

Estudo **04** da Série **Prioridades**
PRIORIZE VOCÊ!

Introdução:

Com o advento das palestras, vídeos e livros motivacionais – de autoajuda, a vida está cada vez mais centrada no “eu”. As pessoas estão cada vez mais egoístas, mimadas, indiferentes às necessidades alheias.

REFLEXÃO: De que forma prática podemos exemplificar essa verdade em nossos dias?

Por outro lado, é evidente que pensar e cuidar de si mesmo deve ser uma das prioridades da vida. O diferencial é o conceito que temos de “cuidar” de nós mesmos.

REFLEXÃO: Mesmo estando tão focadas em si mesmas, as pessoas estão sendo acometidas por tantas doenças como ansiedade, depressão, síndromes, hiperatividade, TDA, etc.

Vamos olhar para a Bíblia e ver o que ela tem a nos ensinar sobre cuidar de nós mesmos.



Examinando as Escrituras

“Finalmente, irmãos, tudo o que é verdadeiro, tudo o que é respeitável, tudo o que é justo, tudo o que é puro, tudo o que é amável, tudo o que é de boa fama, se alguma virtude há e se algum louvor existe, seja isso o que ocupe o vosso pensamento.”

Filipenses 4.8

Priorize você: Cuidando da sua mente!

Pesquisas sérias mostram que, parte das doenças físicas são oriundas de tensões emocionais, são as famosas doenças psicossomáticas. Obviamente que nem todas as doenças nos veem dessa forma. Mas é comprovado que alguns tipos de doenças podem ser desencadeadas ou, agravadas por situações de estresses, especialmente as inflamatórias.

Nosso Criador nos conhece melhor do que ninguém, melhor do que nós mesmos. Por isso, sua Palavra nos dá essa orientação tão preciosa que é fonte de muita saúde a nós: devemos cuidar de nossa mente! **COMO?**

- **Escolhendo (selecionando) o que vamos permitir morar em nossa mente.**

O texto de Filipenses é muito claro: **PODEMOS FAZER ESSA ESCOLHA!** *“Seja isso que ocupe o vosso pensamento”.*

A nossa mente vive de estímulos externos à priori, depois esses estímulos encontrando lugar em nossa memória, se tornarão moradores frequentes.

REFLEXÃO: Com base nessa verdade, quais implicações de vermos (olhos), ouvirmos (ouvidos) e convivermos com certos conteúdos ou pessoas? (Exemplos: palavrões, pornografia, mentiras, comportamento antiéticos, excesso de conteúdo secular sem investimento em conteúdo cristão, brigas, etc).

O apóstolo Paulo aconselha seu discípulo Timóteo: *“Tem cuidado de ti mesmo.”* **1Timóteo 4.16a.** Também aconselha os irmãos de Roma: *“Não se amoldem ao padrão deste mundo, mas transformem-se pela renovação da sua mente, para que sejam capazes de experimentar e comprovar a boa, agradável e perfeita vontade de Deus.”* **Romanos 12.2**

 Priorize você: Cuidando do seu corpo!

“Acaso não sabem que o corpo de vocês é santuário do Espírito Santo que habita em vocês, que lhes foi dado por Deus, e que vocês não são de si mesmos? Vocês foram comprados por alto preço. Portanto, glorifiquem a Deus com o corpo de vocês.”

1Coríntios 6.19-20

- **Nosso corpo físico é temporário – tem prazo de validade.**

Sabemos pela Bíblia e pela realidade diária estampada em todos os cantos do mundo, que nosso corpo é finito. Há 100% de chance de todos os corpos existentes no mundo morrerem um dia.

- **Nosso corpo físico tem regras de funcionamento que aumentam ou diminuem sua durabilidade.**

Há limites em nosso corpo que precisam ser respeitados para que todo o seu potencial em cada fase da vida tenha utilidade. É claro que alguns desses limites são ultrapassados por nossa culpa ou de outros.

LÍDER: Por exemplo, dirigir em alta velocidade; descumprir leis de trânsito; fumar; alcoolismo; poucas horas de sono; se alimentar de forma errada; falta de exercício; evitar ir ao médico; carga excessiva de trabalho...

- **Nosso corpo físico é um boneco que pode ser manipulado por nós mesmos ou por outros.**

Nosso corpo é apenas a habitação de quem de fato somos. O corpo termina, mas a vida nunca. Só que enquanto estamos nesse mundo precisamos dominar sobre nossa carne, porque há um apelo muito grande nesse mundo para tornar nosso corpo escravo do pecado. A decisão é nossa.

“Pois a carne deseja o que é contrário ao Espírito; e o Espírito, o que é contrário à carne. Eles estão em conflito um com o outro, de modo que vocês não fazem o que desejam. Mas, se vocês são guiados pelo Espírito, não estão debaixo da lei. Ora, as obras da carne são manifestas: imoralidade sexual, impureza e libertinagem; idolatria e feitiçaria; ódio, discórdia, ciúmes, ira, egoísmo, dissensões, facções e inveja; embriaguez, orgias e coisas semelhantes.” **Gálatas 5.17-21a**

- **Nosso corpo físico é um lugar onde Deus deseja habitar.**

Deus quer habitar dentro de nossa fragilidade por nos amar e para nos ajudar. Por isso, todo aquele que é salvo pela cruz de Cristo e já testemunhou isso publicamente através do batismo, se tornou habitação do Espírito Santo! (Marcos 16.16; Romanos 6.19).

Estamos priorizando o cuidado com nosso corpo quando ele se torna o lar onde Deus habita. Respondeu Jesus: *“Se alguém me ama, guardará a minha palavra. Meu Pai o amará, nós viremos a ele e faremos nele morada.”* **João 14.23**