

# OUTONO - Estação da Família.

Domingo 07 de Outubro de 2007

## Culto de Celebração

O Outono nos leva a meditar sobre nossa família e a família de Deus. Abra seu coração, nesta estação vamos tratar nossas relações familiares e vamos entender a real importância da família de Deus em nossas vidas.

**Hoje:**

Pregador: Luiz Pianowski

Mensagem: .....

Ministro de Louvor: Danilo Quintela

**Esta Semana:**

**Quarta** - 10 de Outubro - Ceia do Senhor - 7:30pm  
**Sábado** - Conexão Jovem - 7:00 pm  
**Domingo** - 14 de Outubro - Culto de Celebração - 6:30pm  
*Pregador:* Pr. Jose Martinez - Salvation Army

**ANIVERSARIANTES DA SEMANA:**

\*\*\*\*\*

**Não Perca!**

**CONEXÃO**  
Jovem

**SÁBADO DIA 13 - 7:00pm**

O culto de domingo começa as 6:30pm

### LIDANDO COM O MAU HUMOR

*Longe de vós, toda amargura, e cólera, e ira, e gritaria, e blasfêmias, e bem assim toda malícia". (Ef. 4.31)*

O mau humor é um estado emocional negativo que pode ser moderado ou crônico. Ele pode até mesmo contaminar um ambiente, gerando contendas, e amarguras. Existem homens, por exemplo, que ficam extremamente mau humorados quando estão lidando com contas a pagar, e acabam descontando este mau humor em pessoas próximas (bem próximas por sinal!). Por outro lado, existem mulheres que ficam extremamente mau humoradas quando estão no período da TPM - tensão pré-menstrual.

O limite do mau humor está justamente no prejuízo que ele começa a provocar no relacionamento e na própria vida pessoal, pois uma pessoa de mau humor-crônico vive estressada, com preocupações, sem motivações, e sem alegria,

**Aprenda como lidar com o mau humor do seu cônjuge.**

1º) Primeiro, é necessário TRABALHAR COM AS RAÍZES DO MAU HUMOR. O mau humor em si não é o problema, mas o que provocou o mau humor. É necessário fazer uma auto-avaliação e a seguinte pergunta: "O que está me levando a agir desta forma?". A resposta encontrada dará um novo rumo as suas emoções, seu relacionamento familiar e sua vida pessoal. São vários os motivos que podem despertar o vulcão do mau humor. Pode ser uma insatisfação com seu cônjuge, uma decepção com seu filho, um problema nas finanças ou no trabalho, uma enfermidade na família, uma dívida a pagar, um problema de relacionamento, uma dificuldade ministerial, uma noite mal dormida, etc. Uma vez identificada às raízes deste mau humor, é necessário mudar as reações. Isto envolve, entre outras coisas, a forma como lidamos com as pessoas. A tendência da maioria é não tratar muito bem o seu círculo de intimidade, e isso envolve a própria família. Agora, é importante mencionar, contudo, que isto também não o exclui de ser sincero caso haja necessidade, porém, não posso ultrapassar os limites existentes. Para isto devo cuidar bem dos motivos e não das causas.

2º) Em segundo lugar é NECESSÁRIO COMBATER O MAU HUMOR COM BOAS RISADAS. Não há como vencer o mau humor sem abrir o coração para a alegria. Ficar carrancudo(a) sem dúvida alguma alimentará o mau humor, e só irá prejudicar a situação. Hoje, é comprovado cientificamente que rir é bom para a saúde emocional e física. Uma boa risada é de grande ajuda para produzir uma resposta imunológica mais favorável no combate ao stresse do que uma bateria de remédios. Por outro lado, a alegria é resultado de uma confiança depositada em Deus e em Sua Palavra. A bíblia diz que a *alegria do Senhor é a nossa força*. Diante disto, dar uma boa risada em família é fundamental para eliminar o mau humor e gerar um ambiente agradável, sem medos e constrangimentos, como algumas pessoas mal humoradas fazem. Isto é maravilhoso, e sem dúvida alguma refletirá até em suas expressões, a final de contas, o coração alegre aformoseia o rosto...(Pv 15.13)