

Conselhos para se ter uma vida totalmente estressado

Sl 62:1-2 II Tm 4:16-18

Como o Obreiro alcança o aperfeiçoamento do estress

- 1- Nunca diga não a ninguém, em nenhuma circunstancia.
- 2- O trabalho deve vir ou estar sempre em 1º lugar.
- 3- Não rejeite nenhum convite.
- 4- Atenda todos os dias no gabinete pastoral.
- 5- Nunca tire um momento ou dia de lazer.
- 6- Não tire férias.
- 7- Nunca delegue responsabilidade a outras pessoas, só você é capaz.
- 8- Coma tudo que lhe oferecer.
- 9- Jamais admita que você pode ter conflitos emocionais.
- 10- Assista todo tipo de noticiários na Tv, na Internet, (Facebook, Twitter, Instagram, WhatsApp, mensagens e notícias através de sms etc.) Jornais, rádios, revistas, grupos de pessoas e etc.

Conselhos para fugir do Estress:

Ecl 3:15 Pv 17:22

- 1- Não cultivar expectativas irreais acerca de você, acerca do seu ministério e acerca de outras pessoas.
- 2- Cuidado com a ingratidão. A ingratidão e a sucessora do beneficio.

Gurupi, 26/11/2019

Pr. João da Cruz Gomes Feitosa
Presidente