



SUPERE O VÍCIO DA EXPOSIÇÃO E COMPARAÇÃO!

## GERAÇÃO DOPAMINA

### INTRODUÇÃO – SÉRIE

Pois o homem é escravo daquilo que o domina.

**2 Pedro 2:19**

Por que o excesso de prazer está nos deixando infelizes? O que podemos fazer para mudar?

Vivemos no mundo da pós-modernidade, onde a inteligência, a liberdade e a tecnologia nos apresentam o seu ponto mais alto desde o início dos tempos. Se por um lado isso é bom – pois o avanço da civilização também traz consigo muitos benefícios –, por outro, isso nos deixou muito doentes.

Agora, precisamos aprender a lidar com isso,

vencendo todas as tentações e toxinas que nos são oferecidas, além do álcool e das drogas, lícitas e ilícitas, que não deixaram de estar presentes em nossos dias. Dessa forma, a humanidade está cada vez mais dopada.

Vamos ver algumas notícias e alguns dados que apontam os desafios que cercam a sociedade hoje:

## • O QUE É A DOPAMINA?

Identificada em 1957, a dopamina não é algo negativo. Pelo contrário, ela é um neurotransmissor fundamental no cérebro, que desempenha um papel crucial em várias funções, como por exemplo:

- a) **SISTEMA DE RECOMPENSAS;**
- b) **MOTIVAÇÃO E APRENDIZADO;**
- c) **CONTROLE MOTOR;**
- d) **REGULAÇÃO DE HUMOR;**
- e) **FUNÇÕES COGNITIVAS.**

Mas é importante ter cuidado. Por mais que a dopamina tenha funções benéficas, um excesso ou um desequilíbrio pode levar a problemas como vícios – em substâncias e em comportamentos – e transtornos de humor. Por isso, é fundamental entender o seu papel e a maneira como ele afeta nosso comportamento e a nossa saúde mental.

## • O VÍCIO EM PRAZER!

Não amem o mundo nem o que nele há. Se alguém amar o mundo, o amor do

Pai não está nele. Pois tudo o que há no mundo – a cobiça da carne, a cobiça dos olhos e a ostentação dos bens – não provém do Pai, mas do mundo. O mundo e a sua cobiça passam, mas aquele que faz a vontade de Deus permanece para sempre. **1 Joao 2: 15-17**

Em uma sociedade consumista, somos constantemente bombardeados por estímulos que nos atraem para o prazer imediato, desviando nosso foco do que realmente importa.

## • O QUE É O VÍCIO EM PRAZER?

Estar viciado em prazer refere-se à busca incessante por satisfação em prazeres temporais, que podem incluir desde a busca por bens materiais até comportamentos que agradam à carne. Esse vício nos leva a priorizar as coisas do mundo em detrimento do nosso relacionamento com Deus.

## • PERIGOS DO VÍCIO EM PRAZER:

### a) ESFRIAMENTO ESPIRITUAL

Tu me mostrarás a vereda da vida; na tua presença há plenitude de alegria; à tua mão direita há delícias perpetuamente. **Salmos 16:11**

## **b) DESGASTES RELACIONAIS**

Nada façais por ambição egoísta, ou por vaidade, mas por humildade, considerando cada um os outros superiores a si mesmo. **Filipenses 2:3**

## **c) FRUSTRAÇÃO EMOCIONAL**

Acaso não sabeis que o vosso corpo é santuário do Espírito Santo que está em vós, o qual tendes da parte de Deus, e que sois não de vós mesmos?

**1 Coríntios 6:19-20**

## **• COMO LIDAR COM O VÍCIO EM PRAZER?**

### **a) REVER PRIORIDADES**

Mas, buscai primeiro o seu reino e a sua justiça, e todas essas coisas nos serão acrescentadas.

**Mateus 6:33**

### **b) PRIORIZAR A COMUNHÃO COM DEUS**

Cria em mim um coração puro, ó Deus, e renova dentro de mim um espírito estável. **Salmos 51:10**

### **c) VIVER COM PROPÓSITOS**

Rogo-vos, pois, irmãos, pela misericórdia de Deus, que apresenteis os vossos corpos por sacrifício vivo, santo e agradável a Deus,

que é o vosso culto racional. **Romanos 12:1**

Muitos são os planos no coração do homem, mas o que prevalece é o propósito do Senhor.

**Provérbios 19:21**

“Que é o homem, para que com ele te importes? E o filho do homem, para que com ele te preocupes? Tu o fizeste um pouco menor do que os anjos e o coroaste de glória e de honra; tudo sujeitaste debaixo dos seus pés”. Ao lhe sujeitar todas as coisas, nada deixou que não lhe estivesse sujeito. Agora, porém, ainda não vemos que todas as coisas lhe estejam sujeitas.”

**Hebreus 2:6-8 NVI**

Não se amoldem ao padrão deste mundo, mas transformem-se pela renovação da sua mente, para que sejam capazes de experimentar e comprovar a boa, agradável e perfeita vontade de Deus.

**Romanos 12:2**

## **SUPERE O VÍCIO DA EXPOSIÇÃO E COMPARAÇÃO**

### **INTRODUÇÃO**

Cada um examine os próprios atos, e então poderá orgulhar-se de si mesmo, sem se comparar com ninguém, pois cada um deverá levar a própria carga.

**Gálatas 6:4-5**

Assim, os últimos serão primeiros, e os primeiros serão últimos **Mateus 20:16**

Toda vez que você se compara você perde, porque não existe nenhuma comparação entre duas pessoas diferentes. **Rick Warren**

Em uma sociedade onde as redes sociais e as aparências muitas vezes ditam o valor das pessoas, corremos o risco de perder nossa identidade, nossa autoestima e nosso senso de valor em uma busca desesperada por aceitação e validação.

Eu não sei o segredo do sucesso, mas a do fracasso é tentar agradar a todas as pessoas.

**Rick Warren**

**Para você vencer o vício da auto exposição e comparação...**

**1.NUNCA VIVA PELA VALIDAÇÃO DOS OUTROS.**

Tenha o cuidado de não praticar suas obras de justiça diante dos outros para serem vistos por eles. Se fizerem isso, vocês não terão nenhuma recompensa do Pai Celestial. **Mateus 6:1**

O desejo de ser visto e reconhecido leva muitos a viverem para impressionar os outros. Essa busca por aceitação pode nos desviar do propósito que Deus tem para as nossas vidas. Autoestima e patrimônio nunca serão sinônimos.

**Para você vencer o vício da auto exposição e comparação...**

## **2. NUNCA VIVA COM MÁSCARAS DE HIPOCRISIA.**

O Senhor, contudo, disse a Samuel: “Não considere a sua aparência nem sua altura, pois eu o rejeitei. O Senhor não vê como o homem: o homem vê a aparência, mas o Senhor vê o coração. **1 Samuel 16:7**

Não temos a pretensão de nos igualar ou de nos comparar com alguns que se recomendam a si mesmos. Quando eles se medem e se comparam consigo mesmos, agem sem entendimento.

### **2 Coríntios 10:12**

A comparação pode nos fazer esquecer nosso valor intrínseco diante de Deus. Cada um de nós é único e especial, criado à imagem e semelhança do Senhor. Quando você se compara, você se desvaloriza.

Mas, pela graça de Deus, sou o que sou, e sua graça para comigo não foi em vão; antes, trabalhei mais do que todos eles; contudo, não eu, mas a graça de Deus comigo. **1 Coríntios 15:10**

**Para você vencer o vício da auto exposição e comparação...**

## **3. ABRACE A AUTENTICIDADE COM HUMILDADE.**

Antes, seguindo a verdade em amor, cresçamos em tudo naquele que é a cabeça, Cristo.

### **Efésios 4:15**

Verdade sem amor não transforma. Verdade sem

amor deforma!

**Para você vencer o vício da auto exposição e comparação...**

#### **4. ENCONTRE LIBERDADE EM CRISTO.**

Foi para a liberdade que Cristo nos libertou. Portanto, permaneçam firmes e não se deixem submeter novamente a um jugo de escravidão. **Gálatas 5:1**

Ao focarmos em nossa trajetória e em nosso relacionamento com Deus, encontramos um propósito que vai além da aparência e da validação social. Foque na obra de Cristo, sua missão e no poder da Ressurreição.

Prometendo-lhes liberdade [...] Pois o homem é escravo daquilo que o domina. **2 Pedro 2:19**

Tudo que na sua vida que não está sob o domínio de Cristo, está completamente fora de controle.

**Para você vencer o vício da auto exposição e comparação...**

#### **5. DESCUBRA O PODER DO CONTENTAMENTO.**

Não estou dizendo isso porque esteja necessitado, pois aprendi a adaptar-me a toda e qualquer circunstância. Sei o que é passar necessidade e sei o que é ter fartura. Aprendi o segredo de viver contente em toda e qualquer situação, seja bem alimentado,



seja com fome, tendo muito, ou passando necessidade. **Filipenses 4:11-12**

Tudo posso naquele que me fortalece.

**Filipenses 4:13**

**UMA VIDA SATISFEITA EM JESUS É UMA VIDA PODEROSA!**

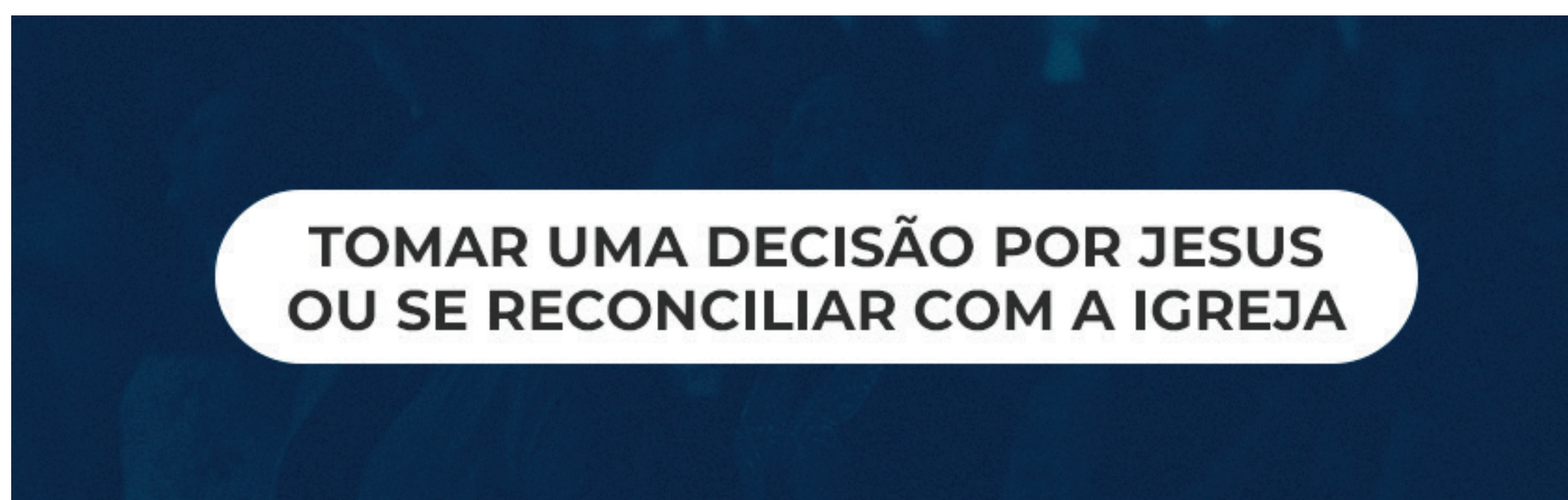
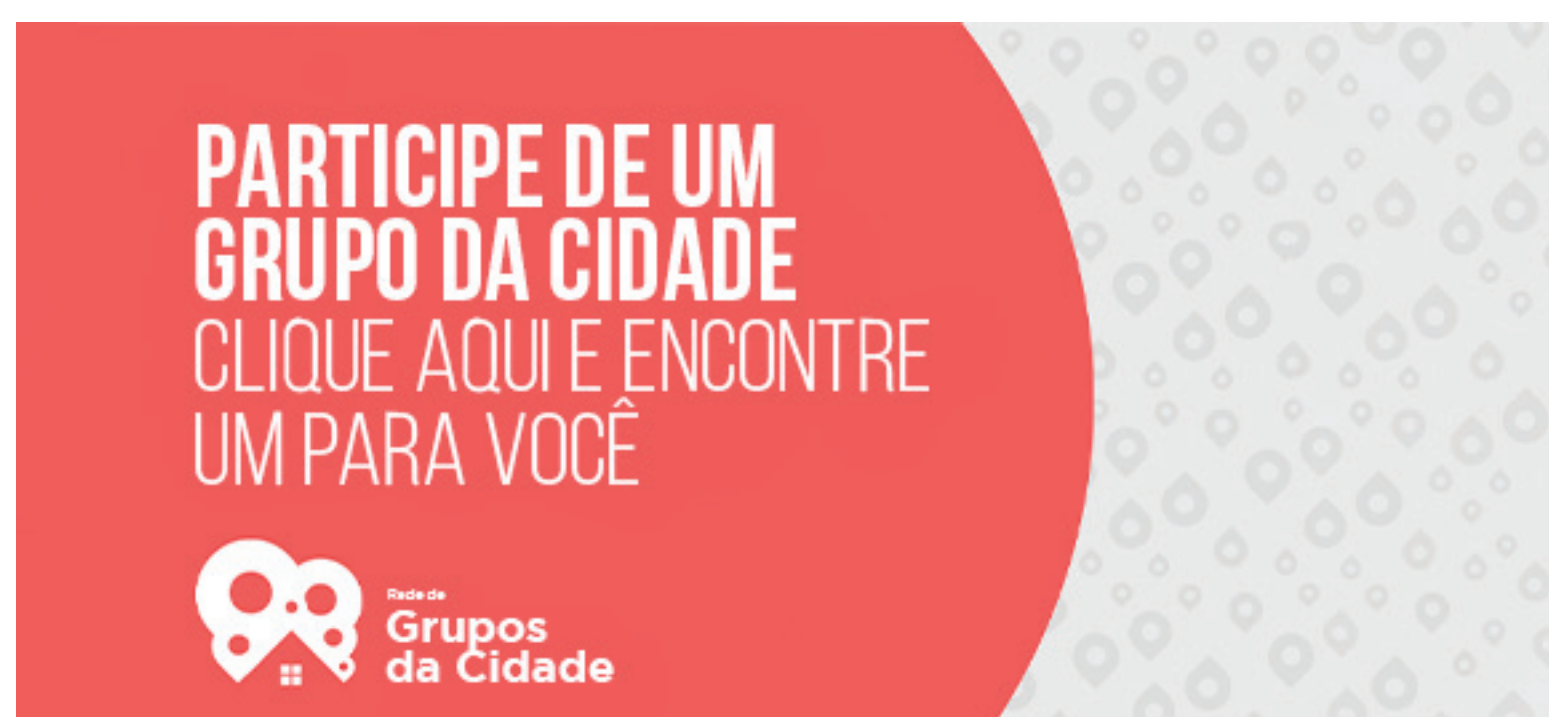
## **CONCLUSÃO**

Arrependam-se, pois, e voltem-se para Deus, para que os seus pecados sejam cancelados, para que venham tempos de descanso da parte do Senhor.

**Atos 3:19-20**

Pois todo aquele que a si mesmo se exaltar será humilhado, e todo aquele que a si mesmo se humilhar será exaltado. **Mateus 23:12**

**CLIQUE** NOS DESTAQUES E **ACESSE**  
TODOS OS NOSSOS **CONTEÚDOS**



2024 • ANO  
SOBRENATURAL



IGREJA DA CIDADE



igrejadacidade.net