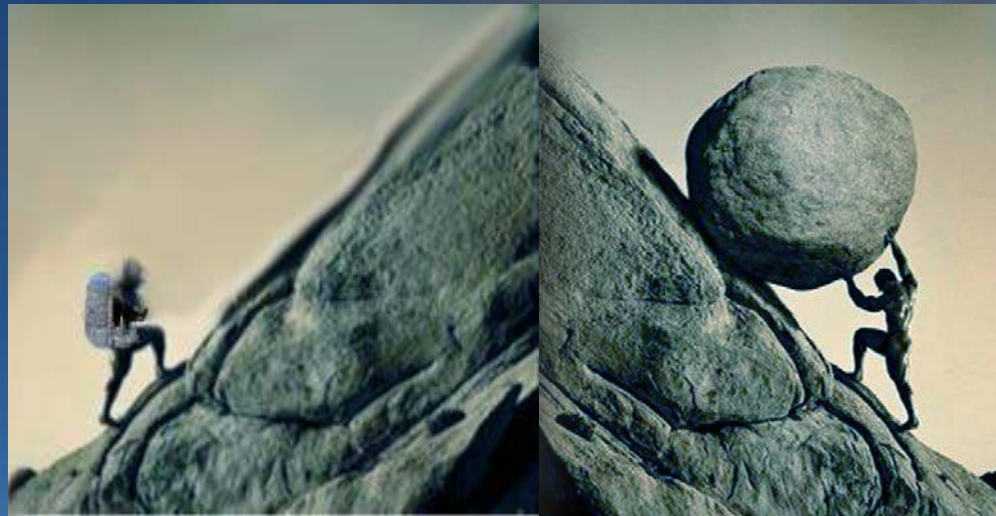
A diferença entre "com" e por"

Porque cada um levará o seu próprio **fardo**. Gálatas 6:5.

A diferença entre "com" e por"

Gálatas 6:7

⁷ Não vos enganeis: de Deus não se zomba; pois aquilo que o homem semear, isso também ceifará. (RA Strong's)



Os problemas surgem quando as pessoas agem como se suas "rochas" fossem fardos diários e rejeitam ajuda, ou como se seus "fardos diários" fossem rochas que não deveriam carregar.



Os problemas surgem quando as pessoas agem como se suas "rochas" fossem fardos diários e rejeitam ajuda, ou como se seus "fardos diários" fossem rochas que não deveriam carregar.



Rochas: Momentos de crise e desventura

Fardos: Sentimentos, atitudes, reações, administração do tempo e do dinheiro, e demais responsabilidades que a vida nos impõe

Problemas com limites

The background of the slide is a photograph of a vast, open landscape under a bright blue sky. The sky is filled with various cloud formations, including large, soft white clouds and smaller, more defined grey clouds. The horizon line is visible in the lower third of the image, showing rolling hills and a distant town or city. The overall scene is bright and clear, suggesting a sunny day.

Problemas com limites

Aquiescentes

Dizer "sim" para o que não presta

Problemas com limites

Aquiescentes

As pessoas aquiescentes têm limites vagos ou indistintos; elas se moldam às exigências e necessidades dos outros. Não conseguem ficar sós, em consideração àqueles que querem algo delas. Os aquiescentes, por exemplo, fingem gostar dos mesmos restaurantes e filmes que seus amigos "só para não discordar". Eles minimizam suas diferenças em relação aos outros para não provocar discórdia. São camaleões. Depois de algum tempo, fica difícil distingui-los do ambiente em que vivem

Problemas com limites

Aquiescentes

A incapacidade de dizer *não* ao que é ruim traz consequências profundas. Ela não apenas nos impede de rejeitar o mal em nossa vida, *mas geralmente nos impede de reconhecê-lo*. Muitos aquiescentes costumam perceber que têm um relacionamento perigoso e abusivo. Seu "radar" espiritual e emocional está quebrado; eles não têm capacidade alguma de guardar seu coração (Pv 4:23). Esse tipo de problema de limite paralisa nas pessoas os músculos do "não".

Problemas com limites

Aquiescentes

Sempre que elas precisam proteger-se com um "não", a palavra fica presa na garganta. Isso acontece por diferentes motivos:

- Medo de magoar os sentimentos alheios
- Medo do abandono e da separação
- Desejo de ser totalmente dependente do outro
- Medo da raiva da outra pessoa
- Medo de ser punido
- Medo de sentir-se envergonhado
- Medo de ser considerado mau ou egoísta
- Medo de parecer pouco espiritual
- Medo da consciência crítica, excessivamente escrupulosa

Problemas com limites

Aquiescentes

Quando nos entregamos ao sentimento de culpa, curvamo-nos sob uma consciência cruel. O medo de desobedecer-lhe revela-se sob a forma de incapacidade de enfrentar os outros - dizendo *sim* ao que não nos serve - porque isso traria ainda mais culpa.

A complacência bíblica precisa ser diferenciada desse tipo de aquiescência. O texto de Mateus 9:13 diz que Deus quer misericórdia e não sacrifícios. Em outras palavras, Deus quer que sejamos complacentes de dentro para fora (misericordioso), e não complacentes por fora e magoados por dentro (sacrifício). Os aquiescentes assumem muitas responsabilidades e criam poucos limites, mas o fazem por opção, porque têm medo.

Problemas com limites

Aquiescentes

A prática é necessária em todas as áreas da vida: para aprender a esquiar, a escrever um texto ou a usar um computador. Precisamos de prática para desenvolver um relacionamento de amor profundo e para aprender a estudar a Bíblia. E isso vale igualmente para nosso crescimento espiritual e emocional: “Mas o alimento sólido é para os adultos, para aqueles que, pela prática, têm as faculdades exercitadas para discernir tanto o bem como o mal” (Hb 5:14).

A prática é importante para conhecer os limites e a responsabilidade. Nossos erros são nossos professores.

Problemas com limites

Aquiescentes

Precisamos distinguir disciplina de castigo.

Castigo é o que se leva por fazer algo errado. Judicialmente, é o, pagamento de uma pena por violação da lei. Contudo, o castigo não deixa espaço para a prática. Não é um bom professor. O preço pago é muito alto,

"pois o salário do pecado é a morte" (Rm 6:23), e "qualquer um que guardar toda a lei, mas tropeçar em um só ponto, torna-se culpado de todos" (Tg 2:10).

O castigo não perdoa os erros.

Problemas com limites

Aquiescentes

Precisamos distinguir disciplina de castigo.

A disciplina é diferente. Não é o pagamento de um erro. É a lei natural de Deus: nossas ações têm consequências. A disciplina é diferente do castigo porque Deus já não nos castiga. O castigo terminou na cruz para todos os que aceitam a Cristo como Salvador:

"Ele mesmo levou em seu corpo os nossos pecados sobre o madeiro" (1Pe 2:24).

O sofrimento de Cristo pagou por nossos erros.

Problemas com limites

Aquiescentes

Disciplina e castigo relacionam-se com o tempo de maneiras diferentes.

O castigo olha para trás.

Busca pagar a dívida pelos erros cometidos no passado. O sofrimento de Cristo foi um pagamento, por exemplo, por nossos pecados.

A disciplina olha para a frente.

As lições que aprendemos com a disciplina nos ajudam a não cometer os mesmos erros.

Deus nos corrige "para nosso proveito, para sermos participantes da sua santidade" (Hb 12:10).

Problemas com limites

Aquiescentes

- Casamento
- Relacionamento com filhos
- Família - Pais
- Amigos
- Trabalho
- Igreja
- Outras instituições

Problemas com limites

Esquivos

Dizer “não” para o que é bom

Problemas com limites

Esquivos

Repentinamente a sala ficou em profundo silêncio. O grupo de estudo bíblico que se reunia na casa dos Silva fazia seis meses tornou-se mais íntimo. Nessa noite, os cinco casais começaram a revelar seus verdadeiros conflitos, e não apenas fazer os pedidos comuns de "por favor, orem pela tia Sarah". Lágrimas foram derramadas e ajuda de verdade, não apenas bons conselhos, foi oferecida. Todos, à exceção da anfitriã, Rachel, já tinham tido oportunidade de falar. Rachel tinha sido a mola propulsora que formara o grupo de estudo. Ela e o marido, John, tinham desenvolvido o programa, convidado outros casais e aberto a casa para o estudo. Escudada em seu papel de liderança, porém, Rachel nunca falara dos próprios conflitos. Ela se esquivava de ocasiões como essas, preferindo ajudar os outros. Essa noite os outros esperaram dela uma atitude diferente. Rachel limpou a garganta. Olhando ao redor da sala, finalmente falou: -Depois de ouvir todos os problemas do grupo, sinto como se o Senhor estivesse falando diretamente comigo. Parece que ele quer dizer que meus problemas não são nada comparados aos que vocês enfrentam. Seria egoísmo gastar tempo com os pequenos conflitos que eu tenho. Então ... quem gostaria de uma sobremesa?

Problemas com limites

Esquivos

Esse é o problema de limite dos esquivos: dizer *não* ao que é bom. É a incapacidade de pedir ajuda, de reconhecer a própria necessidade, de abrir-se para os outros. Os esquivos retraem-se quando estão em dificuldade; não pedem o apoio dos outros.

Por que isso é um problema de limites? No centro do conflito há uma muralha impermeável. Os limites devem poder "respirar", ser como cercas com um portão que permite que o bem entre e o mal saia. As pessoas que constroem muralhas em seus limites não conseguem fazer isso. Ninguém consegue atingi-las.

Problemas com limites

Esquivos

Deus criou nossos limites com portões. Temos liberdade de aproveitar os bons relacionamentos e evitar os destrutivos. Ele até nos deu a livre escolha de deixá-lo entrar ou mantê-lo do lado de fora:

“Eis que estou à porta, e bato. Se alguém ouvir a minha voz, e abrir a porta, entrarei em sua casa, e com ele cearei, e ele comigo” (Ap 3:20).

Problemas com limites

Esquivos

Os limites impenetráveis dos esquivos acabam enrijecendo as necessidades que Deus lhes deu. Eles vivem seus problemas e desejos legítimos como se fosse algo ruim, destrutivo e vergonhoso.

Problemas com limites

Aquiescentes e Esquivos

Numa reunião recente, Ana riu de si mesma.

"Estou começando a perceber um padrão de comportamento.

Quando alguém precisa de horas da minha atenção, não consigo dizer *não*.

Quando preciso de minutos da atenção de alguém, não consigo pedir.

Será que não existe um transístor que eu possa trocar na minha cabeça?"

Problemas com limites

Controladores

Não respeitar os limites dos outros

Problemas com limites

Controladores

Os controladores não conseguem respeitar os limites das outras pessoas. Resistem em assumir a responsabilidade pela própria vida, por isso precisam controlar a vida dos outros.

Os controladores acreditam na velha brincadeira do treinamento de vendedores:

"não" significa "talvez", e "talvez" significa "sim".

Embora isso seja construtivo para aprender a vender um produto, pode ser a destruição total quando se trata de relacionamentos. Os controladores são vistos como tirânicos, manipuladores e agressivos.

Problemas com limites

Controladores

O principal problema dos que *não aceitam um "não"*- diferentemente de *não conseguir dizer "não"*- é que eles costumam projetar a responsabilidade de sua vida nos outros. Usam vários meios de controle para motivar os outros a carregar o peso que Deus conferiu exclusivamente a eles.

Problemas com limites

Controladores

1. *Controladores agressivos.*

Esse tipo evidentemente não se importa com os limites dos outros. Avança na cerca alheia como um tanque de guerra. Às vezes são agressivos com palavras; outras vezes, fisicamente. Mas, na maior parte do tempo, simplesmente nem se dão conta de que os outros têm limites. É como se vivessem num mundo em que só existisse o "sim". Não há lugar para a negativa do outro. Procuram fazer com que os outros mudem, e que o mundo se encaixe na sua concepção de vida. Desconsideram o próprio dever de aceitar os outros como eles são.

Problemas com limites

Controladores

2. Controladores manipuladores.

Menos francos que os agressivos, os manipuladores tentam persuadir as pessoas a sair de seus limites. Convencem os outros a dizer "sim". Manipulam indiretamente as circunstâncias para impor a própria vontade. Persuadem os outros a carregar seus fardos usando mensagens de culpa. Os manipuladores negam o desejo de controlar os outros; disfarçam o próprio egocentrismo. São como a mulher adúltera retratada no livro de Provérbios: "Come, limpa a boca, e diz: 'Não cometi maldade'" PV 30:20.

Problemas com limites

Aquiescentes ou esquivos controladores.

Aquiescentes e os esquivos também podem mostrar-se controladores. No entanto, costumam ser mais manipuladores que agressivos. Por exemplo, quando os esquivos aquiescentes precisam de apoio emocional, prestam um favor a um amigo. Acreditam que, sendo amáveis, receberão amor. Assim esperam, almejando a retribuição do favor. O amor sobre o qual Deus fala não espera retorno de seu investimento: "não busca os seus próprios interesses" (I Co 13:5). Cuidar de alguém para que, em retorno, esse alguém cuide de nós é simplesmente uma maneira indireta de controlar a outra pessoa. Se você já esteve no lado "receptor" desse tipo de manobra, compreenderá o que estou dizendo. Num minuto você recebe uma cortesia ou um favor, no minuto seguinte magoa alguém por não ter percebido que havia uma etiqueta com um preço marcado por esse ato.

Guardando o que é bom; excluindo o que é ruim.

João 17:20-26

⁰ Não rogo somente por estes, mas também por aqueles que vierem a crer em mim, por intermédio da sua palavra; ²¹ a fim de que todos sejam um; e como és tu, ó Pai, em mim e eu em ti, também sejam eles em nós; para que o mundo creia que tu me enviaste. ²² Eu lhes tenho transmitido a glória que me tens dado, para que sejam um, como nós o somos; ²³ eu neles, e tu em mim, a fim de que sejam aperfeiçoados na unidade, para que o mundo conheça que tu me enviaste e os amaste, como também amaste a mim. ²⁴ Pai, a minha vontade é que onde eu estou, estejam também comigo os que me deste, para que vejam a minha glória que me conferiste, porque me amaste antes da fundação do mundo. ²⁵ Pai justo, o mundo não te conheceu; eu, porém, te conheci, e também estes compreenderam que tu me enviaste. ²⁶ Eu lhes fiz conhecer o teu nome e ainda o farei conhecer, a fim de que o amor com que me amaste esteja neles, e eu neles esteja. (RA Strong's)

Guardando o que é bom; excluindo o que é ruim.

No amor não há medo; pelo contrário o perfeito amor expulsa o medo, porque o medo supõe castigo. Aquele que tem medo não está aperfeiçoado no amor. 1 João 4:18