



Se você for utilizar o **vídeo** deste estudo no seu encontro de **Pontes**, antes de começar a conversa já deixe ele pronto para ser exibido. **Teste, confira antes do encontro começar** se ele está passando normalmente no aparelho que vai utilizar e se o áudio está claro e num volume adequado. Mesmo escolhendo a opção do vídeo, **leia o estudo com antecedência**, pois, diante de qualquer problema com a exibição do vídeo **você mesmo pode ministrar** esse tema com o material em mãos.



encontro 3

ESTIMA E RECONHECIMENTO



Atenção **Facilitador!** Apenas o ponto '2. estudo' está no vídeo. Os demais, tanto o que vem antes (1.) como os que vem depois (3. e 4., quando houver) **são falados por você** mesmo.

definição de estima

A palavra estima faz referência a **afeto, admiração e respeito** por algo ou alguém.

Autoestima é o “**apreço** ou **valorização** que uma pessoa confere a si própria, permitindo-lhe ter confiança nos próprios atos e pensamentos”.

1. exercício de conexão (quebra-gelo)

I. Sendo 01 “pouco” e 10 “muito”, dê **uma nota de 1 A 10** para cada item a seguir:

- A. QUANTO VOCÊ **SE RESPEITA**
- B. QUANTO VOCÊ **SE AMA**
- C. QUANTO VOCÊ **ADMIRA QUEM VOCÊ É**
- D. QUANTO VOCÊ **SE ELOGIA**

II. Liste para nós dez qualidades suas.

III. O que você acha que falta para se amar e admirar mais?



Atenção **Facilitador!** Agora é o momento do **Estudo**. Se você for ministrando continue no ponto abaixo (2. estudo). Se você optou pelo Estudo gravado, mostre o vídeo agora e quando ele terminar vá direto para o ponto: **3. conversa sobre o estudo**.

2. estudo

Veja dois trechos de artigos publicados em revistas brasileiras:

“A falta de amor próprio é um problema histórico do brasileiro, dono de uma autoimagem derrotista. Estudo da International Stress Management Association no Brasil (Isma-BR) aponta que 59% das pessoas no País têm pouca confiança em si. Quem tem baixa autoestima acaba atropelado pelo dinamismo do mundo, ou reage com violência às frustrações, ou mascara a insegurança com símbolos de status. O resultado vai de um simples incômodo a distúrbios mentais graves. Por isso, estimar-se é uma necessidade vital, que não tem nada a ver com arrogância, como se acreditava até 15 anos atrás.”

Revista Isto É (https://istoe.com.br/17897_ENXERGUE+SEU+VALOR+E+CONSTRUA+A+AUTOESTIMA/)

“Foi fazendo graça de tudo e rindo de si mesmo que Whindersson Nunes virou um dos comediantes mais populares do Brasil. Nasceu na internet, foi para os palcos. Tem 45,3 milhões de seguidores no Instagram e 40,8 milhões de inscritos em seu canal no YouTube. Mas, apesar do sucesso, teve que lidar com uma grande ausência, dentro dele. Sem entender o que era, fez um desabafo na internet. Disse que estava triste fazia alguns anos, que tinha medo de decepcionar os fãs e que já não sentia tanta vontade de viver. Cancelou toda a agenda de shows por três meses e foi diagnosticado com depressão.”

Revista Veja (<https://veja.abril.com.br/cultura/whindersson-nunes-fala-pela-primeira-vez-sobre-sua-depressao/>)

Porque o comediante citado acima chegou a tal ponto? Nas próprias palavras dele os motivos aparecem: “Eu absorvia tudo o que tinha de ruim. Às vezes, tinham mil comentários bons, e um ruim já me deixava mal”.

Em um mundo dominado pelas redes sociais, onde somos constantemente submetidos a modelos inatingíveis de beleza, performance, etc., é comum que a autoestima das pessoas esteja diminuindo a cada dia. O sofrimento do humorista Winderson Nunes, reflete o desejo de aceitação do ser humano. Um jovem, bem sucedido, famoso, que para muitos é um padrão de alegria, sentia profunda tristeza em seu coração.

É importante lembrar que o amor é uma das maiores necessidades do homem para chegar a uma realização pessoal na vida. Mas, além do amor recebido pelos outros (como vimos no encontro anterior), existe

Esse tipo de amor está relacionado com a capacidade de auto reconhecimento e admiração pessoal, pois na medida em que enxergamos e respeitamos nossa pessoa, podemos enxergar e respeitar ou outros. Ele estava fazendo referência a autoestima (ou estima própria) que tem a ver com a capacidade de perceber a dignidade e o valor próprio para assim gerar uma admiração e respeito pessoal.

Quando falamos de uma autoestima alta, não estamos fazendo referência, a uma percepção elevada do próprio ser se colocando acima dos outros, ao passo que a autoestima baixa é fruto da autocrítica, da autodesvalorização e da comparação, um complexo de inferioridade em relação a outras pessoas, que te faz se enxergar menos valioso e digno do que outros. A autoestima começa a ser formada na infância, a partir do que as pessoas nos falam a nosso respeito. Quando uma pessoa tem uma estima alta para si mesma ganha também o amor e o respeito dos outros, no entanto, quando uma pessoa tem uma estima própria baixa, as outras pessoas também não conseguem ver valor nela, dificultando o relacionamento com ela.

Veja que o relacionamento consigo mesmo está diretamente ligado ao seu relacionamento com os outros.

Por isso, Jesus nos disse:

“Ame o seu próximo como a si mesmo” Mateus 22:39

Ele está nos convidando a olhar para nós antes de olharmos para o outro, a encontrar e reconhecer o valor que nós temos, a nos lembrarmos de que fomos criados à imagem e semelhança de Deus. Sem esse olhar, sem nos amarmos, sem nos valorizarmos, não poderemos amar o outro, não poderemos superar as barreiras que a vida nos impõe. Somos formados de uma maneira tão especial por Deus, e não podemos perder esse foco. Vivemos em um mundo, cujas vozes estão sempre tentando mostrar o pior de nós (como no drama vivido pelo humorista Winderson Nunes), gerando insatisfação, e esquecemos da voz de Deus que diz que fomos criados de uma forma maravilhosa por Ele.

“Por isso, louvo-te pela forma maravilhosa e admirável como sou formado. Quando penso nisso não posso deixar de afirmar: “De uma forma maravilhosa me criaste!” Salmo 139:4 (O Livro)

O que te define não é o que você faz, mas sim, o que você é. E o que você é não é definido pelas pessoas ao seu redor, mas é definido por Deus. Se ficamos reféns das pessoas, do sistema que nos envolve, ou da nossa percepção de nós mesmos, nunca poderemos experimentar a liberdade de sermos quem Deus nos criou para ser.

A Bíblia é repleta de homens e mulheres imperfeitos como todos nós, mas que foram capacitados por Deus para desempenharem e cumprirem seus propósitos.

Todos nós temos falhas e defeitos, mas o convite de Deus, não é para nos focarmos neles, mas sim para que possamos entender que carregamos o mesmo valor e essência de Deus em nós, podemos admirar a perfeição e valor Dele no nosso coração.

O se admirar, amar e respeitar, então tem a ver com admirar, amar e respeitar a essência de Deus em nós. Falar de autoestima e reconhecimento, nesse entendimento, exclui totalmente a noção de se amar por ser uma boa pessoa ou ter uma beleza adequada aos padrões culturais, pois não existe um argumento maior que o faça amar e reconhecer como alguém digno, senão a beleza e bondade de Deus em você.

Sua autoestima está diretamente relacionada, então, com a capacidade de enxergar sua originalidade, ou seja, Deus em você. Sempre que você ouvir uma voz dizendo-lhe que você não tem valor, lembre-se, você tem um valor inestimável, ao ponto de Deus ter enviado o seu filho, Jesus Cristo, para morrer em seu favor.

“Porque Deus tanto amou o mundo que deu o seu Filho Unigênito, para que todo o que nele crer não pereça, mas tenha a vida eterna” João 3:16



Atenção **Facilitador!** Terminado o momento do “estudo”, use agora as **perguntas abaixo para uma conversa, um bate-papo** sobre o que acabou de ser ministrado pelo vídeo ou por você.

3. conversa sobre o estudo

- A. O que mais te chamou a atenção nesse estudo?
- B. Que conselhos você acha que Deus daria para você ser uma pessoa melhor?



Atenção **Facilitador!** Esse é o **momento de finalizar** o encontro, levando as pessoas a **uma reflexão em seus corações** e também **orando** com elas. Seja sensível ao Espírito Santo!

4. reflexão e oração

- A. Peça à(s) pessoa(s) para que, se possível, feche os olhos. Pensem nessa pergunta a seguir:

01. Quando pensa que Deus te formou único(a) e especial, o que isso provoca em você? Consegue enxergar aquilo de bom que Deus colocou em você?

- B. **ORE AGORA** para que **JESUS REVELE O REAL VALOR QUE ELE COLOCOU DENTRO DESSA(S) PESSOA(S)** e por alguma outra necessidade que ela desejar oração.