

# somos

# UÍM

- UNIVERSITÁRIOS MISSIONÁRIOS -

**ROTEIRO PARA PGM's UNIVERSITÁRIOS  
VOLUME 2**



## ESTOURANDO DE RAIVA

### TEMPO DE QUEBRA-GELO (5 minutos)

- Olhe para essa figura e diga o que ela faz você pensar e sentir.



### TEMPO DA PALAVRA (25 minutos)

Efésios 4:26,27: Quando sentirdes raiva, não pequeis; e não conserveis a vossa raiva até o pôr do sol; nem deis lugar ao Diabo.

O tempo todo acontecem coisas que nos fazem ficar estourando de raiva. Ela é uma emoção que faz parte da natureza humana e não é má em si mesma. O próprio Deus se ira contra o pecado. Jesus se indignou contra os hipócritas religiosos de seu tempo. O problema é quando a raiva leva ao pecado: explosões de agressividade física ou verbal, ou a internalização da raiva em forma de ódio e rancor. Quando isso acontece, damos lugar ao Diabo, isto é, nos tornamos instrumentos do maligno. Por isso, é muito importante aprendermos a lidar com o sentimento da raiva.

### APLICAÇÃO PESSOAL

1. É importante reconhecer os mecanismos que estão por trás de um ataque de raiva. Ao contrário de Deus, nós não conhecemos tudo, e às vezes nossa raiva está baseada em pressuposições e julgamentos falhos. Em outras vezes, a raiva vem de situações mal resolvidas dentro de nós mesmos. Que situações fazem você estourar de raiva? O que está por trás disto?

2. Algumas pessoas acham que é preciso “descarregar” quando se está com raiva: não devem reprimir suas emoções, doa a quem doer. Outras preferem guardar aquilo que estão sentindo, chegando ao ponto de adoecer fisicamente. Qual seria a atitude mais saudável para lidar com a raiva?
3. Existem alguns conselhos práticos sobre a raiva: não tomar nenhuma decisão no calor da emoção; se possível, conversar com quem lhe fez mal para resolver as coisas; enxergar na situação uma oportunidade de aprendizado; buscar em Deus o poder para perdoar. Qual destes conselhos você considera mais eficaz? E qual o mais difícil?

### **TEMPO DE COMPARTILHAR (10 minutos)**

- Você conhece alguém que teria sido abençoado ao participar desse encontro? Faça o compromisso de trazê-lo no próximo.

### **TEMPO DE ORAR (20 minutos)**

- Compartilhe com o grupo seus motivos de oração.
- Os integrantes do grupo vão orar uns pelos outros.