



GUIA DEVOCIONAL:

ORAÇÕES PARA VENCER A ANSIEDADE

Este guia devocional foi criado para ser um companheiro diário em sua jornada espiritual, ajudando você a se aproximar de Deus, encontrar força em tempos de desafio e cultivar paz em meio à sua rotina. A cada leitura, você será inspirado a refletir sobre a Palavra, renovar sua esperança e aplicar princípios que transformam não apenas o seu coração, mas também as suas ações do dia a dia.

Erica Yanney

1 PREPARAÇÃO

- ☼ Respire fundo: Inspire contando até 4, segure 2 segundos, solte contando até 6.
- ☼ Postura: Sente-se confortavelmente ou ajoelhe-se.
- ☼ Silencie: Feche os olhos e foque em estar diante de Deus.
- 🧠 **Neurociência:** respiração e postura ativam o sistema nervoso parassimpático, que reduz o estresse.

2

LOUVOR E GRATIDÃO

“Rendei graças em todas as circunstâncias.”
(1 Tessalonicenses 5:18)

ORAÇÃO CURTA:

“Pai, eu Te louvo porque Tu és bom e cuidas de mim. Obrigado pelo ar que respiro, pela vida e por tudo que já fizeste em meu favor.”

 **Ciência:** gratidão ativa áreas cerebrais ligadas à recompensa e ao bem-estar, diminuindo a ansiedade.

3 ENTREGA DA ANSIEDADE

“Lancem sobre Ele toda a sua ansiedade, porque Ele tem cuidado de vocês.” (1 Pedro 5:7)

ORAÇÃO CURTA:

“Senhor, aqui estão minhas preocupações: [diga a Ele em voz baixa ou mentalmente]. Eu as coloco em Tuas mãos, confiando que estás no controle.”

 **Ciência:** nomear emoções reduz sua intensidade e fortalece o córtex pré-frontal, que regula o medo.

4 CONFIANÇA NAS PROMESSAS

“Quando você andar através do fogo, não se queimará.” (Isaías 43:2)

ORAÇÃO CURTA:

“Senhor, eu creio que não estou sozinho(a). Mesmo nos momentos mais difíceis, Tua presença me protege e guia.”

 **Ciência:** orar com fé ativa regiões de segurança e pertencimento no cérebro, reduzindo estresse.

5 SILÊNCIO E CONTEMPLAÇÃO

Fique em silêncio por 2–3 minutos. Repita calmamente em sua mente:

“Jesus, eu CONFIO em TI.”

 **Ciência:** repetição calma, como frases de oração, aumenta ondas alfa, promovendo relaxamento profundo.

6

ENCERRAMENTO

ORAÇÃO FINAL:

“Obrigado, Senhor, porque posso descansar em Ti. Renova minhas forças, enche-me de paz e fortalece minha fé. Amém.”

Sugestão de Rotina

 **Manhã:** faça esta oração curta ao acordar (5 minutos).

 **Durante o dia:** sempre que a ansiedade surgir, respire fundo e repita: “Lanço minha ansiedade em Ti, Senhor.”

 **Noite:** escreva em um caderno suas preocupações e termine agradecendo.

Advertência: se você tem ansiedade crônica que afeta sua rotina diária de forma intensa, procure um médico. A razão pode envolver questões orgânicas e pode requerer o uso de remédios para equilibrar a química do seu cérebro.