

Cuida de ti mesmo

A IMPORTANTE TAREFA DO
CUIDADO PESSOAL NO MINISTÉRIO

Caderno Prático
Por Arthur Duck



INTRODUÇÃO

O livro “Cuida de ti mesmo” é baseado no texto de Paulo a Timóteo:

“Tem cuidado de ti mesmo e da doutrina. Persevera nestas coisas; porque fazendo isto, te salvarás, tanto a ti mesmo como aos que te ouvem.” 1 Timóteo 4:16

O objetivo desse livro, além de alertar para alguns temas importantes de nossos ministérios, é abordar principalmente seis dimensões da vida do obreiro, visando o cuidado pessoal e integral. Esse cuidado deve ser visto primeiramente de um olhar pessoal e autorresponsável assim como Paulo sugere a Timóteo. Para que você tenha um melhor aproveitamento dos conteúdos, preparamos este Caderno Prático com várias reflexões



CAPÍTULO 1

O Chamado Missionário e o Impacto de sua Percepção no Ministério

1. Considere alguns casos de chamado para o ministério – Isaías (Is 6.1-8), Jeremias (Jr 1.5), discípulos (Mt 4.18-22; 9.9; Jo 1.35-49), Timóteo (At 16.1-3). O que há de comum e o que há de diferente em seu chamado para o ministério?

2. De que forma o chamado está atrelado ao êxito no ministério? Diante disso quem não seria chamado?



3. Há posturas um tanto contraditórias no ministério: Se eu tiver que sair do ministério, o trabalho morre = Deus precisa de mim X Não faço diferença alguma. O trabalho é de Deus e acontecerá comigo ou "sem migo". Qual seria a postura saudável para o ministério?

4. Se na hora da crise (e também fora da crise) devemos voltar ao básico, o que seria esse básico para você (arrole os 5 itens mais importantes)? O que, como, quando?



5. Avalie a si mesmo com base nos pontos que estabeleceu na questão anterior.

O QUE	COMO	QUANDO
COMENTÁRIOS		

O QUE	COMO	QUANDO
COMENTÁRIOS		

O QUE	COMO	QUANDO
COMENTÁRIOS		



CAPÍTULO 2

Dimensão Espiritual

1. A pressão para mostrar resultados do trabalho missionário são reais, às vezes, até constrangedoras. Você já se sentiu tentado a maquiar os resultados por causa disso? Em que situação?

2. Em 2 Timóteo 4.6-8 Paulo está chegando ao fim de sua jornada na terra. Assim apresenta os resultados do seu ministério. O que chama a atenção em seu relatório? Esse relatório é diferente do esperado por nossos mantenedores?



3. OK, você diz: sei que minha identidade está em Cristo, ele não me avalia pelos resultados numéricos que apresento, mas meu chefe aqui na terra parece que não captou muito bem essa mensagem. Como administrar as pressões dos chefes, aqueles que proporcionam o meu sustento por um lado, e a minha identidade em Cristo de outro? Há como conciliar?

4. Posso me envolver demais com o trabalho, mas também pode acontecer o oposto. Como saber para o que Deus me chamou?



5. Deus tem orientado você para o que deve fazer? Como certificar-se de que é Deus quem está falando e não se trata da voz do seu coração?



CAPÍTULO 3

Dimensão Familiar

1. Entendo que Deus idealizou o casamento e a família. Também sei que Deus não faz a obra pela metade. Mas meu casamento e minha família não refletem exatamente essa obra perfeita de Deus. Há algo errado comigo?



2. A família faz parte dos propósitos de Deus. Isso está bem claro nas Escrituras. Mas, isso implica que todos os relacionamentos familiares necessariamente trarão só alegria e bênção? Há alguma responsabilidade das pessoas na vida familiar? Como unir a obra de Deus em nossa família com a nossa responsabilidade pela maneira como a vida familiar é vivida em nossa casa?



3. "Bons casamentos doem às vezes, casamentos ruins doem sempre." Você concorda com essa citação? Somos todos frutos de relacionamentos imperfeitos que deixaram suas marcas em nós, e nós também deixamos a marca da imperfeição em nossos relacionamentos. Sabendo que em parte somos o que somos em decorrência do pecado que entrou no mundo, mas ao mesmo tempo que Cristo veio possibilitar uma nova vida inclusive para o casamento, o que poderia ser feito para começar a trabalhar as diferenças que há entre vocês como casal?



4. Relacionamentos podem ficar desgastados, às vezes até o ponto em que não vemos mais saída. Mas isso normalmente não acontece repentinamente. O distanciamento começa, mas achamos que não é sério. Tendemos a buscar ajuda quando somente um milagre pode salvar o casamento. O que poderia ser feito para se busque ajuda antes desse ponto? Você tem algumas sugestões bem práticas?



5. Das dicas práticas sugeridas, qual delas você acha mais importante nesse momento de sua vida familiar? Como você acha que poderá implementá-la?



CAPÍTULO 4

Dimensão Física

1. A questão da saúde física preocupa você? Como reage ao ouvir histórias de colegas de ministério que sofreram e sofrem por questões físicas? Há algo que aquieta o seu coração quando pensa sobre isso?

2. Que desculpas vêm à sua mente quando ouve que precisa cuidar de sua saúde física?



3. O fato de que os resultados adversos sobre o corpo em virtude de negligência tendem a não ser imediatos nos incentivam a postergar uma postura diferente? O que pode ser feito a respeito?

4. Avalie como está a sua postura em relação a sono, atividade física, alimentação saudável na tabela a seguir:



ÁREA	1	2	3	4	5
SONO					
ATIV. FISICA					
ALIMENTAÇÃO					
RELACIONAMENTOS INTERPESSOAIS					
MANEJO DO STRESS					

ACÓES CORRETIVAS A SEREM TOMADAS	
SONO	
ATIV. FISICA	
ALIMENTAÇÃO	
RELACIONAMENTOS INTERPESSOAIS	
MANEJO DO STRESS	



5. Há muitos cuidados a serem tomados, como exames, consultas etc. O que pode ajudar você de maneira prática a não postergar essas ações?



CAPÍTULO 5

Dimensão Emocional

1. É comum ouvir que quem está doente é porque não tem fé, tem algum pecado escondido, não quer confessar seu pecado etc. Você já ouviu isso? Como reagiu? Isso significaria que muitos personagens bíblicos que estimamos estavam em pecado?

2. A acusação fica muito mais séria quando se trata de alguma doença ou distúrbio mental. Tendemos a avaliar a pessoa de modo pejorativo: ela não quer, simplesmente não quer fazer o que a Bíblia diz, é preguiçosa etc. Qual o efeito desse tipo de julgamento sobre a pessoa que sofre desse distúrbio?





3. O mundo em que vivemos não é o mundo criado por Deus. É um mundo criado por Deus que foi afetado substancialmente pela Queda. Assim, muitas coisas que vemos não fazem parte da boa Criação de Deus, mas do pecado que está presente no mundo a partir do pecado de Adão e Eva. De que maneira isso influencia sua visão sobre doenças de todos os tipos?



4. As doenças que temos não são o fruto de nosso pecado? Deus não nos castiga quando erramos? Veja o que diz Salmos 103.10: "Não nos trata segundo os nossos pecados, nem nos retribui conforme as nossas iniquidades". Há situações em que sofremos pelas decisões erradas que tomamos, mas há situações em que sofremos por causa do pecado de outras pessoas e há situações em que sofremos simplesmente porque vivemos em um mundo caído. Como isso muda a sua percepção sobre o sofrimento?



5. Distúrbios como ansiedade e depressão em algum momento da vida vão atingir boa parte da população. Isso o ajuda a entender que sofrer disso não é resultado de preguiça, ter um demônio dentro de si? Como ter compaixão com outros e consigo mesmo quando passa momentos complicados?



CAPÍTULO 6

Dimensão Financeira

1. Falar sobre questões financeiras é sempre complicado. Por que você acha que isso acontece?

2. Sempre há mais necessidades do que dinheiro disponível. Como encontrar o equilíbrio?



3. Entre o casal sempre um quer gastar mais e o outro economizar mais. Isso pode gerar conflitos que afetam o relacionamento. Como encontrar o equilíbrio quando ambos os cônjuges têm certeza de que sua postura está correta?

4. Fazer um orçamento familiar certamente ajuda. Que desculpas damos a nós mesmos para postergar a realização do orçamento?



5. O orçamento é uma prisão ou gera liberdade? Comente.



CAPÍTULO 7

Dimensão Educacional

1. Estudar dói, gera sofrimento. Você concorda com isso?

2. “Quem não estuda está fadado a tentar reinventar a roda. Isso leva muito tempo e talvez a roda que será inventada não seja muito redonda”. Você já viu isso acontecer? Como se aplica ao campo missionário?



3. Como avalia sua vontade e disponibilidade para ler e estudar? As pessoas que convivem com você percebem que você está crescendo em conhecimento? O que fazer a respeito?

4. Nem todos têm vontade de estudar. O que o ajudaria a fazê-lo mesmo sem muita vontade?



5. É importante poder compartilhar com alguém o que ocupa a nossa mente, principalmente quando estudamos algo novo. Quem seria um bom companheiro de diálogo para trocar ideias sobre o que está estudando? O que vai fazer para colocar isso em prática?



CONCLUSÃO

1. Você tende mais para o obreiro que se mata de trabalhar ou aquele que sempre está em busca de uma sombra e rede? Você tem ideia por que isso ocorre?

2. "Missionários não são super-heróis, mas pessoas de carne e osso sujeitas às mesmas tentações de todos". Você concorda com essa afirmação? Isso muda a sua forma de enxergar o ministério?



3. Se eu não cuidar de mim mesmo, talvez não consiga realizar o que Deus planejou que eu fizesse. Isso pode soar como ameaça, mas também como uma conscientização necessária. Como reage?

4. Que área você precisa priorizar para cuidar de si mesmo? Como vai fazê-lo?

5. De que forma estudar esse livro mudou sua percepção sobre o ministério?



