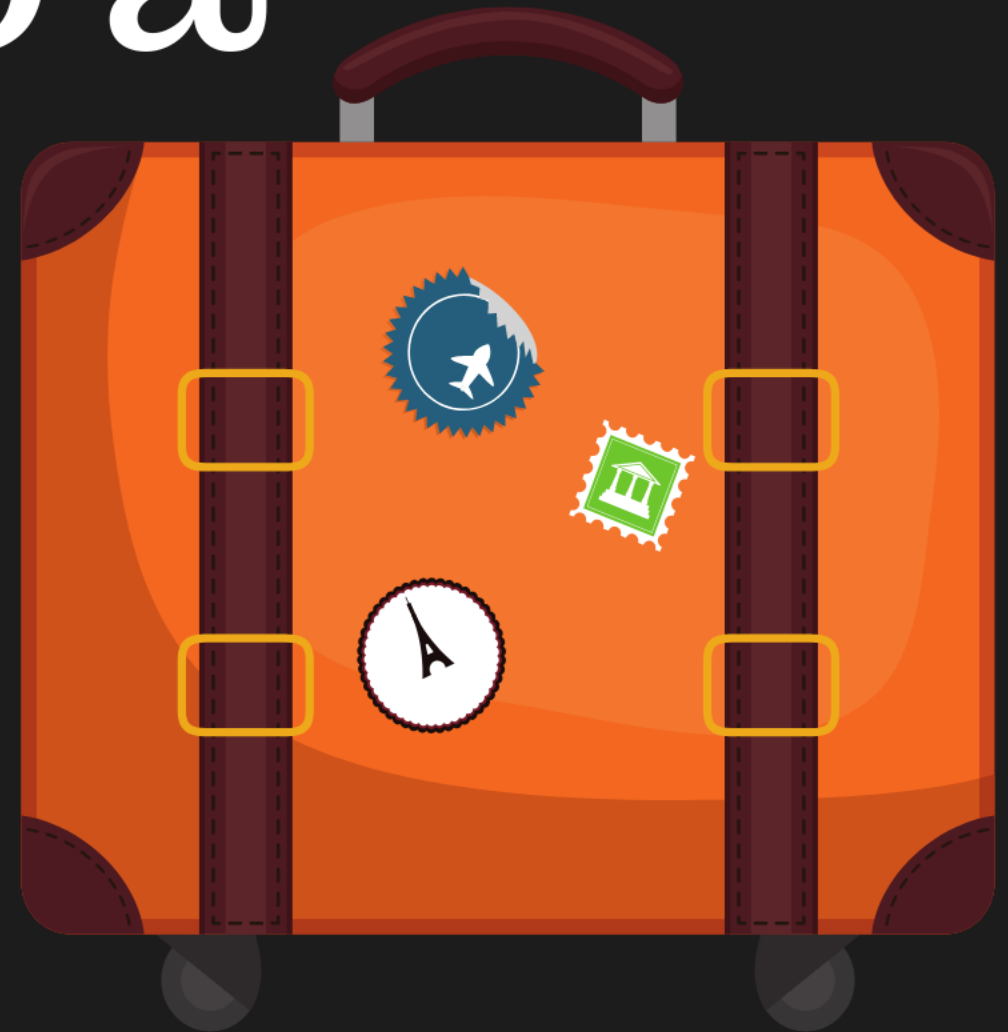


# Aliviando a Bagagem





# **Salmos 23**



**“O SENHOR é o meu pastor, nada me faltará. Deitar-me faz em verdes pastos, guia-me mansamente a águas tranquilas. Refrigerera a minha alma; guia-me pelas veredas da justiça, por amor do seu nome. Ainda que eu andasse pelo vale da sombra da morte, não temeria mal algum, porque tu estás comigo;**



**a tua vara e o teu cajado me consolam.  
Preparas uma mesa perante mim na  
presença dos meus inimigos, unges a  
minha cabeça com óleo, o meu cálice  
transborda. Certamente que a bondade e  
a misericórdia me seguirão todos os dias  
da minha vida; e habitarei na casa do  
Senhor por longos dias.” - Salmos 23: 1-6**





*Aliviando a*  
**BAGAGEM**  
**do Cansaço**



Por que  
estamos tão  
cansados?



**A razão de estarmos  
tão cansados aflige 70  
milhões de americanos  
e é culpada de 38 mil  
mortes por ano.**



**Anualmente estima-se que 70 bilhões de dólares equivalentes são perdidos por baixa produtividade causada por ela.**





**Estudos revelam que 64% dos adolescentes a responsabilizam-na por baixo rendimento escolar.**



**Pessoas de meia idade enfrentam. Dizem que os mais severos ataques são entre os trinta e quarenta anos.**



**Cidadãos mais velhos,  
mais experientes também  
são atacados por ela. Um  
estudo sugere que a  
condição atinge 50% da  
população com mais de  
65 anos.**



Por que  
estamos tão  
cansados?







# INSONIA

O Brasil, a América, há grande parte do mundo que não consegue dormir.







**O mundo está cansado, os jovens estão cansados, as vezes nos parece que as crianças já nascem cansadas.**





**ESTÁ  
ESTRESSADO**

**ESTÁ  
CANSADO**





# - Pense nisso...



- Às vezes, o indivíduo chega em casa depois de um dia de trabalho pesado, desaba sobre o sofá e geme –“estou estressado”-, mas tem a cabeça leve e sonha com um futuro mais tranquilo e menos estafante.
- Isso não é estresse, é cansaço que se vence com algumas horas de repouso e de sono.



# - No entanto...



- Se as preocupações com a promissória no banco...
- O filho que não se acerta na vida...
- O risco de perder o emprego...
- Os desencontros afetivos...
- A falta de perspectivas não o abandonam...
- Em pouco tempo estará dominado por uma carga prejudicial de estresse.









# - Importante...

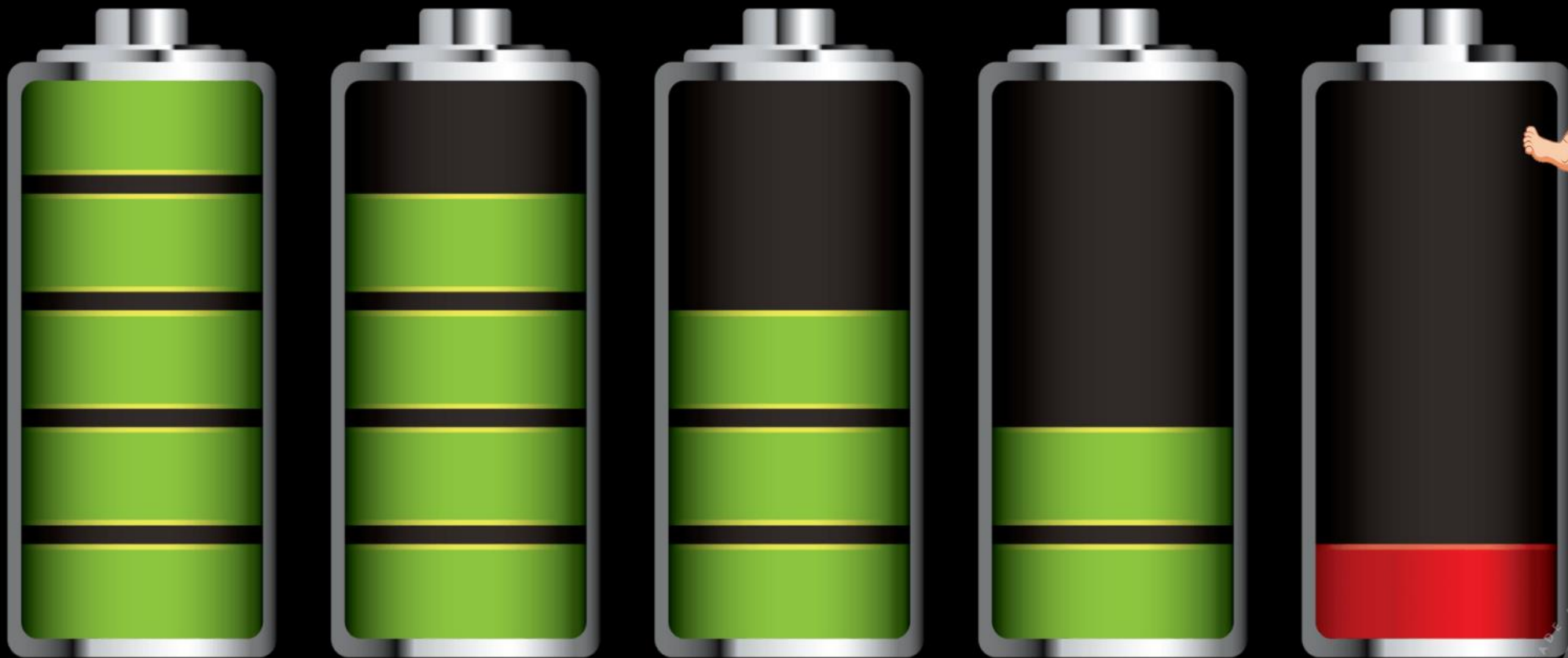


- O homem não foi preparado para suportar o grau de tensão contínuo e constante a que está exposto todos os dias.
- Ao deparar-se com a fera ameaçadora, o homem primitivo matava-a ou fugia.
- De volta à caverna, relaxava e recompunha o equilíbrio orgânico e emocional indispensável para sua sobrevivência.





# Recarregue as baterias...



# Salmos 23.2



“Ele me faz **repousar** em pastos verdejantes. Leva-me para junto das **águas de descanso;**”





# Salmos 23.2



“Em verdes pastagens me faz  
**repousar** e me conduz a **águas**  
**tranquilas;**”





# - Importante...

- Temos repousado?
- Temos estado juntos as águas de descanso?
- Permitimos o Pastor nos conduzir ao descanso?



# - Será...

- Será se conseguiríamos, abandonar alguns compromissos?
- Ganhar um pouco menos?
- Ter mais tempo para os nossos?
- Ir mais devagar nos degraus a serem conquistados?





**A humanidade por não dormir está cansada. As mentes estão cansadas, os corpos estão cansados e tem gente que diz que até mesmo a sua alma está cansada.**



# - Você sabia...



- **Apenas uma outra criatura tem tantos problemas quanto nós os seres humanos quanto ao descanso.**
- **Não são os cachorros, eles cochilam muito.**
- **Gato tira soneca o dia todo. O bicho preguiça esse então nem se fala, descansa 24 horas por dia. A maioria dos animais sabem como descansar, mas existe uma exceção.**





# São as Ovelhas...



# - Você sabia...



- **Ovelhas não sabem descansar sozinhas.**
- **Para ovelha dormir tudo tem que estar muito bem, nada de predadores.**
- **Nenhuma tensão no rebanho, e nenhum inseto no ar.**
- **Nenhuma fome no estômago.**
- **Elas não conseguem achar pastos seguros.**
- **Elas precisam de ajuda.**





Ovelhas precisam de um Pastor que as  
guie e as ajude a deitar em pastos  
verdejantes.



# Salmos 23.2



“Ele me faz **repousar** em  
pastos verdejantes. Leva-me  
para junto das **águas de**  
**descanso**”





# Salmos 23.2 - BV



**“Ele me leva a pastos  
de grama bem verde e  
macia para descansar”**



# - Ouça...



“Ele deitar-me faz”

“Ele guia-me”



# - Ouça...



Quem está no comando? **O pastor, Ele escolhe a trilha, a pastagem.**

O trabalho da Ovelha qual é? **É olhar para o pastor.**

Com os olhos em nosso pastor seremos capazes de descansar com segurança.





# Isaías 26.3



**“Tu guardarás em  
perfeita paz aquele cujo  
propósito está firme,  
porque em ti confia.”**





# SUPER OCUPADO



O Sábado - é um presente  
de Deus para o homem.



# Êxodo 20.8-11



**8 Lembra-te do dia do sábado, para o santificar. 9 Seis dias trabalharás, e farás todo o teu trabalho; 10 mas o sétimo dia é o sábado do Senhor teu Deus. Nesse dia não farás trabalho algum, nem tu, nem teu filho, nem tua filha, nem o teu servo, nem a tua serva, nem o teu animal, nem o estrangeiro que está dentro das tuas portas. 11 Porque em seis dias fez o Senhor o céu e a terra, o mar e tudo o que neles há, e ao sétimo dia descansou; por isso o Senhor abençoou o dia do sábado, e o santificou.**

# - Por sinal vamos recordar algo...



- Das dez declarações que o Senhor nos deu nos Dez Mandamentos, qual a que ocupa mais espaço?
- O Adultério? O Roubo? O Assassinato? Depois de uma olhadinha. **Quando Deus chegou no descanso. Foi um tópico bem maior.** Sabe porque? Deus nos conhece muito bem.
- E por isso Ele nos orientou em que um dia da semana nos diremos não ao trabalho e sim a adoração.

# Êxodo 20.11



Porque em seis dias fez o  
Senhor o céu e a terra, o mar  
e tudo o que neles há, e ao  
sétimo dia descansou;





**Não é minha a obrigação de**  
**CUIDAR do MUNDO!**







# **Agricultura de Manejo**



*Aliviando a*  
**BAGAGEM**  
**do Cansaço**



# Salmos 23.2 - BV



“Ele me leva a pastos  
de grama bem verde e  
macia para descansar”



# - Ouça...



“Ele deitar-me faz”

“Ele guia-me”





Ovelhas precisam de um Pastor que as  
guie e as ajude a deitar em pastos  
verdejantes.





*Aliviando a*  
**BAGAGEM**  
**do Cansaço**





"VENHAM A MIM  
TODOS OS QUE ESTÃO

**CANSADOS**

E SOBRECARREGADOS

E EU DAREI

**DESCANSO**

» » » A VOCÊS"

- MATEUS 11:28 -



# Aliviando a Bagagem

