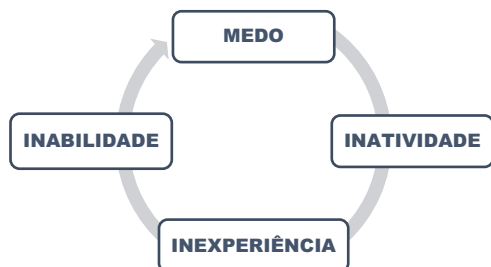


Estudo **01** da Série **DANDO A VOLTA POR CIMA**
Rompendo o ciclo do medo

Introdução:

Você sabia que o medo tem um ciclo? Não me refiro a medo de assombração ou coisa parecida. Refiro-me ao medo que nos impede de crescer, de realizar nossos sonhos, de reagir às adversidades da vida. O ciclo é mais ou menos assim:



O medo de agir (inatividade) nos impede de ter novas experiências, o que acaba impedindo nosso crescimento (inabilidade).

REFLEXÃO: Você conhece pessoas que deixaram de realizar um sonho ou perderam oportunidades na vida por medo de tentar?



Examinando as Escrituras

Não temas, porque eu sou contigo; não te assombres, porque eu sou teu Deus; eu te fortaleço, e te ajudo, e te sustento com a destra da minha justiça. Isaías 41.10

Porque eu, o Senhor teu Deus, te tomo pela tua mão direita; e te digo: Não temas, eu te ajudo. Isaías 41.13

REFLEXÃO: Olhando para essa promessa de Deus dada ao seu povo no Antigo Testamento, lembrando que o Deus de ontem é o mesmo hoje e o será eternamente, quais são as bases que esse texto nos aponta para não termos medo?

A Bíblia, segundo estudiosos, possui 365 vezes a frase “não temas”, ou expressões similares, relacionadas ao medo. Isso implica no fato de que quando estamos vivendo a vontade de Deus, Ele mesmo é o nosso protetor. Ele é o braço forte que nos segura durante toda a caminhada. Essa é a base pela qual não devemos deixar que o medo nos domine.

Vamos pensar na inatividade que surge quando a pessoa fica bloqueada pelo ciclo do medo. A inatividade assume pelo menos **três** manifestações comuns:

① Paralisia

Para algumas pessoas o medo do fracasso faz brotar uma paralisia. Elas param de tentar, abandonam qualquer esperança de seguir em frente. São pessoas estacionadas na vida.

Tem uma frase que diz: “Um navio está em segurança no porto, mas não é para isso que servem os navios” – William Shedd. Os navios foram projetados para singrar os mares!

② Procrastinação

São as pessoas que ainda mantém algum tipo de esperança, mas não suficiente para dar um jeito de seguir adiante. Alguém afirmou que “a procrastinação é o fertilizante que faz as dificuldades crescerem”. **Ela é um predador natural das oportunidades!** Ela rouba o nosso tempo.

REFLEXÃO: Você consegue definir uma pessoa procrastinadora?

Procrastinação é o adiamento de uma ação. Pode resultar em stress, sensação de culpa, perda de produtividade e vergonha em relação aos outros, por não cumprir com as suas responsabilidades e compromissos.

③ Falta de propósito

O medo leva a inatividade que nos leva a falta de propósito. Ao invés de perseguirmos o propósito de Deus para nossa vida, baseado na Sua promessa de fidelidade e cuidado, alguns escolhem uma vida inoperante. Esse ciclo apresenta alguns efeitos colaterais negativos, causados pela falta de abraçarmos um propósito na vida:

 **Autocomiseração:** Sentir pena de si mesmo. Conforme o tempo passa, assume menos responsabilidades e começa a se sentir vítima.

 **Desculpas:** Uma pessoa pode até cair várias vezes, mas não será um fracasso até o momento em que diga que alguém a empurrou. Pessoas com um propósito de Deus tem garra, não culpa os outros por seus erros.

 **Mau uso da energia:** A falta de propósito divide a mente, nos faz perder o foco. Tentar caminhar em muitas direções ao mesmo tempo consome nossa energia e não nos leva a lugar algum.



Ponto Chave

Dando a volta por cima:

A inatividade é uma coisa terrível! Quantos suspiros de lamento todos os dias: *“eu não consigo perder peso; não consigo parar de fumar; não consigo parar de beber; não consigo ir ao médico fazer um check up; não consigo sair da depressão; não consigo ter tempo para leitura bíblica, oração etc”*. As pessoas esperam se sentir motivadas para fazer as coisas, ficam viciadas em que outros as motivem a fazer algo. **Mas o fato é que a motivação não vai atingir ninguém como se fosse um raio!**

A própria ideia de motivação pode ser uma armadilha. Esqueça a motivação, **apenas faça!** Faça porque é certo, faça porque a vida é mais digna assim, faça porque o Deus Poderoso está do seu lado *“e te sustenta, te fortalece, te ajuda e te diz não temas”*.

Motivação é como amor e felicidade, é um subproduto. Quando você dá os primeiros passos ela entra sorrateiramente. O psicólogo Jerome Bruner, de Harvard afirmou: *“É melhor que você aja e passe a sentir alguma coisa, em vez de ficar parado esperando sentir algo para então agir”*, porque essa segunda alternativa pode nunca acontecer. Portanto, aja! Faça o que é certo! De a volta por cima e quebre o ciclo do medo – agir é o oposto de inatividade e leva a experiência e habilidade para a glória de Deus!