

KIT

Destrava Pregação

Pra pregar até o amém, mesmo tremendo.



Comece aqui

Quando é a sua pregação?

Escolha o seu caso e vá direto.



"Tenho 2 noites ou mais"

Faça o Ensaio de 2 Noites, na página **10**.



"É hoje"

Preencha o Cartão (página **8**) e leia Os 3 Minutos (página **4**).



"Já estou na igreja"

Abra o Mapa dos 7 Sinais, na página **6**.

Tremer não é falta de fé.
Travar não precisa ser.

Em casa sai lindo. No altar, trava.

Não é falta de estudo. Você estudou. Não é falta de fé. Você orou.

Quando chamam o seu nome, o corpo entende que o momento é sério e dispara um alarme. O coração acelera, a mão gela, a voz treme, a cabeça esvazia.

Esse alarme dura poucos minutos. **O que trava é o começo:** os 3 minutos entre ouvir o seu nome e falar a primeira frase. Passou dali, a pregação anda.

Por isso estudar mais não resolve. O que resolve é saber o que fazer nesses 3 minutos.

Isso não acontece só com você. Uma pesquisa da UFMG com mais de mil estudantes encontrou medo de falar em público em 6 de cada 10.

Do nome chamado até a 1ª frase

1

Chamaram seu nome

Solte o ar devagar pela boca, contando até 6. Levante sem pressa.

2

No caminho

Repita por dentro a sua primeira frase. Olhe pro chão, dois passos à frente.

3

No púlpito

Bíblia aberta, cartão por cima. **Apoie as mãos no púlpito.**

4

O microfone

Um palmo da boca, na altura do queixo. Tremeu? Segure com as duas mãos.

5

Onde olhar

Em 3 pessoas: uma conhecida na frente, uma à esquerda, uma à direita.

6

A primeira frase

Decorada, sempre a mesma. Está no seu cartão.

A primeira frase **já pronta**

Não improvise o começo. Decore esta e troque só o texto:

Primeira frase

A paz do Senhor, igreja. Abram a Bíblia comigo em Lucas 19, versículo 1.

Depois dela, **leia o texto em voz alta**. Ler acalma: você olha pro papel, a voz firma e o coração desacelera.

Se a voz tremer no começo

- ✓ **Fale mais devagar** e um pouco mais baixo.
- ✓ **Frases curtas**. Respire entre elas.
- ✓ **Não peça desculpa** pelo nervoso. Ninguém repara tanto quanto você.



Cuidado

Não comece contando que está com medo. O começo é do texto, não do medo.

O corpo avisou. **Faça isto:**



Mão tremendo

Apoie as duas mãos no púlpito ou na Bíblia. Segure o microfone com as duas.



Voz tremendo

Solte o ar antes de falar. Fale mais devagar e mais baixo, em frase curta.



Boca seca

Deixe um copo d'água no púlpito antes de começar. Um gole entre os pontos.



Coração disparado

Puxe o ar contando até 4 e solte contando até 6. Duas vezes.



Mão gelada ou suando

Segure a Bíblia com firmeza. Deixe um lenço no bolso.



Rosto quente e vermelho

Por fora quase não aparece. Continue. Some em poucos minutos.



Deu branco

Olhe o cartão. Diga a frase-ponte: "Vamos voltar ao que o texto diz". Leia o versículo de novo, em voz alta.

O sinal vem.
Você já sabe o que fazer.

A pregação **na sua mão**

Passe a folha que você montou na Cartilha para este cartão. Recorte e coloque dentro da Bíblia.

- ✓ **Letra grande.** Só palavras-chave, nada de frase inteira.
- ✓ **A primeira frase escrita por extenso.** É a única.
- ✓ **A frase-ponte embaixo,** pro caso de branco.

Exemplo • Primeira frase

A paz do Senhor, igreja. Abram em Lucas 19:1.

Ideia

Jesus entra na casa de quem quer ver Ele.

Pontos

1. Queria ver (v.3) · 2. Subiu na árvore (v.4) · 3. Jesus entrou (v.5)

Frase-ponte

Vamos voltar ao que o texto diz.

Primeira frase

Texto

Ideia

Ponto 1

Ponto 2

Ponto 3

Convite final

Frase-ponte

Vamos voltar ao que o texto diz.

✂ Recorte na linha pontilhada

O altar treinado dentro de casa

Noite 1

- ✓ **Em pé, em voz alta**, com a Bíblia na mão.
- ✓ **Marque o tempo** no celular.
- ✓ **Grave só o áudio** e ouça uma vez. Só uma.

Noite 2

- ✓ **Use só o cartão.**
- ✓ **Olhe pra 3 pontos da sala**, como no altar.
- ✓ **Peça pra alguém chamar o seu nome** e comece dali.
Duas vezes.

No dia

- ✓ **Leia o cartão uma vez** e ore.

Orar na frente **sem as palavras fugirem**

Quatro frases. Sempre nessa ordem.

1

Agradeça

"Senhor, obrigado por esse culto."

2

Peça

"Fala com o teu povo hoje."

3

Lembre de alguém

"Abençoa quem chegou cansado."

4

Feche

"Em nome de Jesus. Amém."

Oração curta não é oração fraca. Deus ouve o coração, não o tamanho.

Eles também **trem**eram

Sentir medo não é pecado. Veja quem tremeu antes de você:

Moisés

"Eu não sou homem eloquente... sou pesado de boca, e pesado de língua." (Êxodo 4:10)

Jeremias

"Eis que não sei falar; porque ainda sou um menino." (Jeremias 1:6)

Paulo

"E eu estive convosco em fraqueza, e em temor, e em grande tremor." (1 Coríntios 2:3)

**Deus usou os três.
Tremendo.**

Depois que você pregar

Chegou no amém? Conta pra gente.

Mande uma mensagem dizendo como foi. A gente lê todas.

Suporte no WhatsApp: (38) 99831-1244

Este material ajuda a organizar a hora de falar em público. Ele não substitui acompanhamento médico. Se o nervoso vira crise de pânico, procure um profissional de saúde.