

Lição 10

08 de Dezembro de 2024

PROTEÇÃO CONTRA O DESCONTENTAMENTO



FERRAMENTA EBD

4º TRIMESTRE 2024 | JOVENS

Murilo Alencar

Esboço Da Lição 10

Do 4º Trimestre

De 2024

Por Murilo Alencar

DIREITOS AUTORAIS

Este subsídio está protegido por leis de direitos autorais. Todos os direitos sobre o subsídio são reservados. Você não tem permissão para alterar ou vender este subsídio. Nem tem permissão para copiar/reproduzir o conteúdo do subsídio em sites, blogs ou jornais. Qualquer tipo de violação dos direitos autorais estará sujeita a ações legais.

SOBRE O ABRA A JAULA

O **Abra a Jaula** é um projeto de pregação, evangelismo e ensino da palavra de Deus. O abrir a jaula pode ser comparado com a ordenança máxima dada a igreja por Jesus "Ide por todo mundo e pregai o evangelho a toda criatura". Spurgeon disse que o evangelho é como um leão faminto que está enjaulado, de modo que nosso papel não é salvar ninguém, mas abrir a jaula e deixar que o Leão saia e consuma os corações!

Nesse sentido, nos colocamos a disposição, principalmente de Deus, para promover um conteúdo bíblico e pentecostal.

No acervo de vídeos do Abra a Jaula, temos pregações curtas, reflexões bíblicas, pré-aula da Escola Dominical, dicas de pregação com O Pregador e a Pregação e o personagem da bíblia, além de vários projetos que ainda estão para serem colocados em prática, pois estamos em constante crescimento.

É um privilégio muito grande contribuir com seu ministério. Nós gostaríamos de te conhecer melhor e estar mais próximo de você. Faça parte da nossa família, é só clicar nos botões.



Site



Canal



Instagram



Facebook



Twitter



(87) 99808-9816

ALCANCE UM FUTURO FELIZ E SEGURO
Conselhos de Salomão no Livro de Provérbios:
Um Convite à Sabedoria e às Promessas de Proteção

Domingo, 08 de dezembro 2024

PROTEÇÃO CONTRA O DESCONTENTAMENTO

O QUE VAMOS ESTUDAR?

Na lição desta semana, exploraremos como é possível adotar um estilo de vida mais maduro, discreto e equilibrado através do contentamento. A capacidade de encontrar satisfação em Deus é uma poderosa ferramenta que a Bíblia nos oferece, especialmente em uma cultura onde viver indignado e insatisfeito parece ser a norma.

TEXTO PRINCIPAL

O que foi que trouxemos para o mundo? Nada! E o que é que vamos levar do mundo? Nada! Portanto, se temos comida e roupas, fiquemos contentes com isso. (1Tm 6.7,8 NTLH).

Não sei se a história a seguir é verdadeira, mas conta-se que quando o primeiro bilionário do mundo, John Rockefeller, morreu, algumas pessoas perguntaram a seu contador no cemitério: “Quanto o dr. John Rockefeller deixou?”. Ele respondeu: “Ele deixou tudo. Não levou nem sequer um centavo”. Não há caminhão de mudança em enterro nem gaveta em caixão.

A maior parte da vida de um descrente gira em torno de alimento e vestuário. O cristão deve, primeiro, procurar o reino de Deus e sua justiça, e verá que as coisas essenciais da vida jamais faltarão.

A palavra traduzida por vestir significa cobrir e pode incluir o lugar em que se vive, assim como as roupas que se usa. Deveríamos estar contentes com o alimento, o vestuário e um lugar para viver.

RESUMO DA LIÇÃO

O contentamento com o Senhor vem em nossa vida à medida que deslocamos o olhar do que é terreno para o que é eterno.

Vamos dividir esse pequeno texto em três pontos:

1. "O contentamento com o Senhor vem em nossa vida". O contentamento, no contexto bíblico, é uma satisfação interior que não depende das circunstâncias externas. Ele é fruto de um relacionamento profundo e pessoal com Deus.
2. "À medida que deslocamos o olhar do que é terreno". Este trecho nos convida a refletir sobre o foco da nossa atenção. Muitas vezes, vivemos com os olhos fixos em coisas terrenas: riquezas, status, prazeres momentâneos ou até preocupações cotidianas. Essa fixação pode nos levar à ansiedade e à insatisfação, pois essas coisas são passageiras e incapazes de preencher o vazio da alma. Mateus 6.19-21 nos exorta a não acumular tesouros na terra, mas no céu, pois onde estiver nosso tesouro, ali estará também o nosso coração.
3. "Para o que é eterno". Quando mudamos nosso foco para as coisas eternas, nossa perspectiva de vida muda. Passamos a valorizar aquilo que tem significado duradouro, como o amor a Deus, o serviço ao próximo, a comunhão com o Espírito Santo e a promessa da vida eterna em Cristo. Colossenses 3.1-2 nos ensina a buscar as coisas do alto, onde Cristo está, e a pensar nas coisas que são do céu, não nas que são da terra. Esse redirecionamento do olhar nos ajuda a encontrar contentamento, pois nossa satisfação passa a estar naquilo que nunca se abalará ou perecerá.

[Você quer melhorar suas aulas e fazer sua classe da EBD crescer?](#)

[Quer ter aulas envolventes utilizando slides, dinâmicas de grupos](#)

[Infográficos e fluxogramas?](#)

[Aperte agora mesmo aqui para conhecer a maior plataforma de auxílio ao professor da EBD](#)

I. CARACTERÍSTICAS QUE NOS LEVAM AO CONTENTAMENTO

1.1 A moderação em Provérbios.

A LIÇÃO DIZ: *Os capítulos de Provérbios abordados nesta lição ensinam sobre a importância de vivermos um estilo de vida moderado, no qual os bens materiais não sejam mais valiosos do que os princípios profundos revelados pela Palavra de Deus. Dessa forma, o temor do Senhor vale muito mais que riquezas (Pv 15.16); o amor é mais precioso que um banquete luxuoso (Pv 15.17); a justiça tem mais valor do que a riqueza obtida de maneira injusta (Pv 16.8); e uma refeição simples, acompanhada de tranquilidade e paz, é melhor do que uma casa farta, porém cheia de contendas e brigas (Pv 17.1). Provérbios nos ensina a viver de acordo com o que verdadeiramente importa.*

Vivemos em um mundo onde a busca por bens materiais pode facilmente desviar nosso foco do que realmente importa. Provérbios nos lembra que o valor de uma vida equilibrada e moderada é incomparavelmente maior do que qualquer riqueza material.

Exposição da ideia principal do subponto:

- Importância de uma vida moderada: Provérbios exalta o valor de uma vida vivida com equilíbrio, onde o excesso e a superficialidade são evitados.
- Prioridade dos princípios divinos: A ênfase está em que os ensinamentos de Deus devem guiar nossas escolhas e prioridades, superando a atração pelos bens materiais.
- Riqueza verdadeira: A verdadeira riqueza é encontrada na sabedoria e nos princípios divinos, que conferem uma vida plena e satisfatória além do material.

Vamos expor os textos supramencionados pelo comentarista da lição nos próximos subpontos.

1.2 O temor do Senhor e o amor valem mais.

A LIÇÃO DIZ: Provérbios 15.14-17 retoma a busca da sabedoria como a maneira sensata de viver. Aqui, é sábio aquele que tem o coração cheio de conhecimento (v.14) pois, conseqüentemente, seu coração também desfrutará de alegria (v.15). Assim, uma pessoa que tem o coração com conhecimento e alegria na presença de Deus, saberá discernir que a aquisição de bens materiais nem sempre significa conquistar a felicidade. Ela também saberá pesar entre “o pouco com o temor do Senhor” e “um grande tesouro com inquietação” (v.16). Não tenha dúvida de que ela escolherá o pouco com o temor do Senhor. Essa pessoa saberá pesar entre “a comida com hortaliça onde há amor” entre “o boi gordo e, com ele, o ódio” (v.17).

Vamos conhecer o texto bíblico de Provérbios 15.14-17 na versão NVI:

¹⁴ O coração que sabe discernir busca o conhecimento, mas a boca dos tolos alimenta-se de insensatez. ¹⁵ Todos os dias do oprimido são infelizes, mas o coração bem disposto está sempre em festa. ¹⁶ É melhor ter pouco com o temor do SENHOR do que grande riqueza com inquietação. ¹⁷ É melhor ter verduras na refeição onde há amor do que um boi gordo acompanhado de ódio. O homem irritável provoca dissensão, mas quem é paciente acalma a discussão.

Vamos comentar o texto versículo por versículo e entender a sua mensagem:

- Versículo 14: *"O coração que sabe discernir busca o conhecimento, mas a boca dos tolos alimenta-se de insensatez."* Este versículo nos apresenta dois tipos de coração: o sábio e o tolo.

O coração sábio busca constantemente o conhecimento, ou seja, busca aprender, entender a vontade de Deus e viver de acordo com Seus princípios. A busca pelo conhecimento não é apenas intelectual, mas também espiritual, pois o verdadeiro entendimento vem de Deus. Já o tolo, em contraste, se satisfaz com a insensatez, falando sem discernimento e se alimentando de pensamentos vazios. Este versículo nos desafia a refletir sobre onde estamos buscando sabedoria: em Deus ou nas coisas passageiras deste mundo? Um coração sábio é aquele que se inclina para a sabedoria divina, enquanto um tolo se perde em palavras vazias.

- Versículo 15: *"Todos os dias do oprimido são infelizes, mas o coração bem disposto está sempre em festa."* Aqui, o contraste entre o aflito e o alegre é destacado. A pessoa oprimida e sem paz, embora possua recursos materiais, vive uma vida marcada pela infelicidade. Sua alma está perturbada, e isso afeta sua qualidade de vida, tornando cada dia um desafio. Em contrapartida, o coração bem disposto, que encontra alegria em Deus, está em constante festa, independentemente das circunstâncias externas. Isso nos ensina que a verdadeira alegria não vem das coisas materiais, mas da paz e do contentamento interior que só podem ser encontrados em Deus. Quando o coração é cheio de sabedoria e alegria vindas do Senhor, podemos viver uma vida de celebração, mesmo nas dificuldades.
- Versículo 16: *"É melhor ter pouco com o temor do SENHOR do que grande riqueza com inquietação."* Aqui, a sabedoria bíblica nos ensina uma lição profunda sobre as prioridades da vida. Ter pouco, mas viver em reverência a Deus, traz mais paz do que acumular grandes riquezas que não oferecem segurança ou tranquilidade. Muitas pessoas correm atrás da riqueza material, acreditando que ela é a chave para a felicidade, mas, sem o temor do Senhor, a riqueza traz apenas inquietação e preocupação constante. O coração que teme a Deus está em paz, mesmo na simplicidade, enquanto o coração sem Deus, mesmo rodeado de riquezas, vive em agitação.
- Versículo 17: *"É melhor ter verduras na refeição onde há amor do que um boi gordo acompanhado de ódio."* Esse versículo traz à tona a importância do amor nas relações humanas. Não importa o que está sobre a mesa, o que realmente traz felicidade é o amor que existe entre as pessoas. Uma refeição simples, compartilhada com amor, é muito mais satisfatória do que uma grande festa recheada de alimentos luxuosos, mas marcada pela falta de afeto e pelo ódio. Esse versículo nos ensina que o amor e a harmonia no lar ou na convivência são muito mais valiosos do que a riqueza material. Onde o amor está presente, até as coisas simples se tornam preciosas, e onde há ódio, até o maior banquete perde seu sabor.

Os versículos 14 a 17 de Provérbios 15 nos apresentam um contraste entre os sábios e os tolos, entre a verdadeira felicidade e a busca desenfreada por riquezas, e entre o valor do amor e a futilidade do ódio. O coração sábio é aquele que busca o conhecimento e a sabedoria, e, por consequência, experimenta alegria e paz, independentemente das circunstâncias externas. O verdadeiro temor ao Senhor é mais valioso do que qualquer tesouro material, e o amor é mais significativo do que qualquer banquete luxuoso.

Este texto nos desafia a refletir sobre nossas prioridades e atitudes: Estamos buscando sabedoria ou alimentando nossa mente com insensatez? Estamos permitindo que nossa felicidade dependa de nossas circunstâncias ou encontramos alegria no Senhor? Escolher o pouco com o temor de Deus é a melhor escolha, pois traz paz e contentamento.

1.3 O “pouco com justiça” e a “tranquilidade são melhores”.

A LIÇÃO DIZ: Provérbios 16.8 e 17.1 trazem a questão da justiça e da paz.

Melhor é o pouco, havendo justiça, do que grandes rendimentos com injustiça (Pv 16.8). A riqueza é uma bênção de Deus quando granjeada com honestidade. É Deus quem fortalece nossas mãos para adquirirmos riquezas. A prosperidade que Deus dá não traz desgosto em sua bagagem. No entanto, é um terrível engano negociar princípios e vender a consciência para acumular bens materiais. O dinheiro adquirido com injustiça não produz conforto nem descanso para a alma. Não há contentamento neste tipo de prosperidade.

Melhor é um bocado seco e tranquilidade do que a casa farta de carnes e contendias (Pv 17.1). A sociedade valoriza muito a riqueza e o requinte, mas investe bem pouco em relacionamentos. É melhor comer um pedaço de pão seco, com paz de espírito, do que ter um banquete numa casa cheia de brigas. A felicidade não é resultado da riqueza, mas da paz de espírito. As pessoas mais felizes não são aquelas que mais têm, nem aquelas que se assentam ao redor dos banquetes mais requintados, mas as que celebram o amor, a amizade e o afeto, apesar da pobreza. É melhor ter paz no coração do que dinheiro no bolso. É melhor ter tranquilidade na alma do que carnes nobres no prato.

Você quer melhorar suas aulas e fazer sua classe da EBD crescer?

Quer ter aulas envolventes utilizando slides, dinâmicas de grupos

Infográficos e fluxogramas?

Aperte agora mesmo [aqui](#) para conhecer a maior plataforma de auxílio ao professor da EBD

II. VALORIZE O QUE HÁ DE MAIS PROFUNDO

2.1 O que é o Contentamento?

A LIÇÃO DIZ: *A luz dos textos de Provérbios, conjugado com textos do Novo Testamento, podemos aprender a respeito do contentamento como um tema profundamente espiritual. Na fé cristã, o contentamento se apresenta como uma paz interna diante de circunstâncias externas contrárias diante de nós e, ao mesmo tempo, que apresentamos uma postura de gratidão a Deus diante dos infortúnios da vida.*

O contentamento, à luz das Escrituras, é uma disposição interior que reflete a aceitação plena da soberania de Deus sobre todas as áreas da vida, incluindo o que possuímos e as circunstâncias que enfrentamos. Não se trata de um estado de passividade ou indiferença, mas de uma confiança ativa e constante no cuidado de Deus, que nos permite viver em paz, independentemente da abundância ou da escassez. O contentamento bíblico não é uma resignação conformista, mas uma expressão de gratidão e de satisfação profunda que vem de saber que em Cristo temos tudo o que precisamos para viver de maneira plena e frutífera.

No contexto cristão, o contentamento não se baseia nas condições externas, como bens materiais ou realizações pessoais, mas na convicção de que Deus é suficiente em todas as circunstâncias. Ele não é uma virtude que pode ser cultivada por esforço próprio, mas é fruto de uma dependência contínua de Deus e de um coração transformado pela compreensão de Sua provisão e fidelidade.

2.2 Contentamento é pôr os olhos no que é eterno.

A LIÇÃO DIZ: *Deus gera um contentamento indizível, pois nossos olhos não estão voltados para as circunstâncias terrenas, mas “sabendo que, em vós mesmos, tendes nos céus uma possessão melhor e permanente” (Hb 10.34).*

Vamos dividir esse trecho em três pontos:

1. "Deus gera um contentamento indizível". O contentamento é algo que vem de Deus, e não das circunstâncias externas. Esse contentamento é completo, duradouro e está relacionado com a relação com Deus.
2. "Pois nossos olhos não estão voltados para as circunstâncias terrenas". Essa parte do texto sugere que o contentamento gerado por Deus não é baseado em fatores temporais e materiais. Ou seja, o que traz paz e satisfação não é o que conseguimos ou possuímos nesta vida (riqueza, saúde, status), mas algo além, relacionado a uma perspectiva mais profunda e eterna.

3. "Mas 'sabendo que, em vós mesmos, tendes nos céus uma possessão melhor e permanente'" (Hb 10.34). Essa "possessão" é uma referência à herança espiritual que Deus oferece, algo que vai além do que pode ser visto ou conquistado aqui na Terra. A promessa de uma recompensa eterna — algo que é imutável, seguro e perpétuo — dá aos crentes uma razão para não dependerem das circunstâncias terrenas para o seu contentamento. O contraste entre o "melhor" e o "permanente" no céu com as coisas transitórias da Terra coloca em perspectiva a verdadeira fonte de alegria.

2.3 O contentamento gera passividade?

A LIÇÃO DIZ: *Há quem critique a visão bíblica do contentamento porque ela pode gerar passividade.*

O contentamento gera passividade? A pergunta inicial sugere uma dúvida sobre se o contentamento, especialmente o contentamento bíblico, levaria à passividade, ou seja, à falta de ação e motivação. Esse questionamento está diretamente relacionado a uma crítica comum à ideia de que se deve estar satisfeito com o que se tem, independentemente das circunstâncias.

- "Em primeiro lugar, devemos rechaçar essa crítica porque o contentamento é um ensino evidentemente bíblico e, por isso, se torna autoritativo para a nossa vida." O autor rejeita a crítica dizendo que o contentamento é uma doutrina clara e fundamentada nas Escrituras, logo, é algo que deve ser aceito e praticado pelos cristãos. Isso coloca o contentamento em uma posição de autoridade, como um princípio divino, e não algo que possa ser questionado com base em uma interpretação errônea de suas implicações.
- "Em segundo, o contentamento não é uma virtude cristã que gera inatividade, comodismo." O texto afirma que o contentamento não é sinônimo de inatividade ou acomodação. Ao contrário, o contentamento bíblico não leva a um estado de passividade, mas sim a uma ação que vem de um coração grato e confiante nas provisões de Deus. O autor reforça que essa virtude cristã não é um convite à preguiça ou à resignação, mas à paz interior e ao equilíbrio em relação às nossas necessidades.
 - i. "Quem pode andar em comodismo se levar a sério o 'temor do Senhor'?" O "temor do Senhor" implica uma disposição para agir com sabedoria, diligência e responsabilidade, sempre em alinhamento com a vontade de Deus. Quem entende a seriedade do compromisso com Deus não se acomoda nas circunstâncias, mas age com propósito.

- ii. "Quem pode andar em comodismo se amar verdadeiramente?" O amor verdadeiro se traduz em ação; ele não permite a indiferença ou a negligência. Quem ama busca o bem do outro, trabalha pela justiça e não se satisfaz com a inação.
- iii. "Quem pode ser passivo se observar a justiça, isto é, se relacionar com o outro de maneira justa?" A justiça, no contexto bíblico, envolve tratar os outros com equidade, corrigir injustiças e promover o bem comum. Isso exige envolvimento e compromisso, o que refuta a ideia de que o contentamento leva à passividade.
- "Contentamento não é acomodação, mas reconhecimento do que você tem e faz e, ao mesmo tempo, é estar grato a Deus por tudo (Fp 4.11-13)." O autor reforça a definição de contentamento, dizendo que ele não é acomodação ou resignação, mas um reconhecimento profundo das bênçãos que Deus nos concede. Ao mesmo tempo, esse contentamento é acompanhado de gratidão. O texto cita Filipenses 4:11-13, onde o apóstolo Paulo fala sobre aprender a viver contente em qualquer situação, reconhecendo tanto as dificuldades quanto as bênçãos da vida.

[Você quer melhorar suas aulas e fazer sua classe da EBD crescer?](#)

[Quer ter aulas envolventes utilizando slides, dinâmicas de grupos](#)

[Infográficos e fluxogramas?](#)

[Aperte agora mesmo aqui para conhecer a maior plataforma de auxílio ao professor da EBD](#)

III. PROTEGENDO O SEU CONTENTAMENTO

3.1 Seja grato!

A LIÇÃO DIZ: *A gratidão é um estado permanente de reconhecimento pelas bênçãos que Deus nos concedeu.*

Gratidão é o sentimento de reconhecimento e apreço por algo recebido, seja um favor, uma bênção ou um benefício, que pode ser material, emocional ou espiritual. No contexto bíblico, a gratidão é uma atitude constante de reconhecimento da soberania de Deus, da Sua provisão e do Seu cuidado contínuo por nós. A gratidão envolve tanto um sentimento interno de reconhecimento como uma expressão externa dessa ação de graça, seja em palavras, atitudes ou comportamento.

- A Gratidão Cultiva Contentamento. A gratidão e o contentamento andam de mãos dadas. Quando somos gratos, nossas perspectivas mudam. Em vez de focarmos no que nos falta, olhamos para o que já temos e reconhecemos que todas as coisas boas vêm de Deus.
- A Gratidão Expressa Humildade. A gratidão é uma forma de reconhecer que não somos autossuficientes e que dependemos de Deus para todas as coisas. A pessoa ingrata, por outro lado, tende a pensar que merece o que tem ou que alcançou por seus próprios méritos. A gratidão, portanto, é um antídoto contra o orgulho e a autossuficiência.
- A Gratidão Fortalece o Relacionamento com Deus. A gratidão é uma forma de adoração.
- A Gratidão Transforma a Perspectiva sobre as Dificuldades. A gratidão não significa que negamos a realidade das dificuldades ou dos sofrimentos. Pelo contrário, a gratidão no meio das dificuldades pode transformar nossa experiência. Em Filipenses 4:11-13, Paulo fala sobre aprender a estar contente em todas as circunstâncias, seja na abundância ou na necessidade. A gratidão nos ajuda a ver que Deus usa todas as situações da nossa vida — boas ou desafiadoras — para o nosso bem e para Sua glória. Mesmo nas adversidades, podemos ser gratos por Sua presença, por Sua fidelidade e pela esperança que temos em Cristo.

3.2 Valorize o que você já tem!

A LIÇÃO DIZ: *Provérbios 15. 16 e 17 nos lembra que uma vez acompanhado com o temor do Senhor, amor, justiça e paz, tudo o que temos na presença de Deus é bom e, por isso, podemos valorizar cada benefício como favor de Deus. Nesse contexto, o apóstolo Paulo nos lembra que a vontade do Senhor sempre é “boa, perfeita e agradável” (Rm 12.2). Logo, esse exercício de valorizar o que temos como reconhecimento do favor de Deus é como uma guarda em nossa boca, que nos impede de murmurar, esbravejar e adotar um estilo de vida de muita reclamação acompanhada de pouca ação e assertividade. Esse tipo de comportamento corrói o nosso contentamento.*

Você já imaginou se, a partir de hoje, tudo o que você reclamar fosse tirado da sua vida? Só imagine.

- "Ah, não aguento mais minha mãe!" Pronto, ela desapareceu.
- "Meu cabelo é horrível!" Pronto, você ficou careca.
- "Não dá para engolir meu emprego!" Ok, agora está desempregado.
- "Meu marido/minha esposa é uma praga!" Tudo bem, agora você é viúvo(a).

- "Não suporto mais esse calor!" A partir de hoje, só neve e chuva.
- "Minha casa não é boa!" Então, viva na rua, a partir de agora.

É assustador, não é?

Agora, olhe ao seu redor. O que te diferencia das outras pessoas? O sol nasce para todos. O que nos diferencia é a nossa atitude frente às diversas situações da vida. Então, em tudo, dê graças a Deus e seja alegre. Seja grato de coração e, quando depender de você para mudar, mude. Quando o dia começar, agradeça. Quando o dia terminar, agradeça. Valorize o que você já tem.

3.3 Esteja contente!

A LIÇÃO DIZ: *O contentamento com o Senhor é a melhor maneira de se colocar diante dos desafios da vida. Certamente, o apóstolo dos gentios tinha todo motivo do mundo para passar por essa vida de maneira frustrada, amargurada e rancorosa (2 Co 11.16-33). Entretanto, ele preferiu viver de maneira que a presença de Deus fosse o seu contentamento. O propósito de sua vida não era de natureza terrena, mas espiritual, celestial e eterna, ele desejava o que era humilde, revestido de entranháveis afetos e compaixões (Rm 12.16; Fp 2.1).*

O apóstolo Paulo, como um homem que enfrentou inúmeras tribulações, como prisões, perseguições e sofrimentos, poderia ter sido uma pessoa frustrada, amargurada e rancorosa. No entanto, ele escolheu viver de maneira diferente. Paulo encontrou seu contentamento na presença de Deus. O contentamento de Paulo não estava ligado à busca de poder, status ou conforto, mas na busca de viver segundo os valores do Reino de Deus.

CONCLUSÃO

1. Cultive a Gratidão Diária. Cada dia, ao acordar e ao deitar, reserve um momento para agradecer a Deus por suas bênçãos. Isso pode ser feito em oração ou até mesmo escrevendo uma lista de agradecimentos. Isso muda nossa perspectiva e fortalece o contentamento.
2. Valorize o que Você Já Tem. Pratique o hábito de “reconhecer e valorizar o que você tem”. Se você tem uma casa, um trabalho, amigos e família, seja grato por isso. Não se concentre nas coisas que você ainda deseja ou acha que precisa. Essa atitude de gratidão evita que a insatisfação tome conta do coração.
3. Mantenha Seu Olhar Focado no Eterno. Concentre-se no que é eterno. Invista tempo na leitura da Bíblia, no culto a Deus e no serviço ao próximo. Quando as dificuldades surgirem, lembre-se

de que o maior prêmio, a vida eterna com Deus, não depende das circunstâncias de agora. Isso traz uma paz que não é abalada pelas tribulações temporais.

ABRA JAULA – PB MURILO ALENCAR

REFERÊNCIAS

LOPES, Hernandes Dias. Provérbios: manual de sabedoria para a vida. São Paulo: Hagnos, 2016.

SWINDOLL, Chales. Vivendo Provérbios. Rio de Janeiro: CPAD, 2013.

WIERSBE, Warren. Comentário bíblico expositivo. São Paulo: Geografia, 2017.

WALTKE, Bruce K. Comentários do Antigo Testamento - Provérbios - Volume 1 e 2. Cultura Cristã, 2019.