



# O SEGREDO DA FELICIDADE

## CONTENTAMENTO EM JESUS

Semana 1 - Iniciação

### QUEBRA-GELO

Se você ganhasse R\$ 1.000,00 por cada coisa que te tirou a paz essa semana... quanto teria ganhado?

Ou: Complete a frase: “Eu estaria mais feliz se...”

### TEMPO DE ORAR

1- Ore para que o grupo experimente o contentamento real em Cristo, mesmo diante de dificuldades.

2- Ore por irmãos que estejam enfrentando ansiedade, frustrações ou crises financeiras.

3- Interceda para que a Palavra transforme nossos padrões de pensamento.

### TEMPO DE LOUVAR

Utilize os recursos que sua célula dispõe e louvem os Senhor com três cânticos. Se existir alguém que toque violão, use o talento dessa pessoa para dirigir o louvor. Caso não exista, utilize vídeos do YouTube com as música e letras dos cânticos.

Sugestões de cânticos:

1. Sou Feliz (CC 398)
2. Nada Além de Ti – Thalles Roberto
3. Cristo é o Centro – Vineyard.

### TEMPO DE COMPARTILHAR

**Líder:** antes da reunião peça aos membros de sua célula para lerem o capítulo 4 de Filipenses.

 **Verso-chave:** “Aprendi a viver contente em toda e qualquer situação.” (v. 11)

Começamos nossa jornada na carta de Filipenses pelo fim, onde Paulo revela algo surpreendente: mesmo em meio a prisões, privações e injustiças, ele aprendeu o segredo do contentamento. Mas o contentamento cristão não é algo natural — ele precisa ser aprendido, e esse “segredo” está diretamente ligado à suficiência de Cristo.

#### - Tema:

**A alegria verdadeira não depende das circunstâncias externas, mas da suficiência de Cristo.**

- Pontos chave:

- **Permaneçam firmes no Senhor:** A fidelidade dos filipenses a Cristo era fonte de alegria para Paulo e uma **coroa** por seu árduo trabalho (v. 1 / 1 Ts 2.19-20);

- **Conflito e reconciliação na comunidade:** Para uma melhor convivência dentro da comunidade cristã, todos devem ter o mesmo pensamento de Cristo. (v. 2-3);

- **Alegrem-se no Senhor:** Nas cartas de Paulo, alegria e regozijo são reações às boas-novas. A alegria não depende de circunstâncias; os que creem encontram alegria no Senhor mesmo em meio ao sofrimento. **Os cristãos devem ser amáveis** ao se relacionar com as pessoas, mesmo em épocas de perseguição. Eles podem deixar a justiça nas mãos de Deus, pois sabem que o Senhor virá em breve. **Os cristãos não devem** viver preocupados com coisa alguma, pois o Pai celeste ama seus filhos e cuida de suas necessidades. Ele os chama a orar pedindo aquilo de que precisam. (v. 4-6 / Rm 12:12, Ef 6:18, 1Pe 5:17);

- **Concentre-se nas boas dádivas:** Deus sempre lhes dá, mesmo durante o sofrimento e a perseguição, a vida deles seja exemplar e tenham a mente e o coração preenchidos com a paz. (v. 8-10);

- **O ensinamento:** Paulo ressalta que aprendeu a ser feliz e foi “iniciado” nesse aprendizado, o que os Cristãos devem se concentrar, é aprender estar satisfeito em todas as situações. (v. 11-12);

- **Por meio de Cristo:** Com a ajuda de Cristo, Paulo tinha forças para fazer todas as coisas. Em tudo, especialmente no sofrimento, ele confiava no poder do Cristo, que vivia nele e operava por seu intermédio. (v. 13 / 2Co 1.8-10; 4.7-12; 12.8-10; Gl 2.20; Cl 1.27).

### PERGUNTAS

- Como temos lidado com ansiedade e insatisfação?
- O que significa depender de Cristo na prática?
- A quem temos servido com generosidade, como os filipenses fizeram?

### SEMANA 2

Tema: O que sustenta o contentamento?

Data: 07/09/2025