Mulher de Deus
Mulher de verdade

Mais que um livro:
ensino, conserto, cura e renovo

Este livro pode ser usado para Cursos e Estudos

Cristiane Medeiros



A autora tem sido impactada pela Palavra de Deus desde os primeiros meses de sua conversão. Por isso tornou-se apaixonada pela Bíblia que tem a ajudado efetivamente na transformação de todo seu ser. Por isso resolveu transmitir a experiência e conhecimento através de cursos e ministrações. "A Bíblia é o livro mais lido e documentado do mundo inteiro. Há milhares de anos pessoas como eu, de todos os tempos, quando se entregam, experimentam o poder transformador que advém dela por meio dos seus ensinos e reflexões. E isso não é falácia. Mesmo em um tempo de falsas conversões, as verdadeiras e as transformações estão por todos os lados. Basta que se queira ver".

“A Deus toda glória”!

Cristiane Medeiros

Mulher de Deus
Mulher de verdade

Ensino, conserto, cura e renovo

São Paulo
2020

EDITORA **NELPA**

© Cristiane Medeiros, 2020

É proibida a reprodução total ou parcial da obra, de qualquer forma ou por qualquer meio sem a autorização prévia e por escrito do autor. A violação dos Direitos Autorais (Lei n.º 9610/98) é crime estabelecido pelo artigo 184 do Código Penal

Projeto gráfico da capa
Núcleo Nelpa

Diagramação
Núcleo Nelpa

Revisão
Paulo Alexandre

Medeiros, Cristiane

Mulher de Deus, mulher de verdade: Ensino, conserto, cura e renovo / Cristiane Medeiros. Editora Nelpa, São Paulo - edição 2020.

136 p.

ISBN: 978-65-5915-006-9

1. Bíblia. 2. Cristianismo 3. Moral Cristã e teologia devocional 4. Psicologia I. Título

---

Copyright © 2020, Nelpa – L. Dower Edições Jurídicas Ltda.

Rua: Dr. Barros Cruz, 63 – V. Mariana
04118-130 – São Paulo/SP
Telefax: (11) 2096 7389
www.nelpa.com.br – sac@nelpa.com.br

APRESENTAÇÃO

Não sei nas outras partes do mundo, mas no Brasil antigamente quando queriam dizer que algo ou alguém era muito bom, falava-se assim: *"Isso que é carro de verdade"*; *"Beltrano é meu amigo de verdade"!* E quando uma mulher era admirável e exemplar diziam: *"Fulana que é mulher de verdade"!*

Mas, percebendo a luta e até o sofrimento das mulheres fazendo o que podem para dar conta de tudo e de todos, ser forte, e ainda permanecer bonita e disposta, eu concluí que mulher de verdade não é aquela que quase nunca falha, nem tampouco a que tem o corpo de parar o trânsito como dizem, mas *aquela que faz de tudo para ser o melhor que ela pode, entrega-se a Deus e se permite ser ensinada e curada por Ele, essa é mulher de Deus, Mulher de verdade!*

Essa mulher de verdade torna-se uma inspiração para outras, uma ajudadora de Deus na terra e uma mulher plena.

Eu sofri lutando comigo mesma para acertar na maneira como eu deveria me comportar no casamento, com minha família e com as pessoas. Eu falhava muito, era mal resolvida, não sentia o amor de Deus, das pessoas e nem o meu próprio, com isso estava me tornando rancorosa, falastrona e frustrada.

Até que fiz o que devemos fazer para adquirir conhecimento e sabedoria que nos ajuda a se livrar dos emaranhados da vida: li a *Bíblia*. Ela é o livro mais lido

e documentado do mundo inteiro. Já foi perseguida e proibida até no Brasil (MEIN, 1980). Muitos já se foram, mas a *Bíblia* permanece, afinal, é a Palavra de Deus!

Embora exista há milhares de anos, a *Bíblia* é atual e relevante. Tudo que a ciência tem descoberto e ensinado, ela já havia mostrado. Os conselhos, sentimentos e comportamentos que podemos aprender e absorver dela não são apenas de questões bíblicas, mas de comprovações científicas, conforme se verá neste livro.

Na *Bíblia*, encontrei respostas para meus questionamentos, sofrimento e falta de sabedoria. Bem, eu ainda estou em obras, mas já consegui melhorar muitas coisas desde então. À medida que aprendia, fui escrevendo sobre e transformei o aprendizado em apostila, onde dava cursos e palestras, e depois de quase dez anos vendo a transformação e ajuda em centenas de mulheres, resolvi transformá-la em livro, em que creio que irá ajudá-la de alguma forma também.

Este livro foi feito para todas as mulheres: as mais experientes, as moças, casadas, solteiras, de qualquer religião, para ser presenteado e para ser ensinado.

Os estudos e apontamentos são Teologia prática, e vêm de pesquisas, estudos bíblicos, empíricos e pretende ser simples, como na verdade Deus e seus ensinamentos são, nós é que complicamos tudo, não sabendo interpretá-los.

Por meio da *Bíblia* e dos bons escritores e mestres que existem podemos aprender coisas que sozinhas às vezes não conseguimos. A vida toda estaremos em obras, mas podemos melhorar um pouco mais hoje, por Deus, pelos nossos amados e por nós!

Boa leitura, Mulher de Deus!

Cristiane Medeiros

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO 5
PREFÁCIO 9
INTRODUÇÃO 11

PARTE 1
A ESSÊNCIA 13
CAPÍTULO 1
MULHER, INSPIRAÇÃO DE DEUS 15
CAPÍTULO 2
TORNANDO-SE UMA MULHER DE DEUS 18
CAPÍTULO 3
O VALOR DA MULHER NA VISÃO DE DEUS 21
CAPÍTULO 4
BELEZA INTERIOR - A mulher de Deus é bonita por dentro 26

PARTE 2
A CURA 34
CAPÍTULO 1
EQUILÍBRIO EMOCIONAL - A mulher de Deus é equilibrada emocionalmente 35
CAPÍTULO 2
ANSIEDADE - A mulher de Deus não é ansiosa 39
CAPÍTULO 3
PERDÃO - A Mulher de Deus perdoa 42
CAPÍTULO 4
DEPRESSÃO - A Mulher de Deus vence a depressão 50
CAPÍTULO 5
A CURA E O TEMPO - Você vai ser curada, mas tenha paciência consigo mesma! 55

PARTE 3
COMPORTAMENTO 57

CAPÍTULO 1
O PODER DA SABEDORIA - A mulher de Deus é sábia.....58
CAPÍTULO 2
COMO DEVE SER O COMPORTAMENTO DE UMA MULHER DE DEUS.....62
CAPÍTULO 3
A MISSÃO DE SER MULHER.....74
CAPÍTULO 4
COMO DEVE AGIR A MULHER DE DEUS COM SUA CASA.....76
CAPÍTULO 5
CANSADA, ÀS VEZES, INFELIZ NUNCA! 86
CAPÍTULO 6
COMO A MULHER DE DEUS DEVE AGIR COM SEUS FILHOS 88
CAPÍTULO 7
COMO A MULHER DE DEUS DEVE AGIR COM SEU MARIDO 94
CAPÍTULO 8
RESPEITE A FAMÍLIA DO SEU MARIDO.....104
CAPÍTULO 9
A MULHER DE DEUS É BOA DE MESA, FOGÃO E ... CAMA! 108

PARTE 4
VIDA ESPIRITUAL.....113
CAPÍTULO 1
A MULHER DE DEUS É MULHER DE ORAÇÃO.....114
CAPÍTULO 2
A MULHER DE DEUS NA BATALHA ESPIRITUAL 119
CAPÍTULO 3
A MULHER DE DEUS E O MINISTÉRIO.....122
CAPÍTULO 4
A MULHER DE DEUS É CHEIA DO ESPÍRITO SANTO 127

CONCLUSÃO.....131

REFERÊNCIAS 133

SIGLAS DOS LIVROS BÍBLICOS.....135

PREFÁCIO

Sinto-me honrada e agradecida pelo convite para prefaciar essa obra, que foi inspirada pelo Espírito Santo.

A leitura de "Mulher de Deus, Mulher de Verdade" é seguramente uma fonte recomendável.

Com sabedoria e a experiência de mais de uma década de palestras, cursos e encontros com centenas de mulheres, a escritora Cristiane Medeiros reuniu seus ensinamentos nessa obra e nos convida à uma jornada pelo conhecimento da essência de ser mulher integralmente, lembrando-nos de que Deus nos chama a um relacionamento pessoal, intenso, de ensino e cura.

Com essa leitura a "Mulher de Deus" logo descobrirá que pode viver em plenitude e vencer todos desafios, especialmente no extraordinário capítulo sobre o comportamento.

Com sabedoria a autora perpassa também dezenas de lições e temas que enfrentamos diuturnamente: busca por felicidade, beleza, filhos, marido, casa, família, intimidade...

Em uma abordagem original, este livro revela ainda um assunto que suscita extremo esmero: a nossa vida espiritual, que nos leva a sermos não apenas salvas, mas também, cheias do Espírito Santo.

"Mulher de Deus, Mulher de Verdade" é um manancial de lições e informações para toda leitora que deseja intensificar e melhorar seu convívio com Deus, com a família e com os outros.

Essa é uma leitura para a nossa geração carecida de saciar-se da Água Viva que jorra da Fonte.

Marilda Portela

INTRODUÇÃO

Devemos ser um exemplo em Cristo para todos que nos cercam e passam pela nossa vida, se não, como ser sal e luz se permanecermos do mesmo jeito a vida toda?

Temos facilidade muito grande de ver um cisco no olho do próximo e grande dificuldade de perceber uma trave no nosso, por isso, sempre estamos desejando que o outro mude. Mas, antes de desejar a mudança do outro, devemos mudar primeiro.

Mulher de Deus, aquela que se entregou a Deus; a que é filha, que é mulher de verdade, pois, além de ser mulher, ela é salva, curada, liberta, sábia e feliz, porém, muitas mulheres são uma coisa ou outra.

Porém, o propósito de Deus é atingirmos todo o potencial e plenitude como mulher e como filhas Dele, pois, assim, nos tornamos completas, mais felizes e deixamos nossa vida e daqueles que nos cercam melhor.

Mas se você acha que ainda não está completa assim, este livro irá socorrê-la e ajudá-la a alcançar essa completude através da Cura interior e dos ensinos e sugestões aqui descritos. Além disso, você vai aprender colocar a palavra de Deus em prática, ter uma casa alicerçada na Rocha e vai aprender para ministrar e aconselhar outras mulheres.

Este livro é dividido em quatro partes: Essência; Cura; Comportamento e Vida Espiritual, onde você encontrará assuntos, como o valor que Deus dá as mulheres; equilíbrio emocional; perdão; depressão; como sentir-se bo-

nita com tantas mulheres bonitas por aí; como deve se comportar uma mulher de Deus; como lidar com o marido; com a sogra; como ser cheia do Espírito Santo, etc. Assuntos relevantes relacionados à vida da mulher.

No decorrer da leitura você poderá sentir bem-estar e alegria, mas poderá ter momentos de incômodo ou até mesmo de dor! Mas o conteúdo que está aqui foi escrito por uma mulher, ou seja, eu sei o que você sente e passa, amiga pode ter certeza, estamos juntas! Além do mais, para o ouro virar ouro, precisa primeiro ser levado ao fogo.

Para absorver melhor o conteúdo, ao terminar de ler cada capítulo, eu sugiro fazer um resumo com suas palavras de até 5 linhas sobre o que aprendeu. Ao fim de quase todos os capítulos, vamos dedicar um momento para refletir o que se aprendeu e conversar. Você não é obrigada a fazer essas dinâmicas, mas quem faz consegue absorver e aprender mais que as outras. Aquelas que fizerem o curso "Mulher de Deus, Mulher de verdade" através deste livro, devem enviar os resumos e comentários para o e-mail ou Whatsapp que está no final do livro, pois será por meio deles que se fará o acompanhamento do curso. As frases que estão em "Itálico" no livro têm posts deles no Facebook e Instagram "Mulher de Deus, Mulher de verdade", para compartilhamentos.

Após ler este livro, não quer dizer que você nunca mais vai falhar, ao contrário, somos humanas, isso é inerente a nós. Mas, a partir de agora, você estará mais bem instruída, fortalecida e mais completa, **uma Mulher de Deus, uma Mulher de Verdade.**

PARTE 1
A ESSÊNCIA

Os assuntos que serão abordados nesta primeira parte do livro são: a) como Deus formou a mulher; b) voltar-se para Deus através de Jesus; e c) o valor da mulher; beleza interior e exterior.

Com a ideia de contribuir com as mulheres de Deus, o propósito desta obra é ajudá-las a descobrir ou resgatar sua identidade em Cristo como filha de Deus e como mulher. Ou seja, é a parte do livro em que você vai conhecer sua essência.

CAPÍTULO 1

MULHER, INSPIRAÇÃO DE DEUS

"Disse mais o Senhor Deus: Não é bom que o homem esteja só; farei para ele uma auxiliadora"

(Gênesis 2:18).

Objetivo: Mostrar a forma bonita e especial que Deus formou a mulher.

Em todas as traduções bíblicas, mostra que a palavra usada para descrever a criação do homem e da mulher é: "formou" (GN 2:7)

Formar dá uma conotação diferente de criar. Formar é pessoal. É como se Deus fosse um artesão fazendo sua mais preciosa obra: o homem e a mulher.

Ao criá-los, Deus não disse *"Haja homem",* ou *"Haja mulher",* como Ele fez com a criação. Ele fez o homem e a mulher com suas próprias mãos. Isso é envolvimento, isso é amor.

A mulher foi feita da costela, da carne de Adão, como ele declarou poeticamente:

> *"Essa é osso dos meus ossos, carne da minha carne" (Gn 2:23).*

> *"Ei, amigos da Humanas, acho que podemos considerar que descobrimos por que a mulher é mais intensa e mais emocional que o homem, ela é 'carne da carne'".*

Deus não tirou a mulher do osso do pé do homem, ou seja, não deve ser pisada. E nem do osso da cabeça, ou seja, não deve mandar no homem. Ela foi feita da costela, que fica do lado, dando a mulher e ao homem igualdades como seres humanos. Igualdade em respeito e em amor.

O homem tem primazia espiritual por ter sido formado primeiro que a mulher, tornando-se o cabeça, mas não tem prioridade como ser humano. Em momento algum, Deus demonstra que a mulher é inferior ao homem, como veremos com mais detalhes no capítulo à frente.

Deus não formou a mulher por último para inferiorizá-la, ela foi feita depois de tudo porque ela não foi um projeto, foi uma inspiração.

A inspiração

A mulher não foi feita do pó da terra como o homem (Gn2:7), e nem da palavra como toda criação (Gn1:3 e 6), ela foi feita da carne do homem e da inspiração de Deus.

Depois que Deus criou tudo, Ele tentou achar uma companheira para Adão, mas não achou (Gn 2:20). O homem já tinha tudo: casa, comida, trabalho, mas ele ainda não estava completo. Deus ficou observando Adão para ver como ele se saía e concluiu que ele não daria conta sozinho.

Fico imaginando Deus nesse momento: *"Não é bom o homem estar só. Vamos dar-lhe uma companheira"* (Gn 2:18). *Mas quem? Hum... Como faremos... Deixe-me ver... Dorme um pouquinho Adão porque essa vai ser especial!"*.

"E nessa hora veio brotando do coração de Deus, a mulher" (Gn 2:20-22).

Ele não a projetou apenas como fez com as outras coisas que criou. Com aquelas, o Criador estava agindo

como um grande e magnífico arquiteto, mas, ao formar o homem e a mulher, Ele não agiu apenas como Criador, mas como Pai.

E foi assim que a mulher entrou para a história da humanidade: da necessidade do homem e da inspiração de Deus. *Onde a mulher estava na hora da criação? Lá na mente e no coração de Deus!*

Vamos conversar?

- Como se sente ao saber como você foi formada e que você é uma inspiração de Deus?
- Se possível, em uma semana, conte para uma ou duas mulheres como Deus a(s) formou e que ela(s) é(são) uma inspiração divina. Faça isso contando, ou escrevendo um bilhete para ela(s). Têm mulheres precisando ouvir isso!

CAPÍTULO 2

TORNANDO-SE UMA MULHER DE DEUS

"Toda aquela que o Pai me dá, essa virá a mim, e a que vem a mim, de modo nenhum a lançarei fora". (Inspirado de João 6:37)

Objetivo: Conhecer o amor de Deus e se entregar a Jesus

A obra de Deus em nós não parou na criação, Ele continua trabalhando por nós e em nós. A maneira como Ele nos fez, foi maravilhosa. Mas, mais maravilhoso ainda, foi o plano de salvação que Ele providenciou para nós.

Sabemos que, por causa do pecado, fomos separados de Deus e, por consequência, mortos espiritualmente (Gn 2:17).

Deus, a fim de redimir para si, sua criação, fez então o plano de salvação, chamado Jesus: nossa saída, nossa esperança, nossa salvação.

Em João 3:16 diz: *"Deus amou o mundo de tal maneira que deu seu Filho para que todo aquele que Nele crê não pereça, mas tenha a vida eterna".* Nós estamos no mundo, logo, Deus amou as pessoas e não apenas o globo terrestre.

Apenas neste momento, para entendermos melhor, o plano de salvação, e a intensidade do amor de Deus por nós, trocaremos a palavra "mundo" escrita em João 3:16, pela palavra "mulher".

"E Deus amou A MULHER de tal maneira, que deu o seu único Filho para que TODA AQUELA que Nele crê, não pereça, mas, tenha a vida eterna".

Você ama a Deus e já se entregou a Ele? Então, você é uma Mulher de Deus. Porém, Ele não quer que você pare por aí. Já que começou essa caminhada continue entregando-se a Jesus para ter a Vida Eterna descrita no versículo acima. Deus é seu Criador, Ele a ama de uma forma incondicional e quer trazê-la de volta para Ele através de Jesus: *"Deus nos deu a vida eterna; e esta vida está no seu Filho. Aquele que tem o Filho tem a vida; aquele que não tem o Filho de Deus não tem a vida" (Jo 5:11-12).*

O que é aceitar Jesus?

A frase "aceitar Jesus" quer dizer 'entrega'. É entregar, sua alma e todas as áreas de sua vida, seus planos, sonhos e essência a Ele.

Aceitar Jesus é reconhecer que não existe salvação para sua alma sem Ele. É pedir a Deus que não seja mais apenas seu Criador, mas seu Pai.

Ao aceitar Jesus, é como se a mulher dissesse: *"Venho de Ti, Senhor, e para Ti eu torno a voltar hoje".*

Voltando para Deus

"Assim diz Deus que te criou e te formou desde o ventre..." (Is 44:2)

Quando você cria alguma coisa, aquilo é seu, certo?

Quando você gera um filho, ele é seu porque você o gerou.

Quem te criou e formou? Não Foi Deus?

Se você é de Deus, o que está fazendo se entregando ao mundo? Aí não é seu lugar. Está na família errada, na casa errada e sendo criada pelo pai errado. Então, se você está longe do seu Pai e de sua casa, volte hoje mesmo.

A Mulher de Deus reconhece que precisa de perdão de seus pecados e que precisa de Salvação para sua alma, aceitando consciente e espiritualmente Jesus como seu Único e Suficiente Salvador.

Não adianta a mulher ter tudo nesta vida, mas não ter Salvação. Tudo vai acabar e passar, a Salvação, não. E Deus deixou escrito que a Salvação você só tem através de Jesus.

Vamos conversar?

- Você consegue sentir o amor de Deus? Se não, por que acha que não consegue sentir esse amor?
- Se Deus é seu Pai, faça uma oração se entregando a Ele e a Jesus Cristo como seu Salvador. Se você já fez essa oração, faça de novo renovando sua aliança e compromisso com Ele.
- Agradeça-o por não ser órfã.

CAPÍTULO 3

O VALOR DA MULHER NA VISÃO DE DEUS

"Mulher virtuosa... O seu valor é maior que as mais finas joias"! (Pv 31:10)

Objetivo: mostrar o valor que Deus e Jesus dão às mulheres e fazer sentir-se valorizada

Sabe o que significa "valor"? É o alto preço de algo. Deus diz que uma mulher com virtudes (qualidades) tem mais valor que as melhores joias que existem. Valor tão alto que não tinha nenhuma moeda no mundo que pagasse por ela. Por isso, foi pago com preço de sangue, quando Jesus morreu na cruz por você. A morte de um, pelo valor do outro.

Muitas vezes, não temos consciência ou não ligamos para o alto valor que temos. Mas é preciso que você tenha consciência disso e nunca se esqueça, para que sua identidade seja formada e para que você seja curada.

Quando você tem consciência do seu valor, não é qualquer coisa ou qualquer um que consegue te abalar. Você não se sente facilmente rejeitada, humilhada ou sozinha, porque seu valor está confirmado e firmado em você independente de alguém dizer ou mostrar isso.

O Deus que valoriza as mulheres

Veja o que Deus fez pelas mulheres em Gênesis 1:27-28: *"Criou Deus o homem à sua imagem, à imagem de Deus o criou; homem e mulher os criou. E Deus os abençoou e lhes disse (NOTA DA AUTORA: está no plural): Sede fecundos, multiplicai-vos, enchei a terra e sujeitai-a; dominai..."*

Deus criou o homem e a mulher no mesmo dia. Em seguida, abençoou-os e continuou dizendo aos dois: *"frutifiquem,... multipliquem,... e dominem..."*. Note que essa ordenança e benção não foram ditas apenas para o homem, mas para a mulher também. Ele não a deixou fora da benção de frutificar, multiplicar, e de dominar, portanto não a impediu de fazer tudo isso.

Deus colocou homem e mulher no mesmo patamar, mostrando que ambos são importantes, iguais e têm o mesmo direito. O homem como foi o primeiro na criação é o cabeça, porque, nas antigas tradições, o filho mais velho que, quando precisasse, ficava responsável pela família. A mulher é aquela que ajuda e auxilia, mas ambos com mesmos direitos.

Ei, pessoal dos Direitos Humanos e da Mulher, descobrimos aqui onde nasceram Direito *e* Igualdade*!*

Deus não é machista

Logo no início da *Bíblia*, Deus já nos mostra que Ele não é machista e podemos continuar constatando isso por todo o escrito sagrado.

Podemos ressaltar que foi através de uma mulher que Jesus deu entrada a este mundo. Ele não teve um pai humano, mas teve uma mãe humana, a exemplar mulher Maria (Lc 1:30-31). A mulher demonstrou fraqueza e pecou no Éden, mas Jesus veio dela. Isso mostrou o perdão de Deus à mulher e restaurou o seu valor.

Deus usou duas mulheres, Rute e Noemi, para arquitetar a história e dar andamento em seu plano de salvação unindo Rute e Boaz na genealogia de Jesus (*Livro de Rute*).

Foi para uma mulher que Jesus fez questão de aparecer primeiro após a ressurreição (Mc 16:9). O testemunho de uma mulher nesses tempos era inválido, porque então Ele fez questão de aparecer primeiro para uma? Entrelinhas, ou escancaradamente, Jesus não estaria quebrando as amarras e opressões que existem contra as mulheres?

Naquela época, diz-se que a mulher não podia aprender as Escrituras diretamente, e diz que o homem não podia ficar conversando com uma mulher que não fosse a sua, principalmente na rua à luz do dia, mas Jesus conversou com a Mulher Samaritana, ensinou as Escrituras e ainda deu a ela uma função (Jo 4).

E o que dizer de Débora (Jz 4)? Deus a usou para ser juíza e comandante de exército numa época em que isso era papel de homem, mostrando que quando Ele precisa, dá à mulher o cargo e função que Ele quiser, afinal.

Com isso, sem querer criar vãs discussões, se disserem que mulher não pode ser pastora, ou não pode liderar, pregar ou ensinar por causa de tais e tais versículos, embora sabendo que não se lê *Bíblia* como um amontoado de palavras, mas levando em consideração hermenêutica e exegese: o que cada autor quis dizer; o contexto do texto lido; a cultura da época, etc. Então, se disseram que mulher não pode tal e tal coisa, podemos supor de acordo com o contexto onde Maria, Maria Madalena, a Mulher Samaritana, Débora, Rute e Noemi se destacaram, supomos que, entrelinhas ou escancaradamente, Deus e Jesus estão dizendo: *"Mulheres, fiquem na posição para continuar executando meu plano caso algum homem não queira fazer o que eu ordenei a eles primeiro, pois as al-*

mas não podem ficar sem conhecer a salvação, sem ensino e sem pastor, e meu Reino não pode ficar sem ser edificado. Vocês foram feitas para auxiliar, então, se preciso for, assim como enviei Maria para cumprir meu propósito, Débora, a Samaritana, Rute e Maria Madalena, eu enviarei vocês para onde e para o que preciso for"!

A mulher deve ser sábia e humilde, e respeitar as autoridades que lhe são instituídas, a autoridade amável e digna que o homem deve ter para com ela, como ensinado a eles em 1Pe 3:7 e, principalmente, respeitar a autoridade de Deus que a ama e a valoriza, estando ciente de que isso não a torna inferior ou boba, mas uma mulher sábia, segura e educada, que sabe que não faz mal nenhum deferir respeito à alguém.

Jesus e as mulheres, um caso de amor!

Jesus tratou muito da questão das mulheres no Novo Testamento, porque Ele veio para trazer salvação e conserto para tudo, inclusive para a questão das mulheres, que, naquela época, eram desprezadas, não tinham voz nem poder de decisão. Até hoje, em muitos lugares e inclusive em muitas igrejas, a mulher nada, ou quase nada, pode, ou é tratada com inferioridade e até mesmo com desprezo. Tentam refazer as amarras que Jesus desfez.

Pense em uma pessoa que amava as mulheres! O que vemos na Bíblia é o amor, o valor e cuidado que Jesus despendia às mulheres. Ele andava rodeado por elas, amava-as, protegia-as, e incluía-as em seu ministério. E não estou floreando a história não, está tudo escrito, é só ler o Novo Testamento com um olhar mais apurado, e perceber o comportamento de Jesus para com as mulheres.

Disseram: *"Que absurdo! O que essa mulher está fazendo"!*

E Jesus: *"Parem de incomodá-la, ela sabe o que está fazendo e, por sua atitude, farei questão que ela seja sempre lembrada" (Mt 26:6-13).*

Falaram: *"Senhor, mande essa mulher embora".*

Ele disse: *"Não vou fazer isso, foi para pessoas como ela que eu vim"! (MT 15:23-24).*

Os crentões da época: *"Mestre, condene e mande matar essa mulher"!*

E Jesus: *"De jeito nenhum, vou perdoá-la e salvá-la"! (Jo 8).*

Você consegue perceber escancaradamente esse amor?

Vamos conversar?

- Você realmente tinha consciência do tamanho do seu valor?
- O que sente agora ao saber do valor que Deus e Jesus dão a você?

CAPÍTULO 4

BELEZA INTERIOR

A mulher de Deus é bonita por dentro

"Que a beleza de vocês esteja no seu interior, que é de grande valor para Deus." (1 Pe 3:3-4)

Objetivo: Descobrir o valor da verdadeira beleza e acionar a autoestima da mulher.

Você já ouviu uma dessas mulheres lindas, famosas e de corpo escultural dizer que já foram traídas? Se beleza exterior segurasse homem, essas mulheres, as saradonas, as "popozudas" nunca seriam traídas.

Os valores de Deus são de fato diferentes dos valores do mundo. Para Ele, o que mais importa em uma mulher é como ela é por dentro, sua beleza interior. Como a beleza exterior é observada pelo o outro, a beleza interior é observada por Deus. É ela que realmente vai permanecer e fazer diferença em nossa vida. Ela nunca acaba, nem sai de moda e não está à venda em loja nenhuma. A beleza interior deixa as pessoas admiradas por você. Para o marido da mulher virtuosa, não existia mulher que se comparava a ela: *"Você supera todas as mulheres"! (Pv 31:29)*. Quantas mulheres gostariam que seu marido, filhos e amigos a admirassem assim!

Você conhece uma mulher que é tão agradável, que ela acaba parecendo mais bonita do que realmente é? Ela é tão atenciosa, alegre e gentil que sua beleza interior transborda para fora tornando-a linda!

"O coração alegre faz o rosto ficar mais bonito" (Pv 15:13), ou seja, como é seu interior, reflete na sua beleza exterior.

Mulher bonita nos padrões bíblicos é aquela que é forte, mas gentil; firme, mas mansa; determinada, mas tranquila.

Então, como ficamos belas por dentro?

Você fica mais bonita quando se esforça para ser o melhor que você pode, pelos outros, afinal estamos inseridas em uma sociedade em que o outro faz parte da nossa vida querendo ou não, e melhorando por amor a você mesma.

Fica mais bonita quando o que sobressai em você são sentimentos nobres, como amor, mansidão, altruísmos, serenidade e alegria.

Mais bonita quando você cuida das suas emoções, pois como mostrado em Provérbios 15, se suas emoções estão bem e em ordem, você estará bem e parecerá mais bonita. Já ouviu falar de doenças psicossomáticas? Aquelas que aparecem por causa de desequilíbrios mentais e emocionais, manifestando-se no corpo? Então, cuide do seu interior e, assim, você será uma mulher mais agradável, mais saudável e mais bonita.

Nunca se compare

A comparação pode aflorar pelo menos três sentimentos: de injustiçada, a inveja e o complexo de inferioridade. Então, nunca se compare à outra mulher e nem compare a vida de outra com a sua. Deus não é injusto e dá a todos as mesmas oportunidades.

É inútil se comparar porque sempre vai haver uma mulher que vai se destacar mais do que você. Por mais

linda que você seja, sempre vai haver uma mais linda ainda. Por mais "sarada" que você esteja, sempre vai ter outra mais "saradona" ainda. Por mais inteligente e capaz que você é, pode ter certeza que existe uma mais inteligente e capaz que você. Então, se comparar é inútil, isso só fará você se sentir mal.

A mulher que já foi curada, que sabe que Deus a ama fica livre para se aceitar como ela é.

A mulher que é bem resolvida, não se incomoda de ver o sucesso e beleza de outra mulher.

A mulher de Deus não deve ser insegura

A mulher não deve ter medo de perder o marido, noivo ou namorado por não ser e andar indecente ou vulgar, ou por não ter mais o rosto nem o corpo tão bonito como antes se sentindo inferior ao seu parceiro, lembre-se que eles envelhecem também!

Roguemos a Deus para que não aconteça, mas *se acontecer daquele que estiver com você escolher outra, o problema será todo dele, pois é ele quem vai perder um mulherão como você.*

Nem tampouco se deve assustar com estatísticas e com o que dizem por aí: que existe mais mulheres do que homens e, com isso, fica difícil arrumar alguém para esquentar sua orelha. Se ainda não existe um homem de Deus separado para você, Deus "inventa"! Porque Ele é Deus que traz a existência das coisas que não existem (Rm 4:17).

A mulher que confia em Deus e é curada não tem medo de estatísticas, não tem medo da "outra", nem medo da rejeição.

Sim! Essa promessa descrita em Romanos 4:17 também pode ser abraçada por você nesse caso se você tiver fé, pois eu já vi diante dos meus olhos Deus "trazer à exis-

tência", na porta de amigos e amigas meus, um homem de Deus disposto a casar e tudo (no caso dos amigos, uma mulher de Deus). Vi Deus trazer de outra cidade, trazer de perto, ou de situações inesperadas. Essas pessoas passaram alguns anos orando e esperando em Deus, e na verdade muitos já tinham até desistido, mas Deus atendeu o desejo do coração deles e eles viram o milagre na vida sentimental. *Não desista, pois, Deus não deixa a esperança dos que confiam Nele ser frustrada.*

A mulher "D"

O valor da mulher não está no tamanho do seu bumbum, nem na firmeza de suas coxas, nem na sua barriga tipo "tanquinho". Você vale muito e foi comprada por um preço alto. Você é exclusiva e não existe outra como você. Como ouvimos por aí, Deus te fez e jogou a "fôrma" fora. Uma mulher de Deus tem qualidades e características que ninguém tem. Ela é de Deus; diferente; diva; demais! A Mulher "D".

Jesus te ama do "jeitim" que você é

"És preciosa e honrada aos meus olhos e te amo..." (inspirado de Is 43:4)

Jesus te ama do "jeitim" que você é: com seus quilinhos a mais ou a menos; com suas rugas e cabelos brancos; quando está triste ou de mau humor; te ama se você não é famosinha; ama com seu jeito de ser e independente do que as pessoas pensam sobre você. E não leve tanto em consideração se aqueles que moram ou convivem com você não te dão o amor e valor que você merece. Deus e Jesus te valorizam! Você é valorizada, amada, e pronto, é essa voz que tem de prevalecer dentro de você!

Você pode fazer um favor? Ponha a mão no coração, feche os olhos e ministre em você mesma, dizendo: *"Eu sou amada! Sou valorizada! Sou importante! Eu tenho um lugar neste mundo! Jesus me chama! Deus me aceita como sou! Eu sou filha de Deus"!*

A joia do cofre

Como você já deve ter visto nas joalherias, muitas joias ficam expostas nas vitrines e balcões. Mas você sabia que as mais valiosas as exclusivas e mais bonitas ficam lá dentro trancadas em um cofre, e somente pessoas especiais que realmente têm condição financeira e status podem olhá-la e tocá-la?

Você é essa joia exclusiva do cofre, e só o seu escolhido pode olhar, tocar e tê-la. Então, se comporte como uma joia e não como uma bijuteria.

Saiba ainda que *o Espírito Santo tem ciúmes de você (Tg 4:5), e não aceita dividi-la com ninguém.*

"Se ame, se valorize, e continue dentro do cofre. Não vá para a vitrine. Você é valorosa demais para ficar exposta para qualquer um".

4.1 Beleza exterior

"Como você é linda, minha querida! Ah, como é linda"! (Ct 4:1)

Viver em razão da beleza física é perda de tempo, pois, (por favor, não fique mal), mas uma hora tudo "cai" mesmo! Não tem jeito, essa é a estrutura humana confirmada por Deus: *"Pois toda carne é como a erva, e toda a sua glória, como a flor da erva; seca-se a erva, e cai a flor" (1 Pe 1:24).*

"Amados Dermatologistas que tanto precisamos e amamos, olhem a estrutura da pele aí revelada há mais de 2.000 anos!"

Mas, também não quer dizer que a mulher "D" não deve se cuidar, ao contrário! Alimente-se corretamente, faça atividades físicas, e use a tecnologia e a ciência a seu favor caso queira e possa. Sulamita também era uma mulher bonita e se cuidava. Salomão disse que tudo nela era bem cuidado: cabelos, dentes, pele, pés. Será por isso que ele era louco por ela? (Ct 6:4-7 e Ct 7). Você também pode e deve se cuidar melhor. Veja:

Corpo

Ir ao médico fazer um "check-up" pelo menos uma vez ao ano, no clínico e ginecologista.

- √ Praticar exercícios físicos regularmente.
- √ Procure observar se seu corpo está com mal cheiro em alguma parte (mal hálito, "cê-cê", odores). Esteja atenta a isso, pois quando acontecem muitas pessoas não percebem, pois o olfato parece se acostumar com o odor. Caso perceba em você mal cheiro em alguma parte, cuide, trate-se e se for o caso, procure um médico.
- √ Cuide de seus dentes. Não há roupa nova, sapato ou maquiagem, que deixe a mulher tão bonita, quanto um rosto e dentes bem cuidados. Não espere os dentes apodrecerem, caírem e ficar banguela para começar a se cuidar.
- √ Dê atenção ao seu peso. Não estou falando em emagrecer, mas se está acima do peso e isso a incomoda, ou prejudica sua saúde, procure ajuda médica, como endocrinologista e ou nutricionis-

ta, e ore para que Deus lhe dê equilíbrio e disciplina. Cuide-se não apenas pela estética, mas pela sua saúde.

Cuidados diários

Use um bom cosmético – o tempo passará para todas, é verdade, mas precisa também da gente envelhecer de qualquer jeito? Vamos envelhecer com uma aparência bonita!

- √ Cuidar do cabelo – tenha um cabelo bem cuidado, com as pontas aparadas, hidratado, e, por favor, penteado. Tem mulher que quando você chega para visitá-la e ela abre o portão você até se assusta, ela vem te receber com o cabelo todo para cima! Tem coisas que não se trata de dinheiro, mas de desleixo.
- √ Manter unhas aparadas – Se não tem dinheiro para ficar fazendo as unhas toda semana, mantenha-a cortadinha e limpa.
- √ Não ande com calcinhas furadas – Isso deve dar até azar! Você encontra lingerie barata, não precisa andar assim!
- √ Na hora de dormir, use uma roupa própria para isso – não vá para cama suja, suada e com camisas de propaganda, tipo aquelas que têm o rosto de uma pessoa bem nas costas, principalmente se for o rosto de um homem. Isso não vai ser nada estimulante quando você estiver dormindo de "conchinha" com seu marido e ele ao abrir os olhos se deparar com um fulano olhando para ele.
- √ Não fique andando igual uma maltrapilha – Não fique vestida de qualquer jeito, ou com roupas

> sujas e rasgadas só porque está dentro de casa, principalmente quando o marido estiver presente. Em Provérbios 31 fala como a mulher virtuosa se vestia. Não é à toa que todos, inclusive seu marido e filhos, a admirava, ela era bonita, bem cuidada, andava na moda sem ser vulgar, cuidava de todos inclusive do próximo, e ainda cuidava muito bem de si. Você acha que a mulher virtuosa andava de qualquer jeito? Não senhora! Ela se vestia de linho fino e de púrpura, tecido e cor raro, caro e em muitas nações era cor exclusiva da realeza (FLORÊNCIO, 2014). *"Ela faz para si veste de linho fino e púrpura" (Pv 31:22).*

A virtuosa gostava de andar chique! Não é a toa que seus filhos e maridos a elogiavam.

E vamos ajudar os homens também, não é? Se ele é um homem temente a Deus, só terá uma mulher, você. Então, seja a melhor que você puder. Faça com que, quando seu marido a observar, ele goste do que vê. Quando ele sair na rua e ver uma mulher bonita e arrumada, ele vai pensar: *"A minha esposa não fica devendo nada para essa mulher, pois ela é linda, e bem cuidada também".*

Não é errado se importar com a beleza exterior na medida certa. Então, vamos cuidar da gente porque mulher virtuosa que se preza também se cuida!

Vamos conversar?

- Sobre Beleza Interior, o que acha de bonito em você? Cite 3 coisas.
- Sobre Beleza Exterior, o que acha bonito em você? Cite 3 coisas.

PARTE 2
A CURA

A segunda parte do livro tratará sobre as emoções e cura interior; a importância de ser saudável emocionalmente; ansiedade; perdão; depressão.

O propósito é ajudá-la no processo de cura e equilíbrio emocional, pois Deus não quer que você seja apenas salva, mas curada, liberta e feliz, contudo, muitas mulheres têm sido uma coisa ou outra. Apenas saudável emocionalmente e curada você poderá viver a plenitude que Deus tem para você.

CAPÍTULO 1

EQUILÍBRIO EMOCIONAL

A mulher de Deus é equilibrada emocionalmente

"Como cidade com seus muros derrubados, assim é quem não sabe dominar-se". (Pv 25:28)

Objetivo: Conhecer um pouco sobre as emoções, sua importância, cura e aprender a dominá-las.

Segundo um artigo publicado no "Avanços Terapêuticos em Doenças Cardiovasculares", as mulheres apresentam até 40% mais chances que os homens de desenvolverem doenças do coração (R7, 2014). Por isso, é vital ela cuidar da sua saúde emocional, ainda mais nos tempos atuais em que doenças, como depressão, estresse, ansiedade e pânico têm feito parte da vida de muitas delas, devido à demanda dos tempos atuais e do estilo de vida, como tabagismo, alcoolismo e sedentarismo.

Quero aproveitar e fazer um adendo, quando Deus nos orienta através da Bíblia que devemos cuidar do nosso corpo, e dizer "não" ao cigarro, bebedeiras, vícios em geral, prostituição e adultério, não é porque Ele é chato e gosta de ficar cortando o barato das pessoas, mas porque Ele sabe da nossa estrutura, e sabe que nosso corpo não aguenta por muito tempo tantos maus tratos e quando aguenta, não o faz por muito tempo, pois as consequências são inevitáveis:

- Doenças pulmonares e outras por causa do cigarro (SECRETARIA DA SAÚDE, 2019)
- Doenças no fígado e outras por causa de bebidas frequentes (SECRETARIA SAÚDE-TO).
- Dependência química, doenças e violência por causa de vícios (DENARC, 2019).
- Problemas com a justiça e doenças sexualmente transmissíveis por causa do adultério (G1, 2013) e (JUS, 2011).
- Doenças sexualmente transmissíveis e morte por causa da promiscuidade e prostituição (VEJA, 2011) e (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2017).

Mais do que questões bíblicas, esses são dados e constatações de estudos e pesquisas.

O termo "equilíbrio", segundo o dicionário, é a manutenção de um corpo na posição normal, sem oscilações ou desvios; estabilidade mental e emocional. Logo, desequilíbrio é o contrário de tudo isso.

Assim como paramos todos os meses para fazer o balanço das contas, do que vamos pagar e quanto vai sobrar, devemos fazer um balanço do nosso estado emocional, pois não somos apenas carne (físico), somos espírito e alma também. Nossas emoções podem nos levantar ou nos derrubar, pode nos nortear ou desnortear. Sua saúde emocional deve ser priorizada assim como você prioriza sua saúde física e suas finanças.

Muitas pessoas sucumbem emocionalmente porque vão permitindo acumular sentimentos e pensamentos obscuros, ruins e que sugam as energias. E o pior, acostumam-se com isso a tal ponto de não perceberem que estão assim.

Às vezes, pode-se perceber uma pessoa desequilibrada emocionalmente: um dia está sorrindo, no outro está chorando. Um dia está tranquila, no outro está xingando todo mundo. Uma hora é focada, outrora não sabe muito bem o que quer. Quando você vai visitá-la nunca sabe quem estará do outro lado da porta para recebê-lo. Não tem um estado permanente de bem-estar, uma montanha-russa de emoções. Uma vampira emocional dela mesma e de outros. Seu desequilíbrio afeta todos da família, pois, quando ela é assim, tem filhos, casamento e um lar desequilibrado.

A pessoa que é assim, sem domínio das suas emoções, como mostra o versículo inicial, é fácil de ser perturbada e atacada pelo diabo, pelas circunstâncias e pelas pessoas, por isso mesmo, constantemente, sente-se perturbada e inquieta. Se pudéssemos ver dentro dela, veríamos um mar agitado arrebentando suas ondas nas pedras, uma ressaca marítima. Porém, nesse caso, as ondas são suas emoções, e as pedras, o seu interior, e ninguém aguenta essa ressaca interior por muito tempo.

Alguns podem chamar esse desequilíbrio, entre outras coisas, de transtorno bipolar. Mas não devemos aceitar esses rótulos sobre nós, *"você é bipolar", "você é depressiva", "você é estressada"*, pois Jesus disse: *"Vocês já foram libertos, não se submetam de novo a esses tipos de escravidão"* (Gl 5:1).

O que a tem feito perder o equilíbrio? Sei que nós, humanos que somos, podemos em algum momento da vida passar por um período de estresse, depressão, ansiedade, etc. A sugestão aqui é você não ficar aceitando essas bagagens, e, caso realmente precise, busque logo ajuda em Deus primeiramente, médica e/ou psicológica.

Em Gn 1:26, diz que Deus fez o homem e a mulher com a missão de dominar, e não de ser dominado por

nada, nem pelos problemas, pelos remédios e nem por suas emoções.

E para finalizar, se até agora você não me deu muita atenção, agora vai dar, doenças emocionais, como estresse, ansiedade e depressão podem fazer você engordar!

Deus pode ajudá-la a andar sobre as águas e ajudá-la a alcançar o equilíbrio que precisa para ser uma mulher feliz.

Vamos conversar?

- Neste momento da sua vida, como você se avalia emocionalmente?
- Acha que está precisando de socorro? Se sim, já procurou ajuda?

CAPÍTULO 2

ANSIEDADE

A mulher de Deus não é ansiosa

"Nossa ansiedade não esvazia o sofrimento do amanhã, mas esvazia a força do hoje." Charles Spurgeon

"Portanto, não vos inquieteis com o dia de amanhã, pois o amanhã trará os seus cuidados, basta a cada dia o seu próprio mal". (Mt 6:34)

Objetivo: Ser curada da ansiedade e aprender a confiar em Deus

A ansiedade aparece quando ficamos preocupadas; quando temos alguma coisa a ser resolvida; medo de perder o controle de algo; medo de morrer, ou qualquer outro medo; e quando nos preocupamos demasiadamente com o futuro. Quer uma coisa mais inquietante do que ficar pensando o que virá amanhã? Quer seja o amanhã que chegará em 24 horas, quanto o amanhã tempo futuro. Deus disse que o amanhã trará o que ele tiver de trazer, quer você queira ou não, e você não terá controle algum sobre isso, então, é perda de tempo, de energia e de vitalidade se preocupar com o que virá, ou com o que tem de fazer. Trabalhe, organize, preocupe-se com o dia de amanhã na medida certa, o que passar disso é enfado e sofrimento.

A ansiedade é um comportamento que se aprende e se acostuma a ser. *"A pessoa ansiosa se desloca no tempo em uma tentativa insana de controlar o futuro. Ela quer controlar algo que não é da alçada dela"*, comenta a

Psicóloga Maria César. Além disso, *"a ansiedade é pecado, o pecado da desobediência, porque Jesus nos deu uma ordem: 'Não andeis ansiosos por coisa alguma'",* acrescenta. A ansiedade pode ser passageira ou permanente. Ela nos desestrutura, abate, causa nervosismo, e nos faz perder a confiança e a fé em Deus.

Mas seja qual for o motivo que a faz ficar ansiosa, você tem de aprender de uma vez por todas a confiar no cuidado do Deus que cuida dos animais, das plantas e de gente. Leia Mateus 6:25-34, inteiror, vai lhe fazer muito bem!

> *Deus não gosta quando ficamos ansiosas, pois, quando ficamos assim, estamos dizendo que confiamos Nele, mas nem tanto.*

Remédio contra a ansiedade

Lembrando os conselhos, sentimentos e comportamentos que podemos aprender e absorver não são apenas coisas bíblicas, mas comprovadas. O emocional, como vimos, pode nos adoecer de todas as formas, e precisamos buscar dentro de nós sentimentos e atitudes que nos ajudam a ser curada, que nos fortaleça e nos estruture de volta, o que a *Bíblia* sempre ensinou. Nela, você encontrará remédio, cura e direção para tudo.

Para a ansiedade, por exemplo, encontramos três "comprimidos" que você deve tomar diariamente, e melhor, eles não têm efeito colateral, não precisa de receita e está sempre disponível na farmacinha de Deus:

Paz – você precisa tomar posse da paz de Deus oferecida a você, pois, a paz guarda o coração e a mente, impedindo-a de ser atacada por nossas guerras e preocupações (Fp 4:7). Tomar posse da paz é você treinar, permanecer firme na decisão de não se deixar ser invadida pelas guerras diárias, sabendo que não adianta se desesperar e sabendo que toda guerra uma hora acaba.

Confiança – sei que é difícil confiar quando tudo na sua frente está escuro ou embaçado, mas pelo seu próprio bem, você precisa de uma vez por todas confiar em Deus. Ele se preocupa em cuidar das plantas e dos animais, acha mesmo que Ele não se importaria em cuidar de você? (1Pe 5:7). A confiança é como se fosse um fio feito por você que te liga a Deus, e você ligada a Ele, o que teria a temer? Então, aprenda a confiar Nele.

Viver um dia de cada vez – Para ser curada definitivamente da ansiedade você precisa aprender a viver um dia de cada vez. Essa instrução inclusive é dada pelos Psicólogos e confirmada por Deus: "*Portanto, não se preocupem com o amanhã, pois o amanhã trará as suas próprias preocupações. Basta a cada dia o seu próprio mal" (Mt 6:34).*

> *Assim como você aprendeu a ser ansiosa, precisa aprender a não ser mais.*

Eu sempre digo que nosso maior problema é que Deus deixou a mesa posta, mas não sentamos nela, e, quando sentamos, não comemos do que Ele deixou, a paz e a confiança é uma dessas coisas. Se comermos tudo que foi posto na mesa não ficaríamos tão atribuladas nesta vida.

Não há motivos para continuar andando ansiosa, Deus ama, cuida e se importa com você.

Vamos conversar?

- Você se considera uma mulher ansiosa? Por quê?
- Você aprendeu que a ansiedade a prejudica e que para deixar de ser assim só depende de você. Está disposta a deixar de ser ansiosa?

CAPÍTULO 3

PERDÃO

A Mulher de Deus perdoa

"Se, por sete vezes no dia, seu irmão pecar contra ti e, sete vezes, disser: 'Estou arrependido', perdoa" (Lucas 17:3-4).

Objetivo: Aprender a perdoar e ser curada

Quando se trata de perdão, algumas acham que perdoa fácil, ou acreditam que não tem ninguém para perdoar. Já para outras é difícil até falar sobre o assunto.

Bem, uma coisa é certa: você tem de perdoar. *Perdoar não é uma escolha, é uma ordenança divina*. O verbo "perdoa" no versículo citado está no modo imperativo do verbo.

Mas perdoar não deveria ser tão custoso, afinal, *"O perdão é um benefício mais para quem perdoa do que para quem fere".*

Existem algumas pessoas que decidem não perdoar para se vingar daquela que a feriu, porque acreditam que não perdoando, ela (a pessoa que a feriu) fica retida no mundo espiritual, impedida de ser feliz. Dizem isso por causa do versículo escrito em João 20-23*: "Se perdoardes os pecados de alguns, serão perdoados. Se os retiver, serão retidos".* Este versículo foi dito por Jesus no momento em que Ele apareceu aos discípulos após a ressurreição, e estava mostrando o poder que eles e a igreja teriam a partir dali, e se a pessoa não se arrepender de seus pecados, os discípulos poderiam, sim, retê-lo.

Contudo, a Bíblia diz que, se o pecador confessar e se arrepender, Deus o perdoará (1Jo1:9). Então, se alguém que a feriu confessar e se arrepender, independente de você a perdoar ou não, Deus a perdoará, pois, perdão de pecados depende do arrependimento do pecador. *Se quem a feriu se arrepender, ela será lavada e limpa. E você, se não a perdoar, manchada e ferida.*

Entretanto, podemos dizer que retemos uma pessoa quando não a perdoamos, mas a retemos em nosso coração, e isso, sim, é difícil de carregar.

Que mal fizeste para carregar consigo o peso de não perdoar?

Quando você não perdoa dá a oportunidade de quem te feriu fazê-lo novamente, pois ela fica lá dentro de você te machucando todos os dias um pouco mais. Quem te feriu não merece ter esse espaço todo dentro de você.

Você pode considerar que alguém lhe fez mal. Mas e você? Que mal fez para carregar consigo o peso de não perdoar?

Por que eu devo perdoar?

1- ***Porque se você não perdoar, Deus também não a perdoará*** (Mt 6:14-15). Todos somos pecadores (Rm 3:23). Sabendo disso, a vida inteira precisaremos do perdão de Deus, e se você é uma pessoa que não perdoa, como vai fazer quando precisar do perdão de Deus? Como você fará quando fizer a oração do "Pai-nosso"? Como espera receber de Deus algo que você não consegue dar? *Queremos ser perdoados sempre, mas somos resistentes ao dar o perdão. Se você não perdoa, você também não será perdoado.*

2- ***Para que o diabo não tenha liberdade em sua vida*** (2 Co 2:10:11). Você sabia disso? Quando não perdoamos, o satanás encontra brecha e liberdade para agir contra nós. Ele também não merece ter espaço em sua vida e em seu coração.

3- ***Para acabar com a atuação dos verdugos[1] em sua vida***

Quando não perdoamos somos colocados numa prisão e lá somos entregues aos verdugos[1] (Mt 5:25) e (Mt 18:33-35).

Os verdugos existiram, eles eram carrascos da prisão e tinham a função de tornar a vida dos presos mais difícil, atormentando-os de todas as formas.

Os verdugos hoje são as lembranças que te perturbam e os sentimentos que te machucam. É possível ver a atuação deles em uma pessoa: a raiva que ela sente do seu ofensor, rancor, frustração e alguns casos até sintomas psicossomáticos, como dor de cabeça, taquicardia, e até câncer. Tem o relato de uma mulher que havia tido câncer e fora curada, mas aconteceu de ela estar tão ferida, frustrada e magoada com seu ministério que o câncer voltou. Seu médico disse: *"Se você não largar isso, você vai morrer".*

O que é perdoar?

Perdoar é "deixar pra lá". É você resolver colocar ponto final no que a pessoa te fez e na história que te feriu. Perdoar é atitude. Você resolve perdoar.

Como saber se perdoou?

Um sinal para saber se você realmente perdoou é observar o que você vai sentir ao lembrar-se do aconteci-

[1] O nome Verdugos encontra-se na Bíblia versão Revista e Atualizada.

do ou da pessoa que te feriu. Se ao lembrar você pensar: *"– Puxa vida, ele não devia ter feito isso comigo"*. Ou ainda: *"Tal e tal coisa, ou Fulano de tal poderia ser diferente, mas deixa pra lá, a vida é assim mesmo"!* E logo vem uma dorzinha sentida, quase imperceptível. Essa dorzinha, esse "sentimentozinho" mostra que a erva daninha está lá no porão, escondidinha. Essa erva daninha, chamo de "raiz de amargura" e essa raiz, se não arrancada, vai crescendo até tornar-se árvore forte esmagando você por dentro. *"Tende cuidado de que ninguém se prive da graça de Deus, e de que nenhuma raiz de amargura, brotando, vos perturbe, e por ela muitos se contaminem" (Hb 12:15).*

Se você já orou e declarou que perdoou e de coração o fez, então está perdoado. *"Tudo o que é ligado na terra, terá sido ligado no céu"! (Mt 18:18).*

Entretanto, algumas pessoas dizem que, mesmo tendo decidido perdoar, continuam sentindo dor e ressentimento quando se lembram do acontecido. Nesse caso, você tem de mudar sua oração e parar de ficar declarando que perdoa, e começar a orar pedindo a Deus que cure seu coração. E se você não conseguir sozinha, vale a pena procurar um profissional que lida com a saúde emocional, fazer psicoterapia, enfim, o importante é você ficar bem, pois Deus ainda tem grandes coisas para fazer em sua vida e em você.

Como vimos, *no que tange respeito ao perdão, temos dois caminhos a escolher: decidir perdoar e buscar cura, ou ser atormentada e ferida. Pelo seu próprio bem, decida pela primeira opção.*

Ressignificando

Eu não sei o que ou quem você precisa perdoar, mas vou citar aqui alguns exemplos que, nesses anos dando curso e ensinando, percebi ser mais comum.

Perdoe seus pais e a criação que eles te deram

Pais são crianças que cresceram e alguns ainda precisam de ajuda. Se eles falharam, a maioria não o fez na intenção de ferir os filhos, mas porque naquele momento acharam que estavam agindo certo ou não perceberam que o que estavam fazendo iria marcar e magoar tanto. O fato é que a maioria dos pais fez o que puderam para criar seus filhos. Pais não recebem manual de instrução quando têm filhos. Muitos realmente não sabem como agir com a criação deles, principalmente quando eles entram na adolescência em que as diferenças de comportamento, sentimento e pensamento são gritantes. Você também, como todo ser humano, é falho e com certeza já falhou e feriu algumas pessoas, então, decida perdoar seus pais.

Perdoe sua infância

Têm pessoas que sentem que foram injustiçadas na infância, pela vida, por Deus ou por alguém. Seja como for, o que aconteceu ou deixou de acontecer com você na infância, e se isso ainda te machuca ou você acha que de alguma forma a prejudica até hoje, perdoe! Pelo menos você teve uma infância. Pelo menos você teve pais. E aqueles que nunca souberam o que é ter pai e mãe porque foram abandonados quando criança? E aqueles que foram assassinados e não puderam viver para ter uma infância? E o que dizer daqueles que não puderam ser criança porque tiveram a infância roubada para ser escravo sexual ou escravo de trabalho braçal?

Mas o mais importante a considerar é que tudo de ruim que possa ter acontecido com você por causa de seus pais, ou por ter tido uma má infância, ou por uma má sorte da vida já passou! Você pode não ter tido uma

infância como você queria, alegre e segura como deveria ser com todas as crianças, mas já passou, e olhe para você! Você cresceu, realizou alguns sonhos e projetos, conheceu pessoas, viveu muitas coisas boas na vida! No final das contas, deu tudo certo! Deus a ajudou chegar até aqui. Você tornou-se forte e é uma vencedora e não mais uma criança fraca e indefesa. *Pode não ser muito para você, mas muitas não conseguiram chegar aonde você chegou. Algumas, devido a tudo de ruim que lhes aconteceu, suicidaram, ou estão em um manicômio, ou entrevadas em uma cama, mas você está aí, então, parabéns! A gatinha virou leoa!*

Perdoe a traição

Qualquer traição é dolorosa e traumática: a do marido, de um amigo, ou de um irmão. Mas, carnalmente falando, a pessoa que a traiu não merece suas emoções, nem sequer sua raiva. Biblicamente falando, se você não perdoar, Deus não a perdoará quando você precisar do perdão Dele. Emocionalmente falando, caso não perdoe, você vai seguir sendo uma mulher ferida, triste e frustrada.

Mas por que têm situações ou pessoas que não conseguimos perdoar? Um dos motivos pode ser porque queremos vingança, mas, muitas vezes, nem percebemos que seja esse o motivo. Queremos que a pessoa sofra o que nos fez sofrer e sentimos que é uma injustiça ela continuar tocando sua vida adiante, e quando vemos que ela está feliz, então a raiva aumenta. Esse sentimento é característico de alguém que deseja vingança. O sentimento de justiça é inerente ao ser humano, mas com Deus é assim: temos de perder para ganhar, diminuir para crescer e perdoar para ser justiçada.

O que você tem de fazer é apresentar e entregar a Deus a pessoa e a situação que a feriu. Lembre-se que dois dos muitos nomes de Deus é: Justiça e Vingador. E que vingança maior você pode querer do que a pessoa que te feriu cair nas mãos de Deus? Quero deixar claro que isso não é apologia à vingança, mas, embora algumas pessoas fiquem perplexas ao descobrir que Deus é Amor, mas também é Vingador, a verdade não pode ser mudada, Ele vinga e faz justiça quando é preciso, sim. *"A mim pertence a vingança, eu retribuirei. O Senhor julgará o seu povo. Terrível coisa é cair nas mãos do Deus Vivo"!* (Hb 10:30-31).

E, para finalizar, o apóstolo Paulo nos deixou um ensino maravilhoso que é preciso aprender: esquecer o que passou e seguir a diante.

"Sabe o que eu faço para conseguir seguir adiante depois de tantos traumas, lutas, sofrimentos, traições, perseguições, cansaço e fadigas? Eu me esqueço das coisas que aconteceram comigo e que já passaram, olho para frente para as que estão diante de mim, e avanço". (Inspirado de 2 Co 11:23-33 e Fp 3:13).

APLICAÇÃO:

- Faça uma lista com pessoas e/ou situações que você precisa perdoar.
- Se ao lembrar-se de algo, incomodar-lhe ou doer, ore sobre isso, libere perdão e largue esse fardo.
- Se você crê em atos proféticos, faça essa lição profética: umedeça um pedaço de algodão com a água; forre o fundo de um copinho descartável, desses de café, coloque um ou dois grãos de feijão sobre o algodão; ponha-o em um local iluminado e não deixe o algodão secar colocando água aos

poucos. Ao fazer isso, diga que assim como aquela semente vai germinar o perdão que você tem de liberar pelas pessoas e/ou situações que a feriu, e a cura que você precisa vai germinar e crescer também. (Às vezes, não fazemos essa experiência direito, então, se o grão não germinar, faça de novo). Mas não fique presa a isso, o importante é sua decisão e sua oração.

CAPÍTULO 4

DEPRESSÃO

A Mulher de Deus vence a depressão

Por que estás abatida, ó minha alma? Por que te perturbas dentro de mim? Espera em Deus, pois ainda o louvarei..." (Salmos 42:11)

Objetivo: Conhecer sobre a depressão, aprender a detectá-la e ser curada.

Muitas coisas podem fazer a pessoa entrar em depressão e suas causas podem ser orgânicas e emocionais: a morte de alguém que se ama; o término de um relacionamento; cansaço físico, emocional e mental; esperar por algo que não acontece; alto nível de estresse; frustrações; enfim, as causas podem ser várias.

O que é depressão?

Embora muitos não conseguem ver isso, a depressão é uma doença que afeta tanto o organismo, quanto o emocional.

A pessoa depressiva tem o emocional doído e uma luta interior intensa. Chora toda hora sem motivo aparente, tem a alma amargurada, uma angústia sempre apertando o peito, e fisicamente pode ter taquicardia, sonolência, desânimo, perda de apetite e outros sintomas.

Uma das maiores características da depressão talvez seja a tristeza, porém, depressão não é ficar triste, é constantemente permanecer nela. *A tristeza é um sentimento que assenta no coração, você tem de mandá-la, levantar e ir embora!*

Exemplos bíblicos de pessoas que tiveram depressão

Dizer que um cristão e uma pessoa que crê em Deus não podem ser acometidos desse mal é antibíblico, pois, há vários casos descritos na Bíblia de pessoas que tiveram depressão: Moisés, Elias, Ana e outros.

O caso Ana *(1 Samuel 1)*

Ana era uma mulher que tinha o sonho de ter um filho, mas ela era estéril. A esterilidade antigamente era uma desonra para a mulher, sem falar no lado pessoal da questão que tornava Ana uma mulher não realizada, amargurada, invejosa e infeliz. Uma mulher "atribulada de espírito", como declarou ela mesma.

Com isso, Ana passou por um quadro de depressão: não comia e só chorava (1 Sm 1:7-8). Até que um dia ela fez algo diferente. Ao invés de continuar fazendo pirraça, ter piedade de si e ficar chorando, ela resolveu orar (1 Sm 1:9-10). Levantou-se, foi para o altar, chorou abundantemente, orou e se esvaziou. Ana foi sincera com Deus e colocou para fora tudo que a incomodava, tirou suas máscaras e expôs suas feridas. E, nesse dia, Deus se compadeceu dela, respondeu sua oração, a curou e fez o milagre que ela tanto sonhava e esperava. *"Pare de ficar acariciando suas feridas, mostre-as a Deus e permita que Ele a cure".*

O caso Elias *(1 Reis 18:16-40 e 19:1-18)*

O profeta Elias foi um homem corajoso e ousado que enfrentava principados e potestades na terra. Suas lutas eram intensas e constantes. Mas Elias, um homem de Deus, também teve seu limite. Depois de uma intensa e perigosa batalha contra mais de 400 inimigos e após ouvir uma palavra de afronta de Jezabel, ele esmorece. Para fugir de seus problemas e frustrações, Elias foi para o deserto e depois para dentro de uma caverna. A *Bíblia* conta que o cansaço, frustração e tristeza de Elias eram tão grandes que ele pediu para morrer, não comia e só dormia, (1 Rs 19:4-6), características típicas da depressão.

Mas Deus, como sempre faz, foi ao encontro de Elias, e o visitou dentro de sua caverna. Depois de ouvir as queixas dele, o Senhor o convidou a ir para fora. Elias obedeceu e saiu, e ali mesmo, fora da caverna, Deus conversou com ele, curou-o, renovou suas forças e resolveu seu problema.

> "Entrar em depressão é como entrar em uma caverna escura e vazia. Mas, quem entra em um lugar, uma hora tem de sair, e a decisão de sair tem de ser sua".

Deus não conversou com Elias enquanto ele não saiu da caverna.

> *"Deus só vai conversar, revelar algo e te curar, quando você sair da caverna".*

Como sair da depressão?

Você tem de querer

Lembra-se de Ana? Ela só conseguiu sair da depressão depois que resolveu se levantar, ou seja, ela quis sair da depressão e acabar com aquele sofrimento.

E, aqui, quero salientar aquelas pessoas que gostam de ficar ou estar doentes. Elas gostam dos mimos e atenção que a doença às vezes traz. São pessoas carentes e na doença é o único momento que ela sente a atenção e o amor das pessoas. Algumas têm até razão, seus familiares e amigos quase nunca dão o amor e atenção que ela merece. Já outras não têm razão de ser assim, são amadas e tudo, mas o problema está lá dentro dela, e só Deus pode ajudá-la.

Mas o fato é que essa atitude de querer ficar chamando atenção com a doença é paliativa e funciona bem só por alguns dias, depois as pessoas logo se cansam e se afastam, porque muitos não costumam ter paciência com gente depressiva, ou com aquelas que sempre que você a encontra ela não está bem. Então, se porventura essa é você, busque tratamento eficaz para sua cura e não *band-aid*. Queira sair da depressão, levante-se e tome uma atitude.

Clame a Deus

O Senhor nosso Deus é o Médico dos médicos. Ele é nossa fonte de cura e equilíbrio e restaura todas as coisas. Você precisa clamar e buscar por Ele todos os dias até ver-se curada.

Peça ajuda

Você precisa ter alguém que ore por você e também a ouça. Um abraço ou a oportunidade de desabafar são uma simples terapia que pode ajudar muito. E, se ainda precisar, procure um especialista.

Faça algo diferente

Faça um curso de alguma coisa que você acha interessante; procure a associação do seu bairro e veja se tem

alguma atividade que você goste; entre para algum ministério da igreja; caminhe ou pratique qualquer atividade física, ou seja, movimente-se! Mas, o mais importante de tudo: você precisa querer sair da depressão. Se você quiser, clamar a Deus, pedir ajuda e se esforçar, Ele a ajudará. E assim como Ele realizou o sonho de Ana, resolveu o problema de Elias, fará o mesmo por você.

Não fique dando espaço à depressão, à solidão e à tristeza. Você já sofreu demais nesta vida para deixar um sentimento tão ruim continuar dominando-a. Deus não menospreza sua dor, ao contrário, Ele se importa com você e quer vê-la curada, realizada e feliz.

Vamos lá! Não entregue os pontos, há uma esperança e saída para você!

Vamos conversar?

- Se porventura você acha que está com depressão, já procurou ajuda?
- O que você acha que pode fazer para ajudar-se a sair dessa?
- Se você já teve depressão e venceu esse momento difícil, lembre ou conte como conseguiu vencer.

CAPÍTULO 5

A CURA E O TEMPO

Você vai ser curada, mas tenha paciência consigo mesma!

Após vinte dias de uma simples cirurgia que fiz, fui ao médico para o retorno e a retirada dos pontos. Após o atendimento médico, perguntei a ele se eu já estava boa. O médico disse que sim, mas não totalmente, pois nosso corpo leva no mínimo seis meses para se recuperar de uma cirurgia. Ao perguntar sobre os pontos, ele me explicou que quando a pele está com eles, ela tem apenas 10% de sua capacidade de recuperação, e somente após a retirada deles é que a pele se recupera de fato, chegando 100%, e, então, cicatriza.

Os machucados e feridas levam dias, meses e anos para serem curados e se recuperar, e com a alma não é diferente, ela também precisa desse tempo.

Se você passou por algo traumático nessa vida e isso a machucou, a feriu, e você está sofrendo, busque pela sua cura de todas as formas possíveis: busque ajuda em Deus, médica(o), e até dos amigos. Mas seja persistente nessa busca. Ser persistente pode adiantar a cura, o problema é que muitas começam muito bem, mas depois "deixam para lá", e assim nunca são curadas.

Contudo, *você vai ser curada, mas tenha paciência consigo mesma!* Entenda que as coisas levam tempo para

acontecer. Não se cobre demais, pois as cobranças e ansiedade podem fazer você desistir de continuar buscando a cura.

Seu machucado e ferida vão sarar e cicatrizar, é assim com nosso corpo, é assim com nossa alma, leva tempo, mas cura!

PARTE 3
COMPORTAMENTO

Esta terceira parte é sobre comportamento cristão. Mostra que eles podem prejudicar ou ajudar. Incentiva a mudar ou melhorar o comportamento e mostra quais benefícios que ele traz. Apresenta conselhos e sugestões de como lidar com a casa, marido, sogra, filhos e parentes.

O propósito é você conhecer sobre a missão da mulher, comportamento cristão e mudar ou melhorar seu comportamento, a fim de que você e aqueles que a cercam tenham uma vida mais feliz.

CAPÍTULO 1

O PODER DA SABEDORIA

A mulher de Deus é sábia

"Ter sabedoria é melhor do que ter joias" (Provérbios 8:11)

Objetivo: Conhecer o valor e poder da sabedoria e se tornar uma mulher sábia

Falando de forma bem simples, sabedoria é como se fosse uma luz de Deus na mente, clareando nossas ideias.

Os valores que a *Bíblia* nos ensina são de fato diferentes do mundo. Ela nos induz a desejar ter sabedoria mais do que desejamos emagrecer, ficar sem celulite, não envelhecer, ter dinheiro e joias, pois, com ela, como veremos, poderemos ser realizadas e prósperas em todas as áreas, mas sem ela não.

A mulher que tem sabedoria livra sua família da destruição (Ec 9:13-15)

Havia uma cidade pequena e frágil contra qual um rei poderoso se levantou para atacá-la. Mas naquela cidadezinha existia um homem pobre, mas sábio, e este sábio livrou aquela cidade de ser destruída. *Nada detém um rei com poder e com grande exército, exceto um sábio.*

Outro exemplo é o de Abigail, que era boa e gentil, mas tinha um marido grosso e mau. Mais à frente vere-

mos com detalhes sua história. Nabal afrontou Davi e, por isso, Davi jurou que em até 24 horas ele mataria Nabal e todos da sua família. Mas aí uma mulher sábia entra em cena. Abigail sabendo pelos empregados o que estaria para acontecer, sem falar nada com o marido foi ao encontro de Davi e, com sabedoria e inteligência, suplicou a ele por sua família. E Davi, admirado e convencido por ela, se compadece e desiste daquela que seria uma grande chacina.

Entendeu o que acabamos de ler? *Olhando para Abigail podemos dizer que uma mulher com sabedoria consegue vencer uma pessoa do mais alto nível de poder, vencer a morte e a destruição.*

Você também tem uma cidade, ela é a sua família. Quantas coisas podem ser resolvidas ou poupadas se você tiver sabedoria! E se você está com alguma área de sua vida prestes a ser destruído, ou virado de cabeça para baixo, clame a Deus é tenha sabedoria, ela pode livrar você e sua família de ser destruída seja qual for o problema.

A mulher que tem sabedoria edifica sua casa (Pv 14:1)

Mas o que é "edificar a casa" afinal? Edificar significa instruir, zelar e cuidar, não apenas no âmbito físico, mas principalmente no espiritual e moral, colocando sentimentos e ensinos morais e religiosos, instruindo sua família a ser o melhor que ela pode ser.

Na casa onde existe uma mulher sábia o clima é outro. As coisas parecem fluir melhor e sua família parece ser mais equilibrada. Não quer dizer que nessa casa os problemas não acontecem, mas quando eles vêm não permanece muito tempo.

A mulher sábia entende que edificar a casa vale muito a pena, pois uma família que não vive dando dor de cabeça, e um lar onde as engrenagens funcionam bem, quem não quer? Ela "gasta" tempo ensinando e conversando com os filhos, tem sabedoria e serenidade para resolver conflitos quando aparecem, toma conta de tudo que é seu com zelo e com amor, além do mais, ela não é boba, pois sabe que no final das contas ela mesma que vai colher dos frutos do seu trabalho (Pv 31:31).

A mulher que tem sabedoria se destaca das demais (1 Rs 3:12)

"Ninguém será como você..." disse Deus a Salomão. Ele só se destacou na vida e se tornou o rei mais rico e mais famoso que já existiu por causa da sua sabedoria.

Você tem vontade de se destacar em algo? Saiba que se você tiver sabedoria, tudo o que você fizer será bem-sucedido e próspero como Salomão, e tudo o que você fizer ninguém fará como você, poderão fazer bem, mas não igual. Você será *sui generis*, especial, uma mulher diferente!

Mas para que isso, afinal? Para engrandecer o nome de Deus, pois quando damos certo em algo na vida, não apenas nos tornamos realizadas, mas isso serve também de testemunho que exalta a Deus, Aquele que nos ajuda a vencer e que merece todo louvor!

A mulher que tem sabedoria pode se tornar financeiramente bem-sucedida

Sabe por que Salomão se tornou o rei mais rico que já existiu? Porque ele foi o mais sábio. As pessoas iam visitá-lo por causa de sua fama de sábio e levavam dinheiro, joias e coisas que eram valiosíssimas na época como algumas especiarias e madeira.

Tudo o que está escrito não é apenas para admirarmos, mas para servir de apontamento e exemplo. Lembra? A mesa já está posta! Então, deseja-se melhorar na área financeira, peça a Deus sabedoria para prosperar. Uma ideia brilhante, uma estratégia. Peça a Ele que lhe mostre onde estão os poços como Ele mostrou a Isaque e, por isso, ele prosperou (Gn 26:18-22 e 32). Com a sabedoria você pode até ficar rica! Você nunca vai ser como Salomão, mas se conseguir ser próspera e bem-sucedida acredito que já estará bom para você, não é?

E para ter esse tesouro chamado sabedoria, basta pedir a Deus que Ele dá (Ti 1:5). Então, vamos pedir a Ele que nos dê sabedoria hoje mesmo?

Prepare-se, Vida! Uma mulher sábia acaba de entrar em cena!

Vamos conversar?

- Você tinha noção que a sabedoria é assim tão poderosa?
- Você, de fato, busca e deseja a sabedoria como deveria?
- Depois de saber pouco mais sobre ela, você se considera uma mulher sábia?

CAPÍTULO 2

COMO DEVE SER O COMPORTAMENTO DE UMA MULHER DE DEUS

"Existe alguém entre vocês que seja sábio e inteligente? Prove isso pelo seu bom comportamento..." (Ti 3:13)

Objetivo: Aprender sobre comportamento cristão; melhorar ou mudar seu comportamento.

Este é o capítulo que talvez lhe cause algum incômodo, mas é essencial falarmos e aprendermos sobre... ainda que doa ou incomode, lembra-se do ouro?

A mulher descrita em Provérbios 31 era superior às demais mulheres. E sabe o que a tornou superior? O seu comportamento.

Se a mulher se diz uma de Deus, deve apresentar um comportamento cristão para que se diferencie dos demais, senão, que luz? Que sal?

O que vamos aprender sobre comportamento aqui será dentro do que Deus deixou escrito, porque Ele fez o homem, e, portanto, sabe o que é melhor. Por isso, seus ensinamentos devem ser relevantes para nós. *"Porque sou eu que conheço os planos que tenho para vocês, planos de prosperar e não de causar dano, planos de dar a vocês esperança e um futuro".* (Jr 29:11)

Como mulher sei que muitas se esforçam para ser o melhor que podem como pessoa, esposa, mãe, filha, dona de casa, parenta e amiga. Mas sei também que

sempre podemos melhorar um pouco mais e até mesmo mudar quando o comportamento causa dano a nós ou àqueles que convivem conosco.

As obras da carne descritas em Gálatas 5 são comportamentos:

"As obras da carne são: prostituição, impureza, lascívia, idolatria, feitiçaria, inimizades, contendas, ciúmes, iras, discórdias, dissensões, invejas, bebedices, glutonarias e coisas semelhantes a estas, a respeito das quais eu vos declaro, ***como já antes vos preveni, que os que tais coisas praticam não herdarão o reino de Deus****" (Gl 5:19-21)*

Conforme você leu, como nos comportamos é tão levado a sério que, por causa deles, podemos herdar ou não o Reino de Deus. Entretanto, nós temos recursos do céu para nos ajudar a sermos melhor: o fruto do Espírito. Precisamos pedir a Ele que nos ajude a manifestar esse fruto toda vez que precisamos, até naturalmente, ser inerentes a nós.

"Mas o fruto do Espírito é: amor, alegria, paz, longanimidade, benignidade, bondade, fidelidade, mansidão, domínio próprio (Gl 5:22-23).

No final de cada tópico a seguir, terão algumas questões de múltipla escolha para você se avaliar. Não tenha vergonha ou medo de marcá-las, pois você não precisará mostrar para ninguém. Será algo entre você e Deus. Mas seja humilde, e reflita antes de marcar. Ao marcar a opção, você estará reconhecendo que precisa melhorar ou mudar, e só assim o Espírito de Deus poderá ajudá-la.

2.1- Fofoca

A mulher de Deus não é fofoqueira

"Se alguém se considera religioso, mas não refreia a sua língua, engana-se a si mesmo e sua religião não tem valor algum"! (Ti 1:26)

Por toda a *Bíblia*, vamos encontrar vários conselhos e advertências sobre o mal uso da língua. Você pode aprofundar no assunto em Tiago 3.

Quando a língua é usada para fazer fofoca, ela se torna uma fonte que jorra águas amargas que podem adoecer e ferir pessoas, contaminar e destruir ministérios, casamentos, lares, amizades e até trazer a morte. Quantas brigas e mortes já se ouviram dizer que aconteceram por causa de uma "conversa fiada" ou fofoca? Tudo que você falar, todas as palavras proferidas, você dará conta a Deus no dia do juízo (Mt 12:36-37).

Às vezes, a pessoa diz que não está fazendo fofoca, que está só conversando, mas se aquela conversa está entristecendo o Espírito de Deus, se está falando mal e julgando os outros, ela não é uma conversa inocente, mas uma fofoca. Nesse caso, peça gentilmente licença e se retire da "conversa".

Comumente sentimos necessidade de desabafar, e tudo bem, é bíblico e terapêutico orar e desabafar: *"Confessai vossos pecados uns aos outros e orai uns pelos outros para seres curados" (Ti 5:16).*

"Queridos Terapeutas, olha que legal! A terapia é ensinada e respaldada pela Bíblia, há mais de 2.000 anos!"

Mas, se for desabafar, procure alguém de confiança, e caso haja dúvidas se a pessoa tem um ouvido e uma língua santa, esqueça! Conte tudo apenas para o Espírito Santo, Ele com certeza não vai sair por aí contanto seus segredos para ninguém.

Que avaliação você se dá? Escolha a opção que te retrata no momento.

Ruim ( ) - Percebo que às vezes faço ou participo de uma fofoca

Regular ( ) - Não faço fofoca, mas confesso que às vezes participo de alguma

Ótimo ( ) - Se estou em uma conversa e ela vira fofoca, peço licença e me retiro.

Caso você reconheça que a fofoca tem feito parte de sua vida, peça a Deus que lhe ajude a manifestar a benignidade, que é a índole daquele que é bom. A mulher que é boa não tem prazer em falar mal e julgar a vida dos outros.

2.2- Grosseria

A mulher de Deus não é grossa

"Que a vossa palavra seja sempre agradável, temperada com sal, para saberdes como deveis responder a cada um" (Cl 4:6).

"Não faça amizade com pessoas grosseiras ou violentas" (Pv 22:24).

Tem mulher que as pessoas morrem de medo de conversar ou perguntar algo para ela, pois sabem que correm um grande risco de receberem uma "patada". A mulher que é assim fica com a fama muito feia. É considerada mal humorada, sem educação, e não é bem quista em lugar nenhum que chega. Temos de aprender a ter uma palavra "temperada com sal" para conversar com as pessoas e não ficar com fama de "grossa".

Aquela que sabe conversar e responder bem as pessoas é capaz de, num momento de ira e confusão, apaziguar situações e pessoas só com o poder de suas palavras (Pv 15:1). Uma resposta agradável e boa é como um beijo nos lábios de quem a ouve, (Pv 24:26), então, beije as pessoas, com palavras agradáveis de seus lábios.

Que avaliação você se dá? Escolha a opção que a retrata no momento.

Ruim ( ) – Sim, infelizmente costumo ser grossa com as pessoas

Regular ( ) – Não tem como não ser grossa com as pessoas, mas eu tento

Ótimo ( ) – Não sou grossa com ninguém, pois, não gostaria que fossem comigo.

Caso reconheça que você é uma mulher grossa, peça a Deus que lhe ajude a manifestar a mansidão, cuja uma das características é a brandura na maneira de se expressar.

2.3 – A Nervosinha

A mulher de Deus não é nervosinha

"Quem se zanga facilmente faz coisas tolas, mas o sábio permanece calmo" (Pv 14:17).

"O tolo dá vazão à sua ira, mas o sábio domina-se" (Pv 29:11).

A pessoa nervosa, facilmente, perde a paciência, e sente-se irritada pelas pessoas, explode fácil e tende a ser uma pessoa violenta.

É horrível conviver com a mulher nervosinha, ela parece um vulcão, há qualquer momento pode explodir.

As pessoas que convivem com ela andam "pisando em ovos". Cada palavra tem de ser cuidadosamente pensada e analisada antes de falar, com ela por perto o clima está sempre tenso.

A mulher de Deus deve transmitir paz e tranquilidade para quem convive com ela, e não tensão. Afinal, era isso que Jesus transmitia quando estava perto das pessoas, e nós devemos ser o mais parecidas possível com Ele.

Reflita e veja se você anda nervosa demais e explodindo à toa com as pessoas. Busque saber a causa de tanto nervosismo.

Teve uma vez que eu estava assim, extremamente nervosa e explodindo com as pessoas. Um dia, depois de ter discutido com minha irmã, (provavelmente foi à toa porque nem me lembro do motivo), ela ligou para meu marido e disse para ele me dizer para procurar um médico. Eu disse: *"Desaforada".* Mas, depois, sem falar que ela tinha razão, marquei uma consulta. Chegando ao consultório falei: *"Doutora, preciso de um remédio porque eu ando muito nervosa"!* E depois de me avaliar muito bem ela disse: *"Você está é com depressão"!* E eu: *"Não, doutora, eu tô é nervosa"!* E ela: *"Quem é médica? Eu ou você?"* Então, aceitei o diagnóstico e fui me tratar. Ajudou-me muito naquele tempo.

E, se você anda assim, busque ajuda e vá se cuidar! E, caso você seja assim desde sempre, reconheça que não seria bom continuar desse jeito.

Que avaliação você se dá? Escolha a opção que te retrata no momento.

Ruim ( ) – Constantemente me pego nervosinha ou explodindo

Regular ( ) – Eu sou um pouco nervosinha sim. Mas, não muito.

Ótimo ( ) – Não sou nervosinha nem costumo explodir com as pessoas, afinal não sou botijão de gás.

Caso você reconheça que é uma mulher nervosinha precisa pedir a Deus que lhe ajude a manifestar a longanimidade, que é a virtude de quem tem paciência e consegue suportar contrariedades.

2.4- Rixosa

A mulher de Deus não é rixosa

"É melhor morar numa terra deserta do que com a mulher rixosa" (Pv 21:19)

É até deprimente descrever essa mulher. Segundo a *Bíblia* e o dicionário, mulher rixosa é uma mulher: briguenta, desequilibrada, nervosinha, murmuradora, chata, dada à desavença, à discórdia e à contenda.

É aquela mulher que ninguém quer ficar perto dela, é melhor morar num cantinho qualquer da casa, mesmo que seja no porão, nos quartinhos do fundo, ou num deserto, do que com ela (Pv 21:9 e 25:24).

Ela é chata: se o tanque está cheio de roupas, ela reclama; se acabou de arrumar a casa e alguém já sujou um copo, lá vem briga! Se o colega de trabalho deixou de fazer algo, ela fala mal; se todos estão em casa, ela xinga todo mundo; se a deixam sozinha, ela acha ruim porque todos a deixaram só. Se derem a ela uma função, ela briga, mas se a deixam fora de algo, ela murmura; se recebe visita, fecha a cara, se ninguém vai visitá-la, ela reclama.

Ninguém consegue agradar uma mulher rixosa. Nada está bom para ela, e nunca está satisfeita com o que tem. Nunca, ou raramente alguém a vê sorrir ou elogiar alguém.

A rixosa é aquela mulher que "fala pelos cotovelos", tira satisfação na frente das pessoas e está sempre pronta para questionar. Têm coisas que realmente não dá para deixar para lá, têm horas que temos, sim, de falar, questionar e corrigir. Mas, a questão é: quando acontecer algo que a desagrade, precisa mesmo reclamar? Não dá para deixar prá lá? E se não está na hora certa de falar? Se sim, precisa ser na frente de todo mundo?

Muitos maridos não têm paciência e admiração por suas esposas por serem rixosas. Homem nenhum a suporta por muito tempo (Pv 21:19), e quando ele resolve ficar com ela, o marido e os filhos tornam-se pessoas infelizes.

Assim como existe histórias de mulheres que se separaram do marido porque não toleraram mais o jeito de ser dele, existem homens que se separam da esposa pelo mesmo motivo, e para piorar arrumam outra mulher, mais leve, agradável e pacífica. Não estou justificando traição ou separação, estou apenas mostrando o que infelizmente acontece, e como é difícil suportar um marido ou uma esposa com o "gênio difícil". *"A mulher tola derruba sua casa com as próprias mãos" (PV 14:1)*.

O que você tem feito com o que Deus colocou em suas mãos? Seu marido, seus filhos, seu lar, e com você mesma? Deus nos julgará um dia, julgará nossas palavras e nossas obras (Rm 2:5-6).

É muito difícil uma mulher reconhecer que é rixosa, mas, antes de falar: *"Não. Eu não sou assim"*, reflita primeiro!

Que avaliação você se dá? Escolha a opção que te retrata no momento.

Ruim ( ) – Depois de ler sobre isso, confesso que eu sou uma mulher rixosa

Regular ( ) – Descobri que às vezes sou rixosa

Ótimo ( ) – Tenho certeza absoluta que não sou uma mulher rixosa

Se você reconhecer que tem sido uma mulher rixosa, precisa se arrepender e pedir a Deus que a liberte do espírito de rixa e de murmuração e lhe ajude a manifestar e sentir a paz, bondade e a alegria. Tanto mau humor e ira pelas coisas e pessoas não é normal. Deseje ser uma mulher alegre e pacífica para que sua vida e daqueles que lhe cercam não se torne um fardo.

2.5- Preguiça

A mulher de Deus não é preguiçosa

> *"Passei pelo campo do preguiçoso, do homem sem juízo e tinha espinheiros por toda parte, chão coberto de ervas daninha e o muro em ruínas. Um pouco para dormir... um pouco para cruzar os braços..., e a pobreza e miséria lhe sobrevirão". (Pv 24:30-34).*

Não vamos tratar da preguiça aqui como patologia, mas como comportamento. A pessoa preguiçosa fica protelando (adiando) em fazer as coisas, e a vida vai passando diante dela, e com o tempo ela nada fez e nada tem.

A preguiça pode fazer a pessoa ficar pobre, passar fome e não conseguir conquistar nada na vida (Pv 20:13); (Pv 19:15); (Pv 13:4).

A mulher preguiçosa não tem ânimo ou graça para correr atrás de nada e nem para as tarefas do dia a dia. Não arruma uma ocupação; não faz um curso; tem preguiça de começar algo; o seu lar está sempre a desejar; tem a vida mais estática do que ativa. Se ela não mandar a preguiça embora e mudar de atitude, sua vida será sempre esse marasmo.

Que avaliação você se dá? Escolha a opção que te retrata no momento.

Ruim ( ) – Eu tenho sido uma mulher preguiçosa

Regular ( ) – Eu não sou tão preguiçosa, mas percebi que posso melhorar

Ótimo ( ) – Não, definitivamente não sou uma mulher preguiçosa

Se você reconhece que tem sido preguiçosa, peça a Deus que lhe dê fidelidade. A mulher fiel tem compromisso com ela e com a vida. Ela entende que precisa cumprir o propósito de multiplicar e frutificar. Por isso, nunca deixe de se movimentar e ser útil. Deus tem o melhor para você, mas primeiro você vai ter que dar um basta na preguiça!

2.6- Amor à próxima

A mulher de Deus ama a próxima

"Amai-vos umas às outras" (Inspirado de Jo 13:34)

Infelizmente é falado e constatado que entre nós mulheres há uma rivalidade muito grande, e isso é triste e vergonhoso para nós, chamam-nos de desunidas e invejosas.

Sabe de onde vem essa rivalidade? Do inferno. Quem inventou? O diabo. Porque ele sabe que, desunidas, enfraquecemos o reino de Deus e deixamos de lado nossa missão. Você conhece a história da torre de babel, quando todos falavam a mesma língua e tinham a mesma visão, a torre subia, quando começaram a não se entender mais, (embora fosse intervenção do próprio Deus), a torre deixou de ser construída.

É exatamente essa a intenção do diabo. Se todas se unem e se entendem, sobe a torre da oração, da comunhão, da libertação, dos ministérios, das vitórias, do Reino de Deus. Então, não vamos continuar contribuindo com essa armação diabólica.

Além do mais, você pode perder uma oportunidade de incrível de encontrar uma melhor amiga, por julgar a outra mulher sem dar a ela a oportunidade de se mostrar como verdadeiramente ela é, e pior, não dar a oportunidade de ela nem sequer se apresentar.

Se porventura não conseguir conviver com a diferença e o jeito da outra, simplesmente se afaste e ore por ela. Não precisa ser inimiga de quem você não consegue ter afeição.

Para se ter ideia de como a união é importante para Jesus, antes Dele subir aos céus, fez vários pedidos por nós, e um desses pedidos sabe qual foi? Que fôssemos unidos. Em seus momentos finais na terra, com tanta coisa para fazer, Jesus se lembrou da união, tamanha a importância que Ele dá a questão (Jo 17:11). Então, mais amor e união entre nós, mulheres, amém?

Que avaliação você se dá? Escolha a opção que te retrata no momento.

Ruim ( ) – Não tenho esse compromisso de amor com as mulheres, principalmente com as que não conheço, ou não tenho amizade.

Regular ( ) – Se me amam e se unem a mim, eu amo de volta.

Ótimo ( ) – Tenho naturalmente amor pelas mulheres que conheço e não conheço.

Caso perceba que precisa ter mais empatia pelas outras mulheres, peça a Deus que a faça manifestar o amor, para que você tenha facilidade de amar as pessoas

e as mulheres que estão à sua volta, precisando tanto de atenção e amor.

Vamos conversar?

- Se hoje fosse uma avaliação final na Escola ou na Faculdade sobre você mesma, em relação à matéria do Comportamento, você acha que passaria?
- Você acha que precisa mudar ou melhorar algum comportamento?

CAPÍTULO 3

A MISSÃO DE SER MULHER

"Não é bom que o homem viva sozinho. Vou fazer para ele alguém que o ajude como se fosse a sua outra metade". (Gn 2:18)

Objetivo: Descobrir que ser mulher e suas tarefas é uma missão e honra.

Desde a hora que Deus disse que traria a mulher ao mundo com a missão de ajudar, Ele nos tornou uma missionária. Devemos ficar honradas e gratas a Deus por confiar em nós uma missão tão bonita. Ele nos escolheu e nos confiou tantas coisas que chamo de missões, porque colocou em nós a capacidade, unção, graça e força para isso. E a maioria executa essa missão muito bem, tentando ser o melhor que pode, e faz o melhor que sabe.

Contudo, algumas acham que ser mulher é um fardo muito grande, ou acha injusto ter de fazer muitas coisas. As mulheres têm muitas tarefas e missões? Tem, sim! Mas os homens também têm as suas. Deus não é injusto, Ele deu tarefas e missões para ambos.

O que vamos tratar a partir daqui, na verdade, não é nada além daquilo que a maioria das mulheres já faz. E apesar das diretrizes e sugestões que serão apresentadas, não se espera que você carregue o fardo de ter de dar conta de tudo sozinha e nem de se esgotar, porque não adianta tampar um buraco e descobrir outro. Se você ficar mal ou doente, como poderá ser produtiva? Além disto, você é mais importante do que as coisas que você tem.

Mas Deus vai continuar te ensinando, equipando, dando sabedoria e graça, caso considere que precise cuidar melhor da família e da casa, que, aliás, foi você quem pediu a Ele.

Mesmo que você não seja casada, ou não tenha filhos, vai ser muito útil para você aprender o que será ensinado aqui, pois, você poderá ministrar e aconselhar outras mulheres e, no futuro, quando tiver sua casa, marido, filhos, e sogros, saberá como lidar com tudo.

E lembre-se, Deus não fica devendo nada a ninguém, você será recompensada:

"A mulher que teme (preocupa-se em obedecer) a Deus será elogiada, deem a ela o que ela merece por tudo que ela faz". (Pv 31:30-31).

Vamos conversar?

- Você já tinha parado para pensar que ser mulher é uma missão?
- Cite alguma mulher que você conhece e considera que executa bem sua missão e é um exemplo para você

CAPÍTULO 4

COMO DEVE AGIR A MULHER DE DEUS COM SUA CASA

"A mulher sábia edifica a sua casa" (Pv 14:1)

Na semana do meu casamento, eu quis desistir de casar.

Aconteceu que eu e meu marido fizemos um curso de noivos uma semana antes do casamento. Aí, teve um dia, numa dessas lições de "tarefas do homem e tarefas da mulher", meu marido, (na época noivo), com os braços jogados na cabeceira da cadeira, pernas cruzadas, todo relaxado, disse: *"Eu não lavo vasilha, não arrumo casa e nem faço comida, isso é papel da mulher"*. Menina... sabe quando você vai desmaiar e parece que tudo some ao seu redor e fica só seu corpo e o universo? Fiquei assim. Minha cabeça deu mil voltas e eu não consegui participar nem absorver mais nada do curso aquele dia.

Talvez você não entenda, mas, para mim, casar com um homem que me ajudasse dentro de casa era fundamental, acabou se tornando uma das minhas maiores expectativas no casamento, isso porque minha vida era muito corrida e também por causa da minha criação. Minha mãe criou a mim e meus três irmãos assim: todos, homens e mulheres dividem e executam as tarefas domésticas.

Minha mãe tinha de sair de madrugada para trabalhar, ou seja, meus irmãos e eu tivemos de aprender desde cedo, a lavar banheiro, esquentar comida, arrumar a

casa, lavar vasilhas e ter responsabilidades um com o outro. E, como é na maioria dos lares, o mais velho cuidava dos irmãos mais novos até o mais velho começar a trabalhar, e, então, o segundo mais velho cuida dos outros que ficaram, assim sucessivamente. Eu, com sete anos, levava minha irmã de quatro anos no jardim e depois buscava. Com quatorze anos, eu já trabalhava fora, de carteira assinada e tudo. Meus irmãos homens, ainda adolescentes, já sabiam fazer comida, com direito a sobremesa e tudo! Então, você imagina, eu não esperava casar com um homem que não soubesse ou não gostasse de fazer nada dentro de casa.

Então, na semana do meu casamento, eu fui conversar com o pastor em prantos dizendo: *"Pastor, eu acho que não vou mais casar. Esse cara vai me fazer de escrava! O senhor viu o que ele falou dias atrás? Ele não vai arrumar a casa, nem fazer comida, pastor!"* E meu pastor sem entender muito bem meu sofrimento falou: *"Minha filha, você não está indo para um matadouro! Você está indo casar! Esse moço te ama! Fique em paz, que vai dar tudo certo"!* E, então, casei, mas na esperança de eu conseguir mudá-lo.

E, hoje, depois de 19 anos de casada, imagina o que aconteceu? Meu marido continua i-gual-zi-nho. Não lava vasilha, não gosta de arrumar casa e nem de fazer comida. Mas, levanta às 3hs da manhã para trabalhar faça chuva ou sol, estando com saúde ou doente; seu salário é para a família e para a casa; dá tudo que pode para mim e nossos filhos; paga todas as contas; faz uma boa compra todo mês para casa; e raramente tira dinheiro para uso próprio, nem sequer para comprar uma roupa ou sapato.

Agora, pensa se eu tivesse deixado de casar com um homem trabalhador como esse, que abraçou sua missão e tarefa de cuidar do lar e da família, só porque ele não iria me ajudar com as tarefas da casa? Eu teria perdido um bom partido, como diria minha avó.

Enfim, assim como eu tive de, mesmo no princípio chorando e relutando, abraçar minha missão, e tarefa de cuidar da casa, que, às vezes, eu sei não é muito bom mesmo, convido você a abraçar a sua também com sabedoria e gratidão, assim como Deus me ajudou e recompensou muito bem, vai ajudá-la e recompensá-la também.

Você acha que a mulher de Provérbios 31, que chamamos de "Mulher Virtuosa", era infeliz? Pelo contrário, ao observá-la, vemos uma mulher com inúmeras tarefas e missões, que cuidava de todo mundo, inclusive dela mesma. Uma mulher temente a Deus, realizada e feliz. *Mulheres de Deus são assim: cansadas, às vezes, infelizes, nunca!"*

Deus é perfeito e bom! Jamais ele daria funções para a mulher para oprimi-la. Quem oprime e sobrecarrega é o homem e a própria mulher, por não terem sabedoria e não saberem administrar suas tarefas. Mas, *Você escolhe: cansada às vezes, mas feliz e realizada, com sentimento de dever cumprido, ou descansada e com marido, lar e filhos bagunçados, desestruturados e infelizes.*

O lar só é mesmo edificado quando a mulher toma as rédeas da situação. Não estamos falando da mulher se tornar a cabeça do lar, mas de edificá-lo.

Outra definição de "edificar" é levantar uma construção a partir do solo. Nesse caso, levantar a casa no âmbito espiritual, moral, emocional e doutrinário.

Provérbios 14 é um conselho e não uma ordenança. Você decide se quer seguir um bom conselho vindo de Deus ou não.

E para ser uma boa dona de casa você não precisa deixar de cuidar de si mesma, correr atrás dos seus sonhos ou ter a profissão que deseja. A maioria das mulheres faz isso tudo e ainda são boas donas de casa. Deus nos fez assim, com capacidade de fazer várias coisas ao mesmo tempo, por isso nosso nome é Mulher.

A mulher de Deus é boa dona de casa

"A arrumação é a decoração mais bonita de uma casa". (Pitágoras)

"Ensine as jovens recém-casadas a serem boas donas de casa" (Tt 2:4-5)

Não precisa respirar aliviada dizendo que esse versículo aí é apenas para as recém-casadas. Se é para elas aprenderem a ser boas donas de casa, imagina as que são casadas há muitos anos ou as que já são donas de casa há mais tempo? Essas são para ser uma coaching em cuidados com a casa e com a família, não acham?

E não adianta comprar o móvel mais moderno e estiloso se a casa estiver bagunçada, Pitágoras que o diga! Porque bagunça e sujeira chama muito mais atenção do que o móvel mais bonito que você tem.

Geralmente, quando a mulher é desleixada com seu lar, ela não reconhece isso. E quando se toca no assunto ficam na defensiva, afinal, *"vão vir mais cobranças"?* O primeiro passo para a mudanças é a mulher reconhecer que precisa melhorar no cuidado com sua casa, ou até mesmo, precisa começar a cuidar da sua casa, pois, sem reconhecer que precisa mudar, não há mudanças.

E não devemos ficar bravas com os homens por ter tantas tarefas, pois, quem deu tarefas e missões para a mulher desde o princípio foi Deus e não o homem. Contudo, "*Para quem ama, cuidar não é um peso, e sim, um prazer".*

Vez ou outra encontrar a casa desarrumada acontece. Mas, sempre? Tem dona de casa que constantemente deixa a casa desarrumada, suja, a pia sempre cheia de vasilhas a serem lavadas, as roupas sujas transbordando no tanque, e quando ela resolve fazer as coisas, faz de

qualquer jeito. Quando a casa é assim, fica feio para sua dona e parece atrair espírito de miséria e confusão.

Se você não dá conta e nem cuida direito das coisas que você já tem, como espera receber do Senhor mais algo?

Não estamos falando de mania de limpeza, e sim de higiene, zelo e amor com o lar que Deus te deu. O desleixo com o lar pode ter vários motivos: preguiça, falta de disposição ou desgosto. É preciso reconhecer qual o problema, procurar melhorar e pedir a Deus que lhe ajude e dê prazer em cuidar do seu lar e da sua família.

Então, como dar conta das tarefas?

Em Provérbios 31, vamos aprender como a Virtuosa dava conta de tudo:

- √ ***Ela levantava cedo*** (Pv 31:15a). Quantas mulheres que são donas de casa, tem filhos, "eNe" tarefas, mas acordam constantemente já perto de fazer almoço? Que tempo lhe resta para cuidar da casa e dela mesma?
- √ ***Delegava tarefas*** (Pv 31:15b). Existem muitas mulheres que não conseguem dar tarefas para outras pessoas porque são muito exigentes ou porque não têm paciência de ensinar o serviço. Preferem elas mesmas fazerem, ainda que estejam exaustas e depois descontam no marido e nos filhos a falta de administração delas mesmas.

E, se você pode pagar alguém que lhe ajude com as tarefas da casa, diária, semanal ou mensalmente, faça isso! Não importa se é exatamente você quem vai fazer, o importante é ser feito.

- √ ***Ela não deixava acumular o serviço*** (Pv 31:27a). Ela fazia um pouco de tudo todos os dias, o que tinha de ser feito, na hora que tinha que ser fei-

to. E assim não acumulava serviço. Além disso, ainda que tivesse pessoas que a ajudasse, ela era atenta a tudo que sua casa e família precisavam, ou seja, uma boa administradora. A mulher que é muita atarefada, todos os dias deve fazer um pouco do que precisa ser feito, assim ela não se embola e o serviço não acumula.

√ ***Ela não era preguiçosa –*** Por isso, executar suas tarefas não era um fardo (Pv 31:27b). Mesmo nos dias que não estava com muita vontade ela se vestia de forças (Pv 31:17), e pensava: *"Tenho muitas coisas para fazer hoje... Ok! Vamos lá!"*

E para te ajudar, inclua o marido e filhos nos cuidados da casa. Não colocar neles a responsabilidade da casa, senão, como eu, no princípio, você vai passar raiva. Mas, peça-os que a ajude. Use a Psicologia! Converse e premie. Por exemplo, no dia da faxina se todo ajudá-la no final de semana você vai fazer a sobremesa preferida da família.

Se você tem de sair para trabalhar fora para ajudar o marido com as despesas, mostre a ele o tanto que você o ajuda, então, é justo ele te ajudar também. Se você não trabalha fora, mostre-os que a casa é deles também, sendo assim, também precisam zelar e cuidar dela. Mas não converse brigando e nem "jogando na cara", a conexão é interrompida na hora!

E, se isso é difícil para seu marido entender, ore para que ele seja mais compreensivo, vá conversando e fazendo sua parte. Agindo assim, a *Bíblia* diz que uma hora os maridos mudam: *"Mulheres, respeitem seu marido para que, se ele ainda não obedece à palavra, (não age como deveria), seja ganho, sem palavra alguma, por meio do procedimento de sua esposa, ao observar o seu comportamento"(1 Pe 3:1-2).*

Com os filhos, você pode e deve ser mais energética e determinar que te ajudem. É sabido que ao ensinar os filhos desde cedo os cuidados com a casa, e dar a eles tarefas, isso ensina-os a dar valor às coisas, ser seguros, maduros e a terem responsabilidades, "A aplicação de regras, deveres e responsabilidades o mais cedo possível permitirá que as crianças cresçam sabendo que podem fazer muitas das coisas que têm vontade, e que assumir responsabilidades é sinônimo de maturidade, e realizá-las com sucesso fortalece a autoestima deles", diz no site de Psicologia, "A mente é maravilhosa".

Além disso, quando seus filhos casarem ou precisarem morar sozinhos, não vão passar aperto, no caso dos meninos, não vão negar ajuda às suas esposas. O serviço mais pesado fica com você, mas a ajuda vem deles: arrumar a cama, colocar o lixo para fora, lavar o banheiro (se tem vários filhos, faça revezamento entre eles), tirar a poeira dos móveis, etc. O pouco que cada um fizer, já vai te ajudar muitíssimo,

Comece a observar uma coisa: geralmente uma casa onde a mulher age como edificadora do lar, cuidando espiritual e fisicamente dele, é um lar onde as pessoas são mais felizes e mais bem estruturadas.

Casa arrumada + filhos bem criados + marido satisfeito = mulher realizada e feliz.

E se ainda está resistente a considerar que você precisa ser uma boa dona de casa, cuidando ativamente dela, e se ainda achar isso um desaforo, faça por você mesma, pois: *Casa arrumada + filhos bem criados + marido satisfeito = mulher realizada e feliz*.

Mas, feliz? Depois de cuidar da casa e de todos? Sim! Feliz!

A arrumação da casa, quando feita sem murmurações e consciente da importância dessa tarefa milenar, serve até como terapia, "a limpeza doméstica, realizada como um exercício de 'atenção consciente', pode nos trazer importantes benefícios e se transformar em uma verdadeira terapia" (A mente é maravilhosa, 2017).

Pois é, menina, nós fazemos terapia todos os dias e nem percebemos!

Você já ouviu uma mulher dizer que, quando está passando roupa, se sente mais calma? Já ouviu alguém dizer que quando lava vasilhas, sente-se bem ao ver o sujo indo embora ou fica feliz quando vê uma panela brilhando?

Eu amo a *Bíblia*, a ciência e adoro refletir sobre isso: tudo que a ciência tem descoberto e ensinado, a Bíblia já ensina há muito tempo. Desde coisas mais complexas, quanto as mais simples mais essenciais, como a importância de cuidar da família e da casa. Isso porque Deus sabe o que faz bem ao ser humano e deixou escrito. Mas tudo que vem de Deus ou da *Bíblia* muitos têm tendência a ser resistentes. Assim, acabam perdendo os benefícios que vêm dela. Aqueles que não resistem e se entregam são beneficiados. Mas não é fácil quebrar resistências, por isso, digo que *aquela que consegue se entregar totalmente a Deus permite ser ensinada e curada por Ele, essa é uma mulher de Deus de verdade!*

É prazeroso e traz paz estar em dia com as tarefas de dona de casa e com a família. É muito bom ver as prestações sendo quitadas. Porque *o cuidado com a casa e com a família é como se fosse um carnê com inúmeras prestações a serem quitadas diariamente. Você quita e fica em dia com ele, não acumula serviço, não acumula prestações!*

Uma casa que abraça

Você sabia que tem muitos filhos e maridos que não têm prazer de ir para casa por causa da bagunça? "... a bagunça da casa nos causa estresse e desassossego" (A mente é maravilhosa, 2017).

Evite também a gritaria dentro de casa *"Livrem-se de toda gritaria..." (Ef 4:31)*. O clima da casa onde todos, inclusive a dona da casa conversa, e se tratam com gritaria é ruim. Entra a gritaria e sai a paz. Além do nervosismo e da discórdia que atrai, essa gritaria também dá mal testemunho.

Torne sua casa um aconchego gostoso para todos que moram nela. Faça com que ao chegarem à casa, eles não se sintam expulsos, e sim abraçados por ela.

Edifique espiritualmente sua casa

Deus deu conselhos para edificar (arrumar, cuidar, zelar) o lar a você, inclusive na esfera espiritual. Se seu marido não ora com você e seus filhos, ore você. Se ele não lê a *Bíblia*, leia você! Se ele não faz cultos no lar com vocês, faça você mesma! Isso não é passar por cima da autoridade do marido, porque seus filhos e sua família não podem ficar sem serem edificados, porque o cabeça da casa não pode ou não quer cumprir seu papel. As almas não podem deixar de ser salvas nem edificadas, a obra de Deus precisa continuar inclusive dentro de sua casa.

Se o marido não está agindo como cabeça da casa, é ele quem está falhando e pecando, deixando de cumprir seu papel. Você precisa pedir a Deus que o desperte nessa área.

Vamos conversar?

- Cuidar da sua casa te deixa triste ou com raiva? Por quê?
- Seu lar e sua família foi você que quis tê-los?
- Você se considera uma boa dona de casa?
- Depois de ler este capítulo, consegue notar a importância que você tem dentro de casa, não apenas como arrumadora?

CAPÍTULO 5

CANSADA, ÀS VEZES, INFELIZ NUNCA!

"Venham a mim todas que estão cansadas e sobrecarregadas, e eu darei descanso a vocês... aprendam de mim... e vocês encontrarão descanso para as suas almas". (Mt 11:28-29)

A mulher de Provérbios 31 deve ser a mais falada e admirada do mundo. Mas, às vezes, ouço: "Deus me livre ser a Mulher de Pv 31, ela tinha de fazer tudo"! No entanto, não se nota nela nenhum traço de desgosto ou tristeza. Ao contrário! Notamos uma mulher disposta, alegre, simpática, altruísta e amorosa.

Como já foi citado aqui, Deus jamais nos daria uma missão que não daríamos conta, que nos fizesse sofrer ou nos matasse, porque Deus é bom e justo!

Então, por que muitas mulheres andam se sentindo tão sugadas e infelizes? Você precisa parar, refletir e detectar de onde está vindo tanta infelicidade e desgosto. Não seria a má administração das tarefas e do seu tempo? De onde está vindo tanto esgotamento? Serão problemas de saúde? Porque o cansaço constante e excessivo não é normal. Desordens hormonais? Desequilíbrio emocional?

Ser mulher com tantos compromissos e tarefas para fazer, é cansativo mesmo. Ficar cansada é normal e aceitável, mas infeliz não!

Sua vida não pode se tornar uma amargura, tristeza ou um fardo para você. E, caso isso esteja acontecendo, é hora de dar um "stop", gerenciar seu tempo, suas tarefas, buscar ajuda e cuidar da sua saúde física e emocional.

E, acima de tudo, como mulher de Deus que você é, entregue seu fardo para Jesus, ore e peça a Ele que renove suas forças e a ajude nesse momento. Se você não orar por você mesma e não se cuidar, quem fará isso por você?

Você é valiosíssima para Jesus. Foi por você que Ele morreu e ressuscitou.

Se cuide e busque ser feliz, e então você será como a mulher de Provérbios 31: cansada, às vezes; infeliz, nunca!

CAPÍTULO 6

COMO A MULHER DE DEUS DEVE AGIR COM SEUS FILHOS

"Seus filhos serão abençoados." (Sl 37:26)

Objetivo: Conhecer algumas dicas e orientações que poderão ajudar na criação dos filhos

Não se deve nunca inverter a ordem espiritual e natural das coisas. A desordem na criação de filhos é porque leis espirituais e naturais deixaram e estão deixando de ser cumpridas ou estão invertidas. Não há muito que se inventar no que diz respeito à criação de filhos. Pais amam, ensinam, disciplinam, corrigem e encaminham os filhos na vida. Filhos amam e obedecem: *"Filhos, obedeçam a seus pais..." (Ef 6:1)*.

√ ***"Bença, pai, bença, mãe!" –*** Pedir "Bença" (Benção), a alguém, tem o sentido de estar pedindo para ser abençoado. *"Me abençoe"!*

Se os pais soubessem do valor que é ensinar os filhos a pedir *"bença"* aos mais velhos, essa tradição jamais deixaria de existir. Ao pedir *"bença"*, eles estão inconscientemente aprendendo sobre Respeito e Segurança. Estão aprendendo a respeitar os familiares e pessoas mais velhas e as autoridades. Ainda aprendem que existe alguém acima deles para protegê-los.

Graças a Deus, muitos ainda fazem questão de ensinar os filhos essa tradição. Na minha família, qualquer

um, mesmo adulto, ao encontrar um parente mais velho e não pedir *"bença"* é caso de no mínimo repreensão. Dia desses encontrei um parente, um senhor já de idade, e disse: *"Oi, bom dia!"* E ele com a delicadeza de uma britadeira disse: *"Bom dia você dá para seus amigos, para mim é 'Bença' que fala"!*

Tirando a parte da britadeira, ele tem razão, existe tradição que precisa continuar.

Olha o texto sobre a importância da tradição escrito pelo psicólogo Vitor E. Frankl:

> [...] o ser humano sofreu mais outra perda em seu desenvolvimento mais recente. As tradições, que serviam de apoio para seu comportamento, vêm diminuindo com grande rapidez. Nenhum instinto lhe diz o que deve fazer e não há tradição que lhe diga o que ele deveria fazer; às vezes ele não sabe sequer o que deseja fazer. Em vez disso, faz o que os outros fazem, ou o que outras pessoas querem que ele faça. (FRANKL, 1984, p.62)

"É por causa desse e da falta de outros valores e fatores que o homem tem vivido em um grande vazio existencial", continua Frankl.

"Não removas os marcos antigos que puseram teus pais" (Pv 22:28), já aconselhava a Bíblia.

- √ **Salvação –** O maior alvo dos pais deve ser ver o nome do filho escrito no Livro da Vida, e não na calçada da fama. Uma das várias missões dos pais é levar os filhos a Jesus e essa tarefa não pode ser negligenciada por você.
- √ **Pregue**- Pregar não é pegar a *Bíblia* e ficar falando horas com seu filho sobre ela. Tem várias maneiras de pregar: você prega conversando,

dando exemplos do dia a dia e da vida, contando histórias e com sua própria conduta.

√ **Amar –** É cuidar, ensinar, dar carinho, proteger e disciplinar. A falta de amor dos pais para com seus filhos é a principal causa de pessoas rebeldes, violentas, depressivas e suicidas. A falta de amor deixa a criança sem chão, sem disciplina e sem estrutura.

"Ame o próximo como eu amo vocês", disse Jesus. O seu filho deve ser o próximo mais próximo de você que existe.

O amor dos pais acolhe, dá estrutura emocional, psicológica e prepara para a vida. Ame seu filho da maneira mais intensa e completa como é de fato a palavra amor. Podemos considerar que os filhos são talentos que Deus nos deu, e um dia Ele vai pedir contas do que fizemos com esses talentos (Mt 25:14-30).

√ **Ensinar a Palavra –** Quer ter um bom filho? Então, ensine a palavra de Deus a ele e esmere-se em fazê-lo. Um filho que conhece a Deus e tem sua palavra no coração e o teme, com certeza, será um bom filho e, por consequência, mais fácil criá-lo. Ore e leia um versículo todos os dias ou pelo menos quase todos os dias. Assim, você estará plantando a "semente" nele (Pv 22:6).

√ **Disciplina –** Hoje a disciplina dos pais para com seus filhos tem sido vigiada pela lei devido aos tristes excessos de alguns. Mas a disciplina correta é amparada e direcionada por Deus *"Castiga a teu filho, enquanto há esperança, mas não te excedas a ponto de matá-lo" (Pv 19:18)*.

Disciplinar não quer dizer bater, muitas vezes, nem precisa disso, basta uma conversa franca, olho no olho,

o típico "olho de secar pimenteira" já ouviu falar? Aquele olhar dos pais de antigamente que olhavam para nós e a gente já entendia tudo que eles queriam dizer e um pouco mais. Sábia geração passada que ensinava como criar os filhos só na base do olhar! Ou o castigo, tirando deles algo que gostassem muito, também funciona bem.

Alguns pais erram pelo excesso de disciplina, outros pela falta dele. Uns criam os filhos na "corda bamba", outros mimam demais, "*A criança entregue a si mesmo envergonha sua mãe" (Pv 29:15)*. O filho sem disciplina faz o que quer, não respeita os pais nem ninguém, ele fica solto na vida e vira alvo fácil para o diabo, para o mundo e para o abismo.

E tem pais que não disciplinam porque realmente não sabem como fazê-lo, contudo, nós podemos sempre contar com a ajuda e sabedoria de Deus para tudo, inclusive para criar nossos filhos.

- √ **Prover para o filho –** O que você está fazendo para deixar seu filho amparado na vida? A maior preocupação do pai deve ser a salvação do seu filho, e a outra é com o futuro deles. Um pai deve prover para o filho. Não estamos falando de dar tudo na mão para ele, mas ajudá-lo a se estruturar na vida da melhor maneira possível (2 Co 12:14b).
- √ **Conversar –** Os pais devem ensinar sobre tudo. Sem essa de achar que determinado assunto quem ensina é a escola ou a vida. Crie o hábito de conversar com seu filho, isso vai aproximar ainda mais vocês e fará com que ele tenha confiança e liberdade com você. Vai fazer seu filho considerar que dentro de casa ele não tem só uma mãe, mas uma amiga também.

√ **Ser amiga –** É possível ser mãe e amiga. Aliás, ensine seu filho que os principais e verdadeiros amigos que ele tem e terá na vida são Jesus e vocês: os pais. Isso não o atrapalhará de ter amigos, mas o ajudará a não confiar em excesso em terceiros e a não ter tantas frustrações e decepções com as pessoas no decorrer da vida.

Não se preocupe em se tornar amiga do filho com medo de não conseguir exercer o papel de mãe quando precisar, a confiança que ele terá em você como amiga trará junto o respeito como mãe.

√ **Consagre seu filho –** *"Consagre ao Senhor tudo o que você faz, e seus planos serão bem-sucedidos" (Pv 16:3).* Partindo dessa premissa, podemos consagrar planos e projetos ao Senhor, podemos consagrar pessoas também.

Consagrar a Deus é um ritual, como está mostrado em Levítico 8 com mais detalhes, e tem vários sentidos. Em suma, é apresentar a Deus algo ou alguém para Ele receber como seu e/ou santificar; apresentar e entregar a Deus seus planos; fazer permanecer dentro do que Deus ensinou.

Davi foi ungido por Samuel ainda menino, e ficou claro que naquele momento da unção ele estava sendo consagrado, separado para Deus. O próprio profeta Samuel também foi consagrado desde o ventre, e você sabe que grandes homens de Deus eles foram.

Pode ser que seu filho quando crescer queira seguir outro caminho, (vamos orar e crer que isso não vá acontecer), mas caso aconteça, Deus nunca vai te cobrar por não ter feito sua parte. Mas tenha fé que as promessas que Deus deixou vão cobrir sua família e seus filhos, mas, por ora, consagre-os ao Senhor. E, outra coisa importante, isso precisa ser feito com cada fase da vida dele: in-

fância, pré-adolescência, adolescência, juventude, fase adulta. Quando você perceber que seu filho está entrando em uma nova fase, unge-o e consagre-o.

Vamos colocar nossa fé em ação e tomar posse das promessas que Deus designou para nós, nossa família e nossos filhos.

Vamos conversar?

- Você está satisfeita como tem criado ou criou seu(s) filho(s)?
- Considera-se uma boa mãe?

CAPÍTULO 7

COMO A MULHER DE DEUS DEVE AGIR COM SEU MARIDO

"...farei para o homem uma auxiliadora (ajudadora) que lhe seja idônea". (Gn 2:18)

Objetivo: Conhecer algumas instruções de como lidar melhor com o marido e o verdadeiro significado de submissão.

A mulher de Deus ajuda seu marido

Definindo auxiliadora segundo o dicionário: "Prestar auxílio a alguém. Socorrer, ajudar". Definindo idônea: "Aquela que é adequada, que tem condições de desempenhar certas obras e cargos".

A mulher é uma inspiração como já vimos, criada com um propósito, ajudar. No caso do marido, ajudá-lo tendo de ir trabalhar fora (se for o caso e por decisão mútua), ajudá-lo dando uma casa limpa e organizada para ele ter um repouso digno quando chegar do serviço, ajudando criar os filhos da melhor maneira possível, com as finanças, não desperdiçando, ajudando-o espiritualmente e no ministério.

Não tem por que reclamar das nossas missões e tarefas, pois, note que em nenhum momento é instruído à mulher carregar o fardo de ter de dar conta de tudo sozinha, ela "ajuda". Como disse, quem sobrecarrega a

mulher é o homem e ela mesma por às vezes não terem sabedoria para resolver e administrarem as coisas.

Mas e os maridos? Deve estar pensando você. Quanto a eles, Deus determinou que amassem suas esposas e cuidassem delas de todas as formas. Isso é: ser um marido amoroso, carinhoso, ensinar a palavra para a esposa, ser provedor, protetor e cuidador: "*Ame sua esposa como eu amei minha igreja, santifique e purifique-a pela palavra, cuide e alimente-a" (Ef 5:25-33)*. A missão e tarefa deles também não são fáceis!

A mulher de Deus é submissa (respeita) a seu marido

Falar de submissão com algumas mulheres de hoje em dia é como mexer em caixa de maribondo, mas isso porque nem as mulheres nem os homens entendem o verdadeiro significado dela. Antes de se armar, primeiro leia os princípios bíblicos aqui apresentados, se Deus permitiu que estes versículos chegassem até a nós hoje, independente do contexto e da época em que foi escrito, é porque Ele queria que você e eu aprendêssemos com ele.

Quem ordenou a submissão não foram os homens, foi Deus: *"As mulheres sejam submissas ao seu próprio marido como ao Senhor". (Ef 5:22)*

A mulher que tem dificuldade para ser submissa, precisa olhar para dentro de si, ser humildade e ver se ela tem dificuldades de aceitar autoridades, inclusive de Deus. *A mulher que conhece si mesma, a Deus e Sua palavra, que é segura, que sabe que Deus a ama e cuida dela, não tem problemas em ser submissa.* Ela o faz sabendo quem ela é e quem é Deus na vida dela, e entende que *ser submissa não é sinônimo de fraqueza, mas de força,*

pois mulheres fortes não se sentem ameaçadas por nenhuma autoridade.

Mas, afinal, o que é submissão?

A submissão nasceu no jardim do Éden quando Adão e Eva pecaram (Gn 3:16). Desde então, ela se tornou um princípio bíblico, pois nunca devem ser quebrados, nem pela modernidade, nem pelo feminismo, nem pelo mundo, nem por nós.

Submissão é a mulher respeitar seu marido como homem, como marido e como líder espiritual. Na *Bíblia* e no dicionário, submissão é sinônimo de respeito (Ef 5:22 e 33). Então, submissão é só isso, respeitar seu marido. Você é ensinada a respeitar tantas pessoas e a vida toda você faz assim, por que não concordar em respeitar aquele com quem você resolveu se casar?

O que NÃO é submissão

Submissão não é a esposa concordar e aceitar com tudo que o marido faz e fala. Não é dizer *"sim, senhor"*. Não é a mulher ser subjugada, maltratada, mal-amada, não poder ter opinião, nem poder de decisão. Vemos algumas mulheres na Bíblia saindo para resolver as coisas, como Débora (Jz 4:4-9) e Abigail (1 Sm 25:18-35).

Muitos usam a palavra submissão para proibir a mulher de trabalhar fora, estudar e correr atrás de seus sonhos, quase que as escravizando. Isso contraria a valorização de Jesus para com a mulher, que sempre as amparou, defendeu, acolheu e as incentivou.

A submissão de maneira alguma é para oprimir, ferir ou diminuir a mulher. Deus é tão bom e tão perfeito que anulou o poder de escravidão da submissão, quando deixou escrito para os maridos amar, entregarem-se e

cuidarem de suas esposas. Essa ordenança coloca o homem e a mulher no mesmo nível de respeito e de amor que um tem de ter para com o outro. E, para reforçar o mandamento, Deus disse que aqueles homens que não tratarem suas esposas com abdicação e respeito que lhe foram ordenados, nem se quer suas orações serão ouvidas (1 Pe 3:7).

Se seu marido ainda não conhece e nem entende o real significado da palavra submissão, é preciso que você gaste tempo em oração pedindo a Deus que o ensine. E leiam juntos textos da *Bíblia*, que fala sobre casamento e marido-esposa, ninguém melhor que a própria palavra de Deus para mostrar a verdade.

Não enfrente seu marido

Se alguma vez houver discussão entre vocês, pelo seu próprio bem, não enfrente seu marido, por causa de pelos menos três motivos:

- √ **Você pode sair duplamente machucada –** Ainda que você seja uma lutadora ou halterofilista, pode sair machucada de uma briga física, pois geralmente homens têm mais força que mulheres. Se afaste do agressor, busque seus direitos, mas não o enfrente fisicamente. E não se firme na lei "Maria da Penha" porque ela não vai te impedir de ser machucada no ato da agressão, e nem sarar o segundo machucado que uma agressão causa, aquele que é feito na alma.
- √ **Enfrentá-lo é desagradável a Deus e pecado –** Além de desagradar a Deus e ser pecado, *"... mulheres, respeitem seus maridos!" (Efésios 5:33b),* isso o afastará de você, pois

√ **Homem não aceita ficar sendo afrontado –** É da natureza deles, sendo assim, o casamento não permanece muito tempo quando a mulher costuma enfrentar o marido.

Agora, nunca aceite ser violentada, pois nesse caso quem peca é o homem e ele tem de responder pelo seu erro nas leis dos homens e vai responder também nas leis de Deus que o mandou amar e cuidar da sua mulher, e não violentá-la.

Lidando com marido estilo Nabal

"Abigail, mulher inteligente e bonita; mas seu marido, descendente de Calebe, era rude e mau" (1 Sm 25:3).

Nabal era um homem grosso, mau e tolo, e sua esposa Abigail era bonita, sábia e gentil. Agora, como uma mulher sendo tudo isso, conseguiu conviver com um marido desses? A melhor maneira de lidar com o fogo é a água, como veremos por meio da conduta de Abigail. Ela era um exemplo de todas as características que já estudamos aqui: sábia, inteligente, gentil, corajosa, sensata e mansa. E, ainda, era uma boa esposa, mesmo Nabal não merecendo.

Para você entender o quão exemplar foi o comportamento de Abigail, vamos lembrar a história.

Davi estava com seus homens próximos às regiões de Nabal. Ele e seus guerreiros estavam no deserto, sem casa e sem comida. Davi então enviou alguns rapazes para pedir algumas provisões. Por Nabal ser rico e ter recebido sua ajuda em determinada ocasião, Davi acreditou que ele não negaria ajuda. Mas Nabal, grosso e mau que era, depois de ouvir os rapazes, tratou-os com muita grosseria, negou o pedido deles, e afrontou Davi, que era

um homem de Deus e adorador, mas também um homem de guerras, um guerreiro nato.

Contrariado com a grosseria, com a negativa e com a ingratidão de Nabal, imediatamente Davi convoca seus guerreiros a pegarem suas espadas e irem até Nabal para matá-lo, além de acabarem com todos os homens de sua família.

Um dos servos de Abigail, vendo a tragédia anunciada, correu e contou para ela a loucura que seu marido tinha acabado de fazer. Sabe o que Abigail fez? Ela não foi tirar satisfação com o marido por sua conduta, ela foi resolver o problema.

Imediatamente Abigail se levantou, sem falar nada com seu marido, rápida e sabiamente providenciou as provisões pedidas por Davi. Pegou comidas e bebidas e partiu. Quando o avistou, ela chamou a responsabilidade para si: *"senhor, a culpa é toda minha"*. Ao fazer isso, ela desviou a atenção dele sobre Nabal, fazendo a atenção de Davi ficar toda nela. Inteligência emocional, já ouviu falar?

E, com a atenção de Davi toda nela, se humilhou (era reconhecimento que Davi queria? Ela deu), conversou gentilmente com ele (era gentileza que Davi queria? Ela também deu), e entregou as provisões que eles precisavam (era comida que Davi queria? Era comida que ele ia ter).

Davi ficou encantado com a atitude de Abigail. Ele ouviu tudo que ela tinha a dizer, aceitou a oferta que tinha trazido, atendeu seu pedido e não matou seu marido e sua família. Assim, com humildade, sabedoria e inteligência, Abigail salvou toda sua família de uma tragédia.

Voltando do encontro com Davi, ao chegar à casa, encontrou o marido muito bêbado e dando uma festa. Pensa que ela perdeu as estribeiras? Não. Ela não falou

nada porque, ela viu que naquele momento não adiantaria conversar com ele. Ela só foi conversar com o marido no dia seguinte. E sabe como ela contou o acontecido de um dia antes? Simplesmente conversando. Não gritando e xingando.

Diante dessa narrativa, conclui-se que mulheres que são inteligentes e sábias não ficam discutindo com pessoas tolas porque sabe que não adianta. Para o tolo e grosso, discutir é normal e não lhe causa nenhum mal porque isso faz parte de sua índole, então ele não sofre quando tem de entrar em uma briga ou discussão. Quem sofre são as pessoas que estão discutindo com ele. Com gente tola, a melhor coisa a se fazer é manter distância *"Mantenha-se longe do tolo..." (Pv 14:7)*.

Mas como manter distância se o tolo é seu marido?

Você não vai manter distância física do seu marido, mas distância inteligente, onde o mau comportamento dele não afetará você.

Não permita que ele a transforme em uma pessoa como ele. Essa é a primeira atitude. O que mais admiro em Abigail não foi a sabedoria e coragem dela para resolver o problema, mas o fato de ela não permitir que Nabal transformasse seu jeito de ser, tendo um marido tolo e grosso, ela continuou sendo boa e gentil.

Evitar ficar discutindo com o marido. Isso é fazer papel de boba? Não, isso é ser inteligente e sábia. Esposas inteligentes e sábias não ficam perdendo seu tempo e suas energias físicas e emocionais discutindo com o marido que ela sabe que não a ouvirá, afinal é tolo *"Não vale a pena conversar com tolo, pois ele despreza a sabedoria daquele que fala" (Pv 23:9)*. O tolo não consegue ouvir

ninguém na base da discussão, mas apenas quando ele mesmo, em raros momentos, consegue observar as coisas por si e tem a oportunidade de refletir.

Ao evitar discussões, você não corre o risco de se desestruturar e de se contaminar por pessoas tóxicas. Poupando-se, você mantém o controle da situação, ou seja, você é quem reina.

Mantenha um bom comportamento. Uma mulher ganha um marido tolo ou que ainda não obedece à Palavra por meio do seu bom comportamento. Sem palavras. Só com seu bom comportamento. *"Mulheres respeitem seu próprio marido, para que, se ele ainda não obedece à palavra (não age com você como deveria), seja ganho, sem palavra alguma, por meio do procedimento de sua esposa, ao observar seu comportamento cheio de temor" (1 Pe 3:1-2).*

O bom comportamento da esposa acompanhado de oração, temor a Deus, paciência e persistência tem poder. Poder de mexer no céu e fazer o marido, com o tempo, abandonar o mau comportamento.

A *Bíblia* é cheia de dicas, mas nos dispomos a agir como ela instrui? Temos paciência para esperar ver os resultados?

Ore pelo milagre da transformação. Se você convive com um marido que não é gentil com você e não lhe trata como deveria ou gostaria, ore por um milagre no comportamento dele, porque Deus faz milagres de transformação.

Lembra-se do Apóstolo Paulo? Quem diria que um homem daquele se converteria? E quantos "Apóstolos Paulos" já se converteram em nossos dias? Tenho certeza de que você conhece pelo menos um, nem que seja de ouvir falar.

Temos visto muitas histórias de maridos como Nabal, mas também muitos testemunhos de maridos que se converteram. Ou nem se converteram, mas mudaram ou melhoraram o comportamento. Têm muitos que não têm uma religião específica, mas são bons maridos.

Concluindo a história de Abigail, após contar para o marido sobre a loucura feita por ele, e a tragédia que poderia ter acontecido, Nabal teve uma espécie de Catalepsia, (paralisia), ficou paralisado e não conseguiu se mover, e após dez dias Deus julgou Nabal e seu comportamento, o feriu, e este morreu. Não quero dar a impressão de, orar para Deus levar o marido é outra opção para lidar com a situação, embora, como vimos, isso, de fato, pode acontecer, mas é um caso em mil, porque na maioria dos casos o que acontece é a transformação e/ou conversão dele.

Eu sei que passar por aflições no casamento não é fácil. Mas, Jesus disse que elas aconteceriam mesmo, mas disse também estar conosco todos os dias *"Eu estarei com vocês todos os dias, até o fim dos tempos" (Mt 28:20).* Então você pode contar com Ele para lhe ajudar nessa lida, e, em momento oportuno, Ele a socorrerá. Lembre-se, Deus é o Justo Juiz, Ele vai honrar e recompensar você por ser uma boa esposa como fez com Abigail. Deus deu a ela um marido melhor que Nabal. Após a morte dele, Abigail foi pedida em casamento por um homem de Deus, importante, forte e gentil, o esperto Davi.

O Deus que agiu a favor de Abigail, é o mesmo hoje, e Ele agirá a seu favor também.

Cuide bem do seu marido

"Ora, se alguém não cuida dos seus, principalmente dos da própria casa, é pior que um descrente..." (1 Tm 5:8)

Cuidar do marido é o mínimo que se espera de uma esposa. Procure fazer a ele bem, e não mal. Procure saber o que ele gosta e dê o seu melhor.

Geralmente o que o marido espera de sua esposa, não é nada tão grande assim, a maioria espera basicamente as mesmas coisas: uma boa comida, roupa limpa, casa arrumada, esposa bem cuidada e sexo.

Mas você não vai murmurar nem falar que eles são folgados por quererem isso tudo, não é? Mesmo porque você também espera encontrar: alimento na dispensa, contas pagas, homem provedor, marido carinhoso e sexo. Ou seja, você tem seus anseios, e ele tem os dele.

Então, faça sua semeadura e receba sua colheita!

Vamos conversar?

- Entendendo o que de fato é submissão, ainda tem dificuldades sobre isso? Por quê?
- Acha que precisa melhorar como esposa? Liste o que precisa melhorar.
- Seu marido precisa melhorar? Liste o que ele precisa melhorar

CAPÍTULO 8

RESPEITE A FAMÍLIA DO SEU MARIDO

"Minha sogra, não me peça para te deixar, porque aonde você for e morar, eu irei e morarei também... só a morte vai me separar de você" (Rt 1:16-17)

Objetivo: aprender a lidar e respeitar a sogra, sogro e cunhados

A sogra

A linda frase acima muito usada em convites de casamento foi dita por uma nora a sua sogra! O livro de Rute retrata muito bem como deve ser o relacionamento entre sogros, noras, genros e cunhados. O mundo inculca em nós que é melhor mantermos distância uns dos outros. Mas, se essa história chegou até a nós, foi para servir-nos de exemplo e mostrar o que Deus espera desses relacionamentos.

Entenda: as sogras e as cunhadas têm um sentimento de "perda" quando um filho, ou um irmão se separa da família para casar e ter uma vida com outra mulher. Você só vai entender o que é "perder" um filho amado, ou "perder" um irmão querido para outra mulher quando isso acontecer com você. Temos facilidade de ver o cisco no olho do outro, mas dificuldade de ver uma trave no nosso.

Deus honra quando honramos a família do marido, principalmente a sogra. Rute honrou Noemi, sua sogra. Ela poderia ter ido embora quando o filho de Noemi, seu

marido, morreu, mas preferiu não desamparar nem deixar sua sogra. E Deus em retribuição e para cumprir seus propósitos fez Rute participar da genealogia de Jesus. Quanta honra! Essa nora sempre será lembrada pela atitude com sua sogra.

Honre e respeite-a, ela é a mãe do seu marido. Você gostaria que a nora ou genro da sua mãe a maltratasse, desonrasse e a fizesse chorar? Não? Então não faça isso com sua sogra. Respeite-a como gostaria que respeitassem a sua mãe. Ademais, provavelmente você será sogra um dia, então, cuidado com o que está plantando.

Da mesma forma, você deve proceder com seus cunhados. Tratem-nos como você gostaria que seus irmãos e filhos fossem tratados pelos cunhados deles. Se você tem filhos ou irmão/irmã que você ama, vai saber o que estou falando. É muito ruim vê-los sendo maltratados, principalmente pela família dos seus cônjuges.

Quando você dá certo com seus cunhados e cunhadas, você acaba ganhando um grande presente da vida: amigos.

Contudo, quanto a relacionamentos, sabemos que, para darem certos, não depende apenas de um. Pode acontecer dos seus cunhados, o sogro ou a sogra decidam não querer ter um relacionamento de proximidade e de amizade com você, nesse caso, respeite a decisão deles e esteja ciente de quem está perdendo são eles. Continue fazendo sua parte para que Deus possa julgar a seu favor e te recompensar um dia pela sua exemplar atitude. *"E não nos cansemos de fazer o bem, porque a seu tempo colheremos, se não desfalecermos. Por isso, enquanto tivermos oportunidade, façamos o bem a todos..." (Gl 6:9-10)*

As noras e os genros

E, se você é uma sogra, respeite os limites, temperamento e a criação de sua nora e genro. Ame e respeite sua nora e genro como você gostaria que a sogra de sua filha ou filho os respeitasse e os amasse. Você, sogra, como mulher mais madura e mais experiente, é quem deve ser a primeira a dar o exemplo, amando-os e respeitando-os. Noras e genros aprendem como ter uma boa convivência familiar não só com os pais, mas com os sogros também. Têm noras e genros que não têm estrutura familiar e nem exemplos familiares a serem seguidos. Nesses casos, o papel dos sogros é mais importante ainda, pois, não tendo exemplos dentro de casa, eles olharão para vocês.

Que você seja um exemplo a ser seguido para eles e não uma pedra de tropeço. Faça sua nora ou genro admirar sua sabedoria e experiência. Assim eles se tornarão seus amigos e até filhos, e terão um motivo a mais para fazer seu filho/filha feliz.

A essa altura você já deve ter entendido que esses relacionamentos são importantes para Deus e ajuda a estruturar a família. Portanto, faça sua parte nessa história. Lembre-se: tudo plantado na vida das pessoas, colhemos na nossa também, e sua recompensa virá de Deus que tudo vê. *"... vocês sabem que o Senhor recompensará qualquer um pelo bem que praticar..." (Ef 6:8)*.

Sua recompensa virá do senhor

Se sua sogra, noras, genros ou cunhados já te feriram, perdoe-os. Assim como você deve ter magoado pessoas nesta vida e deseja ser perdoada por Deus e por elas. Perdoar vai fazer mais bem para você do que para eles.

Muitas vezes, não somos reconhecidas pelo esforço que fazemos, pela nossa dedicação e trabalho como mãe, dona de casa, esposa, nora, sogra e parente. Mas, se colocarmos em mente que estamos fazendo

para Deus, não ficaremos frustradas com a falta de reconhecimento. Mesmo porque, nossa recompensa não vai vir dos filhos, do marido, ou dos nossos parentes, nossa recompensa virá do senhor. "*Tudo o que fizerem, façam de todo o coração, como para o Senhor, e não para os homens, sabendo que* ***receberão do Senhor a recompensa*** *da herança. É a Cristo, o Senhor, que vocês estão servindo" (Cl 3:23-24).*

Você já tem sido e continuará sendo recompensada por Deus.

Vamos conversar?

- Como é seu relacionamento com sua sogra, sogro e cunhados e cunhadas? Acha que pode melhorar? O que você pode fazer para que isso aconteça?
- Como é o relacionamento com sua nora e genro? Você faz algo para melhorar o relacionamento com eles?
- Em sua opinião, qual a maior dificuldade entre vocês?
- Se eles te feriram, você pode perdoá-los hoje?
- Toparia fazer um almoço e chamá-los para almoçar com você? Se sim, bom almoço, ame, perdoe e seja feliz!

CAPÍTULO 9

A MULHER DE DEUS É BOA DE MESA, FOGÃO E ... CAMA!

"Beija-me com os beijos de tua boca" (Ct 1:2)

Objetivo: conhecer a verdadeira natureza e beleza do sexo

Este é um assunto que ainda causa polêmica e constrangimento em algumas mulheres. Mas não deveria ser assim, afinal, as pessoas praticam sexo, inclusive homens e mulheres de Deus. O sexo **no casamento** é uma benção e alegria!

Deus criou o sexo

Deus disse em Genêsis 1:28; *"... Multiplicai-vos..."*. Como multiplicar sem sexo? Ou seja, o sexo foi criado por Deus. Têm muitos que até concordam que o sexo no casamento é de Deus, mas logo falam que foi apenas para a procriação. Mas, então, porque Deus criou o clitóris ou clítoris? (Ambas as pronúncias estão corretas). Por que o órgão masculino é do jeito que é? Deus é perfeito, jamais faria algo que pudesse dar prazer ao marido e a esposa e depois os condenasse por isso.

Da forma como o mundo divulga o sexo, ele se tornou comum, banal e imoral, porém, dentro do propósito de Deus e do casamento o sexo entre homem e mulher é abençoado e bonito.

Não vamos falar aqui como e de que jeito se deve fazer sexo. Muito menos do que pode ou não fazer, essa não é a intenção. A intenção é mostrar à mulher que ela deve ser a esposa-amante do seu marido, porque se ele é um homem temente a Deus, você vai ser a única mulher que ele vai ter para o resto da vida. Então, faça o seu melhor, garota!

E para falar de boa amante, (essa palavra quer dizer: aquela que ama), nós nos debruçaremos em Sulamita, a mulher apaixonada retratada no livro de Cantares de Salomão (ou Cânticos). Dizem que esse livro faz alusão do amor do noivo Jesus e sua igreja, mas nos sugere também como deve ser o relacionamento íntimo do casal. Baseada nesse livro bíblico, darei algumas dicas para alegrar sua vida!

Seja segura

"Eu sou do meu amado, e meu amado é meu" (Ct 6:3).

A Sulamita declarou que Salomão era dela e de mais ninguém. Ela tinha segurança e sentia que nenhuma mulher poderia tomar Salomão dela, por mais que ele tivesse muitas (nessa época foi permitido).

Muitas mulheres não se entregam na hora de ter relação com o marido ou não gostam de sexo, porque têm vergonha do próprio corpo, do que ele vai ficar achando quando olhá-la, e vergonha de se entregar ou sentir prazer. Você não deve sentir-se insegura e com vergonha do seu marido. Se ele não gostasse ou sentisse prazer com você, não a procuraria. Como homem carnal, ele procuraria outra, ainda mais hoje em dia que a oferta de sexo infelizmente está assustadoramente fácil. Seu marido preferiu e prefere você.

Além disso, você já ouviu falar que os maridos na hora do sexo não reparam na celulite, nem nos pneuzinhos? Nessa hora, minha filha, ele quer é ser feliz, ele não vai ficar perdendo tempo com isso, não, deixa de ser boba! Eles olham, mas não vê, entende? Porque, para eles, o mais importante nesse momento é o prazer que vocês dois terão. Ele fica muito mais satisfeito quando percebe que a mulher está segura e tranquila nessa hora, porque assim ele sente que vai rolar legal esse momento.

Então, deixe de neura! Não permita que a celulite, os pneuzinhos ou qualquer outra coisa atrapalhe seu casamento e sua intimidade com seu marido.

Deseje-o

"O seu falar é muitíssimo doce, sim, ele é totalmente desejável." (Ct 5:16)

"Me beije com os beijos de sua boca, pois seu amor é melhor que o vinho" (Ct 1:2)

Os dizeres dos versículos acima foram de Sulamita. Essa sabia viver intensamente seu relacionamento com seu amado. Não há nada mais estimulante para o marido do que ver e sentir que sua mulher o deseja. Por que muitos maridos se sentem perturbados quando são olhados e desejados por outra mulher? Porque muitos não veem esse desejo no olhar da esposa.

Quando a esposa cisma que o marido não a deseja mais, ela não fica se sentindo menos bonita e menos atraente? Com o homem é a mesma coisa, ele precisa e gosta de sentir-se desejado por sua esposa.

Procure-o

"De noite, procurei o meu amado..." (Ct 3:1)

A Sulamita procurou seu amado, mas não o achou, porém, ela procurou, isso mostra que ela tomava iniciativa.

Outra coisa que o marido ama, é ser procurado por sua esposa. Muitas vezes, a esposa espera que o marido a procure, mas, quando acontece o contrário, quando a esposa é quem toma a iniciativa, ele fica alegremente surpreso.

Peça

"Que sua mão esquerda esteja debaixo da minha cabeça e a direita me abrace" (Ct 2:6)

Sem essa de ter vergonha de pedir, é direito seu! Deus fez o órgão feminino pronto para sentir prazer. O sexo não deve ser a entrega nem o prazer só de um.

Entretanto, se pedir a seu marido o que você gostaria que ele fizesse é vergonhoso para você, comece aos poucos a ter essa liberdade. Às vezes, não precisa nem falar nada, só insinuar, ou levá-lo pelo caminho que você quer que ele percorra, além de ser outro estimulante para a relação íntima de vocês.

E se ele pedir...

E se seu marido pedir algo a você, e isso não te ferir fisicamente ou moralmente, atenda-o. Pois você não tem poder sobre seu corpo, mas tem-no o marido (1 Co 7:4).

Não fique sem sexo

"Que os dois não se neguem um ao outro, a não ser que concordem em não ter relações por algum tempo a fim de se dedicar à oração. Mas depois devem voltar a ter relações, a fim de não caírem nas tentações de Satanás por não poderem se dominar". (1 Co 7:5)

A própria *Bíblia* orienta às pessoas casadas a não ficarem sem sexo, pois conhece nossa carne e sabe que se ficarmos sem, poderemos cair em tentação.

Seja atraente

"Desvia de mim os teus olhos porque eles me perturbam" (Ct 6:5 e 7:1-9)

Salomão disse que a Sulamita o perturbava, tamanha atração que ela causava nele. Como descrito em Cantares 7, ele reparava em cada detalhe do seu corpo. Ele descreveu como era seus pés, coxas, umbigo, seus seios, pescoço, dentes, cabelo e pele. Essa atenção e atração que Sulamita despertava em Salomão era porque ela se cuidava muito bem. No texto, não fala que ela era uma mulher atraente porque era magra ou tinha um corpão, mas que ela se cuidava.

Uma mulher bem cuidada e vaidosa na medida certa é muitíssima atraente para seu marido.

Então, Mulher de Deus, se você é casada, DIVIRTA-SE!

Vamos conversar?

- Você tem alguma dificuldade nessa área? Por quê?
- Que tal se programar para nos próximos dias comprar uma lingerie nova para você e para ele, e surpreendê-lo com um jantar romântico?

PARTE 4
VIDA ESPIRITUAL

Esta é a última parte do livro e abarcará assuntos essenciais da vida espiritual, como Oração, Batalha Espiritual; Ministério e o Espírito Santo. Cada tema descrito aqui é tão profundo e extenso que daria um livro para cada um. Portanto, não vou me aprofundar neles, a intenção é destacá-los, incentivando a praticar e aprofundar nos temas posteriormente.

O propósito é que você conheça mais sobre o poder de Deus, de Jesus, sobre o Espírito Santo, e sobre o mundo espiritual, incentivando-a a viver uma vida espiritual poderosa, santa, ativa e plena.

CAPÍTULO 1

A MULHER DE DEUS É MULHER DE ORAÇÃO

Objetivo: Conhecer a importância e o poder da Oração e conscientizá-la da necessidade de ter uma vida de oração ativa e constante.

"Orai sem cessar". (1Ts 5:17)

Não devemos orar somente quando sentimos vontade, estamos em apuros ou quando sobra tempo, devemos orar porque é uma ordenança: *"Orai...",* e o que para mim é o mais importante, devemos orar para continuar tendo relacionamento com Deus, porque a oração é isso, relacionamento com Deus, seu Pai e Criador.

A oração deve ser um hábito diário e constante. Você não gostaria que seus filhos ficassem em casa o dia todo, todos os dias, e não conversassem com você diariamente certo? Deus também não. Muitas têm negligenciado o hábito da oração devido a correria, falta de interesse e falta de administração do seu dia a dia. Arrumamos tempo para mexer no celular e ver televisão, mas dizemos não conseguir tempo para conversar com Deus.

Assim, como nosso corpo precisa de comida diariamente, nosso espírito e alma precisam da oração. Almoçamos ou jantamos todos os dias, por que não oramos todos os dias também? *Fique sem orar, e morra de inanição espiritual.*

Algumas coisas que acontecem quando oramos.

A oração nos deixa forte – *"Por essa razão, ajoelho-me diante do Pai... Oro para que, com as suas gloriosas riquezas, ele os fortaleça no íntimo do seu ser com poder, por meio do seu Espírito..." (Ef 3:14-16)*

A mulher que ora se torna uma halterofilista espiritual. Uma das metas do halterofilista é conseguir pegar algo que está pesado, no chão, e levantar o mais alto que conseguir. E não é isso que fazemos quando oramos?

A oração cria em nós músculos espirituais.

Temos presença conhecida e eficaz no mundo espiritual *– "Um dia, o espírito maligno lhes respondeu: "Jesus, eu conheço. Paulo, eu sei quem é; mas vocês, quem são?" (Atos 19:15)*

Os filhos de Deus são conhecidos no mundo espiritual como mostrou o espírito maligno acima ao se referir sobre Paulo. Paulo era respeitado e conhecido por causa do poder que ele tinha em Cristo, poder conquistado por meio de uma vida de relacionamento com Deus, de obediência e de oração.

Nós também somos conhecidas por causa das nossas entradas no mundo espiritual como filhas de Deus, como mulheres que se relacionam com Ele e que oram. Por isso, devemos estar vigilantes da maneira como andamos aqui na terra, porque todos nos observam inclusive o mundo espiritual, portanto, se você é uma mulher de oração, é respeitada aqui na terra e no mundo espiritual, porque eles sabem o que acontece quando você ora.

A oração movimenta o mundo espiritual a seu favor

"Outro anjo, que trazia um incensário de ouro, aproximou-se e ficou em pé junto ao altar. A ele foi dado muito

incenso para oferecer com as orações de todos os santos sobre o altar de ouro diante do trono. E da mão do anjo subiu diante de Deus a fumaça do incenso com as orações dos santos. Então o anjo pegou o incensário, encheu-o com fogo do altar e lançou-o sobre a terra; e houve trovões, vozes, relâmpagos e um terremoto" (Ap 8:3-5).

De acordo com a descrição de Apocalipse, podemos ver realmente o quanto a oração é levada a sério no mundo espiritual. Elas são recolhidas e levadas a Deus e arquivadas em Sua memória. Todos no céu são envolvidos quando oramos, Anjos são designados para nos servirem; o outro sai para guerrear contra os demônios; céus são abertos para liberar as vitórias e as respostas; o Espírito Santo começa a interceder pela nossa oração; tudo acontece e se move.

Como devemos orar

"Mas, quando você orar, vá para seu quarto, feche a porta e ore a seu Pai que está em secreto. Então seu Pai, que vê em secreto, o recompensará". (Mt 6:6)

No livro de Mateus 6:5-15, temos uma aula completa sobre a oração. Uma das coisas que podemos observar é que não existe hora marcada, dia certo, nem tampouco lugares específicos para orar. Se fosse assim só poderíamos orar a Deus e Ele só falaria conosco quando estivéssemos no monte ou dentro da igreja. Ezequias orou olhando para parede, Ana orou no templo e Elias dentro de uma caverna.

Pode-se orar em pensamento, de pé, inclinado, deitado, ajoelhado, chorando, falando alto, falando baixo, não falando nada ou orando só no coração como Ana.

Quando Jesus ensina que para orar basta entrar no quarto e fechar a porta, Ele não estava querendo fixar lugar para oração, mas, nos dar uma diretriz, mostrando que o ato de orar é algo entre você e Deus somente, e que orar é algo poderoso, mas simples, basta ir ali no seu quarto.

Aquela que vai ao monte direto não tem mais poder do que aquela que não vai. Para nos ensinar sobre oração e intimidade Jesus fez questão de deixar registrado o quarto, não o monte. E isso não é uma crítica para quem gosta de orar no monte, eu mesma vou de vez em quando e Jesus também ia. Só estou frisando a questão da oração e do poder espiritual que as pessoas pensam receber só quando estão no monte. Muitos até acabam idolatrando o lugar por isso. Mas o que vemos na *Bíblia* é que poder espiritual provém de manter uma vida de santidade, de oração e principalmente de comunhão com Deus.

Têm pessoas que se acham muito espirituais e, por isso, gostam de orar em lugares estratégicos para serem vistos, levantam o pescoço como um galo quando vai fazer *"cocoricó",* impostam a voz, e declamam. Jesus chama essas pessoas de hipócritas. Não há problema algum orar em qualquer lugar, com voz alta e perto das pessoas, desde que seja um motivo genuíno de clamor, petição e interseção, e não de exibição.

Todavia não podemos entrar na presença de Deus de qualquer maneira. Vemos na Oração do Pai-Nosso, feita por Jesus, que ela deve ter alguns passos: adoração, confissão de pecados e petição. Há momentos em que a oração precisa ser urgente e que não dá para seguir todos os passos e vamos direto para a petição, mas, comumente, é importante que haja todos os passos.

A oração muda sua vida e tudo na vida da mulher que ora é diferente: sua família, sua vida, seu ser.

A oração te descobre diante de Deus, mostrando realmente quem você é.

Na oração, não existe quebra-molas, sinal vermelho ou radar, o caminho até Deus está sempre desimpedido.

Por que devemos orar?

Devemos orar porque seja o que for que precisamos é com a oração que vamos conseguir.

Orando, Elias derrotou os 400 servos de satanás (1Rs 18:36-40); depois de orar Ana, a estéril, engravidou e teve um filho (1Sm 1:27); quando estavam orando, os irmãos da igreja primitiva foram cheios do Espírito Santo e pregaram a Palavra com poder (At 4:31); a oração pode acabar com o sofrimento da pessoa (Ti 5:13); pode curar o enfermo (Ti 5:14); pode trazer cura interior (Ti 5:16); pode mudar a situação de qualquer lugar. (Ti 5:17-18).

Ore e veja o poder da oração operando em você e por meio de você!

Vamos conversar?

- Você se considera uma mulher que tem uma vida de oração ativa e disciplinada?
- Como você prefere orar?
- Lembre-se da última resposta de oração que você teve.

CAPÍTULO 2

A MULHER DE DEUS NA BATALHA ESPIRITUAL

"Nossa luta não é contra humanos, mas contra os poderes e autoridades, dominadores deste mundo de trevas, contra as forças espirituais do mal nas regiões celestiais" (Ef 6:12).

Objetivo: Introdução ao conhecimento sobre batalha espiritual, o poder e as armas espirituais que temos em Cristo.

Prolegômenos da Batalha Espiritual

"Deus é Espírito..." (Jo 4:24ª), portanto, tudo que tem a ver com Seu reino é espiritual.

Muitos dizem que Batalha Espiritual não existe e que são coisas da Igreja Neopentecostal, mas ela existe, suas evidências estão ao nosso redor, além de registradas na *Bíblia* em Efésios 6, entre outras referências.

Ela começou em Gn 3:15 quando Deus colocou inimizade entre satanás, a mulher, e o descendente que viria dela (Jesus): *"Porei inimizade entre ti e a mulher, entre a tua descendência e o seu descendente. Este te ferirá a cabeça..."*

E desde então satanás e os demônios tem tentado de tudo para destruir o ser humano, pois essa é sua missão: matar, roubar e destruir (Jo 10:10), mas graças a Deus, sua derrota foi decretada no mesmo dia que surgiu a inimizade, Deus deixou registrado: "*Este (Jesus) te ferirá a cabeça"*; e, *"Cristo veio para destruir as obras do diabo"* (1Jo 3:8b).

Não devemos desprezar as astúcias do inimigo, mas também não devemos temê-lo, pois, maior é Aquele que está em nós e conosco do que aquele que está no mundo: *"Filhinhos, vocês são de Deus e os venceram, porque aquele que está em vocês é maior do que aquele que está no mundo" (1 Jo 4:4)*.

Algumas considerações sobre Batalha Espiritual.

- √ ***Satanás não é como Deus***. Portanto, jamais deve ser comparado a Ele, pois Deus é Criador e satanás apenas um ser criado.
- √ ***Os demônios têm medo de Deus e tremem diante Dele***: *"Crês, tu, que Deus é um só? Fazes bem, até os demônios creem e tremem"* (Ti 2:19).
- √ ***Jesus tem toda autoridade sobre eles***: *"'Cale-se e saia dele!', repreendeu-o Jesus, e o espírito imundo saiu"* (Mc 1:25-27).
- √ ***Jesus nos deu autoridade sobre eles***: *"Eu dei a vocês autoridade para pisarem sobre cobras e escorpiões, e sobre todo o poder do inimigo; nada lhes fará dano* (Lc 10:19).
- √ ***Ao expulsar demônios, devemos fazê-lo em "Nome de Jesus"***: *"Estes sinais acompanharão os que crerem: em meu nome expulsarão demônios;..."* (Mc 16:17).
- √ ***O diabo foge de nós se o resistirmos e se termos uma vida de submissão a Deus***: *"Portanto, submetam-se a Deus, resistam ao Diabo, e ele fugirá de vocês"* (Ti 4:7).
- √ ***Os anjos nos ajudam na Batalha***. Eles são enviados por Deus e estão designados a nos servir, proteger e lutar por nós: *"O anjo do Senhor acampa-se ao redor dos que o temem e os livra"* (Sl 34:7).

√ ***Devemos estar vestidos da Armadura de Deus***. Muitas pessoas fantasiam e floreiam a Armadura, mas na verdade ela é um estilo de vida. Seja como a Palavra ensina, e então você terá cada peça da Armadura (Ef 6:10-17):

- Ser verdadeiro = cinturão;
- Ser justo = couraça;
- Estar preparado para falar do evangelho = calçado;
- Ter fé = escudo;
- Ser salvo = capacete
- Conhecer e ter a Palavra de Deus em si = espada.

"Por isso, peguem agora a armadura que Deus dá... estejam preparados. Usem a verdade como cinturão. Vistam-se com a couraça da justiça e calcem, como sapatos, a prontidão para anunciar a boa notícia de paz. E levem sempre a fé como escudo, para poderem se proteger de todos os dardos de fogo do Maligno. Recebam a salvação como capacete e a palavra de Deus como a espada que o Espírito Santo lhes dá" (Ef 6:13-17)

A mulher de Deus enfrenta a batalha que tiver de enfrentar, sabendo que na sua frente está o General dos generais, Aquele que tem todo o poder. E se mantermos uma vida de oração, de fé e de caminhada de santidade e comunhão com Deus, independente da batalha a vitória será certa e garantida.

Avante, guerreiras!

Vamos conversar?

- Sobre Batalha espiritual, você se sente preparada e revestida para isso?

CAPÍTULO 3

A MULHER DE DEUS E O MINISTÉRIO

Objetivo: Reconhecer a importância e necessidade de trabalhar no Reino de Deus e ser despertada ministerialmente

"E Jesus ia de cidade em cidade anunciando e pregando o evangelho... e além dos doze, iam com Ele mulheres que haviam sido curadas e libertas, e que o serviam com seus bens." (Lc 8:1-3)

Observe que a maioria das pessoas que teve um encontro com Jesus não ficou parada, mas seguia Jesus e trabalhava no Reino de Deus. Quando Jesus encontrou com Pedro, ele se tornou pescador de homens (Lc 5:10); o Endemoninhado Gadareno tornou-se pregador (Lc 8:39); a Samaritana, evangelista (Jo 4:28-29).

Se nós tivemos um encontro com Jesus, fomos transformadas por Ele, sabemos o que Ele pode fazer na vida de alguém, por que nos calamos? Tudo que Jesus fez e faz por nós o mundo precisa saber. E só há uma maneira de todos saberem e conhecerem a Jesus, quando aqueles que o conheceram colocarem a mão no arado e passarem adiante.

Você poderá trabalhar no Reino, pregando como o Gadareno, evangelizando como a Samaritana ou ajudando o ministério dos outros como várias mulheres faziam. Não importa o que fazemos no Reino de Deus, desde que

seja com amor e compromisso. Todos têm capacidade de trabalhar no Reino, chamamos isso de exercer um ministério que são vários. Deus deu a todos, sem exceção, dons e talentos, com certeza, se você quiser, encontrará o seu e estará apta para fazer a obra de Deus.

Você se beneficiou do ministério de outros

Imagine sua vida e de sua família sem Jesus. Onde você estaria agora? Imagine se os discípulos de Jesus tivessem cruzado os braços? Saiba que Jesus, o evangelho, a graça de Deus, só chegou até a nós hoje, porque homens e mulheres de Deus não cruzaram os braços, amaram a Deus, seu Reino e as almas.

Você pode não ter recebido de Deus tudo que pediu, mas alguma coisa você já recebeu! O que você recebeu que pode dar e ensinar outros?

O mundo grita por socorro

Nesse exato momento, há milhares de pessoas sofrendo, ficando enlouquecidas, perdendo a esperança, suicidando, acabando com a vida delas e de outras. Isso porque não conhecem a Jesus e nem o que Ele pode fazer por elas. Ou conhecem, mas não têm forças para lutar ou simplesmente continuarem a caminhada. Como dizemos que amamos o próximo, se não estamos ligando para o sofrimento da humanidade? Você não pode mais se calar ou ficar parada, o mundo está gritando por socorro.

Transmita de alguma forma o que Deus tem feito por você e a salvação que existe em Cristo Jesus. Ainda que a Bíblia e a Religião tenham sido tratadas com descaso e menosprezo, elas continuam sendo uma oportunidade para aqueles que estão à beira do abismo.

A Bíblia e a Religião podem, sim, ajudar a humanidade

Segundo o psiquiatra Carl G. Jung, citado por Merval Rosa em seu livro *Psicologia da Religião*, sem tudo o que a religião tem a oferecer para o homem, (incluo aqui a Palavra de Deus, que é um dos símbolos da Religião), ele pode até adoecer: *"Pode-se dizer, sem medo de errar, que eles adoeceram porque perdeu aquilo que a vida religiosa tem oferecido ao homem de qualquer época, e nenhum deles foi realmente curado sem haver readquirido essa interpretação religiosa da existência"* (ROSA, 1979, p.230). E Jung diz ainda que o declínio da vida religiosa aumenta o índice neurótico.

Temos visto cada vez mais estudiosos se rendendo ao poder e bem-estar que a genuína Religião, a prática da oração e o verdadeiro Evangelho podem fazer ao homem e à humanidade. Mas o inimigo trabalha para que as pessoas pensem ao contrário e, com o tempo, fiquem sem chão e sem estrutura, fáceis para serem destruídas.

Mas nós não somos das que cruzam os braços, nem das que ficam inertes, mas daquelas que seguem adiante, atentas, não ao que o mundo diz, mas o que a *Bíblia* diz, e ela fala que o evangelho restaura a alma (Sl 19:7) e que ele é poder de Deus que pode salvar quem crê (Rm 1:16). Portanto, o evangelho pode, sim, salvar a alma, e, sobretudo, salvar a pessoa da tristeza, do suicídio, da solidão, do desespero. Eu não quero mais atentar ao que o mundo anda dizendo por aí, eu vou ficar com que a Palavra de Deus diz e você?

Miséria e perdas para quem não trabalha no Reino de Deus

"Veio à palavra do Senhor: é tempo de vocês cuidarem de suas casas enquanto a minha permanece em ruínas?

Tendes semeado muito e colhido pouco, bebem, mas não saciam, vestem, mas não se aquecem, recebe salário e logo some. Esperam muito e vem pouco... Mas por quê? Por causa da minha casa que permanece em ruínas enquanto vocês correm cada um atrás de sua própria casa" (Ageu 1:5-11).

Vemos na passagem anterior como é importante para Deus que seu templo e Reino sejam edificados, nos dias de hoje. Deus não está fisicamente aqui na terra, por isso Ele precisa continuar sua obra por meio do seu Reino, do chamado e ministérios de cada um, e por meio das verdadeiras Igrejas.

Quando exercemos nosso ministério trabalhando para Deus, o seu Reino é anunciado e vivido, a palavra é pregada, almas são salvas, pessoas são curadas e libertas, Sua casa é edificada e Seu nome exaltado.

O galho seco

"Todo aquele que está em mim e não dá fruto, Deus o corta" (Jo 15:1-6)

Todos são chamados a trabalhar na obra de Deus e dar frutos. E aquele que não dá fruto é cortado da presença de Deus e do Seu Reino como se lê acima. E, quando o galho é cortado da árvore, seca e morre. Não queira nunca ser cortado da presença de Deus. Além disso, a pessoa que não tem nenhum ministério, que não trabalha no Reino, tende a esfriar espiritualmente com mais frequência, e se distanciar da igreja e dos irmãos. E isso também é ser cortado da presença de Deus. Talvez seja esse o motivo pelos quais muitos irmãos estão frios espiritualmente, já foram cortados.

Deus não fica devendo nada para ninguém

> *"Não há ninguém que tenha deixado casa, ou mulher, ou irmãos, ou pais, ou filhos, por causa do reino de Deus, que não receba, no presente, muitas vezes mais, e no mundo vindouro, a vida eterna." (Lc 18:29-30).*

Não precisaria Deus nos prometer mais nada para nos dedicarmos ao Seu Reino e exercer nosso ministério, pois a nossa maior riqueza Ele já nos deu: A Salvação. Mesmo assim, como Deus não fica devendo nada para ninguém e é grande em misericórdia e bondade, Ele nos garante recompensa multiplicada para aqueles que O servir.

E então? Qual o seu ministério?

Vamos colocar a mão no arado agora mesmo e trabalhar pelo Reino de Deus?

Vamos conversar?

- Qual ministério você tem ou gostaria de ter?
- Se sente segura e preparada para cumprir um ministério?

CAPÍTULO 4

A MULHER DE DEUS É CHEIA DO ESPÍRITO SANTO

"... enchei-vos do Espírito". (Ef 5:18)

Objetivo: Conhecer mais sobre o Espírito Santo e como ser cheia

Antes de ser cheia do Espírito Santo, é preciso conhecer um pouco mais sobre Ele que é a Terceira Pessoa da Trindade. Terceiro não quer dizer que é o menos importante, afinal, Ele é o Espírito de Deus.

São várias referências que mostra que o Espírito Santo faz parte da Trindade e é um com Deus. Por exemplo: o texto de Atos 5:3-5 mostra que se fizermos algo contra o Espírito Santo estaremos fazendo contra o próprio Deus. E em Mateus 28:19 na instituição do batismo, é evidente a ligação que os três têm um com o outro e em todas suas obras.

No grego, a língua original da *Bíblia* no Novo Testamento, a palavra usada para se referir ao Espírito Santo, é *Parakletos,* que quer dizer *"Aquele que foi chamado para ficar ao lado de outro da mesma espécie para ajudá-lo".* O Espírito Santo foi chamado por Jesus para ajudá-lo na continuidade do seu trabalho conosco.

Quando aceitamos a Jesus como nosso Salvador, o Espírito Santo vem e habita em nós (Jo 14:17), ou seja, todo crente em Jesus, aquele que crê, tem o Espírito Santo (Jo 7:38-39).

Em Atos 2:1-4 marca definitivamente a vinda do Espírito Santo. E como não podia ser diferente, foi uma chegada gloriosa e maravilhosa, mostrando como que as coisas seriam a partir dali. Ele se revelou a todos, não apenas para alguns, como Ele já estava agindo na humanidade, mas apenas para certas pessoas e em certas obras. Mas agora, Ele estaria o tempo todo aqui conosco. A vinda do Espírito aconteceu 50 dias após a ressurreição de Jesus, no dia de Pentecostes, que era uma festa que acontecia anualmente em Jerusalém. Esse dia foi essencial para o cristianismo, pois, além da chegada do Espírito Santo, marcou também o nascimento da igreja.

Hoje em dia se usa o termo "pentecostal" se referindo a quem tem o Espírito Santo. Se for assim, se você é um crente em Jesus Cristo e tem o Espírito Santo, você é pentecostal! O fato de a pessoa não orar em línguas, não "balançar" ou não profetizar, não quer dizer que ela não o tenha, se ela aceitou Jesus, permanece em santidade, ela tem sim. Orar em línguas, profetizar e ter visões entre outros, são manifestações e dons do Espírito Santo.

O Espírito Santo veio para atuar ativamente nas igrejas e em nós. E Ele é muito mais que Consolador e Intercessor. Ele é Aquele que foi chamado para estar ao nosso lado, em nós e na nossa vida. Devemos tomar cuidado para não reduzi-lo ao papel de um consolador, pois Ele é muito mais que isso. Ele é digno de tanta importância e honra que Jesus disse que se falar contra Ele mesmo, será perdoado, mas aquele que falar contra o Espírito Santo, não haverá perdão (Lc12:10).

Somos a imagem e semelhança de Deus e assim sentimos, pensamos e agimos, da mesma forma é o Espírito Santo, Ele sente, pensa e age. Veja mais algumas características Dele:

Fala (At 13:2);

Consola (Jo 14:16a);
Intercede por nós (Rm 8:26b);
Ajuda nas nossas fraquezas (Rm 8:26a);
Entristece (Ef 4:30);
Tem ciúmes de nós (Ti 4:5);
Guia e revela (Jo 16:13);
Convence as pessoas de seus pecados (Jo 16:8);
Impede de ser feito aquilo que Ele não quer ou determinou (At 16:6);
Designa pessoas para o ministério (At 13:2).

Como ser cheia do Espírito Santo?

> *"E não vos embriagueis com vinho, no qual há dissolução, mas enchei-vos do Espírito, falando entre vós com salmos, entoando e louvando de coração ao Senhor com hinos e cânticos espirituais,". (Ef 5:18-19).*

Ser cheio do Espírito Santo é quando somos saciadas, renovadas e restauradas. É quando recebemos mais de sua presença e vitalidade.

São coisas simples que precisamos fazer para ser cheia do Espírito Santo. De tão simples que não levamos em consideração ou talvez, por ser tão simples, não conseguimos fazer. Mas são atitudes simples para nós, mas uma riqueza no mundo espiritual.

Deus, Jesus e o Espírito Santo estão totalmente interligados, não tem como ter um sem ter o outro, portanto, **somos cheias do Espírito quando temos uma ligação intensa com Jesus** e aprofundamos no relacionamento com Ele. Por isso, Ele disse: *"Quem crer em mim, do seu interior fluirão rios de água viva".* Essa Água Viva é o Espírito Santo.

Para ser cheia é preciso ler, meditar e absorver a Palavra de Deus, o que muitos infelizmente não estão fazendo. No livro de Atos, vemos pessoas sendo cheias quando estavam sentadas, atentas e sedentas. Sabe o que elas estavam fazendo? Ouvindo os ensinamentos de Deus: *"Falava ainda Pedro quando desceu o Espírito Santo sobre todos que ouviam a Palavra"* (At 2 e 10:44).

E como dito no versículo acima, aquela que pretende ser cheia, **precisa ter uma vida e prática de adoração e louvor**. Não apenas louvar, e sim ter um coração que brota louvor e adoração. E isso não só dentro da igreja, mas como algo que é intrínseco a você.

Deus disse: *"Sejam cheios..."*, se alguém pode ser cheio, deduz que pode estar vazio. Por isso, precisamos estar atentas para não encontrarmos-nos vazias. Você já foi selada recebendo o Espírito Santo quando aceitou Jesus, mas cheia, você pode e deve ser várias vezes.

E para finalizar, deseje mais do que ser cheia do Espírito Santo, deseje ter um relacionamento profundo e íntimo com Ele e então você não vai precisar ficar buscando constantemente ser cheia porque estará imersa nele!

Relacione-se com o Espírito Santo, e você sempre estará cheia!

CONCLUSÃO

Você é uma Mulher de Deus e Ele a ama, valoriza, e lhe ache bonita do "jeitim" que você é. Por isso, não tem lugar melhor neste mundo para você estar: com Ele e em Sua casa.

Cuide do seu estado emocional. Decida de uma vez por todas deixar de ser e fazer coisas que a entristecem e a prejudicam. Perdoe, deixe de ser ansiosa, busque ajuda e queira sair da depressão. Não desista da sua cura enquanto não ver-se bem e curada, assim você conseguirá ser a mulher feliz e plena que Deus a chamou para ser.

Você viu o quão importante é a mulher de Deus ter um bom comportamento: não ser fofoqueira, grossa, nervosinha, rixosa, preguiçosa e amar a próxima. Com um bom comportamento você se torna uma mulher mais feliz, mais bem quista, e exemplar. Você se torna luz e sal, e assim, através de sua vida e do seu bom testemunho, Deus pode continuar a obra na vida das pessoas.

Ser mulher é uma linda e honrosa missão. Uma missão que, muitas vezes, é cansativa, mas o Deus que chama é o mesmo que capacita. Devemos cuidar da nossa casa com zelo e amor porque assim ela é edificada física e espiritualmente.

Temos que cuidar do marido, respeitá-lo e ser uma boa amante, o marido agradece! Esforcemo-nos também pela salvação dos nossos filhos, e para ser uma mãe exemplar e amorosa.

Não queríamos casar, ter um lar e filhos? Então, borá cuidar daquilo que tanto pedimos a Deus, inclusive se esforçando para ter um bom relacionamento com os nossos parentes e com os parentes do nosso marido, que como vimos, isso também é agradável a Deus.

Com tantas coisas em nossas mãos, pode dar a impressão que não conseguiremos. Mas, com a força que nos é inerente, com a graça de Deus, batalhando espiritualmente, tendo uma vida constante de oração, executando nosso ministério e com o Espírito Santo, Aquele que está conosco e em nós, conseguiremos executar nossa missão. E, dessa forma, seremos um exemplo, uma fiel ajudadora, seremos plenas e realizadas. Seremos uma *Mulher de Deus, uma Mulher de verdade*!

REFERÊNCIAS:

A MENTE É MARAVILHOSA. Como um psicólogo pode ajudar no tratamento da obesidade? Disponível em: https://amenteemaravilhosa.com.br/psicologo-ajudar-tratamento-da-obesidade. Acesso em: 19 dez. 2019

Disponível em: https://amenteemaravilhosa.com.br/7-dicas-educar-criancas-independentes/ . Acesso em 30 dez. 2019

Disponível em: https://amenteemaravilhosa.com.br/limpeza-domestica-terapia/

DENARC.Dependência química. Disponível em: http://www.denarc.pr.gov.br/modules/conteudo/conteudo.php?conteudo=39 . Acesso em: 19 dez. 2019.

FLORÊNCIO, Antonio. Vocês já ouviram falar da púrpura, índico e carmim? Disponível em: https://www.ensinandoeaprendendo.com.br/quimica/purpura-de-tiro-indigo-vermelho-carmim/. Acesso em: 16 dez. 2019.

FRANKL, Viktor E. **Em Busca de Sentido**: Um Psicólogo no Campo de Concentração.1984.p.23-63. Disponível em: <http://mkmouse.com.br/livros/EmBuscaDeSentido-ViktorFrankl.pdf>. Acesso em: 21 jun. 2018.

G1. Disponível em: http://g1.globo.com/se/sergipe/noticia/2013/09/apos-contrair-hiv-do-marido-mulher-abandona-dogmas-e-auxilia-doentes.html . Acesso em 19 dez. 2019.

JUS. Disponível em: https://jus.com.br/artigos/18766/a-evolucao-legislativa-do-adulterio-desde-machado-de-assis-aos-tempos-atuais . Acesso em 19 dez. 2019

MARIA CÉSAR psicóloga clínica. Mccesar@hotmail.com.

MEIN, John. **A Bíblia e como chegou até nós.** Rio de Janeiro: JUERP, 1980. p. 31-52 Disponível em: <http://files.adparqueype.

webnode.pt/200000053-3dadb3ea73/A%20Biblia%20e%20como%20chegou%20at%C3%A9%20n%C3%B3s%20-%20John%20Mein.pdf> . Acesso em: 14 nov. 2019.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Disponível em: http://www.aids.gov.br/pt-br/noticias/seis-doencas-sexualmente-transmissiveis--em-alta-entre-jovens-brasileiros-saiba-como-evita . Acesso em 19 dez. 2019.

R7. Mulheres sofrem mais com estresse do que homens, diz estudo. Disponível em: https://noticias.r7.com/saude/mulheres-sofrem-mais-com-estresse-do-que-os-homens-mostra--estudo-08032014. Acesso em 19 dez. 2019

ROSA, Merval. Psicologia da Religião. 2. ed. Rio de Janeiro: JUERP, 1979. p. 115-230 Disponível em: <https://www.dropbox.com/home/1%20BIBLIOTECA%20COMUNIT%-C3%81RIA?preview=Psicologia-da-Religi%C3%A3o-Merval--Rosa.pdf> . Acesso em: 27 dez. 2019.

SECRETARIA DA SAÚDE. Tabagismo diminui, mas segue sendo motivo de doença e mortalidade. Disponível em: https://saude.rs.gov.br/tabagismo-diminui-mas-segue-sendo-fator--de-doencas-e-mortalidade . Acesso em: 19 dez. 2019

SECRETARIA DA SAÚDE-TO. Alcoolismo. Disponível em: https://saude.to.gov.br/vigilancia-em-saude/doencas-transmissiveis-e-nao-transmissiveis-/dant/fatores-de-risco/alcoolismo/ . Acesso em 19 dez. 2019

VEJA. Pesquisas no interior de SP mostra alto índice de DSTs entre prostitutas. Disponível em: https://veja.abril.com.br/saude/pesquisa-no-interior-de-sao-paulo-mostra-alto-indice--de-dsts-entre-prostitutas/ . Acesso em 19 dez. 2019

Nota: Todos os versículos citados aqui foram extraídos da Bíblia nas versões: Revista e Atualizada (RA), Nova Tradução da Linguagem de Hoje (NTLH) e NVI.

SIGLAS DOS LIVROS BÍBLICOS

Antigo Testamento

Gênesis = Gn	Eclesiastes = Ec
Êxodo = Ex	Cântico dos Cânticos = Ct
Levítico = Lv	Isaías = Is
Números = Nm	Jeremias = Jr
Deuteronômio = Dt	Lamentações Jeremias = Lm
Josué = Js	Ezequiel = Ez
Juízes = Jz	Daniel = Dn
Rute = Rt	Oséias = Os
1o. Livro de Samuel = 1 Sm	Joel = Jl
2o. Livro de Samuel = 2 Sm	Amós = Am
1o. Livro de Reis = 1 Rs	Obadias = Ob
2o. Livro de Reis = 2 Rs	Jonas = Jn
1o. Livro de Crônicas = 1 Cr	Miquéias = Mq
2o. Livro de Crônicas = 2 Cr	Naum = Na
Esdras = Ed	Habacuque = Hc
Neemias = Ne	Sofonias = Sf
Ester = Et	Ageu = Ag
Jó = Jó	Zacarias = Zc
Salmos = Sl	Malaquias = Ml
Provérbios = Pv	

Novo Testamento

Mateus – Mt	1a. Carta a Timóteo = 1 Tm
Marcos = Mc	2a. Carta a Timóteo = 2 Tm
Lucas = Lc	Tito = Tt
João = Jo	Filemon = Fm
Atos dos Apóstolos = At	Hebreus = Hb
Romanos = Rm	Tiago = Tg ou Ti
1a. Carta aos Coríntios = 1 Co	1a. Carta de Pedro = 1 Pe
2a. Carta aos Coríntios = 2 Co	2a. Carta de Pedro = 2 Pe
Gálatas = Gl	1a. Carta de João = 1 Jo
Efésios = Ef	2a. Carta de João = 2 Jo
Filipenses = Fp	3a. Carta de João = 3 Jo
Colossenses = Cl	Judas = Jd
1a. Carta aos Tessalonicenses = 1 Ts	Apocalipse = Ap
2a. Carta aos Tessalonicenses = 2 Ts	

Contato da autora:

Whatsapp- 31-98676-5106

Este livro foi impresso na cidade de São Paulo/SP, em fevereiro de 2020. A família tipográfica utilizada na composição do texto foi Myriad Pro 12. O projeto gráfico – miolo e capa foi feito pela Editora Nelpa.

Cristiane Medeiros é casada há 19 anos e mãe de dois filhos.

Bacharela em Teologia, formada pela Faculdade Batista de MG e pós graduada em Ciências da Religião.

Ministra a Palavra há 21 anos, desde que se converteu.

Mulher de Deus, (aquela que se entregou a Deus; a que é filha), que é mulher de verdade, pois, além de ser mulher, ela é salva, curada, liberta, sábia e feliz, contudo, muitas são uma coisa ou outra. E caso você ache que ainda não está tão completa assim, este livro irá ajudá-la a alcançar a completude que Deus tem para você, através da cura e dos ensinos aqui descritos, tornando-a uma Mulher de Deus, uma Mulher de verdade.

☆☆☆☆☆☆

"Mulher de Deus, Mulher de Verdade" é um manancial de lições e informações para toda leitora que deseja intensificar e melhorar seu convívio com Deus, com a família e com os outros.

(Marilda Portela – Vereadora).

☆☆☆☆☆☆

Amei ler cada linha e ser acrescentada a cada capítulo. Livro de fácil compreensão e rico em experiências (chorei e ri). Só uma Mulher de Deus de verdade reconhece outra e pode ajudá-la a se manter plena em sua autenticidade e assim "VENCE-dora". Na expectativa do próximo e grata pela inspiração.

(Maria César – Pastora e Psicóloga).

☆☆☆☆☆☆

Em Mulher de Deus, Mulher de Verdade, Cristiane Medeiros nos leva de volta à nossa essência e missão, mostrando-nos o caminho para nos tornarmos uma verdadeira mulher de Deus. Com uma linguagem simples e direta, traz luz à nossa identidade e várias orientações práticas de como conduzir-se em várias áreas de nossa vida segundo os princípios da Palavra de Deus.

(Adriana de Paula, Escritora.
Ministério MEL – Mulheres que Edificam Lares).

☆☆☆☆☆☆

O capítulo que mais me impactou como uma cristã "velha" foi "A mulher de Deus é boa de mesa, fogão e ...cama". São questões como essa e outras que precisamos aprender, para, entre outras coisas, termos paz.

Temos que ser e agir conforme a Palavra nos ensina, para assim, cuidar melhor de tudo que Deus nos deu, e viver a benção de ser uma Mulher de Deus de verdade.

(Líria Cabral, Pedagoga).

EDITORA NELPA
nelpa.com.br