



*Sabedoria*  
EM DIAS DE CONFUSÃO

GUIA PARA O PARTICIPANTE

# SEMANA 13 | DESVIANDO DO CAMINHO DA ANSIEDADE



O coração ansioso deprime o homem,  
mas uma palavra bondosa o anima

**Provérbios 12.25**

A palavra hebraica traduzida por ansiedade significa o **sofrimento emocional causado quando algo crucial para nossa vida é ameaçado**. A chave para lidar com a ansiedade é analisar a atitude do nosso coração em relação ao que está ameaçado. Há muitos fatores considerados importantes para uma alta qualidade de vida neste mundo. No entanto, como temos visto, **se confiarmos em Deus ao máximo, todo o resto se torna menos vital e, assim, nossa vida se torna menos frágil**.

## Para refletir e Compartilhar:

1. O que o ajuda mais quando você está ansioso?
2. Já usou todos os recursos espirituais de que dispõe contra a ansiedade?
3. Quando você se sente ansioso e conversa com alguém sobre isso, muda alguma coisa em seu coração? Compartilhe com o grupo algum momento que você viveu essa experiência.
4. Quais são suas maiores esperanças? Elas estão sendo “adiadas”?
5. Como você pode usar os recursos espirituais ao seu alcance para diminuir a tristeza de seu coração?
6. Se você fosse aconselhar alguém que está ansioso, o que vocêalaria para essa pessoa? Você se lembra de algum outro texto bíblico que poderia ser usado neste momento para trazer esperança ao seu coração?