

RESUMO PARA PGs – Pega Leve - Seus problemas não são maiores que Deus

LEITURA: [Mateus 11.28-30](#)

A série “Pega Leve” nos acompanhará no mês de agosto com reflexões sobre como encontrar alívio em meio a todo o peso que a vida tem.

Quando olhamos para as estatísticas, podemos concluir que muitas pessoas estão vivendo uma vida pesada: Mais de 70 por cento dos brasileiros dormem mal; o Brasil se tornou o país mais ansioso do mundo. A maioria das pessoas, mesmo quando não enfrentam um problema concreto, chegam a conclusão que “*a vida está pesada demais!*”.

O livro “Pega Leve” apresenta 4 lições que são importantes para pensarmos sobre o tema:

1- Todas as pessoas estão sujeitas a aflições emocionais, mentais e espirituais, incluindo as cristãs. Ninguém está imune à exaustão física e emocional.

Homens e mulheres de Deus, e também Jesus, expressavam isso:

“Não tenho paz nem descanso; apenas aflição.” — Jó 3:26; “Prefiro morrer a ver tamanha desgraça!” — Moisés, Números 11:15; “Chamem-me de Mara, pois minha vida se tornou amarga.” — Noemi, Rute 1:20; “Por que estou desanimado? Por que meu coração está tão triste?” — Davi, Salmos 42:5; “Já basta, Senhor! Tira minha vida.” — Elias, 1 Reis 19:4; “Agora, Senhor, tira minha vida. É melhor morrer do que viver.” — Jonas, Jonas 4:3; “Por que nasci? Só para viver em sofrimento?” — Jeremias, Jeremias 20:18; “Minha alma está profundamente triste, a ponto de morrer.” — Jesus, Mateus 26:38

2 - É um equívoco grave reduzir quaisquer aflições emocionais e mentais à ação demoníaca, à falta de fé, ou pecado de alguém.

3- Os desafios relacionados à saúde mental devem ser tratados com seriedade e responsabilidade espiritual e médica.

4- Em Cristo há sabedoria, força e esperança para alcançarmos integridade emocional e espiritual.

Jesus não apenas nos liberta do pecado mas também nos ensina o caminho para uma vida mais sábia e íntegra em todas as suas dimensões, incluindo emoções, pensamentos e relacionamentos.

Em agosto, fica o convite para você: **Pega Leve!**

PERGUNTAS

- 1- Como você enxerga o tema deste mês a partir da sua realidade?
- 2- Quais as lições do convite de Jesus em Mateus 11.28-30 que chamam a sua atenção?
- 3- O que está pesado para você e que você decide “pegar leve” a partir de hoje?