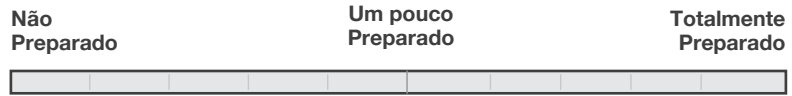


# PANORAMA GERAL DO MEMBRO

Janeiro 2020

**C12**  
GROUP®

## NÍVEL DE PREPARAÇÃO

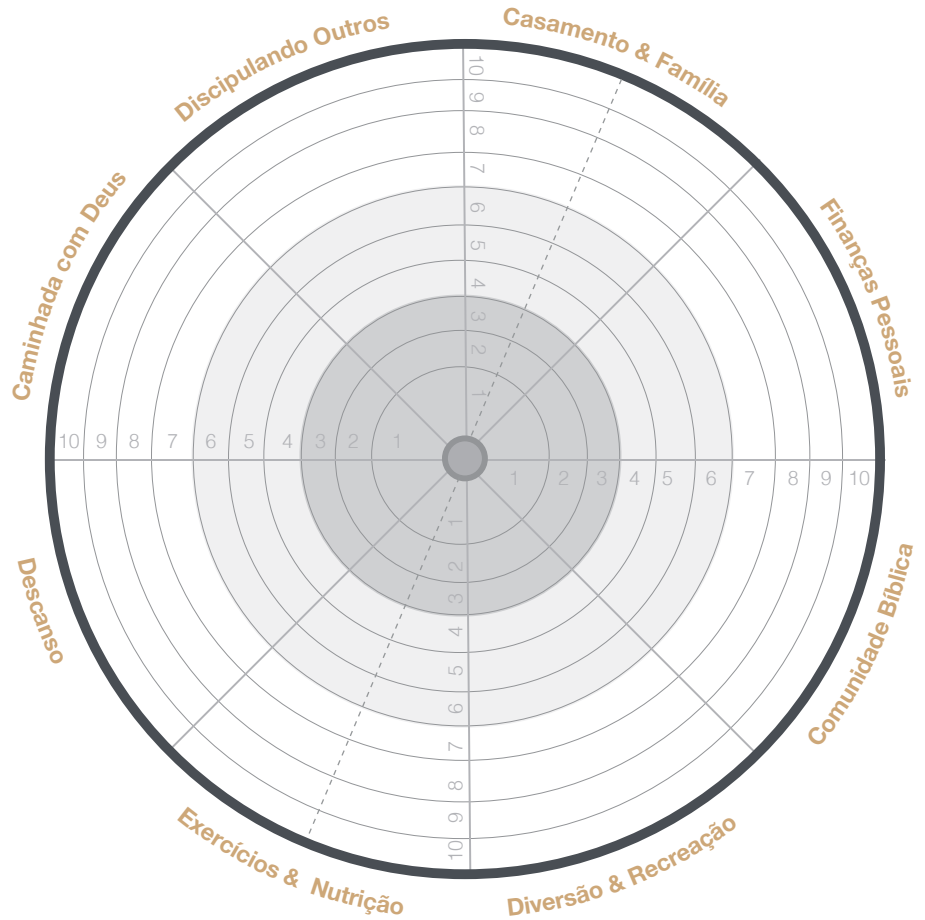


## VIDA & LIDERANÇA RODA DE EQUILÍBRIO

### Compartilhe com o grupo:

- Suas melhores áreas.
- Áreas que tiveram melhora.
- Suas piores áreas.
- Áreas nas quais você gostaria de orientação.

“Deus me pese em balança justa, e saberá que não tenho culpa.” **Jó 31:6**



## AValiação DE 5 PONTOS:

### Ministério

Impacto no Reino através da empresa/frutos eternos. (Ex. conversões, ministrações, discipulados)

### Gerenciamento Operacional

Fornecedores de produtos e serviços, atendimento, tecnologia e administração.

### Gerenciamento Organizacional

Recrutamento e seleção, treinamento, sucessão.

### Gerenciamento Financeiro

Metas, projeções, métricas, controles, relatórios e gestão de caixa.

### Geração de Receita

Vendas, marketing, gerenciamento de linha de produto ou serviço e relacionamento com o cliente.

	Abaixo da meta	Na meta	Acima da meta
Ministério	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gerenciamento Operacional	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gerenciamento Organizacional	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gerenciamento Financeiro	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Geração de Receita	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

“Mas tudo deve ser feito com decência e ordem.” **1 Coríntios 14:40**



# DEVOCIONAL: PROTEGENDO-SE DA ANSIEDADE

## Abraçando uma Mentalidade “Mesmo Se”

**Você Ouve O Que Eu Ouço? – O barulho das demandas e distrações diárias pode bagunçar nossas mentes e elevar nossa pressão arterial.**



*“Não andem ansiosos por coisa alguma, mas em tudo, pela oração e súplicas, e com ação de graças, apresentem seus pedidos a Deus. E a paz de Deus, que excede todo o entendimento, guardará os seus corações e as suas mentes em Cristo Jesus.”*

**Filipenses 4:6-7**

Mateus 8 narra que os discípulos no barco acordaram Jesus em pânico quando viram a tempestade se aproximando. Nós também ficamos estressados, impacientes, perdemos o sono, e nos fixamos em nossos problemas quando não vemos Deus resolvê-los da nossa maneira e tempo desejados. Com o peso de liderar empresas, construir uma família, e simplesmente gerenciar as demandas diárias da vida, é natural ficarmos sobrecarregados ocasionalmente.

Jesus disse: Não se preocupem com o amanhã,<sup>1</sup> porque Ele entende que a ansiedade é uma condição humana comum. Ele não se surpreende com isso, mas Ele se preocupa com isso. Com seu perfeito amor e graça, Deus não diz apenas “pare de se preocupar” — Ele nos convida a lançar todas as nossas ansiedades sobre Ele porque Ele se importa conosco.<sup>2</sup>

### **Quais são as suas três maiores ansiedades hoje?**



Estas são as coisas que o mantêm acordado à noite, preocupam sua mente quando você deveria estar pensando em outra coisa, e o distraem daquilo que Deus gostaria que você prestasse atenção.

**E se:**

1. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Mesmo se alguma de suas ansiedades se tornar realidade:**

**O que ainda é verdade sobre Deus?**

**O que ainda é verdade sobre você?**

**O que ainda é verdade sobre os desejos de Deus para você?**



<sup>1</sup> Mateus 6:34.

<sup>2</sup> 1 Pedro 5:7.



# NEGÓCIO: BURNOUT NOS NEGÓCIOS

## A Epidemia de uma Cultura de Agitação

### Trabalho como Adoração vs. Adoração ao Trabalho

Burnout, exaustão da força ou da motivação física ou emocional, é um efeito cumulativo do estresse no trabalho crônico. Ninguém planeja se esgotar, mas, à medida que as demandas excedem nossa capacidade, esse fenômeno acaba nos alcançando. Pesquisas mostram que não apenas todos os trabalhadores são suscetíveis ao burnout, mas também que o burnout é uma epidemia especificamente entre empresários e executivos.



### Em uma pesquisa com 1.000 adultos...



< 50% sentiu-se satisfeito no equilíbrio de trabalho/vida pessoal, descanso geral, limites de relacionamento e estresse.



>70% sentiu-se física ou mentalmente sobrecarregado.<sup>1</sup>

O inimigo adoraria que sentíssemos vergonha, fracasso, negação ou solidão nessa luta. O autor de Hebreus, no entanto, relaciona nossa vida e trabalho a uma corrida e nos encoraja a não ficarmos cansados.<sup>2</sup> Embora suas palavras nos inspirem a correr muito e percorrer uma distância impressionante, não podemos ignorar nossa necessidade de descansar apenas porque vemos nosso trabalho como adoração, propósito e algo recompensador.

### Síndrome

A menos que tomemos os devidos cuidados ao longo do caminho, as recompensas de nosso trabalho serão de curta duração, pois nossa saúde, relacionamentos e/ou negócios sofrem.

**O burnout é um preditor comprovado de consequências ocupacionais, como insatisfação no trabalho, absenteísmo, má tomada de decisão e rotatividade.**



**O burnout também causa danos físicos e psicológicos, incluindo insônia, depressão e doença cardiovascular.<sup>3</sup>**



<sup>1</sup> Barna Group, Christians at Work, 2018.

<sup>2</sup> Hebreus. 12:1-3.

<sup>3</sup> Denise Albieri Jodas Salvagioni, et al., "Physical, psychological and occupational consequences of job burnout: A systematic review of prospective studies," PLoS ONE 12(10): e0185781, <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0185781>.

Membros do C12 não são exceção a estes resultados. Descanso é comumente classificado em todo o quadro como um dos domínios mais baixos da Roda de Equilíbrio do Panorama Geral do Membro. Nós não podemos efetivamente liderar nos papéis para os quais Deus nos chamou se estivermos operando a partir do burnout. Isso vale também para as nossas principais equipes de liderança e gerenciamento.

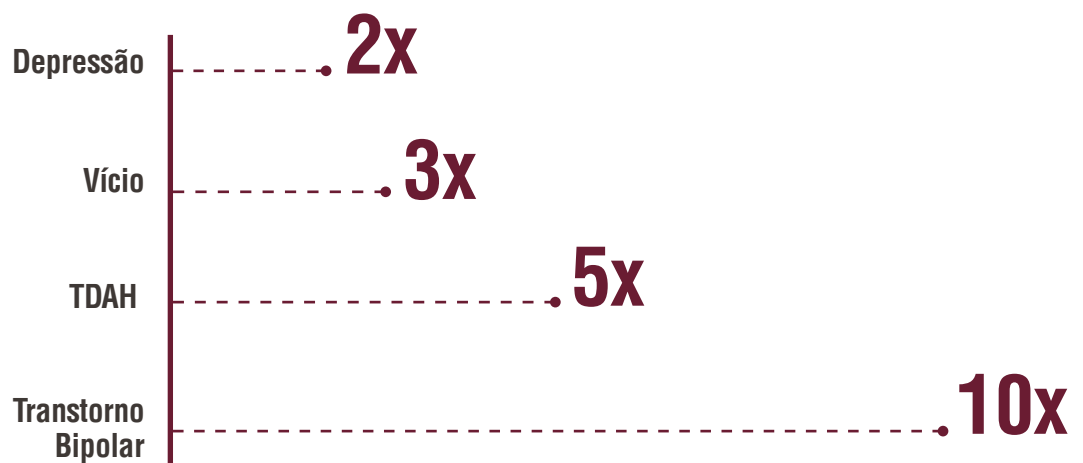
Devemos aprender a reconhecer quando estamos em um caminho destrutivo e identificar as causas profundas do nosso esgotamento. Então podemos acionar os freios e aplicar remédios para nos colocar de volta no caminho das “pastagens verdes” e “águas tranquilas” que nosso Pai oferece graciosamente.<sup>4</sup>

## Fatores de Risco e Efeitos

Líderes bem-sucedidos nos negócios costumam ter traços de personalidade como otimismo, confiança, motivação, propensão a riscos, criatividade e ingenuidade. É gratificante alavancar essas características para criar algo novo, atender a uma necessidade do mercado, orientar uma equipe, e alcançar uma visão.

Apesar dessas qualidades e recompensas, pesquisas sugerem que o “estilo de vida de liderança” estereotipado causa problemas de saúde de que poucas pessoas falam. Vivemos em uma cultura que nos treinou a acreditar que a fadiga nos negócios é normal e até mesmo admirável, como um distintivo de honra que indica que estamos fazendo algo de valor. **Mas o ritmo em que muitos profissionais apaixonados correm é insustentável e prejudicial.**

## Empresários são mais propensos do que a população em geral a experimentar o seguinte:



<sup>4</sup> Salmo 23.

Um estudo de 2015 revelou uma alta correlação entre várias condições de saúde mental e o burnout.

27%

dos empresários relatou uma história de ansiedade ao longo da vida.<sup>5</sup>

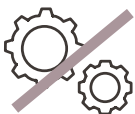
### Três dimensões do burnout:



1 - exaustão emocional, caracterizada por esgotamento emocional, perda de energia e incapacidade de pensar corretamente.



2 - cinismo, desapego do trabalho e da família, e endurecimento emocional.



3 - um sentimento de inadequação pessoal e/ou profissional, bem como redução de produtividade e habilidades de enfrentamento.<sup>6</sup>

**Quais seriam as repercussões em um negócio se seu líder estivesse lutando com algum desses efeitos do burnout?**



Além das consequências para os negócios, um dos maiores riscos de burnout é uma perda de perspectiva. Isso pode impactar nossas famílias, fé e testemunhos, levando a escolhas ruins, fracasso moral ou um retorno a velhos hábitos, se houver uma história de dependência (como álcool ou pornografia). A vida acontece, e algumas circunstâncias são inevitáveis, mas podemos nos equipar para administrar essas estações e evitar essas possíveis consequências.

**Fim de Semana para Recordar – Membros do C12 Jonathan e Andrea Krueger, Proprietários da Lionsgate Advisors, relatam como resistiram a uma estação de fadiga extrema e evitaram o fracasso.**



<sup>5</sup> Michael A. Freeman, "Are Entrepreneurs 'Touched with Fire'?" 17 de abril de 2015, [http://www.michaelafreemanmd.com/Research\\_files/Are%20Entrepreneurs%20Touched%20with%20Fire%20\(pre-pub%20n\)%204-17-15.pdf](http://www.michaelafreemanmd.com/Research_files/Are%20Entrepreneurs%20Touched%20with%20Fire%20(pre-pub%20n)%204-17-15.pdf).

<sup>6</sup> Salvagioni.

## Sintomas



### Avaliação de Condição:

Para cada uma das perguntas abaixo, marque a resposta mais verdadeira para você.

1. Média de horas trabalhadas por semana no último mês:  
A: 40-50  
B: 50-60  
C: 60-70
2. Humor descrito pela família e colegas:  
A: Esperançoso, calmo ou alegre  
B: Irritável, triste ou preocupado  
C: Deprimido, bravo ou ansioso
3. Nitidez mental e produtividade:  
A: Foco sustentado em tarefas mentais por mais de uma hora  
B: Diminuição da atenção e aumento de erros  
C: Perda de prazos e datas de vencimento
4. Sentimentos relacionados ao trabalho:  
A: Motivado  
B: Neutro, sentimento crescente de desapego  
C: Medo de ir ao trabalho, ou novos padrões de atraso
5. Padrão de sono médio no último mês:  
A: Dormir pelo menos 7 horas por noite  
B: Ficar fatigado e dormir menos do que normalmente  
C: Fadiga crônica, independentemente do sono
6. Condição da família e dos relacionamentos:  
A: Consistente, tempo de qualidade com entes queridos  
B: Reclamações sobre falta de tempo e atenção  
C: Maior isolamento e conflito
7. Atividades recreativas de rotina:  
A: Fazer exercício por pelo menos 30min 2 ou + vezes por semana  
B: Recreação irregular, mas férias anuais  
C: Nenhuma atividade restaurativa, recreacional
8. Níveis de energia:  
A: Sentindo-se energizado  
B: Sentindo-se esgotado e aumentando o consumo de cafeína  
C: Sentindo a necessidade de escapar e consumir estimulantes, álcool, ou substâncias, regularmente
9. Caminhada com Deus:  
A: Participando ativamente das comunidades de oração, Igreja e fé  
B: Oração fraca e horas reduzidas de tempo a sós com Deus/devocionais  
C: Extrema autossuficiência e sentindo-se desconectado de Deus

Quantas perguntas você respondeu com cada uma das seguintes:

**A** \_\_\_\_\_ **B** \_\_\_\_\_ **C** \_\_\_\_\_

(Principalmente A = Baixo Risco /Principalmente B = Risco Moderado/  
Principalmente C = Alto Risco)

**Meu Risco de Burnout:** \_\_\_\_\_





## **Risco Extremo**

Mudanças de atitude mais extremas, tais como pensamentos sobre vender o negócio e fazer “outra coisa” para se libertar de restrições e demandas diárias, são indicadores claros de burnout, especialmente quando a “outra coisa” ainda não está definida. Esses sentimentos não devem ser mal interpretados como indicadores de que estamos no negócio errado. Em vez disso, poderíamos estar no lugar exato em que Deus nos chamou, mas sem as disciplinas ou abordagens necessárias.

## **Causas**

Perceber que estamos correndo alto risco de burnout deve nos alarmar e nos fazer procurar a raiz. Você está passando 70 horas por semana no trabalho porque você está correndo para algo, ou correndo de algo? Você está delegando mais ultimamente para otimizar, ou para minimizar? Você está dormindo para se recarregar, ou para se esconder?

Nem correr nem se esconder pode aliviar o medo de fracassar, de perder, de perder reputação, de a provisão de Deus secar, ou de relacionamentos angustiados.

A vida e os negócios carregam inúmeras ameaças de exaustão, especialmente para os líderes que são movidos pela sua paixão de construir Grandes Negócios para Grandes Propósitos. O trabalho deixa de ser adoração, no entanto, quando nos deixa cronicamente esgotados, se torna um ídolo, ou interfere em nossa capacidade de amar e servir.

A detecção precoce de sintomas do burnout em nós mesmos e em outros é fundamental. Ao ignorar os sinais de alerta — justificando-os como a natureza do trabalho ou como males temporários necessários — arriscamos perder a liberdade e o descanso que Deus tem para nós.

## **Fontes Comuns de Exaustão:<sup>7</sup>**

- Um peso esmagador na vida pessoal
- Não delegar responsabilidades apropriadamente aos membros da equipe
- Falta de descanso intencional
- Operar com ansiedade em vez de confiar em Deus
- Medo do fracasso
- Depressão clínica, desequilíbrio químico
- Esforço excessivo por muito tempo
- Comportamento pecaminoso sem arrependimento
- Negligenciar as disciplinas espirituais
- Acreditar que devemos estar dispostos a estar exaustos no serviço a Deus
- Resistir à ajuda de outros<sup>8</sup>
- Realizar além de quem Deus nos criou para ser ou do que Ele nos chamou para fazer
- Falta de limites em nossa disponibilidade para os outros
- Carregar o fardo de feridas não cicatrizadas (tristeza, tensão não resolvida, toxicidade em relacionamentos)
- Experimentar a sobrecarga de informação
- Esforçar-se para que as coisas aconteçam em nosso tempo e maneira, em vez de no tempo e maneira de Deus

7 Ruth Haley Barton, Invitation to Retreat: The Gift and Necessity of Time Away with God (n.p.: IVP Books, 2018).

8 João 13:8.



## Qual dessas fontes mais frequentemente contribui para o seu esgotamento?

### Prevenção

Ferimos a nós mesmos e a outros quando trabalhamos até a exaustão, negligenciamos o sono, ou deixamos a ansiedade tomar conta. Isso é verdade, independentemente de nossa exaustão ser auto imposta, imposta por normas da indústria ou enraizada em nós durante a nossa vida. Então, como podemos proteger a nós mesmos e a outros do burnout? Devemos vigiar os nossos horários, resistir à automedicação e reconhecer comportamentos perigosos em nós mesmos e nos membros de nossa equipe.

Essa é uma oportunidade para deliberadamente pausarmos, avaliarmos a nossa condição, e reavaliarmos as nossas escolhas. Se estivermos atolados ou nos sentirmos em direção ao burnout, devemos nos lembrar de que não podemos continuar fazendo as mesmas coisas e esperar resultados diferentes. A tabela abaixo oferece várias soluções preventivas e terapêuticas.

### Passos Proativos para Aliviar o Burnout:

Espiritual	Físico	Emocional	Profissional/ Relacional
Tempo Sabático	Recreação	Férias	Delegar <sup>9</sup>
Devocionais Matutinas	Exercício	Retiros Programados	Redução de Obrigações
Parceiros de Oração	Sono Adequado	Sabáticos	Política do Não Uso do Telefone em Casa
	Checkup Médico	Aconselhamento	
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____



Como você efetivamente preveniu ou remediou o burnout no passado? Use o espaço fornecido na tabela acima para escrever ideias adicionais.

<sup>9</sup> Veja o Currículo anterior do C12 "Are You the Bottleneck?" (Junho de 2016).

**Reserve alguns minutos para revisar a sua autoavaliação, as fontes de exaustão, e as soluções para alívio. Em seguida, faça uma LISTA DE TAREFAS significativa que será mais efetiva para você remediar ou evitar qualquer sintoma de burnout.**



Independentemente de onde nós estamos atualmente na escala de burnout, é nossa responsabilidade como líderes, ter consciência dos sintomas de burnout em nossos funcionários também. Nossa cultura deve incentivar o bem-estar holístico que Deus deseja para todo o Seu povo. Isso não é apenas amoroso, é prático. Nossos negócios nem sequer são possíveis se nossos funcionários estiverem esgotados, infelizes e improdutivos. Para incentivar uma cultura saudável, podemos oferecer benefícios como devocionais, capelania, uma academia, ou descontos na mensalidade de uma academia, licença remunerada e horários flexíveis.

**Faça com que os membros da sua equipe façam a autoavaliação e conversem sobre como vocês podem apoiar uns aos outros na prevenção do burnout.**





# MINISTÉRIO: RESTAURADO PELO DESCANSO

## Um Requisito Para Vidas Sobrecarregadas

### Como Vencer o Burnout

Estresse não resolvido ou calendários indisciplinados roubam nossa sanidade e bem-estar. No entanto, as pessoas que se sentem exaustas, sobrecarregadas, ou ansiosas, muitas vezes continuam fazendo as mesmas coisas sob a mesma pressão, nunca capazes de alcançar resultados diferentes.

### Duas mentiras comumente impedem líderes de buscar mudança:

**Excesso de esforço é apenas por um período.**

**Fadiga crônica faz parte.**

Nenhuma afirmação é verdadeira na economia ou no projeto de Deus. Deus descansou por um dia depois de criar o mundo, Jesus foi embora para orar depois de alimentar os 5.000, e Maria “escolheu a boa parte” sentando-se aos pés de Jesus.<sup>1</sup> Se alguém pudesse se sustentar com o peso de uma posição de liderança de alto perfil, teria sido Jesus, mas mesmo Ele modelou o exemplo de recuar rotineiramente para a solidão com seu Pai.

Deus disse aos israelitas para trabalharem duro seis dias por semana, mas Ele também determinou períodos de descanso não negociáveis: um dia semanal de descanso, ritmos de recolhimento e até mesmo festas prolongadas. Em outras palavras, **Deus deliberadamente designou tempo para a humanidade descansar e recuperar a perspectiva.**<sup>2</sup> Devemos ser intencionais para identificar quais comportamentos nos esgotam e para investir no que nos energiza.

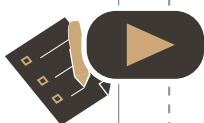
**Se você olhasse para a sua agenda do mês passado, o que ela diria sobre você e o que você acredita?**



<sup>1</sup> Gênesis 2:2-3; Mateus 14:13-23; Lucas 10:38-42.  
<sup>2</sup> Êxodo 23:12

## A Visão de Deus, a Vitória de Deus

A nomeação divina de liderar um negócio é uma grande responsabilidade — mas Cristo nos libertou de carregar o peso do mundo em nossas costas. No entanto, em nossa busca pela excelência como seguidores de Cristo, muitas vezes estamos cegos para o nosso próprio “complexo de messias” subconsciente, nos esforçando para alcançar coisas que nunca fomos sequer pedidos para fazer. Precisamos lembrar a nós mesmos, com toda a humildade, que só Deus é soberano e poderoso para salvar. Se Ele nos deu uma visão para os nossos negócios ou ministério, podemos ter certeza de que Ele os fará acontecer em seu tempo e maneira perfeitos.



**O Ritmo da Graça** — Segundo Michael Todd, pastor principal da Transformation Church, Jesus nunca atingiu o Seu potencial, porque Ele estava focado em cumprir Seu propósito.<sup>3</sup>

# LUTAR vs. AVANÇAR

Usar toda a nossa energia para chegar ao que pensamos ser sucesso no negócio, ministério e vida.

Caminhar com passos longos e decisivos em uma direção específica, no ritmo definido por Deus.

Quando nos concentramos diligentemente no trabalho para o qual Deus nos chamou, nos encontramos equipados, energizados e motivados. Experimentar sentimentos de infelicidade, desesperança, impotência e fadiga são indicadores de que estamos fora da vontade de Deus. O Espírito Santo se agita dentro de nós, querendo nos guiar para a vontade de Deus quando nos afastamos de Seu caminho ideal. A obediência fiel ao Espírito nos permite vivenciar Seus frutos: amor, alegria, paz, paciência, amabilidade, bondade, fidelidade, mansidão e domínio próprio.<sup>4</sup>



**Que ritmo você definiu que está fora do ritmo que Deus estabeleceu para você?**

### Rituais para ‘Retornar e Descansar’

Em Isaías 30, Deus declara aos israelitas “obstinados”, “rebeldes” e “não dispostos a ouvir instrução” por executarem planos que não são Seus e por procurarem refúgio fora dEle. A solução de Deus para a segurança e a força dos israelitas é a mesma para nós: “no arrependimento e no descanso está a salvação de vocês, na quietude e na confiança está o seu vigor.”<sup>5</sup>

<sup>3</sup> Trecho do evento Global Leadership Network’s GLS 2019 Premier Host Site Training.

<sup>4</sup> Gálatas 5:22-23.

<sup>5</sup> Isaías 30:15.

Marta é outro exemplo popular de alguém que estava tão consumida por completar suas tarefas *para* quem ela amava que estava perdendo de estar *com* Ele.<sup>6</sup> Nós nos comportamos como os israelitas ou como a Marta quando “descartamos a restrição”<sup>7</sup> e perdemos de vista o dom gratuito de Deus — a obra consumada de Cristo.<sup>8</sup> **Embora o descanso que Ele promete não é uma vida sem trabalho, é um convite de comunhão para receber Seu amor, cura, paz e poder.**

*“Venham a mim, todos os que estão cansados e sobrecarregados, e eu lhes darei descanso. Tomem sobre vocês o meu jugo e aprendam de mim, pois sou manso e humilde de coração, e vocês encontrarão descanso para as suas almas. Pois o meu jugo é suave e o meu fardo é leve.”*

## Mateus 11:28-30

Podemos experimentar o descanso e o reabastecimento de Deus deliberadamente adotando cinco posturas diferentes: margem diária, sono noturno, um tempo sabático semanal, retiros regulares e atividades de reabastecimento.



### DESENVOLVER MARGEM:

Quando não temos margem suficiente em nossas vidas, não podemos realizar plena ou efetivamente o trabalho que Deus preparou para nós.<sup>9</sup> Nossas reservas afetam diretamente a nossa resiliência e nossa disponibilidade para responder quando Deus nos chama.

A sobrecarga crônica é a culpada, e margem é a cura. A margem é o espaço entre a nossa carga e os nossos limites e é essencial para a nossa saúde física e emocional. A margem restaura o que a cultura tira, oferecendo espaço para escutar, refletir, curar, recarregar e reorientar o que mais importa.

Nós somos os nossos próprios guardiões finais. Devemos gerenciar os nossos horários intencionalmente, ou os nossos horários nos gerenciarão.

Evitar sentirmos que estamos voando de uma atividade para a próxima pode exigir a construção de momentos restaurativos em nossos dias, assim como bloquearíamos tempo para uma reunião importante. Algumas estratégias incluem o seguinte:

- *Deixar zonas neutras entre compromissos.*
- *Agendar 15 minutos a cada tarde para nos afastar de nossas mesas e dispositivos.*
- *Bloquear períodos em nossos calendários para devocionais matutinos e/ou vespertinos.<sup>10</sup>*
- *Colocar lembretes em nossos telefones para reconhecer a Deus com oração e agradecimento.<sup>11</sup>*
- *Aprender a dizer “não” a atividades não essenciais (ou seja, podar ramos bons, porém não frutíferos).<sup>12</sup>*

6 Lucas 10:38-42.

7 Provérbios 29:18.

8 Mike Sharrow, “The Power of ‘I Can’t,’” Faith Driven Entrepreneur, 22 de fevereiro de 2019, <https://www.faith-drivenentrepreneur.org/blog/2019/2/22/the-power-of-i-cant>.

9 Efésios 2:10.

10 Assista Buck Jacobs, “Two Steps to Your Most Important Hour,” C12 Group, 4 de dezembro de 2013, vídeo, 45:31, <https://www.youtube.com/watch?v=-cYfOoVOSs4&t=6s>.

11 Trading Up ([www.TradingUp.org](http://www.TradingUp.org)) oferece um serviço gratuito de mensagens com lembretes diários para se envolver com Deus.

12 Mike Sharrow, “Rest at a High Rate of Speed,” Faith Driven Entrepreneur, 28 de março de 2019, <https://www.faith-drivenentrepreneur.org/blog/2019/3/28/rest-at-a-high-rate-of-speed>.

**Embora a cultura de hoje nos diga para implementar estratégias para que possamos fazer mais, Deus nos ordena a descansar em fazer menos.** Ao criarmos margem em nossos horários, devemos seguir os conselhos do Apóstolo Paulo para fazer “o melhor uso do tempo”,<sup>13</sup> como se Deus estivesse no controle de nossos horários. Em última análise Ele está, e é provável que a tarefa mais importante que Ele tem para nós hoje nem esteja no nosso calendário.



**Quais são as outras estratégias para restaurar a margem em nossas vidas?**



### **TENHA UMA BOA NOITE DE DESCANSO:**

De acordo com a National Sleep Foundation, a maioria dos adultos precisa de sete a nove horas de sono por noite para ser plenamente saudável.<sup>14</sup> Muitas pessoas produtivas discutirão com essa recomendação. Devemos nos lembrar de que o sono foi ideia de Deus, e “Ele concede o sono àqueles a quem ama.”<sup>15</sup>

Para determinar de quanto sono precisamos, é importante examinar quais fatores de estilo de vida estão afetando a qualidade e a quantidade do nosso sono, como horários de trabalho e estresse. Qualquer que seja o número de horas que nos deixa bem descansados em tempos de baixo estresse, deve ser o nosso objetivo durante períodos de alto estresse.

#### **Benefícios de um Ciclo de Sono Saudável: <sup>16</sup>**

- *Previne a ansiedade destrutiva e sintomas depressivos que interferem na resolução de problemas e no equilíbrio emocional.*
- *Diminui o estresse e melhora o humor.*
- *Aumenta a atenção e a memorização de novas informações.*
- *Ajuda a manter um peso saudável.*
- *Melhora o desempenho atlético e a coordenação.*



### **TEMPO SABÁTICO:**

O tempo sabático não é meramente uma sugestão, é o exemplo e a instrução de Deus. O Seu ritmo de trabalho e descanso é um presente, porque Ele sabe que precisamos!

Lucas escreve que era o “costume” de Jesus frequentar a sinagoga no sábado.<sup>17</sup> Se quisermos nos sentir mais conectados com Deus, frequentar a Igreja deve ser o nosso costume também.

<sup>13</sup> Efésios 5:15-16.

<sup>14</sup> “How Much Sleep Do We Really Need?” National Sleep Foundation, acessado em 10 de maio de 2019, [www.sleepfoundation.org/excessive-sleepiness/support/how-much-sleep-do-we-really-need](http://www.sleepfoundation.org/excessive-sleepiness/support/how-much-sleep-do-we-really-need).

<sup>15</sup> Salmo 127:2.

<sup>16</sup> “How Much Sleep Do We Really Need?”

<sup>17</sup> Lucas 4:16.



Em Êxodo, encontramos um estudo de caso relevante sobre uma startup, um novo CEO e uma equipe disfuncional. São 3 milhões de usuários, a equipe está em alojamento temporário, e a cadeia de suprimentos oferece suporte de vida no dia-a-dia, na hora certa. O mercado está em turbulência completa, e a caixa de entrada do CEO é bombardeada com alertas e solicitações. Ele poderia trabalhar 16 horas por dia, mas nunca sequer começar a se atualizar.

Um dia, o Fundador e Principal Investidor do empreendimento convoca uma reunião com o CEO. Sua direção para o CEO é estranha: “Tire um dia de folga a cada semana. Isso mesmo - uma vez por semana, faça com que toda a sua empresa pare todo o trabalho por um dia inteiro. Em seguida, tire uma semana de folga a cada trimestre para se atualizar e se retirar, para recuperar a perspectiva do plano de negócios real aqui”.<sup>18</sup>

O *quê?!* Imagine quais objeções inundam a mente do CEO. Seus principais líderes provavelmente questionam sua sanidade. Não temos tempo! Temos muito para fazer! Nossos inimigos estão avançando, os problemas só se acumulam, e nós já estamos lamentavelmente atrasados em nossos cronogramas de lançamento.

O CEO é Moisés. O Fundador/Investidor daquele empreendimento também fundou, financiou e possui as nossas empresas. Se o Proprietário exigiu uma cadência rigorosa de adoração, descanso e retiro do principal empreendimento do portfólio do Antigo Testamento em seu estado mais intenso, qual é o conselho do Proprietário para nós? Nossas objeções são diferentes ou mais legítimas do que aquelas que Moisés enfrentou?



### Como é o tempo sabático para você?



#### REALMENTE SE RETIRE:

Um retiro nos negócios é tipicamente um evento para planejamento estratégico, resolução de problemas e construção de relacionamentos. Na cultura da igreja, retiros envolvem adoração, ensino, comunhão e atividades. Temos pouco controle sobre como passamos nosso tempo nesses eventos, e muitas vezes voltamos nos sentindo mais exaustos do que antes.

Como navegar na vida pode parecer um campo de batalha, a aplicação militar de “se retirar” é mais relevante para superar ou prevenir o burnout. As tropas recuam com o objetivo de se afastar de um inimigo ou de uma posição avançada para descansar, cuidar das feridas, rever a situação, ou definir novas estratégias. Embora Deus nos equipe para a batalha,<sup>19</sup> as demandas diárias de empresas líderes merecem retiros táticos periódicos da frente de batalha.

Um retiro pessoal e espiritual é um tempo intencional e prolongado, além das agendas estruturadas, das responsabilidades diárias e das necessidades ou expectativas de outras pessoas, com o propósito de uma comunhão sem distração com Deus.

Depois de realizar grandes milagres, “Jesus muitas vezes se retirava para lugares solitários e orava”.<sup>20</sup> Mais tarde, ele estendeu esse mesmo convite para sair da agitação e do ministério aos discípulos: “Venham comigo para um lugar deserto e descansem um pouco”.<sup>21</sup> Ele os estava levando a um estilo de vida com limites saudáveis e ritmo sustentável.”

18 Êxodo 23:12, 14-17 e 35:1-3.

19 Efésios 6:10-17.

20 Lucas 5:16.

21 Marcos 6:30-31.

Vivemos em uma cultura onde estamos hiperconectados, superestimulados e inundados com informações. Desconectar nos permite o espaço necessário para identificar mais claramente as distrações e discernir se estamos travando as batalhas certas.<sup>22</sup>



**Veja o Apêndice A para dicas sobre como planejar seu próprio retiro.**



### **ENVOLVER-SE EM REABASTECIMENTO:**

Pessoas de alto desempenho tendem a se sentir culpadas por se divertirem, mas é nossa responsabilidade identificar e fazer o que nos reabastece pessoalmente. O reabastecimento é diferente para pessoas diferentes. Muitos de nós pensamos que estamos descansando ao participar de certas atividades (assistindo Netflix ou entrando em redes sociais), quando na verdade estamos simplesmente nos recuperando, mas não nos sentindo mais descansados.

A diferença é determinar o que realmente nos preenche, nos traz alegria, restaura nossas forças e nos conecta com nosso Pai. Os reabastecedores podem ser atividades que costumávamos fazer, mas que deixamos de lado porque o trabalho e a família ganharam prioridade. Nossa dosagem depende da profundidade de nossa necessidade.

Sem pensar em como isso se encaixará em sua programação, considere como as atividades abaixo podem ser adaptadas para atender às suas necessidades:

- *Comunhão com Deus*
- *Conexão com a família*
- *Estabelecimento de tranquilidade*
- *Exercício*
- *Leitura*
- *Cozinhar*
- *Servir a outros*

### **Elaborar um Plano de Reabastecimento Personalizado:**

Reserve um tempo para considerar e responder a lista de perguntas cuidadosamente.

**Quando você quer tirar a sua mente do trabalho, o que você faz?**

---

---

**Quais são as principais coisas que você faz para descansar? Você realmente se sente descansado depois?**

---

---

<sup>22</sup> Assista à entrevista de Lilian Radke's CURRENT'19 "Scaling 10X Without Going Crazy," em RightNow Media @ Work.

**Quando foi a última vez que se sentiu descansado? O que o ajudou a descansar?**

---

---

**Que atividades ou compromissos o reabastecem e restauram seus níveis de energia?**

---

---

**Que relacionamentos o inspiram ou encorajam?**

---

---

**Olhando para sua lista, identifique dois reabastecedores que você implementará no próximo mês e os escreva na lista de TAREFAS.**



**Como podemos promover e incentivar a saúde nas áreas de descanso e retiro para nossos funcionários?**



## **Combustível que não Queima**

Nossas visões são dadas por Deus, e nossas missões têm um propósito maior. Temos valores significativos em vigor que ajudam a realizar essas visões e missões? Nós realmente os vivemos, ou são apenas palavras bonitas em nossas paredes?

Conhecer e lembrar o porquê por trás de toda a nossa atividade é uma maneira poderosa de prevenir o burnout. Os valores fundamentais podem orientar o nosso tempo e amparar as nossas decisões. Ao avaliarmos a nossa propensão ao burnout e as perguntas a serem apresentadas ao Senhor, focar em quem nossas empresas são e como queremos viver isso pode ser a intenção perfeita para o nosso próximo retiro.



# PLANEJANDO O SEU PRÓPRIO RETIRO

A duração dos retiros será diferente para pessoas diferentes em circunstâncias diferentes. Pode ser por meio dia, um dia inteiro ou mais. Ele precisa ser longo o suficiente para dar uma nova perspectiva, permitir o descanso, permitir o silêncio diante do Senhor e curar.

Desligar o barulho por um tempo pode intensificar a nossa comunicação com Deus. Quebre sua rotina completamente. Esvazie sua mente de questões urgentes. Vista-se confortavelmente e não apresse nada.



Vá para a praia, um parque, ou qualquer lugar onde você encontre paz e serenidade que o possibilitem ficar em silêncio e experimentar o descanso de Deus. Você pode fazer uma reserva em um centro de retiro. Descubra o que é oferecido para que você possa participar da vida dessa comunidade, ou faça seus próprios planos para coisas como refeições, oração em horário fixo, orientação espiritual e assim por diante.



Defina a sua intenção. O propósito de todos os retiros é aproximar-se de Deus. Existe uma intenção adicional e mais específica que você deseja definir para esse retiro, ou algum aspecto mais específico de sua vida espiritual que você deseja cultivar em particular? Talvez você queira renovar o seu chamado, sondar uma área de pecado, ou descobrir padrões negativos e se libertar. (Essa pode ser a sua oportunidade de refletir e orar sobre coisas que surgiram em Reuniões ou Currículos anteriores do C12.)<sup>1</sup>



Além de roupas e artigos de higiene básicos, pense sobre o que mais você gostaria de ter com você para apoiar a sua experiência: seu próprio travesseiro, se você precisa dele para descansar bem, um diário, qualquer leitura espiritual que apoie e catalise a intenção que você definiu, um livro de orações, se a comunidade não oferecer oração em horário fixo, materiais de arte ou papéis para escrever, se isso fizer parte de como você se conecta com Deus, itens para fazer exercício, ou qualquer outra coisa que você gostaria de ter com você para se manter ativo.



Planeje desconectar-se da tecnologia e informe a sua família e colegas de trabalho que você fará isso. Dê a eles o número de onde você ficará para que eles possam entrar em contato com você em caso de emergência. Decida antes de ir o que você fará com seu telefone, computador e outros dispositivos eletrônicos.

<sup>1</sup> Considere mapear exercícios espirituais do *Spiritual Disciplines Handbook: Practices That Transform Us*, de Adele Ahlberg Calhoun.

## Programação Diária Sugerida:

A seguinte amostra não precisa ser seguida rigorosamente. Ela simplesmente sugere um pouco de estrutura. O que você escolher, o faça com Deus.

- Silêncio ao acordar - simplesmente por estar presente com Deus. Tenha uma postura aberta e receptiva. Se possível, durma até acordar e permita que seu corpo lhe diga do que ele precisa para recuperar o atraso e ficar totalmente descansado.

- Tomar banho e vestir-se

- Oração matinal

- Café da manhã

- Uma caminhada antes ou depois do café da manhã

- Leitura espiritual e registro em um diário

- Oração do meio-dia

- Almoço

- Cochilo

- Meditação a pé ou em uma atividade mais árdua como uma corrida, uma caminhada, ou exercício com pesos. É importante ficar ativo e alerta em seu corpo enquanto estiver em retiro.

- Leitura espiritual, reflexão sobre as Escrituras e registro em diário que podem ser mais focados em sua intenção do retiro

- Oração de final de dia

- Jantar

- Uma atividade que você aprecia apenas pelo prazer: ler um livro, assistir ao pôr do sol, ouvir música

- Reflexão em espírito de oração sobre o que Deus lhe disse hoje e como você está respondendo. Faça anotações ou escreva em seu diário para capturar as percepções e aprendizagens do dia

- Oração noturna

- Banheira ou chuveiro (o que o ajudar a relaxar)

- Dormir

## INSIGHTS

### **Burnout nos Negócios**

Não podemos ignorar a nossa necessidade de descansar só porque vemos o nosso trabalho como adoração, propósito e algo gratificante. A liderança exige sacrifício, mas Jesus nunca nos pediu para sacrificar a nossa alma em nome de liderança ou buscas — mesmo buscas “para Ele”.

Devemos aprender a reconhecer quando estamos em um caminho destrutivo, identificar as causas profundas do nosso esgotamento e aplicar antídotos apropriados.

Devemos vigiar os nossos horários, resistir à automedicação e reconhecer comportamentos perigosos em nós mesmos e nos membros de nossa equipe. A idolatria de desempenho que exige um ritmo acelerado pode muitas vezes guerrear contra o ritmo da graça e da dependência de Cristo.

### **Restaurado pelo Descanso**

Deus deliberadamente designou tempo para a humanidade descansar e recuperar a perspectiva, determinou períodos de descanso não negociáveis: um dia semanal de descanso, ritmos de retiro e até mesmo festas prolongadas.

O descanso que Deus promete não é uma vida sem trabalho, mas um convite de comunhão para receber Seu amor, cura, paz e poder.

Podemos experimentar o descanso e o reabastecimento de Deus deliberadamente adotando cinco posturas diferentes: margem diária, sono noturno, um tempo sabático semanal, retiros regulares e atividades de reabastecimento.

## REFLEXÕES

### **Protegendo-se da Ansiedade**

Quais são as maiores ansiedades que estão roubando a minha paz, sono e bem-estar?

Que problemas nos negócios, em casa ou na minha cabeça e coração contribuem para a minha exaustão?

### **Burnout nos Negócios**

Quais fontes de exaustão costumam contribuir para o meu burnout?

Estou causando burnout em outros na minha família ou negócio?

### **Restaurado pelo Descanso**

O que a minha agenda do mês passado revela sobre as minhas prioridades?

Que ritmo eu defini para mim que está fora do ritmo que Deus estabeleceu para mim?

Eu tenho margem suficiente no meu tempo para permitir que Deus me interrompa como bem entender?

## ESTUDO DAS ESCRITURAS

### **Protegendo-se da Ansiedade**

Fp 4:6-7, Mt 6:34, 1 Pe 5:7

### **Burnout nos Negócios**

Hb 12:1-3, Sl 23, Jo 13:8

### **Restaurado pelo Descanso**

Gn 2:2-3; Mt 14:13-23, Lc 10:38-42, Js 6, Gl 5:22-23, Is 30:15, Pv 29:18, Mt 11:28-30, Ef 2:10; Ef 5:15-16, Sl 127:2, Lc 4:16, Êx 23:12, 14-17; Êx 35:1-3, Ef 6:10-17, Lc 5:16, Mc 6:30-31

## FONTES RECOMENDADAS

### Livros:

Desvendando o BurnOut: Uma Análise Interdisciplinar da Síndrome do Esgotamento Profissional, por Marcos Medanha e Pablo Bernardes

No Limite Do Stress: Tudo Que Aprendi Com Burnout, por Roberta Carusi

Síndrome de Burnout e a Responsabilidade do Empregador, por Marcelo Válio

The Rest of God: Restoring Your Soul by Restoring Sabbath, por Mark Buchanan

Invitation to Retreat: The Gift and Necessity of Time Away with God, por Ruth Haley Barton

Invitation to Solitude and Silence: Experiencing God's Transforming Presence, por Ruth Haley Barton

Discovering Soul Care, por Mindy Caliguire

Rest: Why You Get More Done When You Work Less, por Alex Soojung-Kim Pang

Leaders Make the Future: Ten New Leadership Skills for an Uncertain Future, por Bob Johansen

Margin: Restoring Emotional, Physical, Financial, and Time Reserves to Overloaded Lives, por Richard A. Swenson, MD

The Overload Syndrome: Learning to Live Within Your Limits, by Richard A. Swenson, MD

Mudhouse Sabbath: An Invitation to a Life of Spiritual Discipline, by Lauren Winner

Waiting on God, by Andrew Murray

Sacred Pace: Four Steps to Hearing God and Aligning Yourself With His Will, by Terry Looper

### Vídeos:

Two Steps to Your Most Important Hour – Buck Jacobs (C12 YouTube)

How We Can Beat the Burnout Society | Ernst-Jan Pfauth | TEDxMaastricht (TEDx Talks YouTube)

### Currículos Anteriores do C12:

“Diligência” (Abril de 2019)

“Are You the Bottleneck?” (June 2016)

“Retreating to Advance Together” (August 2016)

## TAKEAWAYS

Capture e reúna seus aprendizados/*insights* deste mês no espaço abaixo.