

“DIARIAMENTE, COMO EU DEVO LIDAR COM O ESGOTAMENTO?”

1. Em meus RELACIONAMENTOS, eu devo PROCURAR A PAZ.

📖 ² Evódia e Síntique, peço, por favor, que procurem viver bem uma com a outra, como irmãs na fé. ³ E a você, meu fiel companheiro de trabalho, peço que ajude essas duas irmãs. Pois elas, (...), trabalharam muito para espalhar o evangelho. Os nomes deles estão no Livro da Vida, que pertence a Deus. (Filipenses 4:2-3 NTLH)

📖 No que depender de vocês, façam todo o possível para viver em paz com todas as pessoas. (Romanos 12:18 NTLH)

2. Em minhas ATITUDES, eu devo antever a ALEGRIA INTERIOR.

📖 ⁴ Tenham sempre alegria, unidos com o Senhor! Repito: tenham alegria! (Filipenses 4:4 NTLH)

📖 ¹⁰ Se obedecerem aos meus mandamentos, eu continuarei amando vocês, assim como eu obedeço aos mandamentos do meu Pai e ele continua a me amar. ¹¹ —Eu estou dizendo isso para que a minha alegria esteja em vocês, e a alegria de vocês seja completa.” (João 15:10-11 NTLH)

📖 ⁹ Mas ele me respondeu: “A minha graça é tudo o que você precisa, pois o meu poder é mais forte quando você está fraco.” Portanto, eu me sinto muito feliz em me gabar das minhas fraquezas, para que assim a proteção do poder de Cristo esteja comigo. ¹⁰ Eu me alegro também com as fraquezas, os insultos, os sofrimentos, as perseguições e as dificuldades pelos quais passo por causa de Cristo. Porque, quando perco toda a minha força, então tenho a força de Cristo em mim. (2 Coríntios 12:9-10 NTLH)

3. Em minhas REAÇÕES, eu devo aprender a ENTREGAR minhas cargas a Deus.

📖 ⁶ Portanto, sejam humildes debaixo da poderosa mão de Deus para que ele os honre no tempo certo. ⁷ Entreguem todas as suas preocupações a Deus, pois ele cuida de vocês. (1 Pedro 5:6-7 NTLH)

4. Em minhas CIRCUNSTÂNCIAS, eu devo sempre OLHAR para Deus.

📖 Tenha cuidado com o que você pensa, pois a sua vida é dirigida pelos seus pensamentos. (Provérbios 4:23 NTLH)

📖 (...) meus irmãos, encham a mente de vocês com tudo o que é bom e merece elogios, isto é, tudo o que é verdadeiro, digno, correto, puro, agradável e decente. (Filipenses 4:8 NTLH)

5. Em meu ESTILO de vida eu devo ACEITAR os valores ensinados por Jesus.

📖 ²⁸ —Venham a mim, todos vocês que estão cansados de carregar as suas pesadas cargas, e eu lhes darei descanso. ²⁹ Sejam meus seguidores e aprendam comigo porque sou bondoso e tenho um coração humilde; e vocês encontrarão descanso. ³⁰ Os deveres que eu exijo de vocês são fáceis, e a carga que eu ponho sobre vocês é leve.” (Mateus 11:28-30 NTLH)