



Goiânia, 10 de Outubro de 2024

SÉRIE: Rompendo Limites

"Liberte-se do Medo"

2 Timóteo 1.7



## INTRODUÇÃO

Medo é uma emoção que todos já sentimos em algum instante de nossas vidas. Ele pode ser útil para nos proteger de perigos, mas também pode se tornar um obstáculo que nos impede de viver plenamente e de seguir os planos de Deus para nós. O medo muitas vezes nos impede de realizar nossos sonhos, de seguir a vontade de Deus ou de nos aproximarmos das pessoas. Em 2 Timóteo 1.7, a Bíblia nos ensina que o medo não vem de Deus: *"Pois Deus não nos deu um espírito de covardia, mas de poder, de amor e de equilíbrio."*

### 1. Identificando os medos que nos limitam

Antes de poder romper os limites do medo, precisamos identificar quais são esses medos. Ele pode se manifestar de muitas formas: medo de não ser aceito pelos outros, de falar em público, seja para apresentar um trabalho na escola ou para compartilhar um testemunho na igreja; medo de falhar em uma prova importante, de não passar no vestibular, ou de não alcançar as expectativas dos pais e professores; medo de tomar decisões erradas, ou até mesmo medo de ser excluído por amigos ao compartilhar sua fé ou suas opiniões. No entanto, Deus nos equipa com tudo o que precisamos para superar esses medos e viver corajosamente.

### 2. A fé como antídoto contra o medo

A fé em Deus é a chave para vencer qualquer tipo de medo. Quando confiamos em Deus, acreditamos que Ele é maior do que qualquer desafio que possamos enfrentar, pois sabemos que Deus está conosco e nos capacita. Lembre-se de 1 João 4.18: *"No amor não há medo; antes o perfeito amor lança fora o medo."* Ore e confie em Deus antes de enfrentar uma situação que causa medo e ansiedade, como uma apresentação ou uma competição.

### 3. TOMANDO PASSOS DE CORAGEM

Vencer o medo não significa que ele desaparecerá completamente, mas sim que escolhemos não permitir que ele nos controle. Tomar pequenos passos de coragem pode fazer uma grande diferença. Deus nos chama a agir com fé, mesmo quando sentimos pavor: decida falar com um novo colega na escola, mesmo que sinta um pouco de receio; participe de grupos menores na igreja onde é possível compartilhar suas lutas e ser encorajado por outros; tente algo novo, como aprender um instrumento musical ou participar de um projeto de voluntariado, mesmo que tenha receio de não ser bom nisso.

### 4. Vivendo em poder, amor e moderação

Deus nos deu um espírito de poder para nos capacitar, de amor para nos motivar, e de moderação (ou autocontrole) para nos equilibrar. Quando vivemos dessa maneira, o medo perde seu domínio sobre nós. A presença de Deus em nossas vidas nos dá a força e a confiança para avançar, sabendo que Ele é por nós para nos ajudar a superar um vício ou um hábito negativo. Ele nos ensina a demonstrar amor aos outros, mesmo quando isso é difícil ou quando eles não merecem, pois o amor vence o medo e também a praticar o autocontrole em situações difíceis, evitando reações impulsivas que possam causar mais problemas.

**COMPARTILHAMENTO:** Quais situações nos deixam com medo? Como eles afetam suas decisões e ações? Você já teve uma experiência em que confiou em Deus para superar um medo? Como foi?

**CONCLUSÃO:** Superar o medo é essencial para fortalecer nossa fé e confiar plenamente em Deus. Assim como Paulo incentivou Timóteo a viver com coragem, o Pai também nos chama a enfrentar a vida com valentia. Que possamos sempre recorrer à força Dele para vencer nossos temores e viver a vida abundante que Ele preparou para nós.

**Oração Final:** Pai Querido, agradecemos por nos dar um espírito de poder, amor e moderação. Ajuda-nos a confiar em Ti quando sentimos medo e a tomar passos de coragem, sabendo que Tu estás conosco. Que possamos viver de maneira corajosa e confiante, buscando sempre a Tua vontade para nossas vidas. Amém!

**Sugestão de dinâmica inicial:** [www.youtube.com/watch?v=owWWvb7A-Yw](http://www.youtube.com/watch?v=owWWvb7A-Yw)