BIANCA TOLEDO

AUTORA DO BEST-SELLER *A HISTÓRIA DE UM MILAGRE*



#DETOX DA ALMA

Academia


DETOX DA ALMA

BIANCA TOLEDO

DETOX DA ALMA

Academia

Copyright © Bianca Toledo, 2016
Copyright © Editora Planeta do Brasil, 2016
Todos os direitos reservados.

Preparação de texto: Luiz Pereira
Revisão: Maria Luiza Almeida e Rebeca Romero
Diagramação:: 2 estúdio gráfico
Capa: © Marcus Castro
Ilustrações do miolo: Freepick
adaptação para eBook: Hondana

DADOS INTERNACIONAIS DE CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO (CIP)
ANGÉLICA ILACQUA CRB-8/705J

Toledo, Bianca
Detox da alma / Bianca Toledo. – 1. ed. – São Paulo: Planeta, 2016.
ISBN 978-85-422-0687-6

1. Espiritualidade. I. Título.

16-29984

CDD: 299.93
CDU: 289.3

2016

Todos os direitos desta edição reservados à
EDITORA PLANETA DO BRASIL LTDA.
Rua Padre João Manoel, 100 – 21º andar
Edifício Horsa II – Cerqueira César
01411-000 – São Paulo – SP
www.planetadelivros.com.br
atendimento@editoraplaneta.com.br

Sumário

Apresentação

Dia 1

Escolha três pessoas que você não tolera e descubra cinco qualidades de cada uma delas.

Dia 2

Faça uma lista com cinco palavras que você pretende NÃO usar mais.

Dia 3

Escreva uma carta para o seu pai e a sua mãe e diga o que você nunca teve coragem ou oportunidade de dizer para eles.

Dia 4

Alguém te feriu essa semana e o seu coração está pesado? Encontre essa pessoa e diga a ela: “Eu te perdoo!”.

Dia 5

Decida não desistir!

Dia 6

Reflita e enumere atitudes suas moldadas pelo padrão egoísta e superficial do tempo em que vivemos.

Dia 7

Vamos parar de mentir?

Dia 8

Pergunte às pessoas como estão hoje e dê a elas a chance de responder a verdade.

Dia 9

Pare onde está agora e pergunte à pessoa mais próxima a você se pode orar por ela.

Dia 10

Hoje é dia de dedicar seus olhos a algo que lhe faz bem.

Dia 11

Seu desafio hoje é despertar a fé de alguém. Seja criativo e ousado se necessário, mas faça isso da forma mais pessoal possível.

Dia 12

Dedique cinco minutos do seu dia hoje para orar e bendizer pessoas que o ofenderam ou o lesaram de alguma forma.

Dia 13

Assuma a gestão das suas emoções. Hoje quem manda no seu dia é você!

Dia 14

Hoje é dia de buscar contentamento.

Dia 15

Hoje é proibido maldizer!

Dia 16

Seja humilde.

Dia 17

Faça um bolo e leve para o seu vizinho.

Dia 18

Hoje é dia de pedir ajuda. Você sabe onde suas forças se esgotaram. Pare de adiar!

Dia 19

Seu desafio hoje é descansar.

Dia 20

Dia de rever os ciclos e eliminar os remorsos.

Dia 21

Hoje é dia de abandonar os seus vícios.

Dia 22

Dia de dar boas notícias!

Dia 23

Hoje é dia de ação social.

Dia 24

Diga para alguém: “Uau! Como você está bem hoje!”.

Dia 25

Escolha alguém por quem orar todos os dias.

Dia 26

Olhe no espelho por alguns segundos hoje e diga: “Eu te perdoo”.

Dia 27

Dia de ação de graças.

Dia 28

Hoje é proibido reclamar.

Dia 29

Eu oro por você e você ora por mim.

Dia 30

Adquira conhecimento!

Dia 31

Dê ordens a si mesmo!

Dia 32

Dia do Desapego.

Dia 33

Dia de retomar projetos abandonados.

Dia 34

Faça um caderno de orações.

Dia 35

Hoje começaremos a mexer na sua alimentação. O que acha?

Dia 36

Respire fundo... Hoje é dia de mexer no seu bolso.

Dia 37

Faça as pazes com você.

Dia 38

Vamos falar sobre sua vida sentimental. Está pronto?

Dia 39

Seu desafio hoje é compartilhar suas mudanças.

Dia 40

Não volte atrás!

Apresentação

Diante de grandes desafios, nossas emoções tentam gerenciar nossas escolhas. E, quando nosso coração não está pronto, sabotamos o sucesso sem perceber e adiamos grandes realizações.

Como impedir que isso aconteça?

Você vai se surpreender com o quanto pode revolucionar seus pensamentos e vontades.

É possível vencer a luta contra a resistência da alma ao progresso da mente com a construção de uma espiritualidade plena e atuante com a ajuda da Palavra de Deus. Assim como o nosso corpo não absorve força e vida dos alimentos se estiver assoberbado e doente, a mente também não absorve nada quando está cansa da e sobrecarregada de tudo aquilo que não alicerça a sabedoria. Assimilar novos princípios e reaprender a viver otimizando nossos relacionamentos e ampliando nossa paz é um exercício que exige de nós uma alma limpa e pronta para o novo.

O *Detox da alma* é uma série de exercícios e desafios práticos que proporcionam a transformadora experiência de vivenciar o que cremos e receber o que tanto desejamos; é a

colheita de boas ações que por muitas vezes adiamos. Limpeza e renovação precedem a revolução. Quando somos vencidos na luta diária contra os pensamentos derrotistas e uma coleção de maus hábitos, nossa rotina se torna estressante e cheia de frustrações. Algumas vezes, parece que nosso eu está envergonhado por se sentir refém de sentimentos que não gostaríamos de ter. Mas você pode vencer esta batalha.

Todos nós queremos longevidade, mas buscar bem-estar e saúde para o corpo ignorando o poder da mente é exaustivo e inútil. Hábitos ruins, pensamentos compulsivos e sentimentos destrutivos são o resultado de uma vida marcada pelo estresse deste século. Por isso, tudo de que precisamos é uma desintoxicação completa, começando por aquilo que comanda nossas escolhas e define a cor de nossos dias: a mente.

> Portanto, irmãos, rogo-lhes pelas misericórdias de Deus que se ofereçam em sacrifício vivo, santo e agradável a Deus; este é o culto racional de vocês.
> 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 12:1-2

Acumulamos poluição interna por meio da absorção de ideias, informações, imagens e sons contrários ao que desejamos para o nosso futuro. E, conduzidos pelo que ingerimos, nos deixamos enganar por sentimentos ignorados, lembranças ruins ou valores esquecidos.

Mas você pode construir a saúde e o equilíbrio necessários para uma vida plena através de exercícios e desafios diários feitos para te ajudar a higienizar e organizar o seu interior. Quero desafiar você a cuidar melhor de seus pensamentos, pois eles comandam você.

As Escrituras prometem que se você for capaz de renovar seu interior, finalmente será transformado, recebendo poder para desfrutar de uma vida completa. O que precisamos é de ajuda para descobrir como viver isso na prática.

O Evangelho é a mensagem do arrependimento e da reconciliação; da transformação e do equilíbrio. E essa revolução espiritual que começa com novas atitudes poderosas, capazes de despertar o melhor de nós, é o *start* para uma vida coerente e um novo e estimulante estilo de vida. Jesus Cristo é a pessoa que mais influenciou gerações por meio de seu estilo de vida. Força e sensibilidade unidas em uma missão de vida que nos ensina muito. Por isso, a sua mensagem aliada a seu exemplo de vida provam que a espiritualidade cristã é a base de uma fé poderosa, um corpo saudável e uma mente livre.

Quer experimentar?

Este livro propõe um programa de 40 dias utilizando atividades simples recheadas de princípios e valores, unidas a um moderno método de *coaching* usado para o aprimoramento de pessoas em todo o mundo.

Seus dias ficarão repletos de novas atitudes de perdão, generosidade, inovação e proatividade, além de novas orações revelando em seu novo estilo de vida princípios bíblicos de cura, restauração e fortalecimento espiritual. Vou te propor desafios diários a fim de refletir sobre tudo aquilo que carregamos em nossa mente, te ensinando a reconhecê-la, limpá-la e organizá-la, assumindo uma gestão poderosa de tudo que pensa, sente e faz.

Eu acredito em você e quero que descubra todo seu potencial de mudança. A Plenitude é o desejo de Deus para todos e está mais perto do que imagina. Existe algo novo e pronto esperando por você.

> Oro também para que os olhos do coração de vocês sejam iluminados, a fim de que vocês conheçam a esperança para a qual ele os chamou, as riquezas da gloriosa herança dele nos santos
>
> Efésios 1:18

O *Detox da alma* pode ser feito sozinho, em família ou em um grupo de amigos. Ele é um desafiador e transformador treinamento de hábitos. Realmente uma desintoxicação necessária a todos nós muitas vezes na vida.

Está pronto? Vamos começar hoje.



Dia 1

Escolha três pessoas que você não tolera e descubra cinco qualidades de cada uma delas.

Você pode utilizar a última página desse desafio para fazer sua tarefa. Escrever vai expor a realidade sobre estes relacionamentos e, surpreendentemente, fará também com que você supere os defeitos e encontre as virtudes que todos de alguma forma têm.

Todos temos dificuldade em lidar com as diferenças e com nossos traços mais fortes. Principalmente quando são encontrados por alguém que passa a usá-los contra nós. Pessoas muito diferentes às vezes não se entendem, e as idênticas comumente não se toleram. Mas o desafio de todo cristão é permanecer no amor.

O exercício do verdadeiro Evangelho é pacificador e constantemente nos convida a uma mudança de perspectiva, a fim de ampliar nossa visão do mundo redescobrindo as cores banhadas pela compaixão. Por isso, hoje vamos fazer um exercício simples que vai mudar o seu olhar diante

daqueles que você tem dificuldade para amar ou simplesmente conviver.

Como listar qualidades de quem não nos inspira? Está aí seu desafio. Você só pode passar ao próximo capitulo depois de finalizá-lo. Certamente há qualidades em todo ser humano, ainda que seja preciso vasculhar por um tempo com olhos bons até ver que muitas das ações ofensivas de quem nos agride são cicatrizes de alguém machucado pela vida. Em algum momento, encontraremos traços de bondade ou uma pequena sombra da Divindade que um dia a tocou ainda antes de nascer. Um dia todos nós estávamos em Deus, e d'Ele viemos para desenvolver o que temos de melhor. Nem sempre a vida colabora, mas sempre há chance de recomeçar. Esse exercício vai evidenciar seu orgulho tendo em vista o nível de dificuldade em concluí-lo. Mas também trará a chance de comprovar que é preciso mudança. E eu te garanto que, ao final deste livro, você se surpreenderá com seu novo padrão interno de funcionamento. Mude o seu olhar! Lembre-se: Deus te trata como se você já fosse o que um dia aos olhos d'Ele você vai se tornar. Precisamos aprender com Ele esse olhar de fé, generosidade e compaixão.

Aceite meu desafio com o coração aberto e depois compartilhe os resultados usando a *hashtag* #DetoxDaAlma nas redes sociais. Eu quero acompanhar o que essa renovação fará de bom em você.

Os olhos são a candeia do corpo. Se os seus olhos forem bons, todo o seu corpo será cheio de luz.

Mateus 6:22

Dia 2

Faça uma lista com cinco palavras que você pretende NÃO usar mais.

Reflita e faça isso com calma. Pense no sentimento que te envolve quando usa cada uma dessas palavras e na reação que geram no ambiente onde está.

Palavras podem ser um veneno ou um remédio. E normalmente quem fica mais azedo com o mau uso das palavras é quem as utiliza. Palavras impensadas ou herdadas por uma tradição familiar nem sempre são compreendidas no ambiente de sua nova família ou têm o mesmo significado de onde foram ouvidas pela primeira vez. Pensar no que falar é respeitar o ouvido de quem escuta e o coração de quem é marcado por elas. Facilmente esquecemos momentos ruins, mas com grande frequência nos lembramos de palavras marcantes ditas como uma faca fincada em nosso peito. Hoje é dia de começar a trazer à consciência o poder que carregamos em nossos lábios, decidindo usá-lo com verdadeira inteligência.

> 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.
> O que está sendo instruído na palavra partilhe todas as coisas boas com aquele que o instrui. Não se deixem enganar: de Deus não se zomba. Pois o que o homem semear, isso também colherá. Quem semeia para a sua carne, da carne colherá destruição; mas quem semeia para o Espírito, do Espírito colherá a vida eterna. E não nos cansemos de fazer o bem, pois no tempo próprio colheremos, se não desanimarmos.
>
> Gálatas 6:4-9

Palavras são como sementes lançadas algumas vezes ao vento e, em tempo certo, elas *sempre* voltam para nós. Falar com sabedoria é o maior investimento de vida que alguém pode fazer. Porque tudo que você semear você vai colher. Utilizar essa compreensão na prática é descobrir o poder de convergir com a vontade de Deus, gerenciando seu hoje a fim de criar a base para um amanhã frutífero e saudável, conforme sua justa semeadura. Faça sua lista e deixe ela em um lugar onde a veja sempre. Essas palavras são como sementes poderosas. Imagine a floresta que te esperaria no futuro como resultado do que tivesse dito se continuasse a usá-las.

Interrompa HOJE o que você não deseja encontrar amanhã.

Comece uma nova plantação verbal. E dedique-se nesta reprogramação até perceber que a natureza de Deus se mistura com a sua, renovando a mente e transformando definitivamente a identidade que nos afasta da plenitude reservada para nós.

Dia 3

Escreva uma carta para o seu pai e a sua mãe e diga o que você nunca teve coragem ou oportunidade de dizer para eles.

Respire fundo e prepare-se para mais uma transformação vinda do Céu. O desafio que eu tenho para você hoje pode mudar sua vida inteira. Todos querem uma vida longa, mas o segredo está diante dos nossos olhos há milênios, conforme a palavra de Deus:

> Honra teu pai e tua mãe, a fim de que tenhas vida longa na terra que o Senhor, o teu Deus, te dá.
>
> Êxodo 20:12

Todos que um dia sentaram em um divã tiveram como tema de muitas de suas sessões de terapia os conflitos vividos com os pais. Seja o excesso de afeto, a ausência de limites ou a chegada de um novo irmão. Seja o abandono causado por um divórcio ou casos mais graves de abuso e agressão. Crendo na intenção maligna de diminuir nosso

tempo de vida na Terra, penso no quanto somos afligidos na nossa primeira relação mais importante da vida: o vínculo poderoso com nossos heróis, pai e mãe.

O princípio de honra é desconhecido, e a rebeldia desponta desde muito cedo apoiada na dificuldade de alguns pais em dizer "não" e na incapacidade de outros em dizer "eu te amo".

Além de tudo, o desequilíbrio no ambiente que deveria ser o lugar mais seguro da Terra atrapalha a relação com o Pai eterno, o criador, o Pai-nosso, como se referiu Jesus na oração oficial. Nosso futuro relacionamento com Deus é afetado quando não confiamos em superiores e não acreditamos mais em nossos heróis. Não podemos mudar as pessoas, mas podemos exercitar princípios.

A recompensa vem de Deus e não das pessoas. A palavra de Deus é perfeita e recheada de segredos. No estudo dedicado da Bíblia, percebemos como cada mandamento guarda em si um potencial extraordinário de cura e transformação. Onde um exerce princípio, todos são influenciados.

Um ato de honra, amor e perdão será o reflexo de sua obediência a Deus e trará ricas recompensas. Você não precisa escrever só coisas boas, esclareça o que ficou mal entendido, mas aja com respeito e honra. Independente do que tenha acontecido, não é preciso carregar isso para sempre. Exerça esse poderoso princípio cristão ainda hoje e desfrute em tempo certo de suas doces e poderosas

recompensas. Se seus pais ainda estão vivos, trabalhe essa questão com franqueza dentro de você. E se achar que deve entregar a carta a eles, faça isso. Caso seus pais tenham falecido, escreva da mesma forma, porque ainda que não estejam entre nós, o que houve entre vocês permanece vivo dentro de você.

Dia 4

Alguém te feriu essa semana e o seu coração está pesado? Encontre essa pessoa e diga a ela: “Eu te perdoo!”.

Muitas pessoas adoecem por não dizerem o que sentem. O corpo pede socorro e nem sempre há tempo de voltar atrás. É simples mudar a vida de alguém, e pode ser muito rápido.

Passamos boa parte da vida ensaiando boas decisões que não tomamos nunca. E desistimos, sempre escolhendo romper as expectativas do novo diante de obstáculos temporários como a raiva, o ressentimento, a preguiça ou o orgulho.

Hoje é dia de quebrar barreiras! Somente aquele que tem foco e um compromisso firme com seu bem-estar e equilíbrio divino prevalece. Como se sente diante do desafio de se preparar para o que Deus já escreveu para você?

A amargura é o principio da autossuficiência e nesse lugar multiplicam-se os vazios. Vasculhe as gavetas da sua memória e veja se há alguma má lembrança escondida ou algum nó, algum sentimento preso na garganta. Veja se há

notas promissórias mantendo presas suas mais nobres emoções. Veja se há dívidas antigas e danos profundos que molham os olhos quando voltam à memória.

Encontrou?

Tarefa

Perdoe-as na presença de Deus, perdoe-as pessoalmente e rasgue as dívidas. Liberte-se a si mesmo!

É linda essa tese. Mas, se não enfrentar suas mazelas, permanecerá incapaz de absorver o novo de Deus.

> Pois se perdoarem as ofensas uns dos outros, o Pai celestial também lhes perdoará. Mas se não perdoarem uns aos outros, o Pai celestial não lhes perdoará as ofensas.
>
> Mateus 6:14-15

Muitas doenças são evitadas e até curadas com o poder do perdão. O corpo fala o que muitas vezes temos dificuldade de expressar, mas orientados e apoiados por princípios libertadores podemos reunir forças para fazer o que é preciso. Uma alma limpa realiza mais, desenvolve novidade e constrói bons relacionamentos. Vamos começar essa faxina?



Dia 5

Decida não desistir!

É muito fácil arrumar desculpas todos os dias para desistir. Confesso que muitas vezes tive vontade de retroceder, mas prevalecer é uma decisão que vem acompanhada da sensação mais incrível que já experimentei: *liberdade*. Ao contrário do que nossas emoções dizem, impor o "não" a si mesmo é a maior prova de liberdade que alguém pode atestar. Autocontrole é uma conquista alicerçada em uma fé saudável seguida por poderosas atitudes diárias. Agir contra as circunstâncias aciona o poder criador que todos temos dentro de nós – o poder divino de usar as palavras certas, transformando qualquer ambiente em um lugar de oportunidades.

O que você acha de decidir ir até o fim junto comigo?

Os primeiros desafios pareciam simples mas, quando colocados em prática, seus resultados assustam. Eles estão te tornando alguém decidido a melhorar e isso é ótimo. Não desista! Dê a si mesmo mais uma chance!

Reveja os desafios que não conseguiu finalizar e tente hoje novamente. E, se você fez tudo certinho, aproveite o dia

desfrutando dos resultados que eu tenho certeza que você já conquistou.

Viver para Deus é aprender e se reciclar todos os dias. Existe uma porção inédita de graça, misericórdia e amor divinos disponível para nós diariamente. Se conseguirmos deixar de alimentar a culpa e as dúvidas, viveremos todas as bençãos diárias e poderemos gerar conquistas permanentes. Bateu vontade de desistir do Detox? Persevere!

Tarefa

O que me assusta quando penso em mudar?

Como pretendo lidar com isso?

Dia 6

Reflita e enumere atitudes suas moldadas pelo padrão egoísta e superficial do tempo em que vivemos.

Este mundo contamina sutilmente nosso comportamento e isso acontece de diversas maneiras desde que nascemos. A habilidade de discernir o que é melhor e mais íntegro não é ensinada, e muitas vezes descobrimos o quanto precisamos de purificação depois de passar boa parte da vida sem higienizar nossos hábitos.

O modelo de Cristo para nós é a certeza de que é possível viver aqui e permanecer com o olhar amoroso e genuíno diante da maldade e da frieza humana. Ele veio nos ensinar o caminho da paz em meio às guerras, uma vida de luz em meio às trevas.

Em um encontro com uma mulher castigada por uma vida cheia de más escolhas, Jesus a convenceu de que o que Ele tinha estava acima das necessidades humanas e ofereceu a ela água viva. Essa água purificadora não somente cura, mas jorra aos que se aproximam de quem a retém, promovendo mudança gradativa na medida em que aponta para a

eternidade. Ou seja, conduzindo os pensamentos e vontades para longe da superficialidade. Eles estavam à beira de um poço, ambos com sede.

Ela falava da água que evapora nos dias de calor e Ele falava da água viva que sustenta o espírito humano.

> Jesus respondeu: Quem beber desta água terá sede outra vez, mas quem beber da água que eu lhe der nunca mais terá sede. Ao contrário, a água que eu lhe der se tornará nele uma fonte de água a jorrar para a vida eterna.
>
> João 4:13-14

É possível ser cristão em uma cultura sedutora? *Sim*. Começo aceitando o convite de limpar a casa onde moro. E, caminhando de mãos dadas com a verdade, restabeleço meus padrões com a ajuda de quem conhece todas as coisas: meu Criador.

O apóstolo Paulo dizia: "Eu estou no mundo, mas eu não sou deste mundo." (Tito 2.11).

Veja: "Renuncio as coisas do mundo aguardando a volta de Cristo",

> Porque a graça de Deus se manifestou salvadora a todos os homens. Ela nos ensina a renunciar à impiedade e às paixões mundanas e a viver de maneira sensata, justa e piedosa nesta era presente, enquanto aguardamos a bendita

> esperança: a gloriosa manifestação de nosso grande Deus e Salvador, Jesus Cristo.
>
> Tito 2:11-13

A perversão e a desilusão são fatores comuns na vida de quem assume a forma deste mundo sem questionar seus pensamentos, sentimentos e ações. A perversão tenta te provar que a vida é feita de prazeres superficiais, e a desilusão te impulsiona para uma vida cheia de tristezas e fugas, já que nada aconteceu como você queria. Paulo também teve um encontro com Cristo, decidiu beber água viva e descobriu o contentamento de quem foi lavado, resgatado e ensinado a assumir a regência de seu interior.

Uma trajetória de dores polui o coração com sentimentos de injustiça, raiva, vingança, inveja, ressentimentos, tristeza e frustração. As paixões afastam o temor para longe de nós, deixando nossos dias sedentos de sabedoria. Mas eu quero te encorajar a refletir e enumerar o que hoje nos propomos a mudar.

Tarefa

Enumere atitudes que você tenha tomado que foram pervertidas pela vida. Ações e reações que te envergonham quando pensa no que Jesus faria em seu lugar, ou simplesmente em como seus pais ou seus filhos reagiriam ao te ver agir (pensar ou sentir) assim.

Oração

Deus, te peço perdão por agir sem pensar e assumir um padrão negativo para minha vida. Meu pedido hoje é por sua água viva para limpar todo meu interior. O lugar onde meus sentimentos ficam está escuro e confuso hoje, mas peço que venha me limpar trazendo um novo aroma, promovido pela fé saudável produzida por um coração limpo. Lave-me e preencha-me com a coragem de ser diferente em um mundo mau. Desintoxique minha alma e revigore todo meu ser.

Dia 7

Vamos parar de mentir?

A mentira é uma tentativa de controlar a realidade fingindo poder para transformar o que ainda não foi transformado. Fugimos da realidade quando preferimos adiar algumas mudanças dentro de nós. Eu chamo isso de autoengano.

As pessoas mentem no trabalho para não serem punidas, mentem em casa para não assumirem responsabilidades, mentem nas blitzes de trânsito para não pagarem multas, mentem para os filhos para fingirem perfeição ou evitarem o julgamento sincero deles. A mentira faz de você uma fraude, e a vergonha de saber que não é o que promete ser corrói seu interior, poluindo as vias de seus sentimentos mais íntimos. Quero te lembrar que esse é o lugar onde você mora.

Vamos começar a limpar essas dobras e cantinhos onde a verdade ainda não alcançou?

Você precisa abandonar a mentira. Eu sei, é um ciclo vicioso e, como todo vício, é preciso um tratamento de choque. Quero te encorajar. Coloque lembretes a sua vista, peça ajuda, ou simplesmente comunique as pessoas que você

não costuma dizer a verdade sempre. A exposição de quem realmente é pode te encorajar a mudar.

Somos humilhados quando confessamos nossos pecados, mas essa é a melhor humilhação que existe e justamente aquela que a Bíblia promete honrar com a exaltação do próprio Deus. De alguma forma, encontre coragem hoje para mudar. Em pouco tempo colherá resultados que jamais sonhou.

> Humilhem-se diante do Senhor, e ele os exaltará.
>
> Tiago 4:10

Mentira branca? É por uma boa intenção? Você foi obrigado a mentir em nome de alguém? Desculpas são intermináveis quando escolhemos fugir da verdade. Mas a verdade cura sempre. Ainda que a princípio traga o transtorno de ter de colocar a realidade em ordem. Esse dia chegaria mais cedo ou mais tarde. Vamos começar hoje?

Dia 8

Pergunte às pessoas como estão hoje e dê a elas a chance de responder a verdade.

Ouça com interesse e se disponha a melhorar o dia delas. Vamos desenvolver sua reputação como um ótimo ouvinte. Nem sempre temos tempo de ouvir o que as pessoas têm a dizer, mas a boa educação nos ensina a perguntar como estão.

Assim como nós mentimos dizendo que estamos bem – porque na verdade sabemos que ninguém quer ouvir nossas queixas ou reais necessidades – as pessoas nos respondem com a mesma superficialidade.

Mas como seria se todos tivéssemos verdadeiro interesse em mudar o dia de alguém? O ato mais generoso é aquele que te faz estender as mãos a quem nada tem a te dar e exatamente no momento em que ninguém vê. Esse poderoso momento é filmado no Céu, de onde vêm as mais poderosas recompensas. Sabemos que um olhar atento nos vê. Hoje é dia de adquirir bons ouvidos! Relacionamentos saudáveis são alimentados por diálogos em que nos revelamos e deixamos

que o outro se revele também. Talvez a ajuda que parece impossível para seu próximo esteja em você. E talvez ele precise somente de sua atenção interessada.

Tarefa

Sua tarefa hoje é dedicar alguns minutos para ouvir alguém com o coração. Conte aqui como foi a experiência.



Dia 9

Pare onde está agora e pergunte à pessoa mais próxima a você se pode orar por ela.

A frieza espiritual é confirmada pelo egoísmo de isolar nossas preocupações apenas no que diz respeito a nós e àqueles que amamos. A Bíblia nos ensina que somos seres sociais e que nosso bem-estar completo inclui o bem daqueles que mal conhecemos, mas que nos rodeiam interagindo direta ou indiretamente com nosso mundo. Algumas das pessoas ao nosso redor esperam uma chance de serem notadas por Deus e hoje, por meio de sua atitude, saberão que não foram esquecidas.

Há um só plano de salvação e plenitude para todos, e nos unimos n'Ele, o próprio Cristo. A tarefa de hoje já mudou alguns dos meus dias e hoje vai mudar o seu. Parar um pouco nosso mundo e romper a barreira invisível do "cada um com seus problemas" é uma atitude revolucionária. E se preocupar em falar sinceramente com Deus a respeito de alguém é divino! O alvo de suas orações com certeza jamais se esquecerá disso.

Tarefa

Esse é realmente um desafio para sua timidez! E nesse momento você pode estar pensando: “Eu não sei como orar”. Ou: “O que vão pensar de mim? Vão achar que eu sou maluco!”. Não se preocupe, no fundo todo mundo quer uma oração. Bem, se o desejo do seu coração é completar esse período de desintoxicação adquirindo novos hábitos em sua vida espiritual, vamos começar o dia de hoje aprendendo algo que vai alimentá-lo todos os dias: a oração. Quando faltarem palavras, faça a oração que Jesus nos ensinou:

> Vocês, orem assim: Pai nosso, que estás nos céus! Santificado seja o teu nome. Venha o teu Reino; seja feita a tua vontade, assim na terra como no céu.
> Dá-nos hoje o nosso pão de cada dia. Perdoa as nossas dívidas, assim como perdoamos aos nossos devedores. E não nos deixes cair em tentação, mas livra-nos do mal, porque teu é o Reino, o poder e a glória para sempre. Amém.
>
> Mateus 6:9-13

Se não houver tempo para uma oração como essa, apenas diga:

> — Pai, quero abençoar esta pessoa que é tão importante para o Senhor. Ouça o coração dela hoje e lhe dê a paz.

Seu dia ficará mais leve depois disso, e a satisfação de ter mudado o dia de alguém fará sua vida repleta de uma nova sensação de saciedade.

Compartilhe seus resultados usando a *hashtag* #DetoxDaAlma nas redes sociais.

Dia 10

Hoje é dia de dedicar seus olhos a algo que lhe faz bem.

Os olhos são a janela da alma. A partir do momento em que uma imagem toca sua retina, ela é transportada para dentro de você. Somos invadidos pela poluição visual que nos rodeia a todo instante e nossa mente acaba entulhada de informações inúteis e destrutivas.

> Os olhos são a candeia do corpo. Se os seus olhos forem bons, todo o seu corpo será cheio de luz.
>
> Mateus 6:22

Já foi comprovado cientificamente que não temos espaço ilimitado de armazenamento de informações em nosso cérebro. Também se sabe que deixamos de aprender o que é necessário porque já utilizamos boa parte de nossa memória guardando informações desnecessárias, que podem até ser de cenas marcantes, mas nem sempre têm algum conteúdo importante. Na maioria das vezes, não passam de puro entretenimento vazio.

Como ser responsável diante do poder dos seus olhos, sabendo filtrar tudo o que é revelado hoje a você? Esta janela está sob sua gestão, assim como seus ouvidos. As informações chegam por meio de ruídos que desconstroem o bem que tentamos aprender quando nos aproximamos de Deus. Músicas, filmes, propagandas ou um simples passatempo podem roubar nossa paz.

Tarefa

Anote hoje o que precisa sair da sua vista! Aquilo em que se escolhe pôr os olhos denuncia as paixões que são carregadas por você. Cuide dos seus olhos!

> Quem obtém sabedoria ama-se a si mesmo; quem acalenta o entendimento prospera.
>
> Provérbios 19:8

Dia 11

Seu desafio hoje é despertar a fé de alguém. Seja criativo e ousado se necessário, mas faça isso da forma mais pessoal possível.

A rotina esfria nosso coração quando deixamos de olhar para os lados.

A Bíblia não é um livro de fábulas. É o relato de histórias reais transcritas de forma precisa para eternizar experiências marcantes que até hoje alimentam nossos dias. Eu vivi uma experiência marcante como as dos tempos bíblicos. Tive a chance de morrer e receber um milagre realizado pelas próprias mãos de Deus. Sei quem é o Deus da Bíblia e tenho as marcas de um acontecimento inesquecível que me fazem olhar todos os dias para o céu e agradecer pela vida. Por que guardar minha fé apenas para mim e tornar inútil tudo que sofri e venci com a ajuda de Deus?

Se algum dia você já precisou de ajuda, sabe que nos dias difíceis nunca imaginamos que alguém vai parar sua vida agitada e bem-sucedida para lembrar de nós, ou dedicar seu tempo para nos ajudar com uma palavra, uma oração ou

uma prática relacionada às nossas necessidades. “As pessoas têm mais o que fazer”, é o que dizemos.

Como nos sentimos especiais quando recebemos um auxílio inesperado!

Hoje é a sua vez! Veja que o pouco para você pode ser tudo para alguém.

Algumas vezes desprezamos pequenas experiências do nosso dia a dia relacionadas à nossa fé e ao nosso relacionamento com Deus. Não imaginamos que elas podem ser a medida exata de combustível necessário para alguém que precisa andar mais um quilômetro ou concluir sua rota de vida.

Hoje você pode ser a fagulha de fé necessária para aquecer um coração. Olhe ao redor! Acione sua sensibilidade e seja generoso. Há alguém com a medida certa de frio para sua fagulha de fé.

Tarefa

Descubra uma forma de expressar o amor de Deus por alguém e lembre-o de que Deus está atento aos pensamentos e necessidades de cada um dos seus filhos.

Compartilhe seus resultados usando a *hashtag* #DetoxDaAlma nas redes sociais.

Dia 12

Dedique cinco minutos do seu dia hoje para orar e bendizer pessoas que o ofenderam ou o lesaram de alguma forma.

A inveja é a melhor amiga da preguiça. E algumas pessoas querem alcançar os mesmos resultados sem investir o que você investiu. Olham sua vida e desejam sua colheita sem terem semeado o que você semeou. Quer um conselho? Ore por essas pessoas.

Eu não acredito em mau-olhado, em olho gordo, como popularmente as pessoas mistificam o olhar lascivo de quem tem preguiça de pagar o preço de uma vida realizada. Eu acredito no Evangelho eficaz que me ensina a combater o mal com o bem.

Eu sei, não parece lógico diante da filosofia deste mundo que me ensina a reagir com porção dobrada ao mal que recebi. Mas se pensar bem, em longo prazo, onde vamos parar se combatermos sempre o mal com o mal? Dessa maneira vamos nos destruir. Alguém tem que romper o ciclo da maldade, e hoje esse alguém é você.

Desapegue-se dos sentimentos de vingança e faça uma gentileza a quem lhe quer mal.

Jesus disse:

> Vocês ouviram o que foi dito: “Ame o seu próximo e odeie o seu inimigo”. Mas eu lhes digo: Amem os seus inimigos e orem por aqueles que os perseguem, para que vocês venham a ser filhos de seu Pai que está nos céus. Porque ele faz raiar o seu sol sobre maus e bons e derrama chuva sobre justos e injustos. Se vocês amarem aqueles que os amam, que recompensa vocês receberão? Até os publicanos fazem isso! E se saudarem apenas os seus irmãos, o que estarão fazendo de mais? Até os pagãos fazem isso! Portanto, sejam perfeitos como perfeito é o Pai celestial de vocês.
>
> Mateus 5:43-48



Dia 13

Assuma a gestão das suas emoções. Hoje quem manda no seu dia é você!

O amanhecer é um presente, porque ele é uma oportunidade de ser diferente. E essa é a maior prova da fidelidade de Deus conosco.

Começou o dia mal? Estragaram seu dia? Hoje é dia de aprender a lidar com isso.

Algumas vezes começamos bem o nosso dia e planejamos concluir muitas tarefas com êxito. Mas, com frequência, somos surpreendidos pelo mau humor do outro, pelos telefonemas indesejados ou simplesmente pela oscilação do nosso ânimo diante de um pensamento, uma lembrança ou uma alteração hormonal. De qualquer forma, o desafio hoje é manter o controle da sua mente, conduzindo-a para onde você quer.

> Finalmente, irmãos, tudo o que for verdadeiro, tudo o que for nobre, tudo o que for correto, tudo o que for puro, tudo o que for amável, tudo o que for de boa fama, se houver algo de excelente ou digno de louvor, pensem nessas coisas.

Filipenses 4:8

Recomece o dia quantas vezes for preciso, aprenda a reiniciar seu dia a cada intromissão negativa ou pensamento inseguro de desistência. Estamos em meio a um programa de purificação, e não ficarei surpresa se justamente agora algumas situações surgirem para lhe tirar o foco. Mantenha-se firme!

Você pode definir como começa e como termina o seu hoje. Escreva um lembrete a si mesmo se for preciso!

Quem está no comando agora?

> Façam todo o possível para viver em paz com todos.
>
> Romanos 12:18

Tarefa

Identifique o que costuma roubar seu foco e sua paz e enumere aqui o que, a partir de hoje, não contaminará mais os seus dias.

Dia 14

Hoje é dia de buscar contentamento.

Ser feliz não significa estar eufórico! Felicidade plena é satisfação permanente acompanhada pela paz. Nem sempre o que nos faz sorrir vem acompanhado de paz. Ao contrário, muitos dos prazeres desta vida têm consequências desastrosas. Descobrir como ser feliz construindo sentimentos que não mudam é amadurecer com a certeza de que a estabilidade tem mais valor que muitos picos de euforia.

Uma vida espiritual equilibrada gera satisfação gradativa na medida em que limpamos a alma e a preenchemos com o que vale a pena. Durante essa desintoxicação, convido-o a descobrir novas sensações enquanto realiza suas tarefas e reflete a respeito delas. O que acha de convidar a Deus para realizar essas tarefas com você? Não há nada a seu respeito que Ele já não saiba. Acho que esse apoio aumentará seu rendimento e o conduzirá com mais segurança por este mundo desconhecido dos sentimentos e reações, que costumam levar de nós a parte boa da vida.

No caminho em direção à plenitude espiritual, o nosso principal mantimento é a fé. Ou seja, a certeza do que ainda

não vemos, mas cremos. Apoiamos sobre ela nossa alegria e produzimos esperança nos momentos de dificuldade. A satisfação começa a crescer à medida que resistimos à vontade de sabotar nossa restauração. Vencer a si mesmo ainda é a sua maior vitória!

Tarefa

Quanto tempo da semana você investe construindo satisfação permanente e quanto tempo gasta com alegrias passageiras? Vamos avaliar?

Satisfação permanente

Alegrias passageiras

Como pretende mudar isso?

Repensar a vida não significa cobrar-se perfeição ou punir-se pelo que percebeu que podia ser melhor. Reavaliar-se é reconhecer que pode ser melhor e transformar-se é decidir que será.

> 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 o coração e a mente de vocês em Cristo Jesus.
>
> Filipenses 4:6-7

Dia 15

Hoje é proibido maldizer!

Hoje a dieta é de fofoca. Sua alma vai ficar em forma!

Imagine se fosse cobrada uma multa para cada má notícia divulgada por um fofoqueiro: acabaríamos com a pobreza no mundo!

Dizendo assim, parece que esse hábito está muito distante de nós. Porém, quando deixamos de realizar uma ação, passamos a ter real noção do quanto ela fazia parte dos nossos dias.

Alguns de nós não se consideram fofoqueiros, mas, às vezes, para não magoar alguém que fez algo que não aprovamos, decidimos abrir o coração sobre o que ocorreu com um amigo. Se isso acontece no dia em que estamos feridos ou com raiva, temos a tendência de fazer nossas considerações com um certo peso, definido pelos sentimentos que a situação nos traz. Longe de mim dizer que isso faz de você um fofoqueiro mas, se pensarmos bem, em algumas dessas vezes, geramos em um terceiro um preconceito sobre alguém que ele nem conhece, baseado no sentimento que transferimos ao relatar o ocorrido. Algumas vezes a situação é resolvida (outras não) e a possível relação

entre o seu “ofensor” e o seu “confidente” já foi comprometida. Não estou dizendo que você não possa ter um confidente. Você deve ter um! O que quero dizer é que não precisa ter um por dia.

> Esforcem-se para viver em paz com todos e para serem santos; sem santidade ninguém verá o Senhor. Cuidem que ninguém se exclua da graça de Deus. Que nenhuma raiz de amargura brote e cause perturbação, contaminando muitos. Não haja nenhum imoral ou profano, como Esaú, que por uma única refeição vendeu os seus direitos de herança como filho mais velho.
>
> Hebreus 12:14-16

Tudo o que falamos toma proporção maior depois de pronunciado. Sentimentos são fortes, mas palavras têm uma força muito maior. Na maioria das vezes, não utilizamos essa força a nosso favor. Mas podemos começar hoje! O que você acha disso?

Tarefa

1. Escolha um confidente leal. De preferência alguém que considere como um mentor.
2. Tenha o hábito de falar com Deus antes de abrir seu coração para alguém. Fazendo isso, se tornará

desnecessário compartilhar muitas das situações que você dividiria se não tivesse falado com Deus.

Dia 16

Seja humilde.

Todos elogiam atos de humildade, mas ninguém costuma nos ensinar como adquiri-la. Temos a sensação de que a humildade é uma qualidade inata – ou você é ou não é humilde. Mas isso não é verdade.

Aprendemos com a Palavra de Deus que o orgulho é um traço do homem distante de Deus. Seja ele quem for! Na medida em que nos aproximamos do criador, conhecemos o olhar de compaixão, os braços da misericórdia e o coração humilde que nos contagia, transformando nossas vidas em uma obra constante, e na qual removemos o orgulho de nós todos os dias.

Jesus é o maior exemplo de humildade que já existiu. Mesmo sendo Deus, assumiu a forma humana para nos ensinar o amor. Mesmo tendo todo o poder, permitiu-se ser perseguido e humilhado para nos ensinar a resistir aos dias ruins. Precisamos olhar mais para Ele. Pessoas orgulhosas vivem sobrecarregadas. Elas acreditam poder carregar o mundo nas costas. Algumas aprenderam que precisam ser assim, outras acham que serão felizes quando finalmente receberem suas valiosas recompensas. Contudo, Ele

realmente salvou o mundo, e de forma leve. Ele nos ensinou que a vida não precisa ser pesada assim.

> 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

Pedir ajuda é uma forma de exercitar a humildade.
Reconhecer seus erros também.

Em geral, quando os defeitos do outro estão nos incomodando, estamos nos esquecendo dos nossos.

> Não julguem, para que vocês não sejam julgados. Pois da mesma forma que julgarem, vocês serão julgados; e a medida que usarem, também será usada para medir vocês. Por que você repara no cisco que está no olho do seu irmão, e não se dá conta da viga que está em seu próprio olho? Como você pode dizer ao seu irmão: "Deixe-me tirar o cisco do seu olho", quando há uma viga no seu? Hipócrita, tire primeiro a viga do seu olho, e então você verá claramente para tirar o cisco do olho do seu irmão.
>
> Mateus 7:1-5

> Irmãos, se alguém for surpreendido em algum pecado, vocês, que são espirituais, deverão restaurá-lo com mansidão. Cuide-se, porém, cada um para que também não seja tentado. Levem os fardos pesados uns dos outros e, assim, cumpram a lei de Cristo.
>
> Gálatas 6:1-2

Tarefa

Para cada defeito visto nos outros, encontre um em você.

Dia 17

Faça um bolo e leve para o seu vizinho.

Queria estar, nesse momento, vendo sua reação ao ler esse desafio.

“Bolo? Eu? Vizinho?” Por que não?

Minha sugestão é uma torta, um bolo ou, se for uma gentileza entre homens, aproveite o dia em que for lavar seu carro e lave o dele. Quem sabe se você pensar no que o surpreenderia de forma positiva vindo de seus vizinhos poderá saber o que fazer para marcá-los de forma surpreendente?

Muitos querem mudar o mundo e não conseguem ser bem-vistos nem na própria vizinhança. Os de perto precisam ter em você uma referência de equilíbrio e compaixão. Se não tivermos amor, de nada nos valerá exibir os mais exuberantes resultados de vida. Em alguns momentos, tudo o que as pessoas querem é ver o seu sorriso e receber o seu bom-dia.

A timidez às vezes nos impede de oferecer ajuda, mesmo reconhecendo que algumas pessoas próximas de nós precisam dela. Nos preocupamos com o que as pessoas vão pensar ou se vão nos rejeitar diante de uma aproximação,

ainda que bem-intencionada. Mas o desafio de hoje é romper as barreiras do egoísmo e da vaidade que regem nossa geração. Essas barreiras precisam ser quebradas por alguém, e hoje esse alguém é você.

Limpar a alma é pôr o Evangelho em prática, e isso pode ser tão simples quanto levar uma sobremesa com um cartão de evangelismo ao segurança do seu prédio ou ao seu vizinho de porta. Sua atitude pode motivá-lo a fazer o mesmo. Imagine que onda de amor e favor marcante pode surgir de um simples ato de generosidade.

Gentileza gera gentileza! Frieza gera frieza! Torne-se disponível no dia de hoje para fazer o bem sem esperar nada em troca. Seja simples e pronto a ajudar.

Seu olhar atento vai identificar a necessidade que talvez você nunca tenha notado, mas estava diante dos seus olhos.

> Ainda que eu tenha o dom de profecia e saiba todos os mistérios e todo o conhecimento, e tenha uma fé capaz de mover montanhas, se não tiver amor, nada serei.
>
> 1 Coríntios 13:2

Dia 18

Hoje é dia de pedir ajuda. Você sabe onde suas forças se esgotaram. Pare de adiar!

No fundo você sabe o que está tentando realizar e não consegue. Existe alguém preparado para te ajudar. O orgulho te faz pensar que, esperando, o milagre te encontrará. Mas o que Deus quer é que você aprenda a compartilhar suas necessidades e, finalmente, saiba pedir ajuda.

Algumas pessoas adoecem e não deixam ninguém saber. Outras passam dificuldade financeira, mas jamais confessam que esgotaram seus recursos. Algumas pessoas estão com vontade de se matar há anos e nunca contaram a ninguém. Elas aguardam para escrever seu pedido de socorro em cartas que serão lidas somente quando não adiantar mais tê-las escrito.

Pedir ajuda é um exercício de humildade e compaixão que nos aproxima das pessoas. Quando pedimos socorro, mostramos que somos tão frágeis quanto nossos semelhantes. Reconhecer fragilidades não é sinal de

fraqueza, é um selo de nobreza e hombridade. Em algum momento de sua caminhada, os maiores gênios da história concluíram que, na busca do conhecimento, todos descobrem que o desconhecido é infinito, e a sabedoria contempla o quanto é ínfimo o saber do homem diante da ciência soberana de Deus.

Aprender é manter-se em movimento constante. E movimento é vida. Autossuficiência é morte. Em algum lugar existem respostas para suas perguntas. Por que parou de procurar? Alguém já superou as crises que você vive hoje, alguém já estudou o que você quer aprender. Saia do lugar! Grandes coisas na vida acontecem sempre fora da sua zona de conforto.

Alguém já se especializou no que te falta aprender. Porque deixou de sonhar?

Busque ajuda! Romper o medo é aceitar que você está em constante construção. O que te falta sobra em alguém, e o que te sobra é o socorro de quem você menos imagina. É tempo de olhar pra fora! Hoje é dia de ligar para a nutricionista, agendar as consultas que está adiando, fazer os exames atrasados, agendar um aconselhamento com seu mentor ou fazer uma nova sessão de terapia. Eu não sei, mas *você* sabe onde você pode ser melhor.

Vamos começar hoje?

> Meu filho, se você aceitar as minhas palavras e guardar no coração os meus mandamentos; se der ouvidos à sabedoria

e inclinar o coração para o discernimento; se clamar por entendimento e por discernimento gritar bem alto; se procurar a sabedoria como se procura a prata e buscá-la como quem busca um tesouro escondido, então você entenderá o que é temer o Senhor e achará o conhecimento de Deus. Pois o Senhor é quem dá sabedoria; de sua boca procedem o conhecimento e o discernimento. Ele reserva a sensatez para o justo; como um escudo protege quem anda com integridade, pois guarda a vereda do justo e protege o caminho de seus fiéis.

Provérbios 2:1-8

Dia 19

Seu desafio hoje é descansar.

Essa tarefa parece simples, mas não é. Você já conheceu alguém com dificuldade para descansar? Dificuldade para dormir ou incapaz de ficar um tempo sem fazer absolutamente nada?

O mau do século se chama hiperatividade, ou síndrome do pensamento acelerado. Alguns de nós podem ficar inertes, imóveis, sem que a mente descanse. A poluição visual e auditiva aceleram nossa mente enquanto tentamos nos concentrar no que quer que seja. Estamos sempre rodeados de informação, e nosso cérebro já não assimila quase nada com profundidade.

As atividades nos tiram o tempo de deixar que as sementes brotem e os frutos amadureçam. Abortamos muitos projetos porque não suportamos a espera do tempo adequado de todas as coisas. Ansiedade é ausência de fé. Hoje é dia de repensar seu padrão emocional diante da espera e conduzir sua mente a um novo estilo de vida. Descansar é um mandamento divino e pausa também é música. Silêncio não é ausência e esperar o tempo certo nunca é perda de tempo.

Deus instituiu o descanso desde o início, quando ensinou seu povo a consagrar um dia da semana a Ele. Deus fez questão de descansar no sétimo dia da criação para contemplar e bendizer tudo que tinha feito. Mas, ainda assim, muitos de nós sentimos culpa quando paramos de produzir e simplesmente contemplamos o que realizamos ou conseguimos conquistar.

Você já viu uma mente cansada ter boas ideias? Até os treinadores físicos ensinam que de nada adianta uma alimentação perfeitamente balanceada e um treinamento físico intenso se não estiverem aliados a uma boa noite com tempo e qualidade de sono. Seu corpo precisa, sua mente clama pelo ócio, e seu espírito foi feito para desfrutar desse mandamento que representa confiança e paz.

Tarefa

Tire um tempo para você hoje. Descanse sem culpa. Cuide-se, relaxe. Faça nada. Ou simplesmente assista a um filme sem compromisso. Enquanto você descansa, Deus trabalha por você.

> Ele fez tudo apropriado ao seu tempo. Também pôs no coração do homem o anseio pela eternidade; mesmo assim ele não consegue compreender inteiramente o que Deus fez. Descobri que não há nada melhor para o homem do que ser feliz e praticar o bem enquanto vive. Descobri também que

poder comer, beber e ser recompensado pelo seu trabalho é um presente de Deus.

Eclesiastes 3:11-13

Será inútil levantar cedo e dormir tarde, trabalhando arduamente por alimento. O Senhor concede o sono àqueles a quem ele ama.

Salmos 127:2

Dia 20

Dia de rever os ciclos e eliminar os remorsos.

A vida não é feita só de sucessos. Quem nunca fracassou? Agora, se você repete o mesmo fracasso sempre, preciso dizer que você nunca se arrependeu.

O arrependimento é a maior chave de transformação em direção à plenitude na mensagem do Evangelho. Mas, sem isso, caminhamos em círculos! Será que hoje pode ser um dia de arrependimentos para você?

Rever ciclos e eliminar remorsos é decidir mudar o rumo de tudo com o arrependimento genuíno que faz abandonar velhos hábitos, por mais entranhados que estejam em nós. Há muito de prejudicial em nós herdado sem querer em nossos costumes, e muitas vezes somos leais ao que desconhecemos, atraindo a consequência de um estilo de vida que não nos pertence. Avaliar-se é reciclar a vida, permitindo-se ser completamente novo em qualquer momento da vida.

Adiamos reflexões profundas com medo das acusações da consciência. Por isso, quero te encorajar hoje apresentando

verdades que te trarão a certeza de que não há nada a seu respeito que Deus já não saiba. Saiba também que o desejo d'Ele de te ver vivendo uma vida plena é maior que a ameaça de castigo que nos impomos quando decidimos confessar e abandonar velhos hábitos.

> Portanto, agora já não há condenação para os que estão em Cristo Jesus.
>
> Romanos 8:1

> A mentalidade da carne é morte, mas a mentalidade do Espírito é vida e paz; a mentalidade da carne é inimiga de Deus porque não se submete à Lei de Deus, nem pode fazê-lo.
>
> Romanos 8:6-7



Tarefa

Faça o passo-a-passo respondendo a si mesmo:

Algo se repete em minha história ou em minhas ações, me conduzindo aos mesmo erros ou resultados negativos?

O que posso fazer para mudar isso?

O que me impede de fazer isso agora?

Me comprometo com minha mudança hoje? ( ) Sim ( ) Não

Arrependimento é mudança e não promessa!

Dia 21

Hoje é dia de abandonar os seus vícios.

Tudo que te escraviza é um vício e paralisa sua razão, dominando suas vontades como se elas não aceitassem nenhum tipo de oposição e é um vício.

Hábitos crônicos que nos prejudicam incluem o transtorno alimentar, o consumo de drogas, a bebedeira desenfreada e irresponsável, o vício em adrenalina, em açúcar, em academia, em cirurgias plásticas, nas compras desnecessárias, nos jogos, na internet ou até em palavras destrutivas, pensamentos suicidas ou simplesmente uma das dependências mais comuns nos dias de hoje: o vício pelo trabalho. A questão é que eles tornam a alma insaciável! E nada nunca será o bastante.

> "Tudo me é permitido", mas nem tudo convém. "Tudo me é permitido", mas eu não deixarei que nada me domine.
>
> 1 Coríntios 6:12

Por que você dá tanto poder ao que te domina? Não percebemos que alimentamos nossos medos toda vez que desistimos de lutar contra eles.

Seu objeto de desejo se tornou o seu carrasco e hoje precisamos dispensá-lo. Seja ele uma pessoa, um sentimento ou um hábito ruim que prejudica sua saúde ou sua vida familiar. Se isso te domina, te rouba o equilíbrio e o bom senso, precisa ser removido. Saiba: isso não nasceu com você. Você nasceu livre!

Hoje eu quero te encorajar a assumir o controle de sua alma e comunicar a ela que você decidiu ser feliz. Quem está no controle agora é você.

Seu corpo pode ser renovado se sua mente decidir por isso. Vamos começar hoje? O que mais amo na prática do cristianismo autêntico é a conquista do equilíbrio por meio da plenitude do Espírito Santo de Deus. O impacto sobre a qualidade de vida e a saúde é imediato. Fomos feitos na eternidade e para a eternidade onde Deus está. O Éden é o jardim de delícias onde recebemos nosso desígnio. E lá existe um sopro de satisfação, alegria e vitalidade, nos tornando imagem e semelhança de Deus. E Ele disse: "Domine! Domine sobre os animais e as plantas, exerça seu governo a começar por si mesmo. Viver espiritualmente frio ou distante do Criador nos faz sentir a ausência desse sopro em nós.".

Toda nossa identidade espiritual está n'Ele. Enquanto esse vazio não for preenchido de novo, viveremos à procura de satisfação e prazer a todo instante.

Hoje é dia de voltar à fonte que não seca.

Saciar a alma no prazer que gera vida e paz. Fale com Deus e reúna força e fé para viver um novo tempo.

Dia 22

Dia de dar boas notícias!

Você já percebeu que nosso detox é interativo? Os leitores podem assistir aos meus vídeos para encorajamento a cada dia de desafio, mantendo firme o propósito de reprogramar a mente e limpar o coração. Algumas pesquisas afirmam que seguir um novo hábito por 21 dias faz com que ele se torne uma rotina. Então acredito que a partir de agora estamos trabalhando com um cérebro disciplinado.

Hoje eu creio que você já tem algumas histórias para contar desses 21 dias de limpeza em sua alma. Então o desafio envolve sua participação. Compre uma Bíblia na linguagem de hoje se você ainda não tem uma ou procure uma versão on-line (mas seria bom que você tivesse uma para começar a ler todos os dias) e escolha um verso que fale a seu coração. Você vai começar a incluir bons princípios em seu dia a dia, que organizarão sua conduta e fortalecerão a sua fé. Decore esse verso e o declame para mim. Grave em seu celular e publique no seu Facebook e no seu Instagram utilizando as *hashtags* #DetoxDaAlma #BiancaToledo #21Dias.

Dessa forma eu poderei acompanhar o seu progresso! Caso não utilize redes sociais, envie para seus amigos por Whatsapp, por e-mail ou por mensagem. E não esqueça de mandar para mim no e-mail biancatoledo@detoxdaalma.com.br.

> Feliz é aquele que transfere o que sabe e aprende o que ensina.
>
> Cora Coralina

> Guardei no coração a tua palavra para não pecar contra ti. Bendito sejas, Senhor! Ensina-me os teus decretos. Com os lábios repito todas as leis que promulgaste. Regozijo-me em seguir os teus testemunhos como o que se regozija com grandes riquezas. Meditarei nos teus preceitos e darei atenção às tuas veredas. Tenho prazer nos teus decretos; não me esqueço da tua palavra. Trata com bondade o teu servo para que eu viva e obedeça à tua palavra. Abre os meus olhos para que eu veja as maravilhas da tua lei. Sou peregrino na terra; não escondas de mim os teus mandamentos.
>
> Salmos 119:11-19

Dia 23

Hoje é dia de ação social.

Eu não sei se você tem o costume de contribuir com causas sociais. Mas hoje vamos fazer isso juntos. Encontre uma forma de ajudar alguém que não tenha como retribuir. Existem diversas maneiras de fazer isso. Esforçar-se para descobrir formas de ajudar as pessoas já é um exercício de generosidade que vai te deslocar da mesmice, deixando seus problemas em segundo plano.

Não é difícil encontrar alguém precisando de ajuda. E a partir de hoje você vai despertar um novo tipo de alegria em seu coração ao descobrir a recompensa que está no sorriso surpreso do outro, quando ele percebe que os olhos de Deus estão sobre si, generosos, e isso acontecerá de alguma forma por sua causa.

> Cada um dê conforme determinou em seu coração, não com pesar ou por obrigação, pois Deus ama quem dá com alegria. E Deus é poderoso para fazer que lhes seja acrescentada toda a graça, para que em todas as coisas, em todo o tempo, tendo tudo o que é necessário, vocês transbordem em toda boa obra. Como está escrito:

“Distribuiu, deu os seus bens aos necessitados; a sua justiça dura para sempre”.

Aquele que supre a semente ao que semeia e o pão ao que come, também lhes suprirá e multiplicará a semente e fará crescer os frutos da sua justiça. Vocês serão enriquecidos de todas as formas, para que possam ser generosos em qualquer ocasião e, por nosso intermédio, a sua generosidade resulte em ação de graças a Deus. O serviço ministerial que vocês estão realizando não está apenas suprindo as necessidades do povo de Deus, mas também transbordando em muitas expressões de gratidão a Deus.

2 Coríntios 9:7-12

Tarefa

Ajude! Esse é seu desafio de hoje.

Dia 24

Diga para alguém: “Uau! Como você está bem hoje!”.

Prepare-se, o desafio de hoje será divertido. Temos tanta facilidade em criticar as pessoas que nosso cérebro já está condicionado a isso. Quando conhecemos alguém novo, imediatamente procuramos o que nessa pessoa nos irrita ou nos incomoda para termos um motivo para nos afastar.

Novos relacionamentos são estressantes quando somos mais velhos e, quando somos mais novos, temos a tendência de satirizar o estilo do outro ou fazer piadas com a maneira de agir dos colegas para se sobressair e parecer melhor. A raiz de ambos é a mesma: autoproteção. Mas agora estamos adquirindo um eu seguro e apoiado na certeza do amor de Deus. Por isso, podemos aprender a fazer com que as pessoas se sintam bem perto de nós. Todos gostamos de uma palavra de encorajamento, não é mesmo? Portanto, hoje o seu desafio é dedicar uma palavra de elogio a todas as pessoas que você encontrar. Antes mesmo de tecer qualquer comentário, aproveite para enfatizar o quanto seus

familiares podem ter sido importantes em algum momento de sua vida ou como são eficientes em algo que fazem.

Diga ao seu vizinho como acha bonita a família dele ou como o carro dele está sempre limpo. Diga a sua secretária que gosta da maneira como ela se dedica ao trabalho ou simplesmente encontre uma forma de elogiar seus amigos quando os encontrar. Procurar neles algo a celebrar mudará sua forma de olhá-los. Algumas pessoas parecem não ter nenhuma qualidade. Eu sei. Mas todos têm ao menos uma qualidade. Mesmo que esteja escondida por trás de diversos mecanismos de defesa. Hoje o seu desafio é encontrar o que está escondido e dizer a essas pessoas que esta qualidade foi notada por você.

Exercite o hábito do elogio!

Se os seus amigos também estão fazendo o detox, aproxime-se deles hoje e aproveite para receber uma palavra de encorajamento, homenagem ou elogio por uma das qualidades que eles veem em você.

> Assim, em tudo, façam aos outros o que vocês querem que eles lhes façam; pois esta é a Lei e os Profetas.
>
> Mateus 7:12



Dia 25

Escolha alguém por quem orar todos os dias.

Eu sei que algumas pessoas não oram nem por si mesmas todos os dias. Mas o hábito de falar com Deus vai mudar seu jeito de falar com as pessoas. Quero te encorajar a adquirir esse novo hábito hoje.

Eu acredito no poder da oração e sei que a oração persistente faz milagres. Sou a prova viva do que estou dizendo e quero que experimente isso. Deus me curou de um quadro de enfermidade sem cura. Não há um outro caso no mundo de falência múltipla (ou seja, de dois ou mais órgãos) e definitiva de órgãos por mais de 4 meses que tenha tido retorno milagroso sem sequelas. Mas preciso lembrar que havia muitas pessoas, milhares delas, ligadas em um site de orações pela internet. Não posso jamais dizer que oração não funciona. Mas poucas pessoas querem sair de sua zona de conforto e experimentar isso.

Novos hábitos são sempre um desafio, mas alguns são recompensadores e esse é um deles.

Orar por alguém é guardar seus pedidos um pouco no bolso para sentir as dores de alguém. É descobrir que o ato de maior generosidade que existe está em dedicar seu tempo com Deus clamando, suplicando pela cura, pela mudança, pela transformação ou pelo sonho de alguém. Esse comportamento está em extinção. Vamos salvá-lo?

Hoje eu conto com você. Faça sua lista de oração e compartilhe em nossa *hashtag* os resultados. Descubra o poder da sua oração! É possível tocar o Céu e conhecer o coração de Deus se diante d'Ele, por alguns minutos, você silenciar a sua alma, os seus questionamentos, as suas queixas, fechando os olhos com compaixão e simplesmente ouvindo-o.

Talvez você não tenha fé de que sua voz é ouvida no Céu, mas a Bíblia garante que o clamor de quem chama com sinceridade toca o coração de Deus. A oração persistente gera resultados que só a perseverança produz. O imediatismo não colabora com a espiritualidade. Você pode adequar a sua rotina e começar seu caderno de orações.

> Clame a mim e eu responderei e lhe direi coisas grandiosas e insondáveis que você não conhece.
>
> Jeremias 33:3

Dia 26

Olhe no espelho por alguns segundos hoje e diga: “Eu te perdoo”.

Algumas pessoas não conseguem se perdoar. Seja por um acontecimento impensado, uma escolha malfeita ou até mesmo por acontecimentos alheios a sua vontade, como um abuso ou o divórcio de seus pais. A falta de perdão pode ser maquiada por uma suposta alegria ou sucesso, mas, em algum momento, a vida nos apresenta a conta dessa amargura que morou sem pagar aluguel dentro de nós por tanto tempo. A questão é que a falta de perdão aprisiona você! A saúde denuncia, e o humor também. Em alguns casos surge uma depressão repentina em um momento decisivo de conquista e acaba por destruir tudo.

A falta de perdão a si mesmo alimenta um padrão de comportamento autodestrutivo, ainda que inconsciente. A inimizade consigo mesmo traz o peso da culpa sempre que algo der certo, porque você já concluiu que não merece nada de bom. Vingar-se de si mesmo é obrigar-se a repetir as tragédias de seus antepassados. Obrigar-se a ter todas as doenças da família. É carregar um baú nas costas que te faz

lembrar quantas e quantas vezes na vida você já fracassou sempre que está diante de um novo desafio. Hey! Vamos cancelar hoje esse estilo de vida?

O coração na verdade precisa, de tempos em tempos, de uma boa faxina. Livre-se da culpa. Reconciliar-se com Deus é o primeiro passo, o segundo é reconciliar-se consigo mesmo. Reconhecer o amor divino é aprender com ele. O perdão de Deus nunca foi negado para nós. Você pode assumir seus fracassos e abrigar a fé de que o amor celestial pode te dar uma nova chance. Ele pode e quer transformar você. A falta de perdão impõe sobre a nossa alma um tipo de tortura, mas o poder do Evangelho é justamente a força para anular tudo isso.

> Tu és bondoso e perdoador, Senhor, rico em graça para com todos os que te invocam.
>
> Salmos 86:5

> Suportem-se uns aos outros e perdoem as queixas que tiverem uns contra os outros. Perdoem como o Senhor lhes perdoou.
>
> Colossenses 3:13

Dia 27

Dia de ação de graças.

Uma das melhores descobertas que fiz na vida foi o poder da gratidão. Depois de perder tudo e conhecer a morte, todo pequeno detalhe da vida é uma festa. A gratidão tem o poder de te deixar leve e pleno ainda que nada mude. E, quando isso acontece, tudo começa a se transformar. Temos a tendência a esperar que as situações se modifiquem para que haja alguma mudança ou melhora em nós. E na verdade é exatamente o contrário. Nós vivemos no mundo do eu. "*Eu* posso! *Eu* consigo! *Eu* faço, *eu* venci...". Mas o poder da gratidão te tira do centro de tudo.

A gratidão não encontra espaço em um coração autossuficiente.

É comprovado cientificamente que alguns minutos diários de profunda gratidão substituem os mais fortes remédios ansiolíticos, analgésicos e antidepressivos. Gratidão cura e agradecer faz bem. Esse é um hábito que vai transformar sua postura diante dos acontecimentos e te fazer reagir com positividade, multiplicando suas possibilidades de encontrar e aplicar solução. Reagir com otimismo diante das perdas e

adquirir conhecimento de modo a não magoar-se depois de uma crise é uma decisão típica de um coração grato.

O coração grato aprende com a dor.

Vamos começar hoje?

Tarefa

Liste seus motivos para agradecer hoje e faça isso verbalmente.

Agradeça a Deus.

> Deem graças em todas as circunstâncias, pois esta é a vontade de Deus para vocês em Cristo Jesus. Não apaguem o Espírito. Não tratem com desprezo as profecias, mas ponham à prova todas as coisas e fiquem com o que é bom. Afastem-se de toda forma de mal. Que o próprio Deus da paz os santifique inteiramente. Que todo o espírito, a alma e o corpo de vocês sejam preservados irrepreensíveis na vinda de nosso Senhor Jesus Cristo.
>
> 1 Tessalonicenses 5:18-23

Dia 28

Hoje é proibido reclamar.

Você sabia que a murmuração azeda a sua vida? É difícil mesmo deixar de reclamar da vida, mas esse é mais um hábito que você pode deixar de lado. Minha proposta é aceitar o exercício de uma vida cristã sóbria, reconhecendo que é preciso mudar para viver o verdadeiro Evangelho.

> Assim, meus amados, como sempre vocês obedeceram, não apenas na minha presença, porém muito mais agora na minha ausência, ponham em ação a salvação de vocês com temor e tremor, pois é Deus quem efetua em vocês tanto o querer quanto o realizar, de acordo com a boa vontade dele. Façam tudo sem queixas nem discussões, para que venham a tornar-se puros e irrepreensíveis, filhos de Deus inculpáveis no meio de uma geração corrompida e depravada, na qual vocês brilham como estrelas no universo, retendo firmemente a palavra da vida. Assim, no dia de Cristo eu me orgulharei de não ter corrido nem me esforçado inutilmente.
>
> Filipenses 2:12-16

O poder do hábito é extraordinário! Mas só pode ser desfrutado e utilizado com consciência se conseguirmos suportar os desafios do tempo necessário para a implantação de nossos pensamentos, sentimentos e atitudes. Permita-se sonhar com o que nunca acreditou fazer ou ser e programe-se para se tornar melhor. Você tem poder para isso! Se em algum momento desistiu do *Detox da Alma* ou o interrompeu, perdoe-se e recomece. Interrompa hoje a ideia de que é incapaz de concluir algo. Vamos até o fim. Eu acredito em você. Confia em mim?

Afaste-se das pessoas que reclamam de tudo. Esse comportamento é altamente contagioso.

> Não se deixem enganar: "As más companhias corrompem os bons costumes".
>
> 1 Coríntios 15:33

> Aquele que estava assentado no trono disse: "Estou fazendo novas todas as coisas!" E acrescentou: "Escreva isto, pois estas palavras são verdadeiras e dignas de confiança".
>
> Apocalipse 21:5



Dia 29

Eu oro por você e você ora por mim.

Escolha alguém do seu grupo de amigos que esteja fazendo o detox e proponha essa dinâmica. Pessoas espirituais praticam esse desapego de falar com Deus apenas sobre si mesmo e dedicam um dia de sua semana para pedir por outra pessoa. Além do fato de que um compromisso de oração com alguém transforma uma amizade em uma aliança inquebrável.

Desconhecemos o poder da oração. Estamos tratando de você neste programa, mas convidamos a presença de Deus para participar dos nossos dias. Além disso, alguns amigos já devem ter notado suas mudanças. Continue com dedicação! Os frutos serão incontáveis.

A fé prática e equilibrada é alvo de uma vida cristã saudável. Viver a Bíblia é desfrutar de cada uma das promessas contidas nela. E elas não vão acontecer enquanto esperarmos sentados seus cumprimentos.

Promessas e heranças são para os filhos, e filhos são aqueles que vivem de acordo com a vontade do Pai. A preguiça e o egoísmo cegam. Vamos acordar?

Portanto, não durmamos como os demais, mas estejamos atentos e sejamos sóbrios; pois os que dormem, dormem de noite, e os que se embriagam, embriagam-se de noite.
Nós, porém, que somos do dia, sejamos sóbrios, vestindo a couraça da fé e do amor e o capacete da esperança da salvação. Porque Deus não nos destinou para a ira, mas para recebermos a salvação por meio de nosso Senhor Jesus Cristo. Ele morreu por nós para que, quer estejamos acordados quer dormindo, vivamos unidos a ele. Por isso, exortem-se e edifiquem-se uns aos outros, como de fato vocês estão fazendo.
Agora lhes pedimos, irmãos, que tenham consideração para com os que se esforçam no trabalho entre vocês, que os lideram no Senhor e os aconselham. Tenham-nos na mais alta estima,
com amor, por causa do trabalho deles. Vivam em paz uns com os outros.
Exortamos vocês, irmãos, a que advirtam os ociosos, confortem os desanimados, auxiliem os fracos, sejam pacientes para com todos.
Tenham cuidado para que ninguém retribua o mal com o mal, mas sejam sempre bondosos uns para com os outros e para com todos.
Alegrem-se sempre. Orem continuamente.

1 Tessalonicenses 5:6-17

Dia 30

Adquira conhecimento!

Você conhece alguém que tinha muita riqueza e perdeu tudo da noite para o dia? Eu conheço. Normalmente ninguém ao redor de uma pessoa que sofre essa tragédia poderia imaginar que isso aconteceria e fatalmente ninguém se previne para um acontecimento dessa gravidade. A grande verdade é que, diante de um roubo ou uma tragédia financeira, a única coisa que ninguém no mundo pode nos roubar é aquilo que sabemos. Seu conhecimento é inatingível! O conhecimento é a única riqueza indestrutível.

Já parou para pensar nisso?

Vivemos na era da informação imediata e superficial. A ansiedade reina no intelecto e no processo de aprendizado dos dias de hoje. Mas essa pressa não favorece a assimilação de informações que você pretende transformar em prática. Certa vez ouvi de um grande treinador de pessoas: "Saber e não fazer é não saber".

Desenvolver uma mente saudável e inteligente em um mundo tão fútil e estressante é o objetivo dessa academia da mente. Sua dieta hoje é literatura transformadora. Faça seu planejamento, veja como adquirir mais conhecimento.

Qual é o seu saldo de conhecimento? Sobre si, sobre Deus, sobre as pessoas e sobre o mundo.

Tarefa

De 1 a 10 qual seu compromisso com essa mudança?

Me dê 3 soluções e explique como pretende mudar isso.

Dia 31

Dê ordens a si mesmo!

Davi nos ensinou a conduzir a alma com palavras de ordem em momentos em que ela precisava de governo e controle.

Veja:

> Bendiga o Senhor a minha alma! Bendiga o Senhor todo o meu ser!
> Bendiga o Senhor a minha alma! Não esqueça nenhuma de suas bênçãos!
> É ele que perdoa todos os seus pecados e cura todas as suas doenças, que resgata a sua vida da sepultura e o coroa de bondade e compaixão,
> que enche de bens a sua existência, de modo que a sua juventude se renova como a águia.
>
> Salmos 103:1-5

Davi não somente comandou um grande e poderoso exército, mas uma nação inteira. Agora, como coordenar grandes projetos se muitas vezes falimos no comando de nossos próprios pensamentos e emoções?

Tarefa

Quais as ordens que precisa dar a si mesmo? Vamos começar hoje?

Dia 32

Dia do Desapego.

Hoje é dia de vasculhar a casa e procurar o que você não usa há muito tempo e está ocupando espaço de algo novo ou que poderia estar nas mãos de um necessitado, mas está estagnado com você. Roupas, sapatos, livros e até utensílios de cozinha. Acumulamos roupas que achamos que um dia voltaremos a usar e, dessa mesma, maneira, gerenciamos nosso espaço interno, registrando informações e lembranças sem qualquer utilidade.

Enquanto arruma as gavetas e os armários, reflita sobre as outras áreas da sua vida. Pode ser que haja algo que não combine mais com você e com seu novo estilo de vida e hoje é o dia do desapego. Limpe, libere e organize o seu coração.

O medo do vazio impede os nossos corações de se abrirem para o novo. A gente enche os armários e a vida de coisas velhas que não nos servem mais. Hoje é dia de desapegar e seguir mais leve.

Eu sei que é difícil, mas você vai conseguir! Faça um bazar, doe para um projeto social, ou simplesmente abra espaço para o novo.

> Ninguém põe remendo de pano novo em roupa velha, pois o remendo forçará a roupa, tornando pior o rasgo. Nem se põe vinho novo em vasilha de couro velha; se o fizer, a vasilha rebentará, o vinho se derramará e a vasilha se estragará. Ao contrário, põe-se vinho novo em vasilha de couro nova; e ambos se conservam.
>
> Mateus 9:16-17

Seu futuro está repleto de novidades preparadas sob medida para você, e ele espera te encontrar disponível para o novo, com bastante espaço em sua vida para ele.

Dia 33

Dia de retomar projetos abandonados.

Eu digo que Deus não tem essa nossa mania de parar as coisas pela metade. Tudo o que Ele começa, Ele termina! Mas e você? Interrompeu algum projeto? Abandonou um compromisso importante? Deixamos tantas promessas feitas a nós mesmos pelo caminho. Que tal rever seus votos pessoais e decidir hoje continuar até o fim?

Prometemos começar uma dieta, mudar nossa alimentação ou aprender um novo idioma. Prometemos parar de mentir, concluir o detox, ligar mais vezes para nossos pais. Prometemos ser mais gentis, ter mais tempo pra nós, passear com nossos filhos mais vezes sem pensar em trabalho.

Prometemos investir em nosso relacionamento com Deus, prometemos viver com pureza e integridade. Prometemos fidelidade ao amor e lealdade aos amigos. Como anda nossa reputação diante do espelho?

Abandonar projetos é como deixar pedaços de sonhos espalhados pela vida. Começar por impulso ou abandonar por falta de perseverança é sintoma de desequilíbrio. Em nossa vida com Deus buscamos uma fé equilibrada, então

hoje o desafio é listar os processos incompletos de sua vida e traçar um caminho que te permita desfrutar da satisfação de concluir um ciclo ou realizar um sonho.

Tarefa

Qual é o cardápio do detox de hoje?

Qual projeto interrompi?

Por quê?

Vale a pena recomeçar e concluir?

Como pretendo fazer isso?

Como pretendo lidar com a vontade de desistir da próxima vez?

> Estou convencido de que aquele que começou boa obra em vocês, vai completá-la até o dia de Cristo Jesus.
>
> Filipenses 1:6

Dia 34

Faça um caderno de orações.

A oração é onde Deus e o homem se encontram. É como voltar pra casa. Falar com Deus é como lançar sementes feitas de sonhos no terreno mais fértil e seguro que existe. É construir seu jardim secreto, onde não existem máscaras, títulos ou receios. Apenas um abraço de amor e um ouvido atento ao seu coração. O desafio de hoje é fazer sua caderneta de orações. Ela ficará sempre a sua vista e nela você vai escrever o nome das suas referências ou de seus mentores, o nome de seus familiares, de seus amigos e também sua listas de assuntos, seus pedidos de oração, seu diário... quem sabe suas áreas de fragilidades a serem vencidas com a ajuda de Deus...

Você crê em milagres? Eu creio e quero te encorajar a viver um estilo de vida que atrai o favor de Deus e a sua ação sobrenatural.

A oração é uma das principais formas de desenvolver relacionamento e intimidade com Deus. Todos querem conhecê-lo, mas poucos dedicam tempo a Ele. Como conhecer alguém de verdade sem convívio? A oração de um

justo é poderosa e eficaz e é uma das principais armas de todo aquele que crê.

Podemos ser felizes porque Deus sempre ouve a oração daqueles que se aproximam com humildade.

> Saibam que o Senhor escolheu o piedoso; o Senhor ouvirá quando eu o invocar.
>
> Salmos 4:3

> Portanto, confessem os seus pecados uns aos outros e orem uns pelos outros para serem curados. A oração de um justo é poderosa e eficaz.
>
> Tiago 5:16

Tarefa

Vamos começar?

Você deve falar com Deus todos os dias sobre sua caderneta...

Conclua sua tarefa e me mostre postando em sua página com as *hashtags* #40DiasComBiancaToledo #Detox DaAlma.

Dia 35

Hoje começaremos a mexer na sua alimentação. O que acha?

Seu relacionamento com seu corpo e o quanto se sente responsável por sua saúde vão definir a qualidade dos seus próximos anos de vida, além de atuarem bastante em seu presente também.

Hoje é dia de renovar os acordos com sua saúde e reciclar a dispensa. Comer é divino, mas a falta de discernimento na mesa pode matar.

Desafio

1. Anote tudo o que comer por 5 dias.
2. Reflita sobre essa lista e veja o conteúdo e os horários que escolheu para ingerir os alimentos.
3. Responda: qual a relação entre a comida e o afeto para você?
4. Reconcilie-se com seu corpo crendo que ele é o templo de Deus. Habitação do Altíssimo!
5. Faça seu mercado com temor e exerça seu domínio com inteligência quando decidir o que servir e o que colocar

dentro de você.

> Vocês não sabem que são santuários de Deus e que o Espírito de Deus habita em vocês? Se alguém destruir o santuário de Deus, Deus o destruirá; pois o santuário de Deus, que são vocês, é sagrado. Não se enganem. Se algum de vocês pensa que é sábio segundo os padrões desta era, deve tornar-se "louco" para que se torne sábio.
> Porque a sabedoria deste mundo é loucura aos olhos de Deus. Pois está escrito: "Ele apanha os sábios na astúcia deles".
>
> 1 Coríntios 3: 16-19

Observação para os pais: filhos não comem o que os pais mandam. Filhos comem o que os pais comem.

Use as *hashtags* #EuAcreditoEmVocê #DetoxDaAlma #40DiasComBiancaToledo para dividir o seu progresso nas redes sociais.

Dia 36

Respire fundo... Hoje é dia de mexer no seu bolso.

Sabe aquele planejamento financeiro que adiamos porque não queremos ver que gastamos mais do que devemos ou que lutamos pouco para conquistar a estabilidade que já deveríamos possuir?

Prosperidade não está somente ligada a dinheiro. Mas seu relacionamento com ele pode destruir sua vida. Alguns se apaixonam pelo dinheiro, outros acham que tê-lo é pecado. Alguns querem tudo pra si, outros entregam tudo aos outros. Que tal buscarmos o equilíbrio? Deus quer que você tenha o suficiente para você, seus filhos, seus netos e para ajudar aos que necessitam. Isso depende muito mais do quanto você gasta que do quanto ganha.

Descontrole financeiro ou conformismo? Ambos são desperdício. Um de dinheiro, outro de potencial.

Vamos lá:

1. Qual é o nível de satisfação e paz que você tem hoje no que faz para ganhar dinheiro?

2. Quando magoa alguém, você pede perdão ou compra um presente?
3. O quanto você tem dificuldade em lidar com regras e limites?
4. Qual controle financeiro você tem hoje e qual a projeção para os próximos 10 anos?
5. Você tem segredos nessa área que não conta ao seu cônjuge?
6. Deus pode mexer no seu bolso?
7. Existe algum esforço seu em busca de mais conhecimento hoje que poderia aperfeiçoar o que você faz? O que te impede de fazer isso e o que te impede de conseguir? O quanto você realmente quer? Consegue pensar em uma solução?

> Quando me colocar diante de Deus no final da vida, espero não ter nenhum talento guardado para poder dizer a Deus que usei tudo que Ele me concedeu.
>
> Erma Bombeck

> Sei, ó meu Deus, que sondas o coração e que te agradas com a integridade.
>
> 1 Crônicas 29:17

> Ninguém pode servir a dois senhores; pois odiará a um e amará o outro, ou se dedicará a um e desprezará o outro. Vocês não podem servir a Deus e ao Dinheiro.

Mateus 6:24

> Nunca lhes falte o zelo, sejam fervorosos no espírito, sirvam ao Senhor.
>
> Romanos 12:11

> Há diferentes tipos de dons, mas o Espírito é o mesmo. Há diferentes tipos de ministérios, mas o Senhor é o mesmo.
>
> 1 Coríntios 12:4,5

> que nos consola em todas as nossas tribulações, para que, com a consolação que recebemos de Deus, possamos consolar os que estão passando por tribulações.
>
> 2 Coríntios 1:4

Oro a Deus hoje para que Deus te dê equilíbrio em suas vontades, controle em suas ações, senhorio sobre o dinheiro e paixão pelo que faz.

Não tenha segredos com Deus. Ele sabe de tudo o que precisa e pode te tornar excelente e bem-sucedido quando sua vida for totalmente d'Ele.

Dia 37

Faça as pazes com você.

Preciso optar por abandonar meu jeito e seguir o plano e o propósito de Deus para minha vida se quiser mesmo ficar satisfeito e ter a vida abundante que Ele me prometeu. Deus nunca quis que fôssemos todos iguais! Mas o mundo cobra de nós o padrão da moda e do sucesso em todos os aspectos.

Nem todos conseguem admitir a insegurança ou a baixa autoestima. Mas a maioria de nós tem altos e baixos entre algumas crises de identidade. Querendo ou não, vivemos no mundo da ditadura da beleza, da juventude e do sucesso. Hoje eu quero te encorajar trazendo para sua mente a certeza de que, sempre que você deixa de ser quem é, fica um buraco no mundo aguardando sua autenticidade aperfeiçoada pelo amor. Não há ninguém igual a você. E, se você perder o que lhe é único, quem mais fará o que você nasceu para fazer? A maldade tenta minar nossa confiança naquilo que fomos criados para ser. Mas Deus continuamente nos diz: "Lembre-se de quem você é. Você é meu filho! Você é o filho de um Rei. Essa é a sua verdadeira identidade. Você está perdoado de seus deslizes e falhas por

causa de Cristo Jesus. E, com a consciência purificada, pode seguir em paz conforme seu desígnio. Te vejo justo diante de mim desde que me entregou seu coração. Você é para mim muito valioso, e te considero tão importante que vim a terra dar a vida de meu único filho por você. Te entreguei meu tesouro: Jesus. Esse é o valor que você tem e eu o amo dessa maneira".

Leia e releia o que Deus pensa sobre você quantas vezes for preciso. E, hoje, reflita quantas vezes durante sua vida essa verdade foi roubada de você. Quantas vezes as circunstâncias tentaram roubar sua identidade divina?

O que te passa na mente quando se decepciona consigo mesmo? Como você pode a partir de hoje contra-atacar essas acusações? Reconcilie-se com você mediante desse poderoso amor e perdoe verdadeiramente suas falhas, reconhecendo que, com toda perfeição de Deus, Ele te ama assim como você está. (Estou orando por você!)

#40DiasComBiancaToledo

Dia 38

Vamos falar sobre sua vida sentimental. Está pronto?

Agir direcionado pelos princípios certos sem questionamentos e desculpas pode explorar todo seu potencial de mudança e te ajudar a vencer a si mesmo. Seu desafio hoje é ser sincero com você mesmo.

A maioria de nós cresce achando que somos incompletos e precisamos de alguém para nos fazer sentir bem. Essa é uma longa história para um próximo livro. Mas hoje quero trabalhar com você perguntas simples que vão diagnosticar se sua vida sentimental é equilibrada ou precisa de alguns ajustes.

Espera que alguém o complete?

Procura encontrar em alguém o que não teve até hoje?

Aguarda alguém que te transforme em uma pessoa melhor?

Precisa de alguém para cuidar?

Quais os sentimentos que deseja experimentar quando essa pessoa chegar ou quando seu namorado(a) ou cônjuge se transformar nessa pessoa que idealiza?

Se respondeu SIM para as quatro primeiras perguntas, peça ajuda a Deus, vamos precisar ajustar seu coração para o amor.

Relacionamentos saudáveis abençoam nossas vidas e completam nossos dias, mas nosso interior se completa em Deus. Buscar suprir todas as nossas ausências e suprir as deficiências de nosso passado em alguém que não seja Deus é declarar falência a essa relação. Esperar que outro te faça melhor significa que a ausência desse alguém te mostra que você nunca deixou de ser quem era. Cuidar de quem amamos é maravilhoso, mas atrair-se por pessoas que precisam de sua ajuda aponta insegurança e necessidade de controle.

Você precisa de um amor e não será o tutor dele. Ou então precisa de um filho e não de um amor. Você pode experimentar os melhores sentimentos dessa vida enquanto se relaciona com Deus e permite que Ele te complete. Esperar por alguém para viver isso é desperdiçar a vida que existe em você. Seja absolutamente feliz enquanto exercita os princípios do perdão, da compaixão, da integridade e da verdade completa. Além disso, a experiência de um amor leve trará com ele a paz que nutre algo que pode durar para sempre.

> Então o Senhor Deus declarou: “Não é bom que o homem esteja só; farei para ele alguém que o auxilie e lhe corresponda”.
>
> Gênesis 2:18

Dia 39

Seu desafio hoje é compartilhar suas mudanças.

Estamos chegando ao fim... e nada cresce até que seja compartilhado.

O que percebeu nos últimos 38 dias de desintoxicação?

Sua mente está mais limpa, seus olhos mais puros, o coração mais leve e sua percepção de si mesmo melhorou? Me conte.

Seja generoso! Seu progresso pode encorajar alguém.

Desintoxicar sua alma exige generosidade. E a generosidade de compartilhar suas melhoras te desafia a vencer o orgulho que se esconde na timidez. Por que não vencer a preguiça que preserva o egoísmo? Está pronto?

Escolha os desafios que concluiu e que te ajudaram a ser melhor e registre em seu diário. Depois, compartilhe com seus amigos. Ponha o link da página onde fez seu depoimento nos comentários do nosso Facebook ou Instagram para que eu o veja.

Se você fizer um vídeo ou uma sequência de vídeos ou textos, use as nossas *hashtags*, ou seja, escreva

#DetoxDaAlma #40diasComBiancaToledo ao final de sua postagem e eu irei ver e me alegrarei com suas conquistas. Saiba que elas são minhas também.

Você tem 24 horas para realizar esse desafio. Mãos à obra!

Dia 40

Não volte atrás!

Nós chegamos ao último dia do nosso *Detox da Alma*. Muitas pessoas conheceram a Deus por meio do milagre que Ele fez na minha vida e eu não posso deixar de dar acompanhamento a todas essas pessoas que descobriram o poder do verdadeiro Evangelho e querem desenvolver sua espiritualidade com crescimento espiritual e equilíbrio. Tudo começa com a purificação do nosso interior. Quanto maior a missão, maior a purificação.

A palavra de Deus diz que Ele tem um plano bom, agradável e perfeito para todos os seus filhos. Mas muitos de nós ficamos à margem do ideal porque nos privamos do que só suportaríamos se fôssemos transformados. E não há motivo para adiar essa transformação! Só você pode desfrutar do que é seu. E há plenitude para você. Hoje se inicia um novo tempo em que a sua absorção de nutrientes de vida está restaurada.

Você experimentou renovação, reconstrução e cura. E, todas as vezes que fizer o detox, sua alma será novamente alinhada e restaurada com a luz de Deus. Podemos desfrutar das promessas se passarmos pela transformação pessoal que

se inicia na renovação da nossa mente, e é isso que começamos nos últimos dias.

Eu tenho certeza de que, se você chegou até aqui, está se sentindo totalmente encorajado a se tornar cada dia melhor. E agora você viu que é possível. Hoje, no nosso último desafio, eu quero que viva a palavra novamente. Leia Romanos 12:12 e saiba como fazer a manutenção da *boa forma* que alcançou em nossa dieta espiritual. O fruto do Espírito é fundamental para isso. Lute para manter todos os seus novos hábitos.

> Alegrem-se na esperança, sejam pacientes na tribulação, perseverem na oração.
>
> Romanos 12:12

Suportando com paciência as dificuldades, mantendo a alegria de quem confia em Deus e perseverando na oração como aprendeu nos últimos dias, seu coração estará blindado contra as toxinas deste mundo.

Essas três atitudes vão manter você firme naquilo que conquistou nesse detox. Fique firme! *Eu acredito em você*.

