

# Autocontrole é decidir fazer a escolha sábia, mesmo quando você não quiser.

## DIA 1

### Leia Tiago 1:19

**Você consegue fazer cada uma das seguintes tarefas em 30 segundos? Defina um cronômetro e desafie a si mesmo:**

- ➔ Amarre os dois sapatos;
- ➔ Dobre cinco camisas, ordenadamente;
- ➔ Empilhe 10 xícaras em uma pirâmide;
- ➔ Escreva seu primeiro nome e o sobrenome cinco vezes, legivelmente;
- ➔ Diga o alfabeto de trás para frente;

Como você se saiu?

De acordo com o versículo de hoje, precisamos fazer uma coisa importante rapidamente! Ouvir. Mas, espere, tem mais! Para realmente praticarmos o autocontrole, precisamos ser lentos para falar e lentos para ficar com raiva.

Para ajudá-lo a lembrar desse padrão, escreva as letras R, L e L em um elástico largo e use-o no pulso por esta semana. Se você não tiver um elástico, corte uma tira de papel e faça sua própria pulseira. Não seja controlado pela sua raiva. Lembre-se, seja rápido para ouvir, lento para falar e lento para ficar com raiva.

## DIA 2

### Leia Provérbios 29:11

Pense em uma garrafa de refrigerante. O que acontece se você agitar, agitar, agitar e depois abrir? Vai voar refrigerante para todos os lados! As pessoas que se irritam facilmente são assim. Às vezes, basta uma sacudida, uma coisinha, para fazê-los explodir.

Você gosta de sair com pessoas assim?

Pessoas tolas deixam sua raiva correr solta. Um tolo é uma pessoa que não tem julgamento ou bom senso. Mas uma pessoa sábia mantém sua raiva sob controle. Uma pessoa sábia para e pensa: “Por que estou tão bravo? Qual é a melhor maneira de lidar com isso de forma que eu não machuque os outros ou a mim mesmo?”

Você quer ser conhecido como sábio ou como tolo? Se você quer ser sábio, não seja controlado por sua raiva. Para fazer isso, você precisará da ajuda de Deus! **Pare, ore e peça a Deus para ajudá-lo a ser sábio esta semana e manter sua raiva sob controle.** Agradeça a Ele por ouvi-lo, por ajudá-lo e por amá-lo, sempre.

## Leia Provérbios 14:29

Às vezes, acontecem coisas que nos deixam com raiva! Mas isso não significa que não podemos controlar nossa emoção. Tente algumas dessas sugestões abaixo ao longo desta semana para que você possa se acalmar e responder de uma maneira que ajude em vez de machucar.

### ACALME AS IDEIAS:

1. PARE E RESPIRE PROFUNDAMENTE. Tente os seguintes exercícios.
  - A cobra: inspire pelo nariz e expire pela boca enquanto assobia como uma cobra.
  - Respiração quadrada: Trace os quatro lados de um quadrado com o dedo na perna. Inspire pelo nariz por 4 segundos para traçar a parte inferior, prenda a respiração por 4 segundos enquanto desenha o lado direito; expire pela boca por 4 segundos enquanto desenha a parte superior e, em seguida, prenda a respiração por 4 segundos enquanto desenha o lado esquerdo.
2. Soque um travesseiro ou um saco de pancadas. Às vezes, você precisa se exercitar e liberar toda essa energia com segurança. Mas jamais soque uma parede ou uma pessoa.
3. Desenhe ou escreva. Escrever sobre a razão de estarmos com raiva pode nos ajudar a ver nossa própria parte na situação. Desenhar ou pintar também pode nos ajudar a expressar nossos sentimentos.

## Leia Provérbios 22:24-25

Você já esteve perto de alguém que se irrita facilmente? Talvez eles gritem, ou batam os pés, ou fazem beicinho quando estão frustrados.

Embora devamos sempre ser gentis e tratar todos com justiça, também precisamos ter cuidado ao escolher os amigos mais próximos de nós. Por quê? Porque quando saímos com amigos que têm maus hábitos, é fácil tê-los também. Se o seu melhor amigo grita ou fica muito bravo o tempo todo, adivinhe? É mais provável que você responda da mesma maneira. Então, como a Bíblia nos diz, você ficará preso!

A melhor maneira de encontrar bons amigos, os tipos de amigos que demoram a ficar com raiva, é ser esse tipo de amigo. Se você perceber que está se irritando facilmente, pense em uma coisa que você pode fazer naquele momento para ajudá-lo a se acalmar e controlar sua raiva. Enquanto você trabalha para ser um bom amigo, peça a Deus para ajudá-lo a encontrar bons amigos que parem para pensar antes de agir, de forma que você não fique preso!

**Não seja controlado  
por sua raiva.**