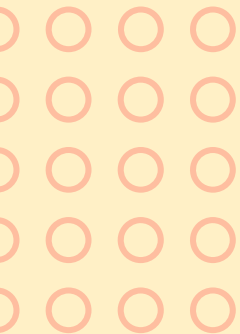




SAÚDE DO MISSIONÁRIO

Como manter a saúde durante a missão





01

SAÚDE MENTAL

02

SAÚDE FÍSICA

03

SAÚDE ESPIRITUAL

TABLE OF CONTENTS

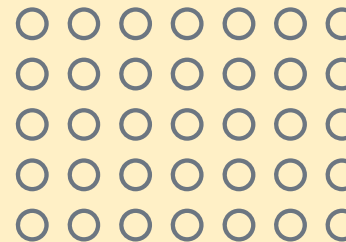
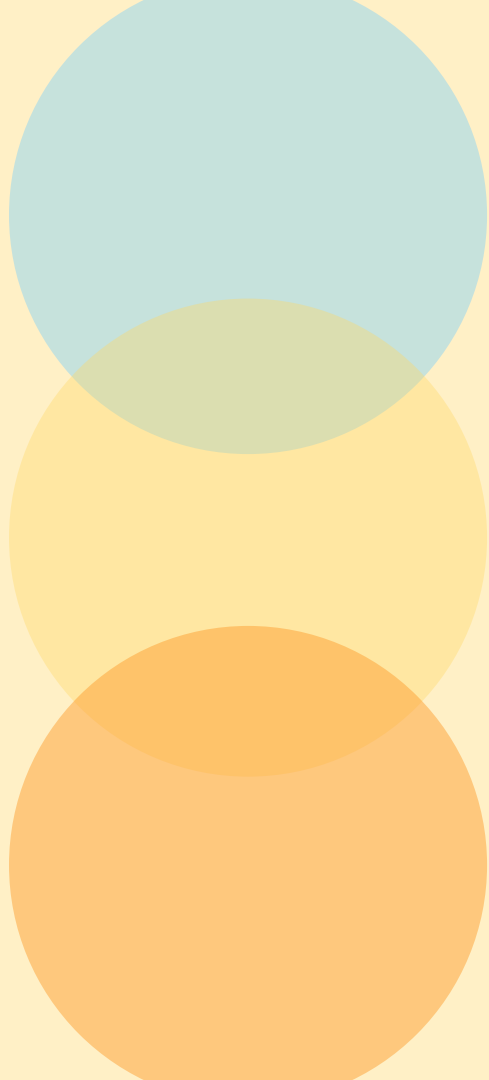




"Eu disse essas coisas para que em mim vocês tenham paz. Neste mundo vocês terão aflições; contudo, tenham ânimo! Eu venci o mundo".

- João 16:33





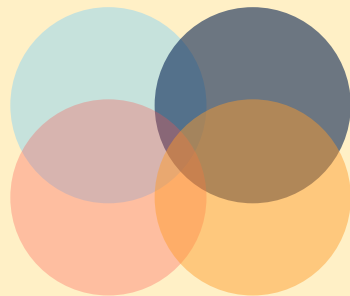
01

SAÚDE

MENTAL

A sua mente pode afetar a sua missão?





ENTENDA O SEU CHAMADO

A Missão não é uma aventura,
muito menos férias. Missão é
comprometimento. É
desafiadora. É intensa.





Torne Jesus o seu maior tesouro

Quando você tornar Jesus o principal em seu coração, os desafios da missão serão transportados.



Evite a “mentalidade do turismo”

Você não estará indo passar férias, estará indo para o campo de batalha. Mantenha seus olhos fixos no Mestre.



Pratique a “mentalidade do serviço”

Lembre sempre que você é um representante de Cristo e deve servir como Ele o fez.



COMO SABER SE FUI CHAMADO?

Sou um Missionário ou ainda
falta algo?





Um missionário é todo aquele que segue a Cristo.

“Jesus dizia a todos: “Se alguém quiser acompanhar-me, negue-se a si mesmo, tome diariamente a sua cruz e siga-me.”



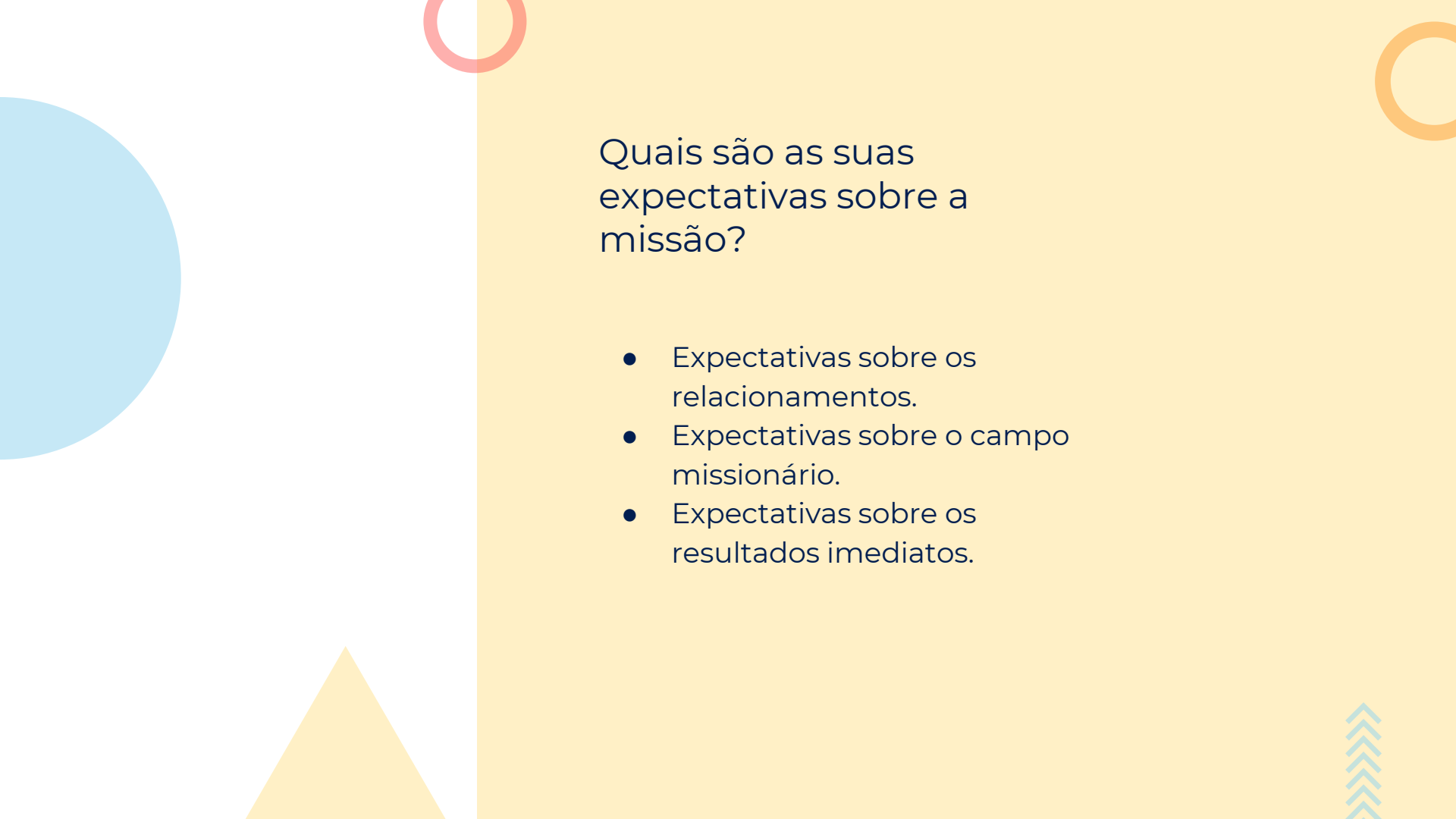
É todo aquele que sente a responsabilidade da Missão.

Alguém que sente em seu coração a necessidade de trabalhar pelos milhões que estão em sofrimento lá fora




É todo aquele que tem seu alvo em Cristo.

Cristo deseja trabalhar juntamente conosco na obra de redenção.



Quais são as suas expectativas sobre a missão?

- Expectativas sobre os relacionamentos.
 - Expectativas sobre o campo missionário.
 - Expectativas sobre os resultados imediatos.
- 

O QUE AS EXPECTATIVAS PODEM FAZER?

O QUE EU DESEJO

Há um desejo em meu coração que quando acariciado se torna uma exigência.

O QUE EU NECESSITO

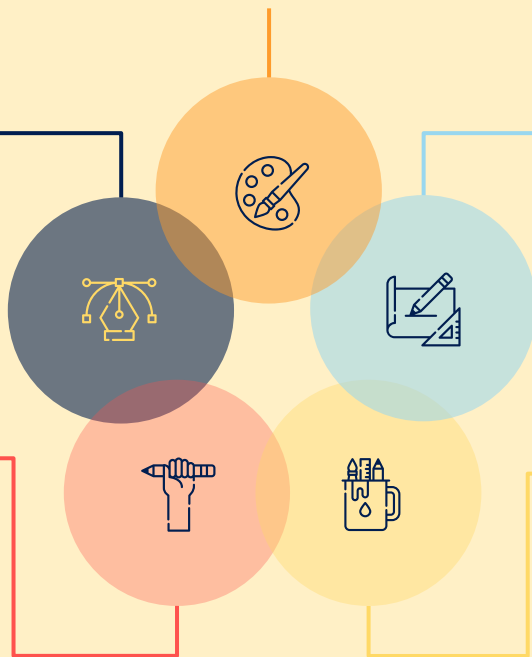
Agora eu vejo aquilo que quero como algo essencial à vida.

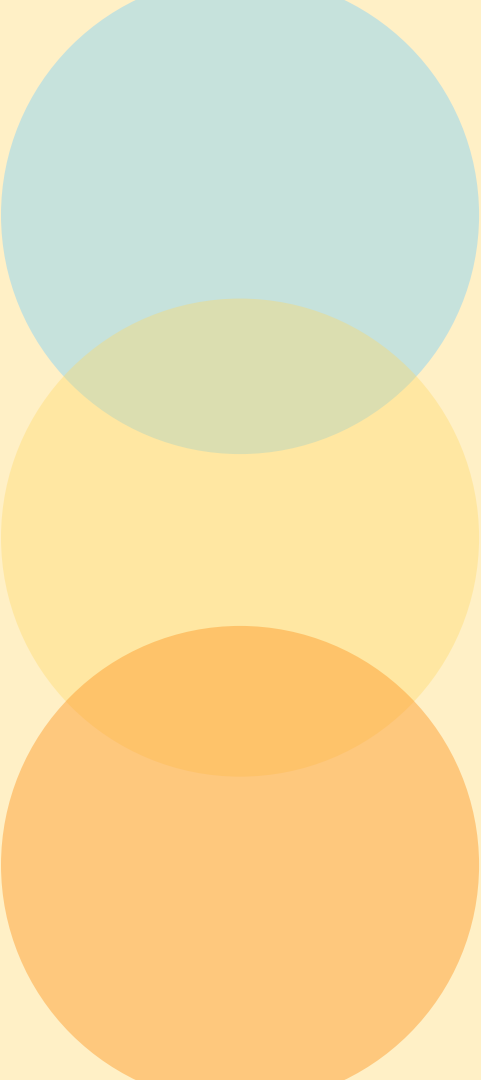
O QUE EU EXIGO

Eu não abro mão do meu desejo.

O QUE EU ESPERO

Se acredito que não posso viver sem algo, vou fazer de tudo para ter aquilo. E se não tiver, ficarei fatalmente frustrado.



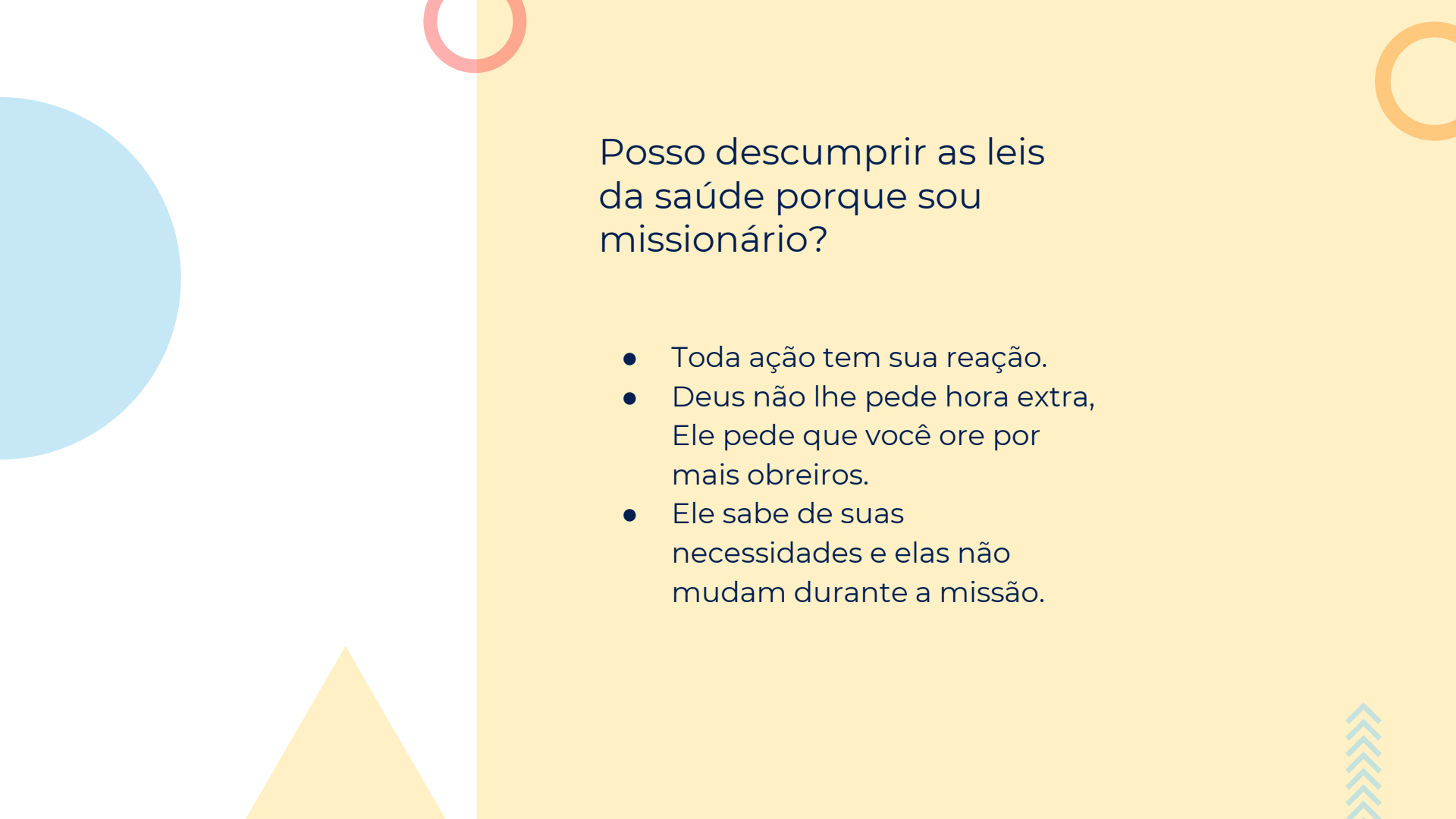


02


SAÚDE FÍSICA

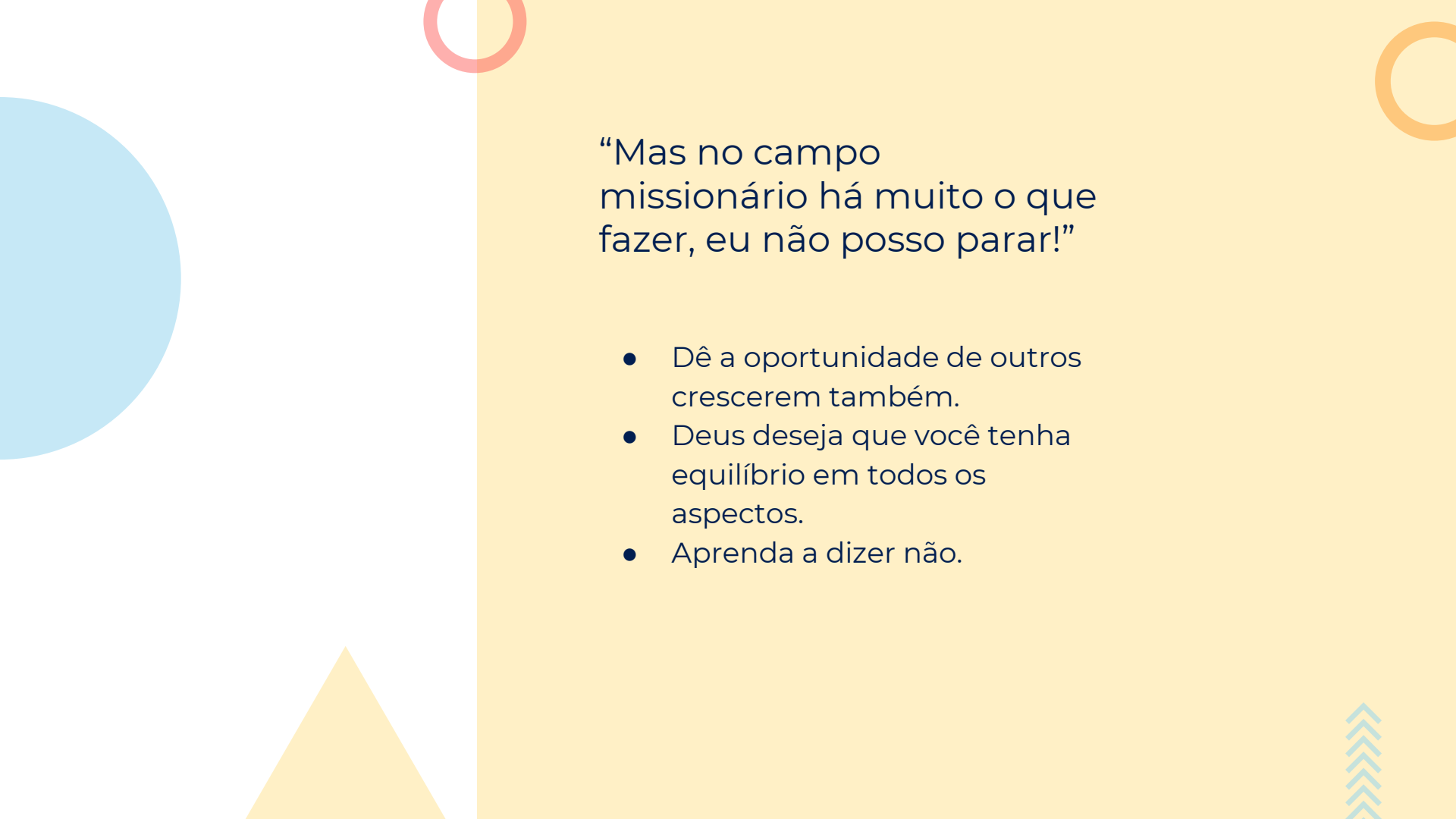
O seu corpo pode afetar a sua
missão?






Posso descumprir as leis da saúde porque sou missionário?

- Toda ação tem sua reação.
 - Deus não lhe pede hora extra, Ele pede que você ore por mais obreiros.
 - Ele sabe de suas necessidades e elas não mudam durante a missão.
- 



“Mas no campo missionário há muito o que fazer, eu não posso parar!”

- Dê a oportunidade de outros crescerem também.
 - Deus deseja que você tenha equilíbrio em todos os aspectos.
 - Aprenda a dizer não.
- 



“Quando Jesus disse aos discípulos que a seara era grande, e poucos os obreiros, **não insistiu quanto à necessidade de incessante lida**, mas disse-lhes: "Rogai, pois, ao Senhor da seara que mande ceifeiros para a Sua seara". Mateus 9:38. A Seus esgotados obreiros de hoje, da mesma maneira que aos primeiros discípulos, dirige Ele estas palavras de compaixão: **"Vinde vós, aqui à parte, ... e repousai um pouco". Marcos 6:31.** “





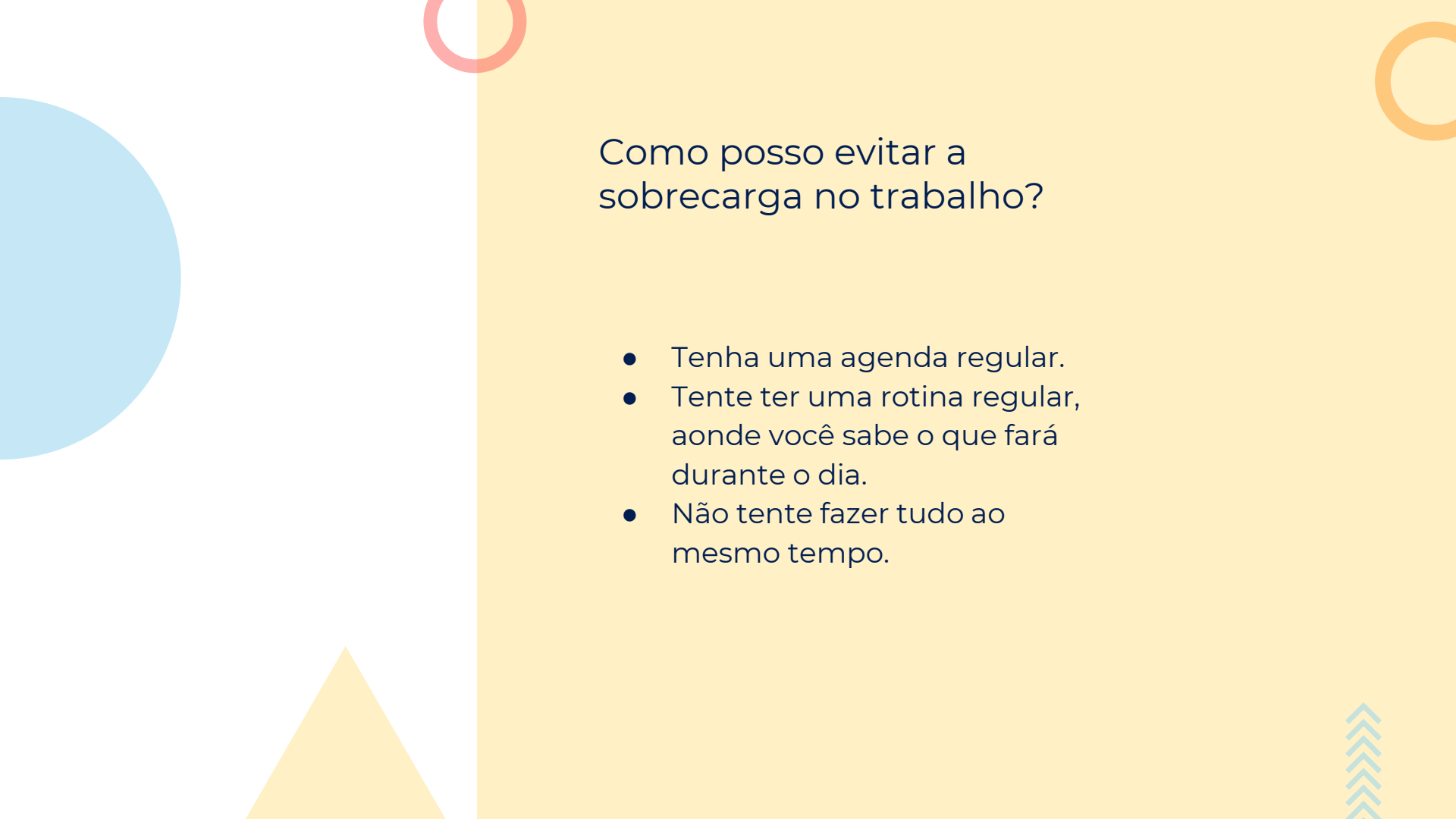
“**Todos** quantos se acham sob as instruções de Deus precisam da hora tranquila para comunhão com o próprio coração, com a natureza e com Deus.”






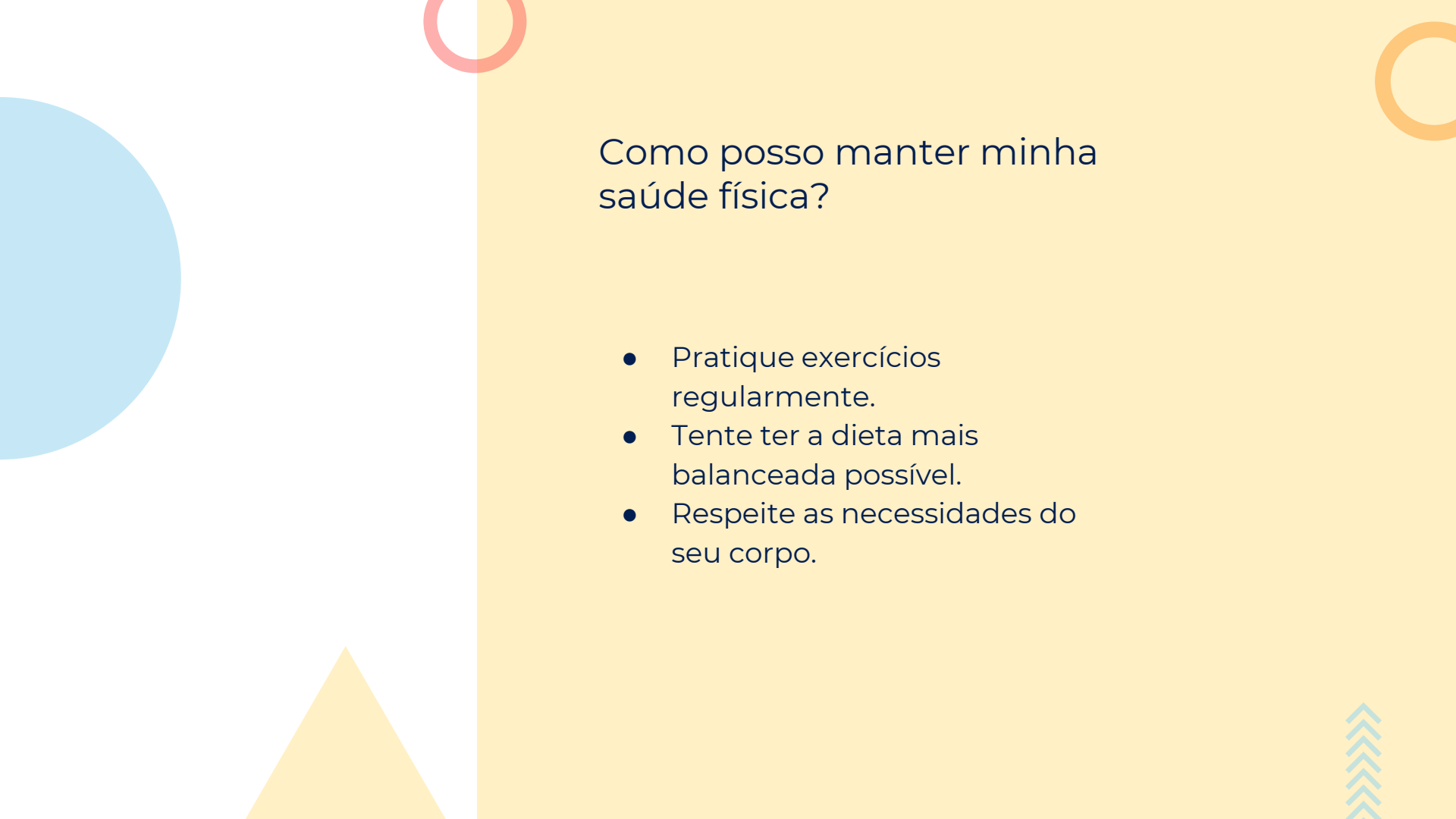
“Quando todas as outras vozes silenciam e, em sossego, esperamos diante dEle, o silêncio da alma torna mais distinta a voz de Deus. Ele nos manda: "Aquietai-vos e sabeis que Eu sou Deus". Salmos 46:10.
Este é o preparo eficaz para todo trabalho feito para o Senhor.”






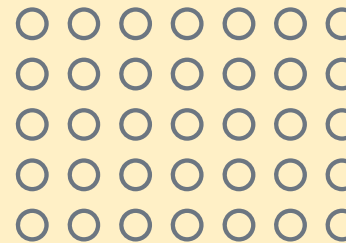
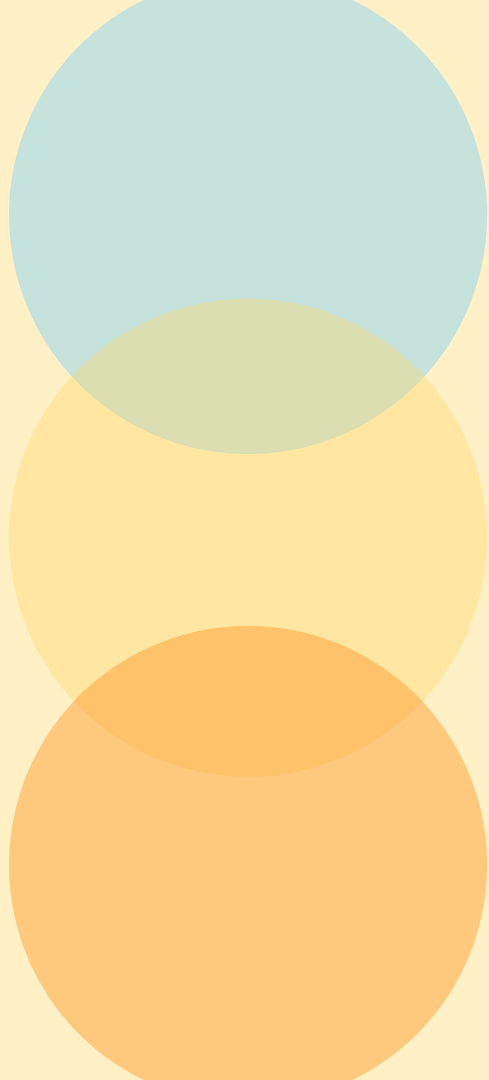
Como posso evitar a sobrecarga no trabalho?

- Tenha uma agenda regular.
 - Tente ter uma rotina regular, aonde você sabe o que fará durante o dia.
 - Não tente fazer tudo ao mesmo tempo.
- 



Como posso manter minha saúde física?

- Pratique exercícios regularmente.
 - Tente ter a dieta mais balanceada possível.
 - Respeite as necessidades do seu corpo.
- 



02

SAÚDE

ESPIRITUAL

O seu espiritual pode afetar a sua missão?





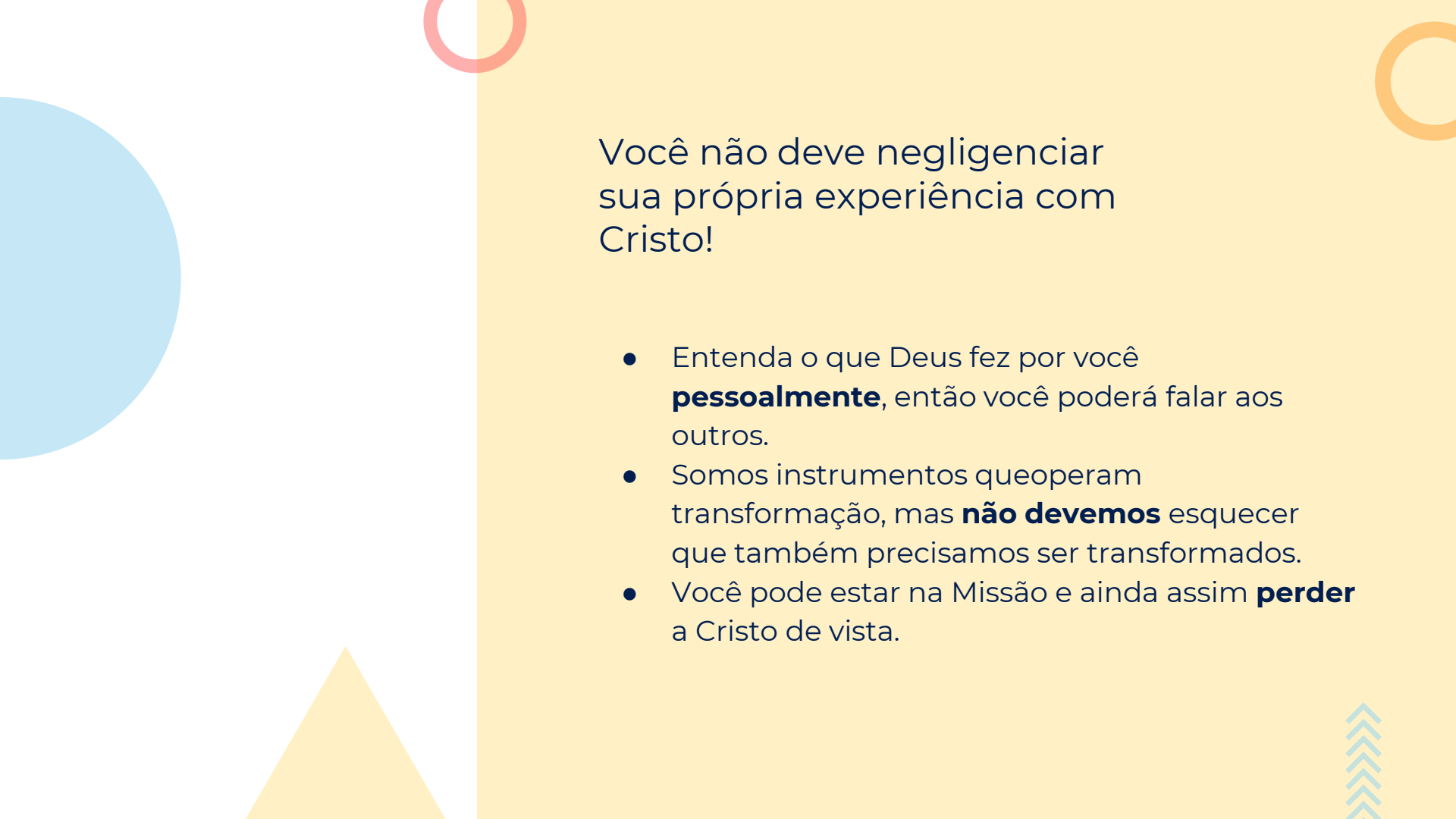
“Numa vida inteiramente devotada ao bem dos outros, o Salvador achava necessário desviar-Se da incessante atividade e do contato com as necessidades humanas, a fim de buscar o retiro e a inteira comunhão com o Pai.”






“Ao partirem as multidões que O haviam seguido,
Ele vai para as montanhas, e ali, a sós com Deus,
derrama a alma em oração por essas criaturas
sofredoras, pecadoras e necessitadas.”





Você não deve negligenciar sua própria experiência com Cristo!

- Entenda o que Deus fez por você **pessoalmente**, então você poderá falar aos outros.
 - Somos instrumentos que operam transformação, mas **não devemos** esquecer que também precisamos ser transformados.
 - Você pode estar na Missão e ainda assim **perder** a Cristo de vista.
- 

Como manter minha saúde espiritual?

- Tenha sempre em vista o **foco** de sua missão.
- Permita que **Cristo** seja a sua prioridade em todas as situações.
- Não negligencie seu **estudo pessoal**.
- Não negligencie a **oração**.
- Não negligencie sua **conexão com Deus**.



“**Não negligencie o dom** que lhe foi dado por mensagem profética com imposição de mãos dos presbíteros.

Seja diligente nestas coisas; **dedique-se** inteiramente a elas, para que todos vejam o seu progresso.

Atente bem para a sua própria vida e para a doutrina, perseverando nesses deveres, pois, fazendo isso, **você salvará tanto a si mesmo quanto aos que o ouvem.**”

1 Timóteo 4:14-16

