



6

**CAMINHOS PARA UMA ESPIRITUALIDADE  
EMOCIONALMENTE SAUDÁVEL  
(PARTE 1)**

Pedro Jorge, Pr.  
24 de outubro de 2018





# INTRODUÇÃO

## OS DONS DA INTEGRAÇÃO

1. DESACELERAR
2. FIRMAR-SE NO AMOR DE DEUS
3. LIBERTAR-SE DAS ILUSÕES

TORNAR-SE SEU VERDADEIRO EGO





# INTRODUÇÃO

A sabedoria verdadeira e substancial consiste quase inteiramente em duas coisas: o conhecimento de Deus e o conhecimento de nós mesmos. Mas, embora esses dois ramos da sabedoria estejam estreitamente ligados entre si, não é fácil ver qual dos dois precede e dá origem ao outro.

Calvino



# 1- OS SENTIMENTOS

1. Raiva (fúria, hostilidade, irritabilidade, contrariedade)

2. Tristeza (sofrimento, autocomiseração, desespero, depressão, solidão)

3. Medo (ansiedade, impaciência, nervosismo, horror, terror, apreensão).

4. Prazer (alegria, alívio, contentamento, deleite, empolgação, euforia, êxtase).



# 1- OS SENTIMENTOS

5. Amor (aceitação, confiança, devoção, adoração)

6. Surpresa (comoção, admiração, espanto)

7. Desgosto (desprezo, escárnio, aversão, tédio, repulsa).

8. Vergonha (culpa, remorso, humilhação, constrangimento, decepção).





## 2- SENTIMOS: MESMO NÃO TENDO CONSCIÊNCIA

OS SINAIS PSICOSSOMÁTICOS

**SINAIS: 1) NOSSOS DESEJOS CARNAIS,  
2) DESEJOS DO INIMIGO DE NOSSAS  
ALMAS, 3) INSTRUMENTOS DE DEUS.**

1 JOÃO 4.1



### 3. AS TENTAÇÕES DE UM FALSO EGO

1. EU SOU O QUE FAÇO  
(DESEMPENHO)



### 3. AS TENTAÇÕES DE UM FALSO EGO

2. EU SOU O QUE TENHO

(POSSE)



### 3. AS TENTAÇÕES DE UM FALSO EGO

3. EU SOU O QUE OS OUTROS

PENSAM

(POPULARIDADE)





# COLOCAR EM PRÁTICA

1 - CONFIDENCIALIDADE

2 - FALE DE SI

3 - RESPEITE O OUTRO

3.1 SEJA BREVE NO FALAR

3.2 ESTEJA ATENTO NA ESCUTA

4 - FAÇA PERGUNTAS A VOCÊ

5 - NINGUÉM DEVE SE SENTIR

PRESSIONADO PARA FALAR






Amo o senhor, porque ele ouve a minha voz e  
as minhas orações.

Salmo 116.1

 [fb.com/ibmeier](https://www.facebook.com/ibmeier)

 [@ibmeier](https://www.instagram.com/ibmeier)

 [/ibmeier](https://www.youtube.com/ibmeier)