

Gratidão

o caminho da alegria e da paz

Comece aqui

Lembre-se de um presente muito especial que você recebeu. De quem foi e quando você recebeu? Como você se sentiu? O que você fez e disse quando ganhou?

Discuta

A gratidão é uma ferramenta poderosa em nossa jornada espiritual – mas nem sempre ela surge naturalmente. Devemos praticar.

- Por que às vezes deixamos de agradecer?
- Quais são os benefícios de ser grato?

Pense em sete coisas pelas quais você é grato a Deus.

Ideia central

A gratidão lembra aos nossos corações quem Deus é, os muitos benefícios que ele derrama sobre nós e a obra que ele está realizando em nossas vidas. Como resultado, experimentamos mais da alegria e da paz de Cristo.

Leia Salmos 107:1-2

Quando praticamos a gratidão, destacamos que nosso Deus é bom e amoroso. Também vemos nossas próprias vidas em perspectiva. Os nossos desejos e necessidades podem muitas vezes nos sobrecarregar – mas a ação de graças intencional nos lembra que as nossas maiores necessidades já foram satisfeitas e que servimos um bom Pai em quem podemos confiar para tudo. Sempre que expressamos gratidão genuína, a alegria desperta em nosso coração, seja qual for a circunstância que estivermos passando.

Discuta

Leia Filipenses 4:4-7.

- Por que você acha que a ação de graças acalma nossa ansiedade e leva à paz?
- Pense em mais sete coisas pelas quais ser grato – desta vez concentre-se em quem Deus é, não no que ele faz.
- Com quais diferentes maneiras podemos expressar gratidão a Deus?

Explore a Palavra

Acabamos de refletir **por que** agradecemos a Deus e vimos diferentes maneiras de fazer isso. Agora, vamos refletir '**quando**' e '**pelo quê**'. agradecer a Deus.

Leia Efésios 5:20

Quando agradecemos: _____

- *Ao longo do dia, podemos praticar de lembrar da bondade de Deus para conosco e agradecer. A ação de graças contínua manterá nossa perspectiva clara.*

Pelo que agradecemos: _____

- Paulo nos ensina a agradecer por tudo. Mas e quanto aos momentos difíceis da nossa vida? Como podemos agradecer mesmo quando passamos por dificuldades e dor?

Leia Tiago 1:2-4.

Algumas experiências podem ser realmente muito dolorosas, mas mesmo assim podemos ser gratos porque Deus está usando esses momentos para nos moldar e nos tornar mais completos.

- Pense em alguém que esteja passando por um desafio financeiro: pelo que ele pode ser grato?
- Pense em alguém que esteja no meio de um relacionamento difícil: pelo que ele pode ser grato?
 - Pense em alguém que sofre fisicamente: pelo que ele pode ser grato?

Mesmo as coisas difíceis da vida contribuem para o nosso bem quando confiamos em Deus. Sim, podemos dar graças em tudo e experimentar a alegria do Senhor.

Pratiquem juntos

- Vamos continuar! Acrescente pelo menos mais sete coisas pelas quais você é grato a Deus. Tente incluir uma área pela qual você nunca agradeceu a Deus.
- Expressem juntos sua gratidão a Deus por todas as coisas que você listou hoje, pedindo-lhe que aumente a alegria e guarde seu coração com sua paz.
- Agora, reserve um momento para considerar seu colega. Pelo que você está grato? Reserve dois minutos para compartilhar por que vocês são gratos um pelo outro.

Revise sua prática diária

- Todas as manhãs, em seu momento pessoal com Deus, peça ao Espírito Santo que lhe dê um coração humilde e grato. Use estes versículos para guiar sua oração:
- 1 Tessalonicenses 5:16-18
- Colossenses 3:15-17
- Efésios 5:15-21
- Existe alguma situação em que você luta para ser grato? Diga ao seu Pai o quanto é difícil para você ser grato nessa área. Peça ao Espírito Santo que lhe dê olhos para ver como ele está fazendo com que isso contribua para o seu bem. Comece simplesmente agradecendo a Deus que você pode confiar nele, inclusive nesta situação.
- Todos os dias, agradeça a Deus por pelo menos três coisas.
- Durante esta semana, pense em três pessoas pelas quais você é grato e depois diga-lhes por que você é grato por elas.