Machine Translated by Google



JOYCE MEYER
#1 *NEW YORK TIMES* BESTSELLING AUTHOR

Machine Translated by Google

direito autoral

Copyright © 2010 por Joyce Meyer Todos
os direitos reservados. Exceto conforme permitido pela Lei de Direitos Autorais dos EUA de 1976, nenhuma parte desta publicação pode ser reproduzida, distribuída ou transmitida de qualquer forma ou por qualquer meio, ou armazenada em um banco de dados ou sistema de recuperação, sem a permissão prévia por escrito do editor.

Salvo indicação em contrário, as Escrituras são retiradas da *Bíblia Amplificada®.*
Copyright © 1954, 1962, 1965, 1987 pela Fundação Lockman. Usado com permissão.

As escrituras indicadas NASB foram retiradas da *New American Standard Bible®,*
copyright © 1960, 1962, 1963, 1972, 1975, 1977, 1995 pela The Lockman Foundation. Usado com permissão.

As escrituras anotadas como A Mensagem foram tiradas de *A Mensagem.* Copyright © 1993, 1994, 1995, 1996, 2000, 2001, 2002. Usado com permissão do NavPress Publishing Group.

As escrituras anotadas na NKJV foram retiradas da *Nova Versão King James.*
Copyright © 1979, 1980, 1982 por Thomas Nelson, Inc., Publishers.

FaithWords

Hachette Book Group 237
Park Avenue Nova

York, NY 10017 Visite

nosso website em www.HachetteBookGroup.com.
www.twitter.com/faithwords.

Machine Translated by Google

Primeira edição do e-book: setembro de 2010

FaithWords é uma divisão do Hachette Book Group, Inc.
O nome e logotipo FaithWords são marcas registradas da Hachette Book Group, Inc.

ISBN: 978-0-446-57485-3

Machine Translated by Google

CONTEÚDO

direito autoral

Parte I: Está tudo em sua mente

Introdução

Capítulo 1: O poder de um você positivo

Capítulo 2: Ensine sua mente a trabalhar para você

Capítulo 3: Mais poder para você

Capítulo 4: Pensamento Propósito

Parte II: Pensamentos Poderosos

O Programa Pensamentos de Poder

Pensamento de Poder 1: Posso fazer tudo o que preciso na vida por meio de Cristo.

Pensamento de Poder 2: Deus me ama incondicionalmente!

Pensamento de Poder 3: Não viverei com medo.

Pensamento de Poder 4: Sou difícil de ofender.

Pensamento de poder 5: Amo as pessoas e gosto de ajudá-las.

Pensamento de Poder 6: Confio completamente em Deus: Não há motivo para se preocupar!

Pensamento de poder 7: Estou contente e emocionalmente estável.

Pensamento de Poder 8: Deus atende abundantemente todas as minhas necessidades.

Pensamento de Poder 9: Busco a paz com Deus, comigo mesmo e com os outros.

Pensamento de Poder 10: Vivo no presente e aproveito cada momento.

Machine Translated by Google

Pensamento de Poder 11: Sou disciplinado e autocontrolado.

Pensamento de Poder 12: Coloquei Deus em primeiro lugar na minha vida.

Armado e pronto para a batalha

Notas

SOBRE O AUTOR

MINISTÉRIOS JOYCE MEYER

OUTROS LIVROS DE JOYCE MEYER

Machine Translated by Google

PARTE I

Está tudo em sua mente

Tudo o que você tem em mente tenderá
a ocorrer em sua vida. Se você continuar a
acreditar como sempre acreditou, continuará
a agir como sempre agiu. Se você continuar
a agir como sempre agiu, continuará
obtendo o que sempre obteve. Se você
deseja resultados diferentes em sua vida ou
em seu trabalho, basta mudar de ideia.
-Anônimo

Machine Translated by Google

INTRODUÇÃO

Uma das minhas frases favoritas é: “Onde a mente vai, o homem segue”. Acredito sinceramente que nossos pensamentos nos conduzem, traçando o curso de nossas vidas e nos apontando em certas direções que, em última análise, determinam nossos destinos na vida. Nossos pensamentos nos levam a ter certas atitudes e perspectivas; eles afetam nossos relacionamentos; determinam o quão produtivos seremos pessoal e profissionalmente; e influenciam muito a qualidade geral de nossas vidas. É absolutamente necessário compreender o poder dos pensamentos!

Por exemplo, se você começar a pensar em abrir seu próprio negócio, obter um diploma universitário, melhorar sua saúde ou eliminar suas dívidas, e levar isso realmente a sério – o que significa que você está firmemente decidido nessa direção – você irá eventualmente faça isso. Seus objetivos podem mudar com o passar do tempo. Ou talvez a vida, como tantas vezes acontece, irá dar voltas e reviravoltas ao longo do caminho, colocando-o num lugar onde nunca esperava estar e criando novas opções que nem sequer tinha considerado. Um bom exemplo disso pode ser visto na vida de um amigo meu. Há vários anos, ela decidiu mudar-se para outro país, embora isso significasse abandonar uma carreira de muitos anos e começar de novo. Ela avisou no trabalho e, em um mercado imobiliário próspero, colocou sua casa à venda e começou a fazer planos para a mudança. Quem poderia esperar que uma súbita crise imobiliária a deixasse com uma casa que não valia o saldo da sua hipoteca? Com poucas economias para vender com grande prejuízo e compensar a diferença, ela ficou em casa e encontrou outro emprego que estava abaixo do nível do antigo. Como resultado de trabalhar para seu novo empregador, dois anos depois ela conheceu o homem que se tornaria seu marido. Embora seu objetivo inicial não tenha sido alcançado, ela diria com grande segurança que decidir se mudar foi a melhor decisão que já tomou – mesmo que ela ainda viva

Machine Translated by Google

onde ela fez todos esses anos atrás. Se ela não tivesse tomado as medidas que tomou, ela tem certeza de que nunca teria conhecido seu marido.

Acredito firmemente que cada coisa que fazemos na vida nos dá experiência para a próxima coisa que faremos e que nosso planejamento cuidadoso é aperfeiçoado por Deus à medida que colocamos nossa confiança Nele.

O sucesso em todos os aspectos da vida começa com um pensamento; o mesmo acontece com o fracasso. Se você acha que não pode fazer ou alcançar algo, é provável que não consiga. Sua mente tem *muita* influência sobre sua vida.

Basta pensar nisso. Reserve um momento agora para considerar os sucessos e fracassos de sua vida. Que tipos de pensamentos você tinha antes e durante suas maiores conquistas? E que tipos de pensamentos encheram sua mente antes e durante seus fracassos ou erros mais significativos? Você consegue ver como sua mente trabalhou a seu favor ou contra você ao longo de sua vida?

Muitas vezes temos sucesso na vida porque outras pessoas nos encorajam e pensamos em seus comentários afirmativos a ponto de acreditarmos neles.
Qualquer pessoa que já tenha ouvido “Você consegue!” sabe como é fácil transformar essas palavras inspiradoras e geradoras de confiança em pensamentos. Quando “Você consegue” se transforma em “Eu consigo”, então “isso” acontece – seja marcar um ponto em uma competição atlética, tirar uma boa nota em uma prova, conseguir um emprego, perder peso ou comprar uma casa. . Quando acreditamos ou pensamos que podemos fazer algo, então, de alguma forma, mesmo que enfrentemos desafios, ainda conseguimos fazê-lo. O mesmo acontece quando pensamos negativamente e passamos a acreditar que não podemos fazer alguma coisa. Palavras desanimadoras de outras pessoas e pensamentos como “Não sou inteligente o suficiente, atraente o suficiente, talentoso o suficiente ou diligente o suficiente” muitas vezes se tornam profecias auto-realizáveis. Por que? Porque eles se enraízam em nosso pensamento a ponto de exercerem influência sobre nossos processos de tomada de decisão – e para onde vai a mente, o homem vai atrás.

James Allen, um filósofo britânico da virada do século XX, disse: “Tudo o que um homem alcança e tudo o que ele deixa de alcançar é o resultado direto de seus próprios pensamentos”. A maneira como pensamos é muito mais poderosa do que muitas vezes imaginamos e os nossos pensamentos impactam todos os aspectos da nossa existência, seja positiva ou negativamente. Tudo o que pensamos e acreditamos *parece* real para nós, mesmo que não seja verdade. Se pensamos que algo é verdade, respondemos e agimos como se fosse. Nossos pensamentos afetam nossos relacionamentos, nossa autoimagem, nossa

Machine Translated by Google

finanças, nossa saúde (física, emocional e espiritual), nossa produtividade no trabalho e em casa, a maneira como administramos nosso tempo, nossas prioridades e nossa capacidade de aproveitar a vida.

A conexão entre nossos pensamentos e o resto de nossas vidas é clara em Escritura. Provérbios 23:7 diz: “Pois como ele pensa em seu coração, assim ele é”. Em outras palavras, nos tornamos o que pensamos. Se tivermos pensamentos positivos, seremos pessoas positivas, desfrutando de vidas frutíferas. Por outro lado, se tivermos pensamentos negativos, seremos pessoas negativas, sem alegria ou sucesso.

Deixe-me esclarecer que não estou dizendo que podemos criar qualquer coisa que quisermos. Essa visão do poder dos pensamentos é uma forma de humanismo, que é uma filosofia ímpia. Mas simplesmente reconhecer o fato de que os pensamentos são poderosos não é nada humanístico. Na verdade, é bastante bíblico, e você verá isso ao longo deste livro.

Nossas mentes devem passar por um processo de renovação para vivenciar o plano de Deus para nós. Seus pensamentos estão acima dos nossos (ver Isaías 55:8, 9), portanto, para caminharmos com Ele e vivenciarmos Seus bons planos para nossas vidas, devemos aprender a *pensar* como Ele pensa (ver Romanos 12:2). É impossível mudar nossas vidas a menos que mudemos nossos pensamentos. Quando as pessoas dizem que estão infelizes ou frustradas, eu digo que uma vida “fedorenta” pode ser o resultado de “pensamentos fedorentos”. Na maioria das vezes, essas pessoas não percebem que têm a capacidade de fazer escolhas em relação aos seus pensamentos e que isso fará diferença em suas vidas.

Na verdade, muito poucas pessoas percebem que temos a capacidade de escolher os nossos pensamentos e decidir o que queremos pensar; a maioria de nós medita passivamente sobre tudo o que vem à nossa mente, sem nunca perceber que nosso inimigo, Satanás, usa nossas mentes extensivamente para nos controlar e nos impedir de cumprir o destino de Deus para nossas vidas. Cada pessoa regenerada ao receber Jesus Cristo como seu Salvador recebe um novo espírito e um novo coração de Deus, mas não recebe uma nova mente – a mente deve ser renovada. A intenção do coração pode ser pura e ainda assim a mente ainda estar confusa. A Bíblia declara enfaticamente que devemos ser transformados pela renovação total da mente e da atitude (ver Romanos 12:2). Isto é conseguido através de um estudo completo, diligente e completo da Palavra de Deus.

Entendo perfeitamente que escolher os pensamentos certos nem sempre é fácil. Um dos maiores avanços que já tive na minha vida ocorreu quando finalmente percebi que tinha a capacidade de controlar meus pensamentos, e um dos

Machine Translated by Google

o maior desafio que já enfrentei foi o desafio de mudar meu pensamento quando percebi que era possível fazê-lo. Contarei mais sobre minha jornada em direção ao pensamento correto e encorajarei você a seguir a sua à medida que este livro se desenrola.

Às vezes, pensar corretamente parece ser uma batalha – e estou aqui para lhe dizer que é *uma* batalha. Isso porque a mente é o campo de batalha; é onde ganhamos ou perdemos – onde nos tornamos vítimas ou vencedores – na vida. Em 1995, escrevi *Battlefield of the Mind,* que se baseia no fato de que os maiores problemas que enfrentamos na vida muitas vezes resultam de pensamentos errados. Desde que o livro foi lançado, muitas pessoas compreenderam que proteger as nossas mentes é extremamente importante e aprenderam a desenvolver padrões de pensamento saudáveis. Nos anos desde que esse livro foi lançado, tive mais experiência observando como meus próprios pensamentos afetam minha vida, bem como quão poderosos os pensamentos são na vida das pessoas a quem ministro, e estou mais convencido do que nunca de que a mente é o campo de batalha. É o campo de batalha no qual travamos guerra não só contra o nosso inimigo e o inimigo de Deus, o diabo, sobre as nossas vidas e destinos pessoais, mas também contra cosmovisões e conceitos ou ideias que ameaçam enganar-nos. É o campo de batalha no qual tomamos as decisões que levam à frustração e à derrota ou à força, à saúde, à alegria, à paz e à abundância.

A batalha em nossas mentes continuará até que nossas vidas terrenas estejam completas. Nunca nos tornaremos tão espirituais a ponto de o inimigo decidir parar de nos assediar, mas podemos nos tornar cada vez mais fortes contra ele à medida que crescemos em nosso relacionamento com Deus e na compreensão de Sua Palavra. Podemos aprender a viver com maior poder e autoridade sobre o inimigo, o que resultará em maiores capacidades para desfrutar as nossas vidas, receber as bênçãos de Deus e cumprir os bons planos que Ele tem para nós.

Em *Power Thoughts,* quero dar o próximo passo além do *Battlefield of the Mente* e forneça insights e estratégias específicas para ajudá-lo a construir mentalidades poderosas para capacitá-lo a viver em um lugar de força, sucesso e vitória todos os dias.

Na Parte 1 deste livro, compartilharei com você algumas verdades e percepções que podem mudar vidas sobre o poder dos nossos pensamentos e sobre a importância da maneira como pensamos. Você verá como seus pensamentos são importantes para sua saúde física, seu bem-estar mental e emocional e seu crescimento espiritual. Você descobrirá quão vital é uma atitude positiva e piedosa.

Machine Translated by Google

você aprenderá como desenvolver e manter o tipo de perspectiva otimista que o ajudará a mudar sua vida para melhor.

Na Parte 2 deste livro, vou lhe oferecer doze “pensamentos poderosos” que podem revolucionar sua vida se você acreditar neles, permitir que eles se enraízem em sua mente e agir de acordo com eles em sua vida cotidiana. Nestas páginas, estou lhe dando ferramentas que podem torná-lo forte onde você foi fraco, triunfante onde foi derrotado, positivo onde foi negativo, corajoso onde teve medo e bem-sucedido onde falhou no passado. .

O objetivo deste livro não é simplesmente fornecer boas informações que você possa ler e guardar na última gaveta da sua mente. Meu objetivo é ajudar você a mudar sua vida. A única maneira de mudar sua vida é mudar seu pensamento, e quero lhe dar uma vantagem nisso, compartilhando com você doze dos pensamentos mais importantes que você pode ter. Esses pensamentos podem não estar de acordo com a maneira como você pensa atualmente; talvez você precise treinar novamente seu cérebro usando esses pensamentos poderosos para construir novas mentalidades. Você pode precisar de novos hábitos mentais, o que não acontecerá imediatamente, mas poderá *acontecer* se você se comprometer a renovar sua mente. Você pode começar com os doze pensamentos apresentados neste livro e depois continuar ao longo da vida desenvolvendo e aperfeiçoando novos padrões de pensamento e hábitos.

Alguns especialistas dizem que a formação de um novo hábito leva trinta dias; outros dizem que leva três semanas. Talvez você consiga abandonar velhos hábitos e desenvolver novos mais rapidamente do que isso, ou isso pode levar mais tempo. Tudo o que peço é que você aborde este livro em espírito de oração e o use como um padrão em sua vida. Você pode querer se concentrar em um pensamento poderoso por semana durante doze semanas e se colocar em um “programa” de três meses para ensinar seu cérebro a pensar de maneira diferente. Você pode optar por se concentrar em um pensamento poderoso por mês durante doze meses, usando este livro ao longo de um ano para ajudá-lo a estabelecer novas mentalidades e formas de pensar que podem mudar sua vida. Sugiro que você use o programa de três meses e o repita quatro vezes por ano. Este livro está organizado de uma forma que lhe permitirá registrar seu progresso no final de cada semana e fazer anotações sobre as mudanças que você está começando a ver em sua vida como resultado de seus novos pensamentos. O que quer que você decida ser um bom ritmo para ler este livro, comprometa-se com isso. Mais do que isso, assuma um compromisso com Deus e um compromisso com

Machine Translated by Google

você mesmo. Comprometa-se a mudar as coisas que precisam ser mudadas em sua vida — e veja este livro como uma ferramenta que pode ajudá-lo a fazer isso.

A simples leitura deste livro não será suficiente para realizar a transformação que sei que pode acontecer em sua vida. Você terá que aplicar os princípios que aprender e disciplinar sua mente para pensar de novas maneiras. Essas novas formas de pensar têm a capacidade de melhorar sua existência cotidiana e tornar sua vida muito melhor. Se você está cansado da maneira como vive, pode mudar isso aprendendo a pensar de forma diferente. Você deve estar determinado e mesmo que tenha que repetir o programa de doze semanas muitas e muitas vezes, apenas lembre-se de que a cada vez você está progredindo.

A escolha é sua; Ninguém mais pode fazer isso por você. Somente você está no comando de sua mente, e sua mente afeta todas as áreas de sua vida. Acredito que com a ajuda de Deus você pode mudar de ideia e, ao fazer isso, pode mudar sua vida. Deus não nos controla. Ele nos guia no que é certo. Ele nos dá o espírito e o fruto do autocontrole e a liberdade de pensar por conta própria.

Satanás, que é o inimigo da sua alma, tentará controlar a sua vida controlando os seus pensamentos. Infelizmente, grande parte do nosso pensamento é instigado pela forma como fomos criados, pelo mundo que nos rodeia e pelas forças do mal que actuam no mundo de hoje, mas a verdade torna-nos livres. Você pode aprender maneiras totalmente novas de pensar que mudarão você e sua vida para sempre. Acredito que ao estudar este livro você estará embarcando em uma “jornada da verdade” que produzirá resultados surpreendentes em sua vida.

Sua mente pode ser um ferro-velho ou um baú de tesouro, e só você tem o poder capacidade de escolher o que será. Você pode escolher uma ou outra, decidindo se terá pensamentos negativos, baratos, comuns e baixos ou pensamentos positivos, puros, honrosos e valiosos aos olhos de Deus. Você pode ter pensamentos que “aumentam o poder” ou pensamentos que “drenam o poder”. Deixe-me encorajá-lo a pensar neste livro como um mapa que o levará às coisas valiosas de que você precisa para tornar sua mente uma fonte de poder e um baú de tesouro.

Acredito de todo o coração que você, como indivíduo, é um tesouro e que existem tesouros incríveis dentro de você. Alguns desses tesouros você nunca desenterrou, porque o seu pensamento não lhe permitiu perceber que eles existem. Este livro pode mudar isso.

Se você deseja sinceramente ser diferente de como é agora, ou deseja que algum aspecto de sua vida seja diferente, você deve começar a pensar de forma diferente.

Machine Translated by Google

Se o seu pensamento atual for mais qualificado como “lixo” do que como “tesouro”, você pode mudá-lo. Não envenene sua vida com padrões de pensamento errados. Desafio você a investir o tempo necessário — seja doze semanas, um ano ou qualquer outra quantidade de tempo — para renovar sua mente e ver se não consegue colher um dividendo inacreditavelmente maravilhoso. Use este livro para ajudá-lo a começar e mantenha-o à mão por um ano inteiro ou talvez por toda a vida, enquanto aprende a mudar sua vida mudando seu pensamento. Se você não agir, as coisas podem permanecer as mesmas ou podem até piorar. Se você investir agora, poderá esperar grandes melhorias em todas as áreas da sua vida.

Como usar este livro

Power Thoughts foi feito para ser *usado,* não simplesmente lido. Ao ler este livro, marque passagens que se aplicam à sua vida, faça anotações sobre pontos que o façam pensar de novas maneiras ou reserve um tempo para fazer um diário. Leia com atenção – você pode precisar parar e refletir sobre um pensamento ou passagem específica. Faça isso! Este não é um livro para ser lido rapidamente. Pare e ore ao longo do caminho e peça a Deus que o ajude a mudar seu pensamento para que você possa mudar sua vida. Confie em mim: será um tempo bem gasto.

Ao longo deste livro, você verá as palavras *Pense nisso,* às vezes seguidas de uma ou duas perguntas. Por favor, reserve um tempo para responder às perguntas, de preferência por escrito, porque elas foram elaboradas para ajudá-lo a progredir ainda mais do que a leitura por si só proporcionará em sua jornada em direção a uma vida poderosa – uma vida na qual as circunstâncias não determinam se você é feliz ou não. e o estresse não o sobrecarrega, uma vida de confiança em Deus e em quem Ele o criou para ser, uma vida na qual você sente que pode fazer e ser tudo o que Ele deseja para você.

Ao chegar à Parte 2, a seção dedicada a doze pensamentos de poder específicos, você continuará a ver perguntas ao longo dos capítulos e, no final de cada capítulo, verá um “Power Pack”. Cada Power Pack é um grupo de Escrituras que reforçam os princípios de cada pensamento de poder. Se você os ler, memorizá-los, meditar neles, obedecê-los e permitir que se enraízem em sua mente, verá melhorias notáveis em sua vida.

Machine Translated by Google

Sei que a Palavra de Deus pode transformar uma existência fraca ou medíocre numa vida poderosa, emocionante e plena. Em vários lugares deste livro, sugerirei que você encontre textos bíblicos que se apliquem a uma mentalidade ou circunstância específica de sua vida. Você pode fazer isso de várias maneiras:

- Use a concordância da sua Bíblia. Por exemplo, se você quiser encontrar um versículo sobre paz, simplesmente procure a palavra *paz* na concordância e você verá listagens de Escrituras sobre paz. Algumas Bíblias não possuem concordâncias; concordâncias abrangentes estão disponíveis separadamente.
- Use um índice de tópicos, que você usa da mesma forma que usa uma concordância. Enquanto uma concordância lista as Escrituras com a palavra exata que você está procurando, um índice por tópico lista essas Escrituras e outras relacionadas ao tópico.
- Use uma Bíblia on-line ou um programa de software da Bíblia que tenha recursos de concordância e índice de tópicos.
- Use meu livro *O Poder Secreto de Falar a Palavra de Deus,* que está organizado por tópicos.
- Use a secção intitulada “A Palavra para a Sua Vida Diária” na *Bíblia da Vida Diária,* disponível através dos Ministérios Joyce Meyer ou em qualquer lugar onde os livros sejam vendidos.

Você está prestes a entrar no campo de batalha para remover as minas terrestres de dúvida, medo e ansiedade que o inimigo plantou. Portanto, nas palavras de Paulo, lembro-lhe de “revestir-se de toda a armadura de Deus… para que você possa resistir com sucesso contra [todas] as estratégias e os enganos do diabo” (Efésios 6:11). Encorajo você a estar determinado desde o início de sua jornada a não desistir. São aqueles que terminam a corrida que recebem o prêmio.

É minha oração que o Espírito Santo o guie enquanto você lê e contempla os pensamentos poderosos encontrados neste livro; que Ele incutirá em você a paciência para refletir nas verdades e meditar na Palavra enquanto você examina o papel que cada pensamento pode – e irá – desempenhar em sua vida.

Machine Translated by Google

CAPÍTULO

1

O poder de um você positivo

O medalhista de ouro olímpico Scott Hamilton disse: “A única deficiência na vida é uma atitude ruim”. É verdade. Nada irá atrapalhar ou prejudicar você na vida tão severamente quanto uma má atitude. Quando uso a palavra *atitude,* estou me referindo ao sistema de pensamentos, à postura mental, à mentalidade ou ao modo de pensar com o qual uma pessoa encara a vida. Por exemplo, se uma pessoa tem uma atitude ruim em relação ao trabalho, ela terá pensamentos como estes:1

• Tenho o trabalho mais chato do planeta. •
Meu chefe é muito exigente. •
Esta empresa precisa me pagar mais e me tratar melhor. • Eu deveria ter mais férias. • Sempre tenho que fazer o “trabalho pesado”. • Ninguém aqui me aprecia.
• Posso ter que trabalhar com essas pessoas ao meu redor, mas não preciso ser legal com eles.

Todos esses pensamentos se combinam para formar uma grande atitude ruim. Como uma pessoa com esses pensamentos passando pela mente o dia todo poderia desfrutar de seu trabalho, tornar-se um funcionário positivo ou fazer contribuições valiosas para sua empresa? Ele não pode — a menos que mude seus pensamentos e desenvolva uma atitude melhor. Mesmo que o seu empregador precise definitivamente de fazer alterações e

Machine Translated by Google

melhorar em diversas áreas, você deve perceber que ser negativo em relação ao seu trabalho não muda seu empregador, mas muda sua atitude para uma que “drena energia”.

Você acha que a pessoa que acabei de descrever seria um bom candidato para um aumento ou promoção? Certamente não. Mas, e um homem cuja atitude se baseia em pensamentos como esses?

• Estou muito grato por ter um emprego.
• Farei o meu melhor todos os dias. • Acredito que
Deus me concede favores todos os dias junto ao meu chefe. • Fico feliz
por fazer parte de uma equipe com meus colegas de trabalho, embora nenhum de nós seja perfeito. • O
ambiente de trabalho pode não ser o ideal, mas farei a minha parte para torná-lo agradável para mim e para aqueles que me rodeiam. • Estou
comprometido em ser focado e diligente enquanto estou no horário de trabalho. • Gostaria de receber um aumento, por isso trabalharei arduamente para o conseguir.

Sem dúvida, a atitude positiva desta pessoa irá posicioná-la para uma promoção. em sua empresa, e se tiver o mesmo tipo de atitude em outras áreas, terá uma vida feliz e plena. Mesmo que o seu empregador nunca reconheça os seus atributos, Deus muda e mudará o coração do empregador ou proporcionará um emprego melhor. Deus sempre recompensa abertamente o que fazemos em segredo para Sua honra e glória.

Você decide

Todos nós temos o privilégio e a responsabilidade de escolher as nossas atitudes, independentemente das circunstâncias ou situações em que nos encontremos. A palavra-chave aqui é *escolher.* As atitudes não acontecem simplesmente; eles são os produtos de nossas escolhas. Com o tempo, os padrões de pensamento estabelecidos em nossas mentes podem nos colocar no “piloto automático”, o que significa que, quando ocorrem certos tipos de situações, somos pré-programados para pensar sobre elas de determinadas maneiras. Temos que interromper esta função de piloto automático e aprender a impedir que nossas mentes entrem

Machine Translated by Google

os rumos que tomaram durante anos se esse rumo não estiver produzindo coisas boas em nossas vidas. Por exemplo:

- Você pode ter passado anos com medo de estar com sua família nas comemorações de feriados, mas este ano você pode optar por pensar: *Estar com a família pode não ser minha atividade favorita, mas vou propositalmente procurar algo de bom em cada um dos meus parentes. .* • Você pode ter o hábito de reclamar de se sentir sobrecarregado quando as contas chegam em sua caixa de correio todos os meses, mas pode começar a pensar: *vou pagar o máximo possível nesta conta e, aos poucos, estou me livrando das dívidas .*

É vital que você entenda que pode escolher seu próprio pensamento. Você pode ter o hábito de simplesmente pensar em tudo o que lhe vem à mente, mas agora está no processo de retreinar sua mente, um pensamento de cada vez.
À medida que você aprende a pensar como Deus pensa, Ele permite que Ele faça parceria com você na realização de tudo o que você precisa realizar.

Pense nisso

Qual você acredita ser o pensamento ou atitude mais importante que você precisa mudar em sua vida?

_____

_____

Um ajuste de atitude

Winston Churchill observou que “A atitude é uma pequena coisa que faz uma grande diferença”. Eu não poderia concordar mais. Todos nós precisamos, por vezes, de “ajustes de atitude”, e um ajuste de atitude é o resultado de mudar a forma como pensamos.

Machine Translated by Google

Se mantivermos nossas atitudes elevadas e positivas, continuaremos a subir mais alto e mais alto na vida e ser capaz de voar alto. Mas se as nossas atitudes forem baixas e negativas, cairemos e permaneceremos no chão da vida, nunca sendo capazes de fazer as viagens que Deus pretende para nós ou de alcançar os destinos que Ele planejou para nós.

Você deve ter ouvido o ditado: “Sua atitude determina sua altitude”. Em outras palavras, uma atitude positiva fará com que você “voe alto” na vida, enquanto uma atitude negativa o manterá para baixo. Assim como os pilotos têm certas regras a seguir para manter os aviões orientados, com as atitudes e altitudes corretas, quero compartilhar algumas regras que você pode seguir na vida para ajudar a manter sua atitude positiva para que você possa manter sua “altitude” onde deveria estar. .

Regra nº 1: Mantenha a atitude correta quando as coisas ficarem difíceis.

Não importa o que aconteça com você, decida passar por isso com a atitude certa. Na verdade, determine *de antemão* que manterá uma atitude positiva em meio a cada situação negativa que se apresentar a você. Se você tomar essa decisão e meditar sobre ela durante um bom momento da sua vida, então, quando surgir a dificuldade, você já estará preparado para manter uma boa atitude. Por exemplo, se uma conta inesperada ou um grande reparo se apresentar a você, decida que não irá reclamar porque terá que apertar o cinto financeiramente por alguns meses para compensar. Em vez disso, encare o desafio como uma aventura e decida que encontrará maneiras criativas de cortar custos por um tempo e procurar maneiras de aproveitar a vida sem gastar dinheiro. Tenho testemunhado repetidamente como Deus ajuda as pessoas que mantêm uma boa atitude em tempos difíceis. Recentemente ouvi falar de um casal que estava passando por dificuldades financeiras, mas também estava determinado a manter uma atitude boa, positiva e agradecida. O homem, que chamaremos de John, trabalhava em um restaurante e um dia um cliente teve um ataque cardíaco enquanto almoçava lá. John teve algum treinamento médico por estar nas forças armadas e foi capaz de administrar RCP para manter o homem respirando e seu coração batendo até a chegada dos paramédicos. Acontece que o homem cuja vida foi salva era muito rico e, em agradecimento, deu a John um cheque de cinco mil dólares como forma de dizer: “Obrigado por salvar minha vida”.

A boa atitude que o casal manteve em suas dificuldades financeiras abriu a porta para que Deus trabalhasse milagrosamente em suas vidas.

Machine Translated by Google

Ao longo da história, temos exemplos de pessoas que mantiveram boas atitudes diante dos momentos difíceis e com isso transformaram seus problemas em oportunidades. Especificamente, penso em vários indivíduos que foram presos e que compuseram alguns dos escritos mais influentes que o mundo já conheceu, tais como: "Carta da Prisão de Birmingham", de Martin Luther King Jr., O Peregrino, de John Bunyan, e Sir Walter Raleigh, de *John* Bunyan . *A História do Mundo.* Embora o famoso compositor Ludwig van Beethoven não tenha sido literalmente preso, ele ficou quase totalmente surdo e sofreu grande tristeza durante um período de sua vida – e foi então que escreveu suas maiores sinfonias. Sem dúvida, estas pessoas poderiam ter tido atitudes terríveis ao enfrentarem problemas, mas tomaram uma decisão e mantiveram as melhores atitudes durante os piores momentos e fizeram contribuições que ainda são lidas e ouvidas no mundo de hoje.

Não creio que eles simplesmente tenham nascido como pessoas positivas – acredito que tiveram que fazer uma escolha e decidiram fazer uma que beneficiasse a si mesmos e ao mundo. Um dos piores erros que podemos cometer em nosso pensamento é acreditar que simplesmente não somos como *aquelas pessoas positivas* e não podemos evitar. Se você acha que não pode fazer nada a respeito de seu pensamento e atitude, então você está derrotado antes mesmo de começar a tentar.

Não importa a dificuldade que você encontre, *manter* a atitude certa será muito mais fácil do que *recuperar* a atitude correta; portanto, assim que sentir que sua atitude está perdendo altitude, faça um ajuste. Lembre-se de resistir ao diabo desde o início (ver 1 Pedro 5:8, 9). Em outras palavras, assim que o inimigo enviar pensamentos negativos à sua mente, interrompa-os. Determine que você não concordará com eles e decida que não ouvirá mais a voz dele. Discipline-se para permanecer forte com sua atitude positiva em todas as circunstâncias. A miséria sempre será uma opção; você sempre pode optar por ser infeliz e pessimista, mas também pode optar por ser otimista e feliz.

Pense nisso

Como você pode começar a fazer ajustes de atitude agora para ajudá-lo a manter uma boa atitude na próxima vez que enfrentar um desafio? Isto

Machine Translated by Google

pode ser tão fácil quanto dizer: “Percebo que a vida não é perfeita, mas com a ajuda de Deus serei estável mesmo durante as tempestades da vida”.

Regra nº 2: Perceba que os tempos difíceis não durarão para sempre.

Já ouvi muitas pessoas que vivem em partes do mundo onde existem quatro estações distintas falarem sobre o quanto gostam do inverno, da primavera, do verão e do outono. Gostam da variedade e da beleza, qualidades e oportunidades únicas de cada estação. A Bíblia nos diz que o próprio Deus muda os tempos e as estações (ver Daniel 2:21). As estações mudam; isso é verdade no mundo natural e é verdade em relação às estações de nossas vidas. Isso significa que os tempos difíceis não duram para sempre. Podemos ter dias “de folga”, semanas difíceis, meses ruins ou até mesmo um ano que parece ter mais problemas do que deveria, mas toda experiência negativa chega ao fim.

Algumas das situações difíceis em que nos encontramos parecem ir longe demais longo. Quando isso acontece, geralmente somos tentados a reclamar ou a ficar desanimados. Em vez disso, precisamos ajustar prontamente as nossas atitudes e pedir a Deus que nos ensine algo valioso à medida que avançamos na situação em questão.
De acordo com Tiago 1:2–3, Deus usa provações e pressão para produzir bons resultados em nossas vidas. Ele sempre quer nos abençoar. Às vezes, Suas bênçãos vêm através de circunstâncias inesperadas que podemos considerar negativas, mas se mantivermos atitudes positivas em meio a essas situações, experimentaremos os resultados positivos que Deus deseja nos dar.

Se você está passando por um momento difícil agora, deixe-me lembrá-lo de que este provavelmente não é o primeiro desafio que você enfrenta. Você sobreviveu ao último (e provavelmente aprendeu algumas lições valiosas com ele) e sobreviverá a este também. Suas provações são temporárias; eles não durarão para sempre. Dias melhores estão a caminho. Apenas mantenha sua atitude “para cima” em vez de “para baixo” e lembre-se de que esta é apenas uma temporada e vai *passar .*

Pense nisso

Machine Translated by Google

Reveja o curso de sua vida e lembre-se de algumas provações que enfrentou. Como Deus os usou para trazer algo de bom para sua vida?

Agora, lembre-se de que Ele também trará benefícios para a situação atual e para a próxima!

Quando Davi enfrentou o gigante Golias, ele se lembrou do leão e do urso que já havia derrotado e isso lhe deu coragem na situação atual.

Regra nº 3: Não tome decisões importantes durante uma tempestade.

A vida inteira de ninguém é como um grande e longo dia de sol. Em algum momento, todos enfrentamos tempestades – sejam elas na forma de doenças inesperadas, perda de emprego, crise financeira, dificuldades conjugais, problemas com os filhos ou qualquer outro cenário estressante, intenso e importante. Já enfrentei muitas tempestades em minha vida – algumas como as rápidas tempestades vespertinas que são comuns no verão e outras que pareciam furacões de categoria quatro. Se aprendi alguma coisa sobre como enfrentar as tempestades da vida, aprendi que elas não duram para sempre, como mencionei na Regra nº 2, e que, se for possível, não preciso tomar decisões importantes no meio de tudo. eles.

Quando surgem as tempestades da vida, é melhor manter a mente e as emoções o mais imóvel possível. Os pensamentos e sentimentos muitas vezes correm soltos em meio às crises, mas é exatamente nesses momentos que precisamos ter cuidado ao tomar decisões. Devemos permanecer calmos e disciplinar-nos para nos concentrarmos em fazer o que podemos e confiar em Deus para fazer o que não podemos fazer.

Assim como uma má decisão de um piloto pode fazer com que um avião seja desviado do destino pretendido ou até mesmo faça um perigoso pouso de emergência, uma má decisão pode desviar ou atrasar você de alcançar seu destino. Da próxima vez que você enfrentar uma tempestade ou crise em sua vida, espero que se lembre destas palavras:

Machine Translated by Google

que costumo dizer: “Deixe as emoções diminuirem antes de decidir”. Faça o possível para deixar as coisas se acalmarem antes de tomar decisões importantes. Talvez você nem sempre tenha essa escolha, mas, tanto quanto possível, adie decisões importantes até que a tempestade passe. Assim como o vento sopra forte durante uma tempestade, nossos pensamentos podem se tornar bastante selvagens e frenéticos, e esse não é o melhor momento para tomar decisões importantes.

Pense nisso

Qual você considera seu maior desafio mental ou emocional quando surgem tempestades em sua vida? É medo, ansiedade, impaciência, reação exagerada ou outra coisa?

Determine hoje esperar pela sabedoria e não responder emocionalmente ou por pânico e medo.

Regra nº 4: Mantenha contato com a “torre de controle”.

Os controladores de tráfego aéreo são as únicas pessoas na Terra que podem ver o “quadro geral” do que está acontecendo no céu e que têm o conhecimento e a autoridade para dizer aos aviões para desacelerar ou acelerar, voar mais alto ou mais baixo, evitar ou navegar. através de tempestades ou tomar rotas alternativas para seus destinos. De acordo com a Associação Nacional de Controladores de Tráfego Aéreo, os controladores de tráfego aéreo nos Estados Unidos realizam cerca de oitenta e sete mil voos todos os dias e sessenta e quatro milhões de decolagens e aterrissagens por ano. Curiosamente, os controladores de tráfego aéreo gerenciam não apenas voos comerciais, mas também o tráfego aéreo privado, militar e de carga, bem como táxis aéreos. Se todos os voos que os controladores de tráfego aéreo controlam num determinado momento fossem afixados em monitores nos aeroportos, seriam necessários mais de 460 monitores. Com tantos voos decolando e pousando todos os dias, os pilotos precisam manter contato com as torres de controle se quiserem fazer voos seguros e pontuais.

Machine Translated by Google

Assim como os pilotos de avião devem manter contato com as torres de controle de tráfego aéreo, você e eu devemos permanecer em contato com Deus – Aquele que vê o panorama geral de nossas vidas e que orquestra tudo o que nos envolve. Ele garante que tudo o que precisa acontecer em nossas vidas aconteça no momento certo, se mova na velocidade apropriada e nos faça chegar com segurança aos “destinos” que Ele planejou para nós.

Se quisermos permanecer no caminho certo com Deus e fazê-lo com boas atitudes, temos que fazer da comunicação com Ele uma prioridade em nossas atividades diárias. Ele o ajudará a navegar pelos altos e baixos da vida e a encontrar o caminho nos dias “nublados”, quando você não consegue ver o próximo passo que precisa dar. Não posso exortá-lo com força suficiente a se comunicar com Ele frequentemente através da oração, da leitura de Sua Palavra, da adoração e do simples reconhecimento de Sua presença e orientação ao longo de todos os dias. Se você quiser aprender mais sobre como ficar em contato com Deus a cada momento e desenvolver um relacionamento próximo de comunicação com Ele, recomendo meus livros *O Poder da Oração Simples* e *Conhecendo Deus Intimamente.*

Pense nisso

Como está seu relacionamento pessoal com Deus? Se for menos satisfatório do que você gostaria, que ajustes você pode fazer para melhorá-lo?

_____

_____

Regra nº 5: Tente manter as coisas em perspectiva.

Uma das definições de *perspectiva* no *Dicionário Webster* é “a inter-relação na qual um assunto ou suas partes são visualizados mentalmente”.
Interessante, não é? Esta definição faz uma distinção clara. Isso implica que nossas capacidades mentais podem nos levar a ver as coisas de maneiras que podem não ser preciso.

Quando não temos a perspectiva adequada, podemos considerar situações menores como crises graves, ou podemos fazer o oposto e ver situações significativas

Machine Translated by Google

como “não é grande coisa”. Qualquer uma das tendências – exagerar as coisas ou minimizá-las – pode levar a problemas, por isso precisamos fazer o nosso melhor para ver as coisas como elas realmente são e não permitir que fiquem desproporcionais.

Conheço um jovem que passou muitos anos de sua vida tentando frequentemente para provar que ele estava certo em todas as divergências. Ele costumava discutir e ficar com raiva, e na verdade isso acontecia com tanta frequência que ele perdeu muitos amigos. Ele simplesmente não era agradável de estar. Depois que isso continuou por um período de anos, finalmente comecei a notar uma grande mudança nele. Ele não argumentava se alguém tivesse uma opinião diferente da sua ou não quisesse fazer algo do seu jeito. Perguntei-lhe o que o fez mudar e ele disse: “Descobri que estar certo é altamente superestimado”. Quando ele olhou para estar certo na perspectiva adequada e comparou isso com a turbulência que experimentou, ele finalmente percebeu que simplesmente não valia a pena.

Tente criar o hábito de olhar para a vida como um todo, em vez de se concentrar uma coisa que pode estar incomodando você. Pensar excessivamente nos problemas que encontramos na vida só os faz parecer maiores do que realmente são. Quando você estiver enfrentando qualquer problema que o perturbe, reserve um tempo para se lembrar propositalmente das coisas boas que você também gosta. O Rei Davi fez isso em tempos de depressão e isso o ajudou a manter as coisas em perspectiva (ver Salmo 42).

Pense nisso

Você é bom em manter as coisas em perspectiva ou esta é uma área que precisa melhorar?

Um você positivo é um você poderoso

Certa vez, uma organização ofereceu uma recompensa de cinco mil dólares por lobo que fosse capturado vivo. Seduzido pela ideia de tanto dinheiro, Sam

Machine Translated by Google

e Jed partiu ansiosamente pelas florestas e pelas montanhas em busca de animais que pudessem garantir sua fortuna.

Certa noite, eles adormeceram sob as estrelas, exaustos após dias de caça entusiasmada. Sam acordou no meio da noite e viu cerca de cinquenta lobos cercando ele e Jed – lobos famintos, mostrando os dentes, com os olhos brilhando ao pensar em uma presa humana fácil.

Percebendo o que estava acontecendo, Sam cutucou o amigo e disse ansiosamente: “Jed, acorde! Eram ricos!"

Uma atitude positiva permite que você tire o melhor proveito de cada situação e isso lhe dá poder sobre suas circunstâncias, em vez de permitir que elas tenham poder sobre você. Isso certamente era verdade para Sam.
Embora a maioria das pessoas ficasse aterrorizada quando cercada por uma matilha de lobos, Sam viu a oportunidade que estava esperando.

Assuma hoje o compromisso de ser uma pessoa positiva. Quanto mais positivo você for, mais poderoso você será.

Machine Translated by Google

CAPÍTULO

2

Ensine sua mente a trabalhar para você

Você sabia que sua mente pode trabalhar a seu favor ou contra você, dependendo de como você a treina? Quando funciona para você, ajuda você a permanecer positivo, alcançar seus objetivos na vida e ter os tipos de pensamentos que lhe permitem aproveitar cada dia. Quando funciona contra você, pode torná-lo negativo e desanimado, impedi-lo de realizar o que deseja ou precisa fazer e fazer com que você tenha os tipos de pensamentos que resultam em auto-sabotagem.

Como estrutura física e órgão do corpo humano, seu cérebro realiza muitas funções que ocorrem sem o seu conhecimento, sem a sua ajuda e fora do seu controle. Tem todos os tipos de funções em seu corpo.
Sua frequência cardíaca, respiração, pressão arterial, movimento e coordenação, equilíbrio, temperatura corporal, fome e sede, processamento sensorial, visão e audição, emoções, aprendizagem e memória são áreas com as quais o cérebro está envolvido.

Mas o seu cérebro também é a “casa” dos seus pensamentos, da sua mente. Dr. Caroline Leaf, especialista líder em aprendizagem neurometacognitiva e cristã comprometida, observa em seus ensinamentos sobre o cérebro que “A Palavra e a ciência acreditam que a mente e o cérebro são um”. A maneira como você pensa é voluntária e você pode controlar seus pensamentos. Quero que você dê um novo emprego ao seu cérebro e comece a ensinar sua mente a trabalhar a seu favor, e não contra você. Uma maneira importante de fazer isso é tomar a decisão intencional de começar a pensar positivamente. Eu percebo que seu cérebro não será capaz

Machine Translated by Google

cumprir a nova função completamente da noite para o dia. Você pode estar pedindo que ele passe por uma transformação radical, e isso levará tempo. Portanto, dê um pouco de graça, mas determine que, com sua diligência e a ajuda de Deus, seu cérebro trabalhará a seu *favor ,* em vez de contra você, e se tornará uma força poderosa e positiva em sua vida.

Gosto do que o Dr. Leaf diz – que o cérebro humano leva "dezoito anos para crescer e uma vida inteira para amadurecer." Não perca este ponto. Embora todos os outros órgãos do corpo estejam totalmente formados quando uma pessoa nasce e simplesmente cresçam à medida que o corpo cresce, o cérebro, na verdade, leva dezoito anos completos para crescer. Depois de totalmente formado, continua a amadurecer até o dia da morte da pessoa. Isso significa que não importa quantos anos você tenha, seu cérebro ainda está amadurecendo. Esta é uma ótima notícia porque significa que você não precisa ficar preso a nenhum padrão de pensamento antigo ou errado. Seu cérebro ainda está amadurecendo, então você ainda pode amadurecer seu pensamento.

Pense nisso

O que vem imediatamente à mente quando pergunto: De que forma(s) sua mente está trabalhando contra você?

_____

_____

Isso ajudará sua saúde

Seu pensamento pode ter um efeito positivo em sua saúde física. Há gerações que as pessoas suspeitam de uma inter-relação entre a mente e o corpo, mas nos últimos anos, vários cientistas e investigadores de todo o mundo estudaram e comprovaram isso.

Num artigo de 2004 no *USA Today,* Carol Ryff, da Universidade de Wisconsin-Madison, disse: "Está surgindo uma ciência que diz que uma atitude positiva não é apenas um estado de espírito. Também tem ligações com o que está acontecendo no cérebro e no corpo." A pesquisa de Ryff provou que

Machine Translated by Google

pessoas que apresentam níveis de bem-estar superiores ao normal apresentam "menor risco cardiovascular, níveis mais baixos de hormônios do estresse e níveis mais baixos de inflamação, que serve como um marcador do sistema imunológico".

Além disso, um estudo realizado na Holanda em 2004 descobriu que as pessoas otimistas têm corações mais saudáveis do que aquelas consideradas "rabugentas". Menos pessoas que se autodenominavam "otimistas" morreram de doenças cardiovasculares e tiveram taxas de mortalidade globais mais baixas do que as dos pessimistas.2

Becca Levy, da Universidade de Yale, liderou um estudo que concluiu que "uma atitude positiva em relação ao envelhecimento era maior do que medidas fisiológicas, como pressão arterial baixa e colesterol, cada uma das quais se acredita acrescentar um máximo de quatro anos à vida". Este estudo também descobriu que as pessoas optimistas vivem mais do que as pessoas que se preocupam constantemente e que atitudes positivas podem acrescentar mais anos à vida de uma pessoa do que praticar exercício físico ou não fumar.3 De certa forma, considero esta investigação surpreendente, mas por outros aspectos, tenho não tenho dificuldade em aceitar estas descobertas porque aprendi que a mente é extremamente poderosa e não estou surpreendido com a extensão da sua influência nas nossas vidas físicas.

De acordo com a mundialmente famosa Clínica Mayo, pensar positivamente também pode resultar nos seguintes benefícios para a saúde:4

• Diminuição do estresse negativo. • Maior resistência ao resfriado comum. • Uma sensação de bem-estar e melhoria da saúde. • Risco reduzido de doença arterial coronariana. • Respiração mais fácil se você tiver certas doenças pulmonares, como enfisema. • Melhor capacidade de resposta para mulheres com gravidezes de alto risco. • Melhores habilidades de enfrentamento durante as dificuldades.

Afirmando ainda mais a ligação mente-corpo de uma forma interessante, fiquei fascinado ao ver que, em 2005, a Associated Press publicou um artigo que dizia: "Novas pesquisas sugerem que uma vez que a doença de Alzheimer rouba de alguém a capacidade de esperar que um analgésico comprovado irá ajudá-los, não funciona tão bem."5 Não é incrível? Enquanto as pessoas conseguirem pensar que os analgésicos funcionam, estes medicamentos parecem ajudar-nos, mas quando

Machine Translated by Google

paramos de pensar que eles são eficazes, na verdade eles deixam de ser eficazes. Nossas mentes são incríveis!

Sabemos que o pensamento positivo é bom para as nossas atitudes e emoções, mas a investigação que mencionei nesta secção, além de uma enorme quantidade de investigação disponível em várias formas hoje, indica claramente que o pensamento positivo também é extremamente benéfico para o nosso bem-estar físico. Se quisermos viver vidas saudáveis, temos de ter mentes saudáveis – e isso começa com pensar positivamente em vez de negativamente.

Os resultados do pensamento positivo

Você leu sobre vários estudos e experimentos que comprovam como nosso pensamento nos influencia. Um caso que considero especialmente interessante é o de um experimento conduzido por um professor do MIT chamado Dan Ariely e alguns de seus colegas. Eles estabeleceram um falso centro de testes onde pediram às pessoas que sofressem uma série de choques elétricos antes e depois de receberem um determinado analgésico. Os participantes primeiro receberam choques sem analgésico e depois tomaram comprimidos chamados “Veladone-Rx” antes de receberem os choques novamente. Os testadores disseram a algumas pessoas que os comprimidos Veladone-Rx custavam US$ 2,50 cada, enquanto disseram a outros que os comprimidos custavam apenas dez centavos cada. Quase todas as pessoas que pensavam que os comprimidos custavam 2,50 dólares cada relataram alívio da dor quando receberam a segunda série de choques, mas apenas metade daqueles que pensaram que os comprimidos custavam dez cêntimos cada relataram algum alívio. A verdade sobre o Veladone-Rx: os comprimidos nada mais eram do que comprimidos de vitamina C.6 Qual foi a chave para a experiência do –

Dr. Ariely? As pessoas *pensam que* produtos caros funcionam melhor do que produtos baratos. As pílulas que supostamente custavam US$ 2,50 cada não tinham nenhum efeito analgésico real naqueles que as tomavam, mas as pessoas *esperavam* que as pílulas fossem eficazes porque custavam muito. Suas expectativas os levaram a pensar positivamente sobre as pílulas e a relatar resultados positivos, mesmo quando as pílulas não forneciam nada além de um aumento de vitamina C.

É evidente que o pensamento positivo muitas vezes produz resultados positivos. Na próxima seção Neste livro, quero compartilhar e elaborar quatro coisas específicas que o pensamento positivo “faz” para facilitar resultados positivos em nossas vidas:

Machine Translated by Google

• O pensamento positivo libera o poder do potencial. • O pensamento positivo encoraja respostas positivas. • O pensamento positivo mantém as coisas em perspectiva. • O pensamento positivo ajuda você a aproveitar a vida.

Pense nisso

Em uma escala de 1 a 10, sendo 1 “nada bom” e 10 “excelente”, como você se classificaria como um pensador positivo?

_____

_____

O pensamento positivo libera o poder do potencial

As pessoas que pensam positivamente podem ver potencial até mesmo nas situações mais desanimadoras, enquanto aquelas que não pensam positivamente são rápidas em apontar os problemas e limitações das situações. Isto vai além da ideia proverbial de simplesmente ver um copo “meio cheio” ou “meio vazio” e se estende à tomada de decisões e ações baseadas em pensamentos positivos ou negativos.

Uma das melhores histórias que conheço sobre como o pensamento positivo liberta o poder do potencial ocorreu séculos atrás, quando muitas partes do mundo antigo ainda estavam instáveis. Deus prometeu ao povo de Israel que eles possuiriam um país rico e fértil, conhecido como Canaã. Ele não lhes prometeu que poderiam atravessar as suas fronteiras sem oposição, mas prometeu-lhes que habitariam ali – e quando Deus faz uma promessa, Ele é sincero.

Seguindo a Palavra de Deus, os israelitas designaram doze homens para irem a Canaã para “espionar a terra” e trazer um relatório. Ao retornar, dez espias admitiram que a terra manava leite e mel e reconheceram que os frutos de Canaã eram grandes e bonitos, mas depois observaram que a terra estava cheia de gigantes que seriam impossíveis de vencer. Eles permitiram que a presença dos gigantes prejudicasse as promessas de Deus.

Machine Translated by Google

Em contraste, Josué e Calebe trouxeram bons relatórios, cheios de fé e confiança em Deus, e Calebe falou com confiança, dizendo: “Subamos imediatamente e tomemos posse dela; somos capazes de conquistá-lo” (Números 13:30).
Os dez espiões pensaram que os gigantes da terra eram grandes demais para serem mortos, mas Josué e Calebe pensaram que eram grandes demais para serem perdidos. Josué e Calebe foram os únicos dois homens positivos diante da oposição dos gigantes. Eles não ignoraram os desafios, mas não os enfatizaram demais – e foram os únicos que entraram na Terra Prometida.

Os espiões que morreram no deserto só viram o que era e não conseguiram ver o que poderia ser. O seu pensamento negativo produziu atitudes derrotistas e levou-os a tentar persuadir Moisés de que a Palavra de Deus a Israel não era verdadeira, que possuir a Terra Prometida não era realmente possível.

Ser positivo não significa negar a existência de dificuldades; significa que acreditamos que Deus é maior que as nossas dificuldades. Acreditar em Deus pode nos fazer vencer qualquer batalha que enfrentarmos. Quando estamos fechados às “possibilidades positivas”, vemos apenas o que está bem diante de nós, e não o que poderíamos ver se fôssemos simplesmente positivos e criativos.

Treine seu cérebro para confiar e acreditar em Deus e ter pensamentos positivos que são baseados em Sua Palavra. Determine que você pensará como Josué e Calebe pensaram, não como os dez espiões negativos que nunca desfrutaram a Terra Prometida. Escolha ver o poder disponível para você através de Deus se você confiar Nele mais do que nas suas circunstâncias. Lembre-se sempre que nada é impossível para Deus!

Pense nisso

Em que situação específica você precisa acreditar que Deus é maior que as suas dificuldades?

_____

_____

O pensamento positivo incentiva respostas positivas

Machine Translated by Google

A forma como pensamos afeta a forma como falamos, e a forma como falamos afeta a forma como os outros respondem a nós. Se você pensa e fala negativamente, provavelmente ouvirá uma resposta negativa. O oposto também é verdade. Pensamentos positivos e discurso positivo encorajam respostas positivas.

Por exemplo, digamos que você passe a noite na casa de alguém. Seu anfitrião lhe diz antes de dormir: “Deve estar frio esta noite, mas provavelmente há cobertores suficientes na cama. Você não acha que vai precisar de um cobertor extra, não é? Pense nisso. Você provavelmente responderia algo assim: “Não. O que quer que esteja na cama deve ficar bem.

Agora, considere este cenário. Seu anfitrião lhe diz: “Deveria estar frio esta noite, então você provavelmente vai querer um cobertor extra, não é?” A maioria das pessoas nessa situação responderia: “Sim”.

Tenho certeza de que você se lembra de muitas situações em sua vida em que a maneira como você se comunicou com alguém influenciou a resposta dele a você. Recentemente, ouvi-me perguntar a um funcionário de um caixa: “Você não tem lenço de papel atrás do balcão, tem?” Claro, ela disse rapidamente: “Não”. Talvez, se eu tivesse feito a pergunta de forma positiva, ela teria sido mais diligente em procurar uma.

O tipo mais comum de negativismo que atrai respostas negativas dos outros é o que chamo de “atitude de mundo plano”. Isso acontece quando uma afirmação não é verdadeira, mas as pessoas acreditam nela com base em boatos, experiências passadas ou no que é considerado “conhecimento comum”. Deixe-me explicar.

Cristóvão Colombo acreditava que o mundo era redondo. Portanto, ele Raciocinou que, se ele zarpasse, acabaria por chegar a terra firme — um território anteriormente desconhecido — ou acabaria de volta ao ponto de partida. As pessoas ao redor de Colombo *pensavam* que o mundo era plano, por isso, quando “estudiosos” e “especialistas” examinaram os seus planos, disseram que a sua ideia era impossível. Por acreditarem que o mundo era plano, presumiram que ele certamente sairia do limite e desapareceria. Mas Colombo estava certo. Ele não caiu do fim do mundo, mas provou que era redondo e acabou descobrindo a América em 1492.

Durante o início dos anos 1900, um conjunto impressionante de magos científicos zombou com a ideia de um avião. Eles disseram: “É uma fantasia induzida pelo ópio – uma ideia maluca”. Realmente? Orville e Wilbur Wright não pensavam assim e ficaram para a história como os “primeiros a voar”. Com ceticismo semelhante em relação aos aviões, o marechal Ferdinand Foch disse em 1911: “Os aviões são interessantes

Machine Translated by Google

brinquedos, mas não têm valor militar." Mais tarde, Foch tornou-se comandante supremo das forças aliadas durante a Primeira Guerra Mundial. Embora os aviões não fossem amplamente utilizados nos primeiros dias da guerra, tornaram-se cada vez mais importantes e Foch e outros descobriram que, afinal, eram valiosos.

Thomas Edison tentou persuadir Henry Ford a abandonar a sua ideia inicial de um automóvel porque estava convencido de que nunca funcionaria. Ele disse: "Venha trabalhar para mim e faça algo que realmente valha a pena".
Embora Edison tenha sido um grande inventor, parece que ele era apenas positivo em relação ao que poderia fazer e bastante pessimista em relação às ideias de outras pessoas. Da próxima vez que você entrar em um carro para ir a algum lugar, fique feliz por Ford não ter permitido que a visão negativa de Edison sobre os automóveis o influenciasse. Deixe este exemplo lembrá-lo de nunca deixar uma pessoa pessimista dissuadi-lo de seus sonhos.

Todas estas pessoas, e milhares de outras ao longo da história, tinham uma "mentalidade de mundo plano". Eles estavam convencidos de que certas coisas não poderiam ser feitas — embora ninguém jamais tivesse tentado. Tenho certeza de que Cristóvão Colombo, os irmãos Wright e Henry Ford tiveram que estar determinados a manter suas atitudes positivas e empreendedoras. Mesmo cercados de negatividade, eles permaneceram positivos e acabaram encontrando o sucesso. Eu me pergunto quanto mais eles poderiam ter realizado se simplesmente tivessem sido cercados de incentivo positivo em vez de ridículo? Não há como dizer!

Não deixe que o pensamento limitado de outra pessoa limite você. A negatividade pode ser contagiosa; você tem que prestar atenção se não quiser pegar! Mesmo que você seja a única pessoa positiva em sua família, em seus círculos sociais ou em seu grupo de trabalho, seja aquele que tem atitude e perspectiva otimistas em todas as situações.

Lembre-se de que atitudes negativas produzem respostas negativas, enquanto atitudes positivas encorajam respostas positivas. Na história de Josué e Calebe, isso certamente era verdade. Depois que os dez espias deram seu relatório negativo, os israelitas choraram a noite toda e ficaram terrivelmente desanimados (ver Números 14:1). Aqueles dez homens e suas más atitudes fizeram com que uma nação inteira desanimasse e duvidasse das promessas de Deus.

Então, os israelitas tornaram-se tão negativos que quiseram apedrejar Josué e Calebe, que eram positivos (ver Números 14:10). Da mesma forma, o inimigo, muitas vezes trabalhando através de outras pessoas, gosta de silenciar as pessoas com pensamentos cheios de fé,

Machine Translated by Google

atitudes positivas. Não deixe ninguém te silenciar. Aprenda a ser positivo e permanecer positivo em todos os sentidos.

Um soldado foi designado para ficar no final da fila de comida e oferecer damascos a todos que passassem pela fila. Ele decidiu testar a teoria de que a forma como as pessoas fazem perguntas impacta as respostas que recebem.

Para os primeiros cem homens que passaram por ele, ele disse: “Vocês não querem damascos, não é?” Noventa por cento deles disseram não. Para os próximos cem homens, ele disse: “Vocês gostariam de alguns damascos?” Cinquenta por cento disseram que sim; 50 por cento disseram não. Ele mudou ligeiramente sua estratégia para os próximos cem homens, perguntando-lhes: “Vocês gostariam de uma ou duas porções de damascos?” Quarenta por cento tomaram duas porções e 50% tomaram uma. Simplesmente mudando a forma como perguntava aos soldados sobre os damascos, ele viu uma reviravolta completa na percentagem de homens que comiam damascos!

Aprenda uma lição com o soldado. Aprenda a estar atento à maneira como você pensa e fala com as pessoas. Treine sua mente para pensar positivamente em cada situação e treine sua língua para falar positivamente com todos que você conhece.

encontrar.

Pense nisso

Você consegue se lembrar de uma ocasião em que sua atitude negativa provocou uma resposta negativa? Como você poderia ter sido mais positivo nessa situação?

O pensamento positivo mantém as coisas em perspectiva

Como disse no Capítulo 1, pensar positivamente nos ajuda a manter as coisas em perspectiva. Quando pensamos positivamente, evitamos “transformar pequenos montes em montanhas”. O pensamento negativo tende a desproporcionalizar as coisas, vendo-as como maiores e mais difíceis do que realmente são. Pessoas que pensam negativamente ampliam os aspectos desagradáveis ou indesejáveis de uma situação.

Machine Translated by Google

situação, embora não consiga ver nada de bom nela. Acredito que a vida de cada pessoa e até mesmo suas circunstâncias incluem mais coisas certas do que erradas e mais boas do que ruins, se ela simplesmente decidir pensar positivamente sobre isso e procurar os elementos bons que há nele. Veja, eu ainda acredito que Deus é maior que o diabo!

Pense nisso

Você fez uma montanha de um pequeno morro ultimamente? Existe algo em sua vida que você está exagerando?

O pensamento positivo ajuda você a aproveitar a vida

Anos atrás, um homem chamado Capitão Edward A. Murphy estava trabalhando em um projeto para a Força Aérea dos Estados Unidos. Ele ficou furioso e amaldiçoou um técnico que cometeu um erro, observando que: “Se algo puder ser feito de errado, este homem o fará”. Com o tempo, esse pensamento ficou conhecido como “Lei de Murphy”, que basicamente afirma: “Nada é tão fácil quanto parece; tudo leva mais tempo do que você espera; e se alguma coisa puder dar errado, acontecerá – no pior momento possível.” Quão negativo! Quem poderia aproveitar a vida se vivesse de acordo com a Lei de Murphy? Eles sempre esperariam o pior, então provavelmente conseguiriam!

Acredito que Deus tem leis que discordam completamente da Lei de Murphy. O O mundo pode esperar que a Lei de Murphy opere em suas vidas, mas precisamos resistir a esse tipo de pensamento negativo e, em vez disso, abraçar a Lei de Deus, que diz algo assim: “Se alguma coisa pode dar certo, dará; nada é tão difícil quanto parece; tudo é mais gratificante do que parece; se algo de bom pode acontecer a alguém, acontecerá comigo.”

O pensamento negativo sempre produz uma vida negativa. Quanto mais você poderia aproveitar sua vida se seus pensamentos concordassem com a Lei de Deus, e não com a de Murphy? Deus tem uma ótima vida para você, uma vida que Ele deseja que você aproveite

Machine Translated by Google

profundamente e viver ao máximo. Eu desafio você a viver de acordo com a Lei de Deus e a preencher consistentemente sua mente com pensamentos positivos.

Pense nisso

Em que circunstância específica você precisa começar a acreditar na Lei de Deus em vez da Lei de Murphy?

Não deixe o positivo se tornar negativo

Veja o panorama geral

Quando nos concentramos excessivamente nos elementos negativos de uma determinada situação, excluindo os seus aspectos bons, estamos “filtrando” o positivo e exagerando o negativo. Muito poucas situações são 100% negativas; na maioria das vezes, podemos encontrar algo de bom em todas as circunstâncias, mesmo que tenhamos que ser muito diligentes nisso.

Digamos que você seja uma dona de casa com filhos pequenos e seu marido saia de casa para trabalhar todos os dias. Seu filho de quatro anos pinta as paredes, faz buracos nas calças novas, chuta a irmã e derrama suco de uva em todo o carpete recém-limpo. Digamos também que ele finalmente aprendeu a pedir desculpas à irmã sem ser lembrado, confessou ter cortado as calças em vez de dizer “Foi o cachorro que fez isso”, fez uma tentativa de limpar o quarto e disse que você é a melhor mãe do mundo. Dizer que ele foi absolutamente horrível o dia todo e esquecer seus bons momentos seria filtrar os bons e deixaria sua mente com nada além de pensamentos negativos. Embora certamente houvesse alguns pontos negativos naquele dia, ele também teve suas experiências positivas.

Não posso enfatizar muito o quão importante é que você resista ao tentação de caracterizar algo como totalmente negativo ou de focar

Machine Translated by Google

excessivamente sobre os aspectos negativos de uma situação. Observe a situação como um todo e encontre algo positivo nela. Isso o ajudará a se tornar uma pessoa positiva.

Pense nisso

Qual é a situação mais negativa da sua vida? Agora, liste três coisas positivas sobre isso. Se você não está acostumado a fazer isso, você pode se esforçar, mas tente mesmo assim.

Não torne isso pessoal

Culpar-nos automaticamente quando algo dá errado ou pensar que tudo o que dá errado é dirigido contra nós, como indivíduos, é chamado de “personalização” e torna o pensamento positivo muito difícil. Isto acontece frequentemente com jovens de equipas desportivas, quando erram o último remate, golo ou lance do jogo e sentem que são os únicos responsáveis pela derrota. Eles precisam perceber que tanto vencer quanto perder são esforços de equipe. É preciso uma equipe inteira para vencer; é preciso uma equipe inteira para perder. Mesmo que um indivíduo tenha perdido a última oportunidade de vencer o jogo, muitos outros foram perdidos ao longo do caminho e contribuíram para o resultado final.

Da mesma forma, digamos que um grupo de mulheres decida se reunir para almoçar e no último minuto, Julie cancela. Se Suzie leva tudo para o lado pessoal, ela automaticamente presumirá que Julie não queria estar com ela, quando, na realidade, Julie pode ter passado por uma crise familiar, uma visita inesperada ou uma emergência odontológica.

Pense nisso

Machine Translated by Google

Quando foi a última vez que você se culpou por algo que não foi sua culpa? Havia outra maneira de ver a situação que não fizesse de você o vilão?

_____

_____

Você fica muito magoado com seus sentimentos? Será que você está personalizando algumas situações? Como você pode evitar isso no futuro?

_____

_____

Antecipe o melhor

Um dos maiores fabricantes de calçado do mundo enviou dois investigadores de mercado, independentes um do outro, a um país subdesenvolvido para descobrir se esse país era ou não um mercado viável para eles. O primeiro pesquisador enviou um telegrama ao escritório central dizendo: “Aqui não há mercado. Ninguém usa sapatos.” O segundo pesquisador enviou um telegrama de volta para casa!”7 dizendo: “Potencial ilimitado aqui – ninguém tem nenhum, tenho certeza de que o segundo pesquisador viajou esperando enviar boas notícias ao seu empregador – e ele o fez. Ele poderia ter percebido o fato de que todos no país que visitou estavam descalços como um desafio ou um obstáculo, como fez o outro pesquisador, e então sua atitude teria sido negativa. Mas porque antecipou o melhor, ele viu a situação de uma forma positiva.

Em qualquer situação, o hábito de pensar no que pode dar errado ou imaginar os piores cenários é um mau hábito que precisa ser quebrado. Digamos que você e um amigo estejam planejando uma caminhada. A maioria das caminhadas tem seus desafios, mas quem conseguirá superá-los é aquele que espera que a viagem dê certo e está determinado a aproveitá-la.
Quem pensa: *Bom, talvez seja uma trilha linda, mas está cheia de*

Machine Translated by Google

mosquitos e vai fazer calor e meus pés vão doer depois de um tempo. E se nos perdermos e não conseguirmos encontrar o caminho de volta? está condenado a ter um dia longo e miserável! Essa pessoa já decidiu não aproveitar a viagem antes mesmo de ela começar. Muitas coisas na vida trazem desafios, mas a maioria deles pode ser superada com uma perspectiva positiva que espera o melhor.

Pense nisso

Pense em um desafio que você está enfrentando agora. Como você pode esperar o melhor? Quais são as duas coisas boas que podem surgir desse desafio?

_____

_____

Escolha alguns "cinzas"

Se quisermos permanecer positivos, temos que perceber que nem tudo é preto ou branco. A vida tem algumas áreas cinzentas, alguns "intermediários". Nem tudo pode ser perfeito o tempo todo e nem tudo é horrível o tempo todo. Decidir faltar a uma reunião ou evento social simplesmente porque está cinco minutos atrasado ou tem uma mancha no rosto, cancelar uma viagem inteira porque um voo está atrasado ou se sentir um ser humano terrível por causa de um erro inocente é uma forma de pensar conhecido como "polarização" e leva à frustração e à negatividade . 8 Para perfeito por permanecer otimista em relação à vida, aceite que você não será causa da negatividade. o tempo, e nem as pessoas ou coisas ao seu redor.

Se esperamos perfeição na vida em geral, geralmente tendemos a esperar a mesma coisa das pessoas. Esse tipo de "expectativa irrealista" não só provoca uma grande decepção quando as nossas expectativas não são satisfeitas, mas também coloca uma pressão insuportável sobre as pessoas de quem gostamos e pode eventualmente destruir relacionamentos. Por que não dar um tempo às pessoas e parar de exigir delas algo que elas não têm capacidade de produzir? O apóstolo Tiago disse que todos nós muitas vezes tropeçamos, caímos e tropeçamos em muitas coisa

Machine Translated by Google

(ver Tiago 3:2). Então, se *todos* cometemos erros *com frequência,* por que não perceber que isso faz parte da experiência humana e relaxar?

Pense nisso

De que maneiras específicas você precisa aceitar melhor as “áreas imperfeitas” da sua vida ou a forma como as áreas imperfeitas de outra pessoa o afetam?

_____

_____

Machine Translated by Google

CAPÍTULO 3

Mais poder para você

Uma jovem ia conhecer pela primeira vez os pais do namorado. Claro, ela queria estar no seu melhor, mas quando se olhou no espelho, viu que seus sapatos de couro pareciam um pouco sem graça. Ela pegou uma toalha de papel que usou para tirar a gordura do bacon que comeu no café da manhã, engraxou os sapatos e foi embora. Ao chegar na casa dos pais do namorado, eles a cumprimentaram – assim como seu poodle mimado e temperamental. O cachorro a seguiu alegremente a noite toda, por causa do cheiro em seus sapatos. Quando sua visita chegou ao fim e ela se preparava para ir embora, os pais comentaram: “Nossa cadela é uma excelente avaliadora de caráter e certamente gosta de você! Bem-vindo à família!”[1]

Nesta história, os pais do namorado tomaram uma decisão baseados em algo eles *pensavam que* era verdade - mas não era verdade! Obviamente, eles não conseguiam sentir o cheiro de gordura de bacon nos sapatos da namorada do filho, mas o poodle certamente conseguia e respondeu favoravelmente à garota por causa disso. Eles decidiram que a jovem seria uma adição bem-vinda à família porque o cachorro era um grande juiz de caráter. As pessoas permitem que o que pensam as influencie de muitas maneiras, grandes e pequenas!

Os pensamentos são poderosos

Machine Translated by Google

Nos últimos anos, muito se tem falado sobre o fato de que os pensamentos e as atitudes influenciam as pessoas de muitas maneiras. Muitas escolas médicas e hospitais receberam financiamento para estudar a conexão mente-corpo e implementar programas para ajudar os pacientes a se curarem fisicamente, tornando-se mais saudáveis mentalmente. É fantástico que a comunidade médica esteja prestando atenção à conexão mente-corpo, mas a compreensão do poder dos pensamentos não é um desenvolvimento novo. Na verdade, é abordado tanto no Antigo como no Novo Testamento, escritos há milhares de anos!

Em Romanos 14:14, o apóstolo Paulo indica sua forte crença de que os pensamentos são muito poderosos. Respondendo a um acalorado debate sobre se os cristãos da Igreja primitiva deveriam ou não comer carne oferecida aos ídolos, ele escreveu: "Eu sei e estou convencido (persuadido), como um no Senhor Jesus, de que nada é [proibido como] essencialmente impuro (contaminado e profano em si). Mas [mesmo assim] é impuro (contaminado e profano) para quem *pensa* que é impuro" (ênfase minha).

Paulo não acreditava que a carne oferecida aos ídolos pudesse ser contaminada porque ele sabia que os ídolos nada mais eram do que madeira ou pedra. Contudo, muitas pessoas não viam as coisas como Paulo via, e ele entendia isso. Portanto, seu conselho para eles foi que não comessem a carne se pensassem *que* era impura. Ele sabia que comer carne que consideravam impura afetaria sua consciência da mesma forma que afetaria se a carne fosse realmente impura. Em outras palavras, em certo sentido, a percepção é realidade.

Quanto mais reflito sobre Romanos 14:14, mais impressionado fico com a profundidade A visão de Paulo. O princípio que ele entendeu era verdadeiro quando aplicado à carne oferecida aos ídolos nos tempos antigos, e ainda é verdadeiro hoje em qualquer área da vida. Por exemplo, uma pessoa que pensa: *Nunca conseguirei um bom emprego* provavelmente não conseguirá um. Pessoas cujos pensamentos as convenceram de que nunca conseguirão fazer nada certo tendem a cometer mais erros do que o normal e têm uma alta taxa de fracasso. Pessoas que se consideram propensas a acidentes parecem sofrer um acidente após o outro. Na sua forma extrema, permitir que os pensamentos se tornem realidade pode resultar em condições como a anorexia, em que os pacientes cujo peso e gordura corporal estão muito abaixo do normal estão convencidos de que estão gravemente acima do peso. Eles estão tão profundamente convencidos de que, mesmo quando se olham no espelho, a imagem que veem parece muito maior do que realmente é.

Machine Translated by Google

Nunca podemos ir além do que pensamos e acreditamos. Muitas pessoas hoje nem se preocupam em pensar racionalmente sobre aquilo em que acreditam e às vezes acabam construindo a vida inteira com base em crenças que simplesmente não são verdadeiras. Para eles, tudo o que “eles” dizem torna-se verdade – e “eles” podem ser os meios de comunicação social, uma celebridade, um grupo de amigos ou outras pessoas que gostam de partilhar opiniões, mas que podem ou não ter realmente qualquer ideia do que é verdade. Quando acreditamos em mentiras, nossas mentes podem realmente nos limitar e até mesmo nos impedir de fazer o que Deus nos criou para fazer. Mas, se lutarmos pela verdade, abraçarmos a verdade e edificarmos as nossas vidas sobre a verdade, teremos sucesso em todos os empreendimentos.

Pense nisso

Qual pensamento você acredita que o limita mais do que qualquer outra coisa? Você acredita que pode mudar isso?

_____

_____

A Batalha pela Verdade

Nos dias de Paulo, muitas pessoas acreditavam na mentira de que a carne oferecida aos ídolos era impura. Essa situação ainda pode ser relevante em algumas culturas hoje, mas não universalmente. No entanto, o mundo em que você e eu vivemos também está repleto de mentiras. Muitas pessoas não acreditam que exista algo como “verdade absoluta” e pensam que qualquer verdade que exista se aplica apenas a certos indivíduos ou em situações específicas. Satanás construiu toda esta mentalidade para afastar as verdades eternas de Deus. Permite que as pessoas acreditem no que é conveniente e fácil para elas, em vez de acreditar e viver de acordo com os princípios de Deus, que foram concebidos para nos dar vida, paz e vitória e para dar glória a Ele.

Um dos problemas do mundo hoje é que as pessoas querem “fazer o que querem”. próprias coisas”, mesmo que isso os deixe infelizes. Eles não querem levar

Machine Translated by Google

orientação de alguém ou ser informado sobre o que fazer. E não querem ler palavras de verdade num livro chamado Bíblia. Este tipo de independência e rebelião arrogantes é responsável por muitos resultados desagradáveis e até tragédias. Tenho certeza de que, se você parar e pensar nisso, conhecerá situações em que as pessoas estavam determinadas a seguir seu próprio caminho e acabaram enfrentando problemas terríveis. Isso não precisa acontecer! Deus nos deu instruções para a vida. Eles são verdadeiros – e funcionam.

Para podermos aproveitar a vida e evitar problemas desnecessários, devemos viver de acordo com a verdade que se encontra na Palavra de Deus e não de acordo com as mentiras que ouvimos de outras pessoas, do mundo ou do inimigo. O inimigo está sempre disposto a nos enganar, tentando-nos a acreditar em coisas que não são realmente verdadeiras, mas que podem se tornar realidades pessoais para nós se acreditarmos nas mentiras que as cercam. Quando somos enganados, não conhecemos, desfrutamos ou não vivemos pela verdade. Mas quando vivemos de acordo com a verdade, há grandes benefícios. Se não soubermos a verdade porque estamos enganados, não teremos como desfrutar dos benefícios. Devemos saber separar o que é verdadeiro do que não é. Podemos fazer isso, mas a batalha pela verdade acontece em nossas mentes e não a venceremos sem lutar. Devemos examinar *o que* acreditamos e *por que* acreditamos nisso. É sábio estar firmemente convencido para que quando o diabo nos desafiar a respeito da palavra de Deus, estejamos preparados para permanecer firmes.

Muitas vezes encontramos filhos de pais cristãos chegando a uma idade em que começam a se perguntar se realmente acreditam ou não no que seus pais lhes ensinaram. Às vezes eles passam por um período de “crise” em relação à sua fé em Deus. Eles precisam encontrar a sua própria fé porque não podem mais viver na fé dos seus pais como fizeram no passado. Este pode ser um processo muito saudável. A maioria deles geralmente percebe que acredita que Jesus é o seu Salvador, mas foi uma decisão que eles precisavam tomar por si mesmos. Não podemos resistir às tempestades da vida com base na fé de outra pessoa. Devemos estar totalmente seguros em nossos próprios corações e mentes.

Uma vez que tomamos a decisão de mudar o nosso pensamento para nos alinharmos com a verdade de Deus, entramos numa guerra total com o inimigo, e as nossas mentes são o campo de batalha onde esta guerra é travada. Satanás sabe que se conseguir dominar o nosso pensamento, poderá dominar as nossas vidas. Mas Deus deu-nos a capacidade de vencer Satanás, e podemos começar por compreender a sua natureza e as suas estratégias contra nós.

Machine Translated by Google

Compreendendo o Inimigo e Suas Estratégias

Pense novamente em Romanos 14:14 e no fato de que aquilo em que acreditamos se torna “verdade” em nossas mentes. É por isso que devemos ser diligentes para conhecer e compreender a “verdadeira verdade”, a verdade de Deus, e saber reconhecer e recusar mentiras. Se não tomarmos cuidado, acreditaremos em mentiras e elas nos influenciarão de forma negativa. Isto é *exatamente* o que o inimigo quer.

João 8:44 identifica claramente o inimigo como “um mentiroso e o pai da mentira e de tudo o que é falso”. Tudo sobre ele e tudo o que ele tenta nos fazer acreditar é mentira. Ele é o grande enganador e consegue entrar na vida de vários indivíduos enganando-os.

No mundo natural existe uma criatura que também pratica o engano e, assim como o inimigo, não conhece outra maneira de viver. Você provavelmente nunca ouviu falar da aranha Portia, mas este pequeno inseto ilustra claramente como o inimigo funciona.

A aranha Portia é um predador mestre cuja principal arma é o engano. Para começar, diz Robert R. Jackson da *National Geographic,* a aranha parece um pedaço de folha seca ou folhagem soprada na teia. Quando ataca outras espécies de aranhas, ele usa uma variedade de métodos para atrair a aranha hospedeira para um alcance de ataque.

Às vezes, ele rasteja pela teia e bate nos fios de seda de uma maneira que imita as vibrações de um mosquito preso na teia. A aranha hospedeira marcha para jantar e, em vez disso, torna-se ela própria uma refeição.

A aranha Portia pode realmente adaptar seu engano às suas presas. Com um tipo De aranha que se abriga dentro de uma folha enrolada, a Pórcia dança do lado de fora da folha, imitando um ritual de acasalamento.

Jackson escreve: “Portia pode encontrar um sinal para praticamente qualquer aranha por tentativa e erro. Ela emite sinais diferentes até que a aranha vítima finalmente responda adequadamente – então continua emitindo o sinal que funciona.”2

Não seja ignorante

A Bíblia diz que não devemos ignorar as artimanhas do inimigo (ver 2 Coríntios 2:11). Curiosamente, a palavra *dispositivo* é definida como “um

Machine Translated by Google

esquema para enganar.” Claramente, uma maneira pela qual ele usa seus artifícios contra nós é plantar em nossas mentes pensamentos que tenham propósitos malignos. A Dra. Caroline Leaf ensina que no momento em que nossos pensamentos se tornam tóxicos (em outras palavras, cheios de ansiedade, sobrecarregados pela depressão, influenciados por mentiras ou prejudiciais de outras maneiras – venenosos!), nossos cérebros não podem funcionar como Deus planejou. Ela acredita, e eu também, que o inimigo sabe disso e tira vantagem disso travando uma guerra no campo de batalha da mente.

Descobri que a preocupação e o raciocínio são dois dos maiores artifícios de Satanás Em vida. É importante conhecer seus “pontos fracos” e orar para que, quando for tentado nessas áreas, você seja capaz de reconhecer e resistir à tentação. A preocupação e o raciocínio são tentações, assim como mentir, roubar ou qualquer outro pecado. Normalmente não vemos coisas como preocupação como pecado, mas tudo o que não vem da fé é pecado de acordo com Romanos 14:23. Certamente não nos preocupamos pela fé, por isso devemos encarar o fato de que isso é pecado e uma grande desonra para Deus.

Eu costumava me preocupar e tentar descobrir muitas coisas. Eu não conseguia relaxar e ficar em paz a menos que pensasse que tinha tudo planejado. Percebo agora que foi uma tentativa desesperada, mas tola, de me sentir no controle da vida e, portanto, seguro. Quando me permiti preocupar-me e raciocinar, dei lugar a Satanás em meu pensamento (ver Efésios 4:27). Ao longo dos anos, esta e outras áreas de fraqueza permitiram-lhe desenvolver uma variedade de fortalezas na minha mente. Deixe-me explicar.

O inimigo não tenta simplesmente plantar mentiras individuais nas nossas mentes; ele tem uma estratégia maior e mais sutil do que essa. Segunda Coríntios 10:4–6 é uma passagem importante que devemos lembrar agora.

> Pois as armas da nossa guerra não são físicas [armas de carne e sangue], mas são poderosas diante de Deus para transbordar e destruir fortalezas , [na medida em que] refutamos argumentos, teorias e raciocínios e toda coisa orgulhosa e altiva que estabelece se opõe ao [verdadeiro] conhecimento de Deus; e conduzimos todo pensamento e propósito cativos à obediência de Cristo (o Messias, o Ungido), estando prontos para punir toda desobediência [insubordinada por sua], quando sua própria submissão e obediência [como igreja] estiverem totalmente asseguradas e completo (ênfase minha).

Machine Translated by Google

Escondida nesta passagem está uma palavra-chave: *fortalezas.* O que o inimigo O que queremos fazer em nossas mentes é construir fortalezas. O American Heritage Dictionary define uma *fortaleza* como “uma fortaleza; uma área dominada ou ocupada por um grupo especial.” Portanto, as fortalezas são mentalidades e padrões de pensamento errados, baseados em mentiras e que permitem ao inimigo dominar certas áreas das nossas vidas.

Quando criança, sempre senti necessidade de me cuidar porque ninguém outra pessoa estava fazendo isso. Através do medo, que se manifestou na preocupação e no raciocínio, Satanás conseguiu entrar e construiu uma fortaleza mental nessas áreas. Também senti vergonha porque meu pai abusou sexualmente de mim quando eu era criança e Satanás usou essa circunstância para construir em minha mente uma fortaleza de insegurança e baixa autoestima. Esse pensamento errado afetou todas as áreas da minha vida por muitos anos.

O inimigo sabe que as fortalezas são eficazes. Se ele puder nos prender neles, ele pode causar todos os tipos de destruição. Deus não quer que fiquemos cativos nas fortalezas das mentiras do inimigo, por isso Ele nos ensina através da Sua Palavra como destruí-las. Esse processo é chamado de “renovação da mente”, que consiste simplesmente em aprender a pensar corretamente. Precisamos examinar aquilo em que acreditamos e começar a perguntar por que acreditamos dessa maneira específica. Milhões de pessoas estão presas em vidas miseráveis porque acreditam em mentiras. Eles podem acreditar, como eu uma vez, que não têm valor e se perguntar por que nasceram. Eles podem ter uma raiz de rejeição em suas vidas, o que é uma sensação profunda de que ninguém os quer ou sente que têm algum valor. Se uma pessoa tiver tal raiz de rejeição, ela imaginará todos os tipos de coisas que não são verdadeiras. Eles têm tanta expectativa de serem rejeitados que acabam se comportando de maneiras que deixam as pessoas desconfortáveis e incapazes de apreciá-los. Freqüentemente, eles são preteridos na vida, mas foi seu próprio pensamento que criou o problema.

Pense nisso

A preocupação, o raciocínio e a insegurança foram alguns dos dispositivos mais eficazes do inimigo contra mim. Quais são os maiores artifícios dele contra você?

Machine Translated by Google

Destruindo Fortalezas

A maneira de se livrar das trevas é acender a luz, e a única maneira de destruir um reduto de mentiras é dissipá-las na luz da verdade. A maior arma que você e eu temos é a verdade da Palavra de Deus. Segunda Coríntios 10:5 diz que devemos levar todo pensamento “cativo à obediência de Cristo”. Posso garantir que se não levarmos cativos os pensamentos errados, os pensamentos errados *nos* levarão cativos.

Durante os dias em que Jesus viveu na terra, Pilatos fez-lhe uma pergunta que foi levantada ao longo dos séculos e ainda hoje é perguntado: “O que é a Verdade?” (João 18:38). Jesus já havia respondido a esta pergunta de forma clara e simples: “Eu sou o Caminho, a Verdade e a Vida” (João 14:6). Ao orar a Deus em João 17:17, Jesus também disse: “A tua palavra é a verdade”. Ele não apenas conhecia a verdade, mas quando Sua própria mente estava sendo atacada por Satanás, Ele falou a verdade da Palavra de Deus em voz alta (ver Lucas 4:1–13). Esta é uma das maneiras mais eficazes de “destruir” pensamentos, razões, teorias e imaginações erradas. Eu vejo isso como uma interrupção do diabo no meio de sua tentação.

Foi isso que Deus me ensinou a fazer quando surgiram pensamentos de preocupação e raciocínio. E é isso que Ele quer que você faça com os pensamentos errados que o inimigo usa contra você. Quando sua mente estiver sendo bombardeada com pensamentos errados, simplesmente fale em voz alta a porção da Palavra de Deus que se opõe à mentira em sua mente. Por exemplo: se você se pega pensando que é inútil e sempre falha no que tenta fazer, então diga em voz alta: “Deus tem um propósito para minha vida e Ele me faz triunfar e ter sucesso”.

Somos parceiros de Deus. Nossa parte é confiar Nele, conhecer Sua Palavra e acredite, e Sua parte é fazer o que for necessário em cada situação. Não podemos conhecer a Palavra de Deus a menos que nos dediquemos à leitura e ao estudo diligentes. Ninguém esperaria ser um médico de sucesso sem estudar e não sei por que as pessoas esperam ser fortes na fé sem fazer a mesma coisa.

Jesus afirmou claramente em Mateus 6:25–34 que não devemos nos preocupar com nada porque Deus é fiel para fornecer tudo o que precisamos, quando precisamos.

Machine Translated by Google

Provérbios 3:5, 6 diz: “Apoie-se, confie e tenha confiança no Senhor de todo o seu coração e mente e não confie em seu próprio discernimento ou entendimento. Em todos os seus caminhos, conheça-O, reconheça-O e reconheça-O, e Ele dirigirá e endireitará e aplanará os seus caminhos.”

À medida que Deus abriu meus olhos para a verdade de Sua Palavra, comecei a confiar no que a Escritura disse sobre o que o inimigo disse. Quanto mais eu meditava nas Escrituras como as que acabamos de mencionar e outras, mais meu pensamento mudava e minha liberdade e alegria aumentavam. Pouco a pouco, à medida que a verdade da Palavra de Deus se enraizou na minha mente, o inimigo perdeu terreno no meu pensamento.

Ter minha mente renovada não aconteceu da noite para o dia. Satanás construiu padrões de pensamento errados em minha mente com muita paciência e diligência. Ele trabalhava desde que nasci e pretendia continuar até eu morrer. Devemos ter a mesma tenacidade que ele e estar dispostos a passar o resto de nossas vidas trabalhando com Deus para desfazer o dano que o diabo causou. Deus quer restaurar tudo o que o diabo roubou de nós e cultivar o caráter de Cristo em nós (ver Isaías 61:7 e 1 Tessalonicenses 5:23, 24). Tome agora a decisão de nunca desistir até experimentar a vitória em todas as áreas da sua vida. Também encorajo você a ser paciente e determinado, mesmo que não obtenha resultados instantâneos. Deus está trabalhando em você e em sua vida e você verá resultados no devido tempo.

A Palavra de Deus, a Bíblia, é a verdade. Ensina a verdade; nos ensina uma maneira de viver que produz vida. A Palavra de Deus resistiu ao teste do tempo e foi comprovada na vida de milhões de pessoas ao longo de milhares de anos. Funciona, se seguido; Sei disso por anos de experiência pessoal e por inúmeras vezes em que vi a vida de outras pessoas mudar de maneira surpreendente, simplesmente porque elas acreditaram e obedeceram à verdade de Deus.

Liberte-se e fique livre

Depois que aprendermos como nos libertar da influência do inimigo em nossas mentes, crendo e aplicando a verdade de Deus em nossas vidas, precisaremos aprender como permanecer livres. Não basta apenas levar cativos os pensamentos errados; também temos que escolher ter os pensamentos certos no futuro. Descobri que isso é verdade em minha batalha contra a preocupação e o raciocínio. Assim que aprendi

Machine Translated by Google

que Deus não queria que eu me preocupasse ou tentasse descobrir tudo, fiz todos os esforços para não fazê-lo. Quando pensamentos errados surgiram em minha cabeça, fiz o possível para mantê-los cativos. Eu diria: “Não, não vou pensar isso!” Por um momento, minha mente encontraria a liberdade. Mas não demorou muito para que os velhos pensamentos voltassem. Mais uma vez, eu diria: “Não, não vou pensar isso!” Mas, mais cedo ou mais tarde, o mesmo pensamento, ou um pensamento igual, retornaria. Esse ciclo continuou e, às vezes, no final do dia eu estava completamente exausto.

Um dia, lembro-me de ter orado: “Deus, não posso continuar assim, dia após dia. Assim que capto esses pensamentos errados, eles voltam. O que eu deveria fazer?" Ao travar a batalha em sua mente, você pode se pegar fazendo a mesma oração, por isso quero compartilhar com você a resposta simples que Deus me deu. Ele disse que tudo que eu precisava fazer era pensar em outra coisa! Quando você pensa em algo bom, não há espaço para pensamentos errados entrarem em sua mente. Concentrar-se em não tentar ter pensamentos errados pode na verdade aumentá-los, mas simplesmente encher sua mente com coisas boas não deixa espaço para coisas ruins entrarem. A Bíblia diz que se andarmos no Espírito não satisfaremos os desejos da carne (veja Gálatas 5:16), e isso significa simplesmente que se nos concentrarmos naquilo que Deus deseja, então não teremos espaço em nossas vidas para o que o diabo deseja.

Esta foi uma revelação que mudou minha vida. Percebi que mal podia esperar que algo bom aparecesse em minha mente. Eu tive que *escolher* meus pensamentos *de propósito.* Eu precisava fixar minha mente em “tudo o que é verdadeiro, tudo o que é digno de reverência, tudo o que é honroso e decente, tudo o que é justo, tudo o que é puro, tudo o que é amável e amável, tudo o que é amável, cativante e gracioso” (Filipenses 4:8).). A Bíblia diz em Deuteronômio 30:19 que Deus coloca diante de nós a vida e a morte, bênçãos e maldições. Se você e eu não escolhermos pensamentos que conduzam à vida, o inimigo fará a escolha por nós – e escolherá para nós pensamentos que conduzam à morte. Mas quando escolhemos pensamentos que conduzem à vida, nossas vidas serão abençoadas. Mais uma vez quero lembrá-lo que “você pode escolher seus próprios pensamentos” e deve fazê-lo com muito cuidado. Eu encorajo você a ter o que chamo de “Sessões de reflexão”. Reserve um tempo para repassar bons pensamentos repetidamente em sua mente e isso o ajudará a formar o hábito de pensar coisas boas. Você deve acreditar que pode fazer algo

Machine Translated by Google

ou você nem vai tentar. Então repito: “Você pode escolher seus próprios pensamentos!” Você pode “vencer (dominar) o mal com o bem” (Romanos 12:21).

Anotá-la

Escrever as coisas parece realmente me ajudar a aprender. Por exemplo, descobri que escrever uma lista de todos os pontos positivos sobre uma situação ou pessoa, junto com a anotação de textos bíblicos relacionados, me ajuda a permanecer alegre e a evitar ver as coisas fora de proporção. Depois de fazer essa lista, às vezes a carrego comigo para poder consultá-la ou a repasso todas as manhãs.
Isso me ajuda quando sou tentado a dar lugar a pensamentos errados. Eu chamo isso de “combater o bom combate da fé”. Deus usou esse método para renovar minha mente em muitas áreas. Aprendi que quanto mais magnifico e medito sobre o que é bom, menores se tornam meus problemas. O mesmo pode acontecer com você. Experimente. Fazer esses exercícios o ajudará a formar novos hábitos de pensamento que eventualmente se tornarão muito naturais para você, em vez de algo em que você precise trabalhar.

Pense nisso

Pense em uma pessoa ou situação que seja difícil para você e faça uma lista de elementos positivos sobre ela. Mantenha-o com você e leia-o (em voz alta, se possível) quando se sentir tentado a ceder a pensamentos errados.

Concordo com Deus

Precisamos renovar *constantemente* as nossas mentes com a verdade da Palavra de Deus. Não estou apenas escrevendo um livro sobre pensamentos agora, mas também lendo um para meu próprio estudo e edificação. Precisamos ser “aprendizes para toda a vida”.

Machine Translated by Google

Eu costumava ser uma pessoa muito negativa, então precisei de determinação diária para reprogramar meu pensamento. Demorou, mas gradualmente, à medida que apliquei novos conhecimentos a este desafio, desenvolvi uma nova forma de pensar. Embora abordar as coisas de uma perspectiva positiva agora tenha se tornado minha resposta normal, ainda faço questão de ler e estudar nesta área periodicamente para me dar "cursos de atualização". Sei que foi uma grande fraqueza para mim e nunca quero presumir que aprendi tudo o que há para aprender e sei tudo o que há para saber. A pessoa mais burra do mundo é aquela que pensa que sabe tudo e não precisa mais aprender.

Se aprendermos a concordar com Deus em nossos pensamentos — a pensar da maneira que Ele quer que pensemos — então poderemos ter o que Ele quer que tenhamos, ser quem Ele quer que sejamos e fazer o que Ele quer que façamos.

Já disse muitas vezes: "Temos que pensar no que estamos pensando", e acredito nisso agora mais do que nunca. Se você estiver de mau humor, pergunte-se o que está pensando e provavelmente encontrará a raiz do seu humor. Se você está sentindo pena de si mesmo, pense no que está pensando; sua atitude pode precisar de ajustes. Lembre-se: "Onde a mente vai, o homem segue". Nosso humor está diretamente ligado aos nossos pensamentos, portanto, bons pensamentos produzirão bom humor.

Pense com responsabilidade!

Precisamos assumir a responsabilidade por nossos pensamentos. Devemos parar de agir como se não houvesse nada que pudéssemos fazer a respeito. Deus nos deu o poder de resistir ao diabo, escolhendo pensar em coisas que são piedosas e boas. Sinto uma enorme esperança quando percebo que posso ter certeza de uma vida melhor se tiver bons pensamentos. Isso é empolgante!

Deus nos mostrará o que fazer para "limpar" nosso pensamento, mas não fará isso por nós. Ele nos dá Sua Palavra para nos ensinar e Seu Espírito para nos ajudar, mas somente nós podemos tomar a decisão de fazer o que devemos fazer.

Você pode aprender a pensar de maneira adequada e poderosa, se quiser; ele vai leva tempo, mas é um investimento que rende grandes dividendos.

A Bíblia é um registro dos pensamentos, caminhos e ações de Deus. Como concordamos com isso, estamos concordando com Deus!

Machine Translated by Google

Pense nisso

Você assumiu responsabilidade pessoal por seus pensamentos e atitudes? Caso contrário, anote que hoje é o dia em que você começa a se responsabilizar pelo que pensa, anote a data e assine como se estivesse fazendo um contrato com Deus.

_____

_____

Machine Translated by Google

CAPÍTULO

4

Pensamento Proposital

É incrível como nossos pensamentos podem mudar nosso humor de maneira rápida e completa. Qualquer tipo de pensamento negativo rapidamente rouba minha alegria e causa uma variedade de mau humor. Quando somos negativos e sombrios, as outras pessoas não gostam de estar conosco e, quando nossos pensamentos estão deprimidos, todo o resto desce com eles. Nosso humor, semblante, conversa e até mesmo nosso corpo podem começar a cair. As mãos caem, os ombros caem e tendemos a olhar para baixo em vez de para cima. Pessoas que tendem a ser negativas em seus pensamentos e conversas geralmente são infelizes e raramente ficam satisfeitas com alguma coisa por muito tempo. Mesmo que algo emocionante aconteça, eles logo descobrem algo errado. Assim que percebem algo errado, tendem a fixar suas mentes nisso; qualquer prazer que possam ter é bloqueado pela concentração no negativo. Eles podem ocasionalmente sentir um entusiasmo momentâneo, mas ele rapidamente evapora e a tristeza mais uma vez preenche todo o seu comportamento. Provavelmente não percebem que poderiam ser felizes se simplesmente mudassem a maneira como pensam. Devemos parar *de esperar* apenas que algo de bom aconteça e agir para garantir que algo de bom aconteça.

Fico realmente surpreso quando considero o fato de que temos a capacidade de ficar felizes ou tristes com o que escolhemos pensar. A Bíblia diz que devemos estar satisfeitos com as consequências das nossas palavras, sejam elas boas ou más (ver Provérbios 18:20). Também nos diz “A morte e a vida estão no poder da língua, e quem se entrega a ela comerá do seu fruto”

Machine Translated by Google

(Provérbios 18:21). Nossas palavras começam com nossos pensamentos, portanto o mesmo princípio que se aplica à nossa boca também se aplica à nossa mente. Precisamos estar satisfeitos com as consequências dos nossos pensamentos porque eles detêm o poder da vida e da morte. Eu acrescentaria que eles detêm o poder do contentamento e do descontentamento, da alegria e da tristeza.

Quanto mais vivo, mais fico impressionado com o fato de que minha mente afeta tão profundamente meu humor. Ainda preciso travar a batalha em minha mente e duvido que alguém chegue ao ponto de ficar totalmente "livre de batalha". É claro que aprendi a disciplinar minha mente mais rapidamente do que antes, mas ainda há momentos em que minha mente é atacada.

Deus nos deu o fruto do autocontrole (ver Gálatas 5:22, 23), o que significa que não precisamos permitir que nossos pensamentos fiquem fora de controle, mas podemos ser intencionais em nosso pensamento. Podemos controlar o que pensamos e podemos escolher nossos pensamentos. Deus deu-nos a capacidade de fazer escolhas sobre muitas coisas na vida, incluindo os nossos pensamentos, e devemos ser responsáveis por fazer essas escolhas cuidadosamente. No domínio da mente, exercer o autocontrole e fazer escolhas sábias é chamado de "pensamento proposital".

Pense nisso

Quais são as maneiras mais óbvias pelas quais seus pensamentos afetam seu humor? Você consegue pensar em uma pessoa ou situação sobre a qual tende a ser negativo?

Grande pensamento, ótima vida

Uma das revelações mais transformadoras que podemos ter é descobrir que podemos fazer algo a respeito de nossos pensamentos. Podemos praticar o "pensamento proposital". Não precisamos meditar em tudo que vem à nossa mente; podemos escolher o que queremos pensar. Podemos escolher pensamentos que aumentam o poder – e não pensamentos que drenam o poder. Podemos ser deliberados

Machine Translated by Google

sobre o que se passa em nossas mentes. Podemos romper com maus hábitos e formar bons hábitos. Na verdade, aprender a ter grandes pensamentos com propósito é a chave para uma vida excelente.

Muitas vezes nos permitimos acreditar na ideia mundial de uma “ótima vida”. Podemos equiparar grandeza com fama, fortuna, sucesso atlético, status de celebridade, realizações comerciais ou científicas notáveis, ou atratividade física. Mas nenhuma dessas coisas constitui uma vida verdadeiramente grandiosa. Na verdade, algumas das pessoas mais famosas e ricas do mundo são algumas das mais miseráveis. Para realmente ter uma vida excelente, acredito que uma pessoa precisa ter amor, paz, alegria, uma posição correta diante de Deus, bons relacionamentos e outras qualidades que o mundo não considera necessariamente “ótimas”. Sem essas coisas, como a vida de alguém poderia ser ótima? Pense nisso: o que realmente temos sem paz e alegria; a vida é cheia de conflitos e miséria; e ninguém considera isso uma ótima maneira de viver.

Pense nisso

Qual é a sua definição pessoal de uma vida ótima?

_____

_____

Três chaves para o pensamento proposital

Deus deixa claro em Sua Palavra que o pensamento está diretamente ligado à qualidade de vida. Através de muitos anos de estudo, ensino e escrita sobre a mente, posso dizer honestamente que o seu pensamento *será* transformado e a sua vida *mudará se* você seguir as instruções de Deus a respeito dos seus pensamentos. Nesta seção, quero compartilhar com vocês três segredos para pensar bem. Todos funcionam, mas nenhum deles acontece acidentalmente ou sem esforço. Se quiser que eles sejam eficazes em sua vida, você terá que incorporá-los propositalmente em seu pensamento.

Machine Translated by Google

1. Defina sua mente e mantenha-a definida.

O apóstolo Paulo nos dá instruções valiosas sobre nosso pensamento em Colossenses 3:2: "E fixai os vossos pensamentos e mantende-vos nas coisas que são de cima (nas coisas superiores), e não nas coisas que há na terra." Ele claramente nos diz para pensarmos nas coisas que são importantes para Deus ("as coisas superiores"), e isso sempre encherá nossas mentes com bons pensamentos.

"Definir" sua mente é provavelmente uma das coisas maiores e mais benéficas que você pode aprender a fazer. "Definir" sua mente significa decidir-se com firmeza. O concreto úmido pode ser movido com facilidade e é muito impressionável antes de secar ou "endurecer". Mas uma vez definido, está no lugar para sempre. Não pode ser facilmente moldado ou alterado. O mesmo princípio se aplica à definição de sua mente. Definir a sua mente é determinar de forma decisiva o que você vai pensar, o que você acredita e o que você vai ou não fazer – e colocá-la de tal maneira que você não possa ser facilmente influenciado ou persuadido do contrário. Depois de definir sua mente de acordo com a verdade dos princípios de Deus para uma vida boa, você precisa mantê-la firme e não permitir que forças externas remodelem seu pensamento. Definir sua mente não significa ser tacanho e teimoso. Devemos estar sempre abertos à aprendizagem, ao crescimento e à mudança, mas devemos resistir consistentemente à tentação de conformar os nossos pensamentos ao mundo e às suas ideias. Fixar sua mente nas coisas do alto significa ser firme em sua decisão de concordar com o modo de vida de Deus, não importa quem tente convencê-lo de que você está errado.

Quando comecei a adaptar a minha maneira de pensar e de viver à Palavra de Deus, encontrei muita oposição e tive que ser firme na minha decisão. Por exemplo, descobri que quando tentava ser positivo não era bem recebido por quem tinha o hábito de ser negativo. Disseram-me que eu estava tentando viver um conto de fadas e que a vida real simplesmente não era tão positiva. Eles me disseram que eu não poderia "pensar" no meu caminho para o sucesso. Na verdade, fui acusado de tentar operar no "controle da mente" como se fosse algo maligno e até demoníaco. Mas a verdade é que Deus nos diz para controlarmos as nossas mentes e não o fazermos é convidar todas as formas de miséria para as nossas vidas.

Embora seja triste, tive que perceber que Satanás usaria até mesmo minha família e amigos mais próximos para tentar me impedir de progredir. Eles me amavam, mas simplesmente não entendiam e, infelizmente, geralmente criticamos aquilo que não entendemos. Eu precisava ter certeza de que Deus estava me guiando, e eu

Machine Translated by Google

tive que ser firme em minha decisão de ter pensamentos corretos para que pudesse ver resultados corretos em minha vida. Meus amigos estavam acostumados a fazer a mesma coisa que eu sempre fiz, que era pensar de acordo com o que víamos e sentíamos. Parecia-lhes estranho que pudéssemos acreditar e pensar de acordo com o que poderia ser, em vez do que era.

A razão pela qual definir e manter sua mente definida é tão importante é que realmente não há muita esperança de ser capaz de resistir à tentação se você não se decidir com antecedência sobre o que fará quando for tentado. A Bíblia afirma que, porque Abraão estava “plenamente seguro” em relação à promessa de Deus, ele não vacilou nem questionou de forma duvidosa (ver Romanos 4:20, 21). Em outras palavras, ele havia decidido e foi capaz de mantê-lo firme durante a tentação. Você será tentado; isso é apenas um fato da vida.

Portanto, você precisa pensar com antecedência nas situações que podem representar problemas para você. Se você esperar até estar no meio de uma situação para decidir se permanecerá firme ou não, certamente desistirá.

Quando fazemos dieta, devemos aplicar este princípio de “definir a mente e mantê-la definida” para ter sucesso. Você pode facilmente se comprometer com uma dieta depois do jantar no domingo à noite, mas o verdadeiro teste acontece na tarde de segunda-feira, quando você começa a sentir muita fome. As pessoas que se decidiram persistirão em suas decisões, percebendo que terão que superar os tempos de fome para eventualmente obter o resultado que desejam.

Este mesmo princípio deve ser aplicado a todas as áreas em que precisamos de fazer mudanças. Pode ser aplicado para fazer exercícios, saldar dívidas, limpar a garagem ou uma série de outras coisas.

Decida com antecedência que você irá até o fim com Deus. Algumas pessoas passam a vida inteira começando e desistindo.

Eles nunca seguem adiante. Eles podem decidir, mas quando a tentação chega, quando as coisas ficam difíceis, eles não mantêm a decisão. Eu o encorajo fortemente a ser um daqueles que termina o que começa, mantendo sua mente na direção certa até a vitória.

> Mas desejamos [forte e sinceramente] que cada um de vocês mostre a mesma diligência e sinceridade [durante todo o processo] ao perceber e desfrutar da plena segurança e desenvolvimento de [sua] esperança até o fim.

Machine Translated by Google

(Hebreus 6:11)

Quaisquer que sejam os desafios que mais o desafiam, *decida agora* que você irá definir sua mente para a vitória total. Falar consigo mesmo com antecedência é uma das maneiras de definir sua mente. Alguns exemplos do que você pode dizer a si mesmo ao definir sua mente em áreas que comumente causam tentação incluem:

- "Não vou ter pensamentos ruins sobre outras pessoas e não vou fofocar. Eu não vou fofocar. Quando alguém ao meu redor começa a falar criticamente sobre outra pessoa, não vou me deixar envolver nisso. Não vou participar na destruição da reputação de alguém. Não ofenderei o Espírito Santo." • "Não vou comer demais quando me sentar para fazer as refeições hoje. Vou parar quando começar a me sentir satisfeito. Farei boas escolhas alimentares e não comerei emocionalmente." • "Não vou ser excessivo em nenhuma área da vida. Sou uma pessoa equilibrada. Não vou reclamar de nada. Tenho muito a agradecer e vou pensar nessas coisas." • "Vou viver para agradar a Deus, não às pessoas. Quero ser aceito, mas não comprometerei minha fé e integridade moral." • "Vou eliminar o estresse desnecessário da minha vida. Vou desacelerar, não me comprometer demais e tentar manter a vida o mais simples possível." • "Vou ter pensamentos positivos e falar palavras positivas."

Se você tiver pensamentos como esses, então, quando for tentado a fofocar, comer demais ou enfrentar qualquer tentação específica, você já tem uma base estabelecida. A mensagem que você gravou dentro de você começará a ser reproduzida para você, e tomar a decisão certa não será tão difícil como teria sido se você ainda não tivesse decidido o que faria quando essa situação se apresentasse.

Se você preparar sua mente com antecedência, quando a tentação chegar, você estará em boa forma para dizer "não" a ela. Não espere apenas para ver como você se sentirá quando a tentação surgir. Jesus disse aos Seus discípulos que orassem para que não caíssem em tentação (ver Lucas 22:46). Esta é outra maneira de colocar sua mente e coração na direção certa. Reconhecendo seus pontos fracos

Machine Translated by Google

áreas e saber que tipos de situações são desafiadoras para você na vida é sábio. Definir firmemente sua mente para superá-los é o caminho para a vitória.

Pense nisso

Em que situações específicas você pode aplicar esses princípios de preparação?

_____

_____

2. Renove sua mente.

Nenhum ensinamento sobre a mente está completo sem Romanos 12:2: “Não vos conformeis com este mundo (esta era), [modelado e adaptado aos seus costumes externos e superficiais], mas sede transformados (mudados) pelo [todo] *renovação de sua mente* [por seus novos ideais e sua nova atitude], para que vocês possam provar [por si mesmos] qual é a boa, aceitável e perfeita vontade de Deus, sim, aquilo que é bom, aceitável e perfeito [à Sua vista para você]” (ênfase minha).

Uma mente não renovada é aquela que nunca muda depois de receber Jesus Cristo como Salvador. O espírito é regenerado, mas a mente permanece a mesma. Esta condição fornece terreno fértil para o diabo operar. É por esta razão que os cristãos muitas vezes têm a reputação de serem hipócritas. Dizem que acreditam em alguma coisa, mas o seu comportamento não corresponde às suas chamadas crenças. Podem ir à igreja todas as semanas, mas em casa ou no trabalho não diferem do resto do mundo. Eles não são apenas infelizes, mas o exemplo que dão aos outros é terrível.

Muitas pessoas que precisam de Cristo em suas vidas são impedidas de aceitar ele devido ao fraco testemunho de outros que eles conhecem e que se dizem cristãos.

Uma mente imprópria

Machine Translated by Google

Se um filho de Deus abriga pecado em seu coração, ele está emprestando sua mente a espíritos malignos para uso deles. Por exemplo, a Bíblia afirma claramente que se um homem deseja uma mulher no seu coração, ele já cometeu adultério com ela no que diz respeito ao seu coração. Ele pode ser cristão, mas é carnal e carnal. Ele tem uma mente imprópria. Ele não controla seus pensamentos. Ele não renovou sua mente nem aprendeu o poder de seus pensamentos.

Uma mulher pode ter pensamentos impróprios em relação a outro homem se, ao vê-lo, o admirar excessivamente e tender a compará-lo ao seu próprio marido. Talvez ela gostaria que seu marido tivesse algumas das qualidades que ela vê nesse outro homem e seus pensamentos se tornam impróprios, pois ela até se imagina casada com ele, e não com o marido que tem.

A mulher pode sentir-se culpada por ter tais pensamentos mas não percebe que pode recusar esses pensamentos que são “hóspedes indesejados” em vez de oferecer-lhes um lar confortável.

Quanto mais tempo permitirmos pensamentos impróprios, mais difícil será livrar-nos deles. Satanás construiu uma fortaleza na mente do homem que só pode ser derrubada por forte determinação e megadoses da Palavra de Deus.

Satanás introduz muitos pensamentos impróprios na cabeça do crente. Ele sabe que pode impedir a fecundidade ao fazer isso. Ele pode manter o crente fraco e impotente controlando seus pensamentos. Satanás pode encher a mente de alguém com críticas ou preconceitos. Ele pode usar pensamentos ciumentos para mantê-lo em cativeiro. Pensamentos orgulhosos estão entre seus favoritos. Se ele conseguir que tenhamos uma opinião mais elevada de nós mesmos do que deveríamos e menos dos outros do que deveríamos, ele poderá ter sucesso em nos impedir de amar as outras pessoas, que é o novo mandamento que Jesus deu (ver João 13:34).).

Renovar a mente não é como renovar a carteira de motorista ou o cartão da biblioteca, o que pode ser feito rapidamente e não precisa ser repetido por meses ou anos. Renovar a mente é mais como realizar o trabalho de renovar e reformar uma casa antiga. Isso não acontece rapidamente; leva tempo, energia e esforço, e sempre há algo que precisa de atenção.

Não caia na armadilha de acreditar que você pode renovar sua mente tendo pensamentos corretos uma vez. Para renovar a mente, você terá que ter pensamentos certos repetidas vezes, até que eles se enraízem em seu pensamento – até que os pensamentos certos cheguem até você com mais facilidade e naturalidade do que os pensamentos errados. Você terá que se disciplinar para pensar corretamente e terá que se proteger contra cair em velhos padrões de pensamento – e isso

Machine Translated by Google

pode acontecer com muita facilidade. Quando isso acontecer, não se sinta mal, apenas comece a pensar corretamente novamente. Você eventualmente chegará ao ponto onde os pensamentos errados realmente o deixam desconfortável e eles simplesmente não se encaixam mais em seus processos de pensamento.

O processo contínuo e contínuo de renovação da mente se estende a todos os aspectos do seu pensamento. Se você for como a maioria das pessoas, muitas áreas da sua mente precisam ser renovadas. Isso pode incluir a maneira como você pensa sobre si mesmo, suas finanças, sua saúde, sua família, gerenciamento de tempo, férias e recreação, seu trabalho, seu futuro ou qualquer uma de uma infinidade de outros tópicos. Não presuma que você renovou sua mente só porque se sente confiante de que seu pensamento mudou em uma área. Você deve comemorar pelo lixo mental que eliminou, mas não seja complacente e deixe de prosseguir.

Muitas vezes, as áreas de pensamento que você acha mais difíceis de renovar são as que mais o machucam e o impedem de receber o melhor que Deus tem para você. Eu era um workaholic e embora aos poucos tenha progredido, foi uma verdadeira batalha para mim. Eu era inseguro e me sentia desvalorizado por ter sofrido abusos na infância e caí na armadilha de tirar valor daquilo que conquistei. Não fui capaz de realmente aproveitar a nova vida que Deus havia proporcionado através de Jesus Cristo porque trabalhei constantemente tentando merecer o que Ele já havia dado por Sua graça e misericórdia como um presente gratuito. Ao persistir na renovação da minha mente, consegui equilibrar melhor a minha vida de uma forma que me surpreende! Mas quero enfatizar repetidamente que você terá que estar disposto a investir tempo e esforço se quiser mudar sua forma de pensar.

Deixe-me ser rápido em dizer que você não deve se sentir condenado se estiver lutando com seus pensamentos agora ou se enfrentar dificuldades nos dias que virão. A condenação apenas o enfraquece e nunca o ajuda a progredir. Sempre que reconhecemos que estamos permitindo pensamentos errados em nossa mente, devemos pedir a Deus que nos perdoe e continuar avançando em direção ao nosso objetivo. Comemore cada vitória porque isso ajuda você a não se sentir oprimido pelo que ainda falta conquistar, e lembre-se que Deus é muito paciente e longânimo. Ele é compreensivo e nunca desistirá de você.

Machine Translated by Google

Pense nisso

Em quais áreas da sua vida sua mente precisa ser renovada?

_____

_____

3. “Cinge” sua mente.

Primeira Pedro 1:13 nos instrui a “cingir os lombos do vosso entendimento, ser sóbrios e basear plenamente *a vossa* esperança na graça que vos será trazida na revelação de Jesus Cristo” (NKJV).

Você e eu não estamos acostumados a ouvir a frase “cingir-se” hoje. Mas nos tempos bíblicos tanto os homens como as mulheres usavam trajes longos semelhantes a saias. Se tentassem correr com aquelas roupas, havia uma boa chance de se enroscarem nos tecidos compridos e tropeçar. Quando precisavam se mover rapidamente, reuniam o material de suas vestimentas e o puxavam para cima para que pudessem andar ou correr livremente. Eles cingiam suas roupas.

Quando a Bíblia nos diz para “cingirmos os lombos” de nossas mentes, acredito que isso significa afastar nossas mentes de tudo que nos faria tropeçar enquanto corremos a corrida que Deus colocou diante de nós. Acho que também pode se referir a nos concentrarmos no que temos em mãos, em vez de permitir que nossos pensamentos vagueiem por todo o lugar. Deus tem um bom plano para cada um de nós, mas devemos trilhar o caminho que nos leva a ele. Foco e concentração são desafios reais no mundo de hoje. Temos muitas informações chegando até nós o tempo todo e manter a mente focada em qual é o nosso propósito requer muita determinação e até treinamento.

Você pode acordar na segunda-feira e ter a intenção de começar o dia passando um tempo com Deus em oração e estudo da Bíblia. Então você pretende terminar três projetos específicos naquele dia. Você precisa ir ao supermercado, fazer a manutenção do carro e terminar de limpar um armário que começou a consertar na semana passada. Sua intenção é boa, mas se você não focar nesses projetos certamente será afastado por outras coisas ou

Machine Translated by Google

pessoas. Preparar sua mente é outra maneira de dizer “mantenha o foco no que você precisa fazer”.

Convidados não convidados

Você tem pensamentos passando pela sua mente que parecem vir do nada? Eles vêm de algum lugar e muitas vezes são projetados para impedir você de alcançar seus objetivos. Esses pensamentos são, na verdade, hóspedes indesejados em busca de um lar e é nosso trabalho dizer-lhes que não temos espaço para eles.

Como você reagiria se pessoas que você mal conhece aparecessem na sua porta com suas bagagens dizendo que queriam se mudar?
Bem, é claro que você diria a eles que eles não eram bem-vindos e, por mais persistentes que fossem, manteria firme sua decisão de que não poderia fornecer um lar para eles. Deveríamos tomar essa mesma atitude com pensamentos repentinos que, na realidade, são convidados incômodos e indesejados que batem à porta de nossa mente.

Por exemplo, se você decide fazer alguns cursos universitários para melhorar sua educação e quando vai se registrar pensamentos começam a passar pela sua mente como: *Você está velho demais para ir para a faculdade. Será muito difícil para você e levará muito tempo. Você não foi tão bem no ensino médio e a faculdade é muito mais difícil.* Pare imediatamente e pergunte-se se esses pensamentos são seus ou se vêm de algum lugar fora de você. Você os está escolhendo ou são convidados indesejados que o diabo enviou para você.
Em vez de oferecer-lhes um lar, “prepare” sua mente e pense da maneira que quiser. Mantenha o foco em seu objetivo, não no medo que o diabo está tentando incutir em você. Pense assim: *vai ter muita gente mais nova que eu nas minhas turmas, mas eu tenho uma cabeça boa e um destino a cumprir, então vou me matricular e vou dar o meu melhor . Mesmo sendo a pessoa mais velha de toda a faculdade, não sou velho demais para melhorar.*

Você pode querer se livrar das dívidas, ter um estilo de vida mais saudável, melhorar seu casamento ou uma variedade de outras coisas. Seja qual for a sua situação específica, seja diligente em cingir sua mente e se livrar de quaisquer pensamentos que estejam atrapalhando enquanto você busca seguir em frente.

Machine Translated by Google

Pense nisso

Você desenvolveu a capacidade de concentração e foco ou permite que convidados indesejados o tirem do curso?

_____

_____

Faça algumas “sessões de reflexão”

Acredito em ter uma “sessão de reflexão” todos os dias. Se nos sentássemos regularmente e disséssemos para nós mesmos: “Vou pensar em algumas coisas por alguns minutos”, e depois pensássemos deliberadamente sobre algumas das coisas que a Bíblia nos diz para pensar, nossas vidas melhorariam dramaticamente. . Disciplinarmo-nos para pensar correctamente através de “sessões de reflexão propositais” irá treinar-nos para começarmos a pensar correctamente na nossa vida quotidiana.

Existem pensamentos que você precisa pensar todos os dias para definir e manter sua mente definida, renová-la e cingir os lombos de sua mente. Na próxima seção deste livro, compartilharei alguns desses pensamentos com você e o ajudarei a compreender como eles são incrivelmente poderosos. Por exemplo, uma das coisas que todos os crentes precisam pensar todos os dias é esta verdade bíblica: *estou em posição correta diante de Deus.* Deixe-me perguntar: você consegue ver alguma coisa errada em ter esse pensamento várias vezes ao dia? Eu certamente não posso! Por que não pensar em algo de propósito que irá beneficiá-lo, em vez de apenas meditar sobre o que quer que aconteça em sua mente?

Usamos nossas habilidades de raciocínio todos os dias, mas a maioria de nós precisa mudar o conteúdo de nossos pensamentos. Em vez de pensar, *não presto; Eu baguncei tudo; Nunca faço nada certo,* podemos usar a nossa energia mental para pensar no quanto Deus nos ama e como estamos num relacionamento correto com Ele através de Jesus Cristo.

Ou pense em quão mais eficazmente você poderia superar o medo em sua vida, se você parar para pensar, *não terei medo; Não deixarei o medo me controlar; Eu sei que isso acontecerá de vez em quando, mas mesmo que eu tenha que fazer isso*

Machine Translated by Google

algo de que tenho medo, vou fazê-lo. Esta seria uma maneira de definir sua mente e mantê-la contra o medo. Então, quando confrontado com a tentação de ter medo, você estará mais apto a resistir.

À medida que você passa mais tempo pensando corretamente, uma grande transformação ocorrerá em sua vida. Talvez você precise colocar notas em sua casa dizendo “O que você está pensando hoje?” Talvez você precise colocar um bilhete em seu carro para lembrá-lo de ter pensamentos corretos hoje – ou até mesmo escrever quais são esses pensamentos e publicá-los em um espelho ou na tela do computador. Esse tipo de exercício não seria incomum para um estudante universitário que enfrenta exames finais. Eles fazem tudo o que podem para manter as respostas certas à sua frente antes do teste, para garantir que se formarão. Se você se disciplinar para lembrar-se de gastar tempo tendo pensamentos corretos e propositalmente durante vários minutos todos os dias, você verá que as coisas estão melhorando tão radicalmente que você ficará absolutamente surpreso. Antes que você perceba, você estará desfrutando da boa vida que Deus predestinou para você.

> Pois somos obra [própria] de Deus (Sua obra), recriados em Cristo Jesus, [nascidos de novo] para que possamos fazer aquelas boas obras que Deus predestinou (planejou de antemão) para nós [tomando caminhos que Ele preparou com antecedência], que devemos andar neles [viver a boa vida que Ele preordenou e preparou para vivermos].
>
> *(Efésios 2:10)*

Pense nisso

Como você pode incluir uma “sessão de reflexão” de dez minutos em sua rotina diária?

_____

_____

Rompendo com maus hábitos

Machine Translated by Google

Deus oferece a cada um de nós uma ótima vida, mas devemos renovar nossas mentes e aprender a pensar com propósito se quisermos experimentar tudo o que Ele planejou para nós. Talvez uma das áreas sobre as quais precisamos ser mais deliberados e determinados seja a área dos hábitos. Hábitos são ações que realizamos repetidamente, às vezes sem sequer pensar nelas, ou coisas que fizemos com tanta frequência que se tornam nossas respostas naturais a determinadas situações.

Por exemplo, tenho o hábito de passar batom depois de comer, quando estou em público. Meus amigos me provocam porque faço isso com muita frequência. Pego meu espelho de bolso e meu batom e aplico. Quando estou em casa, uso um hidratante labial. Não acredito que alguma vez tenha pensado nisso conscientemente; Faço isso há tanto tempo que é um hábito. No momento em que sinto meus lábios secos, aplico algo para hidratar. Eu também mexo muito os dedos dos pés. Eu nem sei por que faço isso; é apenas um hábito. Pelo menos mantém o sangue circulando nos pés, o que é bom.

Algumas pessoas têm o hábito de colocar as chaves do carro no mesmo lugar sempre que entram em casa ou no escritório. Alguns garantem que absolutamente nada seja deixado em sua caixa de entrada (seja física ou eletrônica) ao final de cada dia de trabalho. Alguns têm o hábito de fazer exercícios diários ou de se alimentar de maneira saudável. Alguns enchem seus tanques de gasolina quando estão meio vazios, em vez de quase totalmente vazios. Esses são bons hábitos. É claro que as pessoas também têm maus hábitos: roer as unhas, interromper os outros quando estão falando, não apagar as luzes quando saem de determinados cômodos, deixar bagunça para os outros limparem ou chegar atrasado cronicamente.

Todos nós temos hábitos como os que mencionei; muitos deles são exclusivos para nós como indivíduos e podemos não conhecer mais ninguém que faça o que fazemos exatamente da maneira que fazemos. Alguns hábitos que são inofensivos não são necessariamente aqueles com os quais devemos nos preocupar, mas os nossos hábitos prejudiciais precisam ser quebrados e substituídos por bons. Os maus hábitos não são quebrados simplesmente porque queremos quebrá-los; devemos quebrá-los de propósito e isso exigirá determinação e diligência.

Encontrei trinta e quatro referências na *Bíblia Amplificada* para a palavra *habitualmente.* Isso me diz que Deus espera que criemos bons hábitos. O salmista Davi disse que o homem que deseja prosperar e ter sucesso precisa ponderar e meditar *habitualmente* na palavra de Deus, dia e noite (ver Salmo 1:2, 3, grifo meu). Isso me diz que estabelecer os hábitos necessários para o sucesso exige disciplina e consistência, especialmente em nossos

Machine Translated by Google

vida pensada. Com bastante disciplina e consistência, podemos quebrar maus hábitos e novos hábitos podem ser formados.

Pense em abandonar um mau hábito como se fosse terminar com um namorado ruim. Curiosamente, poderíamos sentir falta do namorado, mesmo sabendo que fizemos a coisa certa ao terminar com ele. Podemos nos sentir solitários por um tempo e ficar tentados a voltar para ele, mas se permanecermos firmes em nossa determinação, eventualmente não sentiremos mais falta dele e encontraremos outra pessoa que proporcione um relacionamento saudável para nós. Da mesma forma, podemos abandonar um mau hábito e ainda assim sentir falta dele por um tempo, sendo até mesmo tentados a voltar aos velhos hábitos. Este é o momento de definir sua mente e mantê-la na nova direção, porque você não quer permanecer escravo do antigo e perder a nova e boa coisa que Deus tem para você.

No Novo Testamento, Paulo escreve que devemos habitualmente matar as más ações provocadas pelo corpo se quisermos viver verdadeira e genuinamente (ver Romanos 8:13). Ele está simplesmente dizendo que devemos aprender a discernir o que não é a vontade de Deus e, portanto, não é bom para nós, e devemos habitualmente dizer não a essas coisas. Fazer a coisa certa uma vez ou mesmo algumas vezes não significa sucesso, mas fazer o que é certo *habitualmente* produzirá uma vida que vale a pena ser vivida. Pode não ser fácil, mas valerá a pena o esforço.

Não desanime se a princípio você sentir que está fazendo pouco ou nenhum progresso na formação de novos hábitos. Lembre-se de que hábitos levam tempo. Como mencionei na Introdução à Parte 1, alguns especialistas dizem que um hábito pode ser desenvolvido em vinte e um dias, enquanto outros dizem que leva um mês. Não sei se esses números são precisos ou não, mas sei por experiência própria que qualquer coisa que eu mantenha por trinta dias começa a ficar enraizada em meu pensamento, em meu caráter e em minha rotina. Trinta dias me dão um bom começo e prefiro passar meu tempo avançando do que retrocedendo. Então, se você precisa criar um novo hábito, experimente por trinta dias.

No final desse período, veja onde você está. Se parece estabelecido, parabéns; você tem um novo hábito. Caso contrário, permaneça diligente, disciplinado e focado e você acabará tendo sucesso. Quem nunca desiste sempre vê a vitória.

Pense nisso

Machine Translated by Google

Que bons hábitos você precisa desenvolver em sua vida? Como você vai começar?
Quando você vai começar?

A importância de meditar na Palavra de Deus

Todas as pessoas bem-sucedidas sobre as quais lemos na Bíblia tinham o hábito de meditar na Palavra de Deus. Eles sabiam que era a maneira de manterem suas mentes renovadas para os caminhos de Deus. Meditar significa simplesmente rolar continuamente em sua mente, murmurar baixinho ou falar em voz alta. Todos nós sabemos meditar, mas muitas vezes aplicamos o princípio em áreas prejudiciais. Posso facilmente meditar o dia todo sobre meus problemas ou sobre algo que alguém fez e que me machucou. Na verdade, posso fazer isso sem nem tentar, mas também posso escolher meditar em outra coisa que me beneficiará e agradará a Deus.

A meditação é realmente muito poderosa. Gosto de pensar que meditar na palavra de Deus é como mastigar a comida. Se eu engolir minha comida inteira, então não obtenho a nutrição que ela contém e isso praticamente não me faz bem, com a exceção de que posso ficar com dor de estômago. Se eu folhear a Palavra de Deus ou apenas ouvir um sermão semanal na igreja, é como engoli-la inteira, mas nunca tirar dela as coisas boas que Deus quer que eu tenha. A palavra de Deus realmente tem um poder inerente e acredito que esse poder é melhor liberado quando pensamos nele continuamente.

Um amigo meu, a quem chamarei de Pete, compartilhou uma experiência de sua própria vida que acredito deixar esse ponto muito claro. Ele compartilhou que teve um problema ao longo da vida com cobiçar outras mulheres em seus pensamentos. Isto foi especialmente doloroso para ele porque ele é um ministro e sabia que os princípios que ensinava e nos quais acreditava deveriam funcionar na sua própria vida. Ele compartilhou isso com sua esposa para prestar contas e, embora eles orassem diligentemente sobre isso, ele não encontrou alívio. É claro que isso entristeceu muito Pete porque ele não queria ter esses pensamentos errados, mas por mais que tentasse, parecia não conseguir parar. Se ele visse uma mulher bonita, sua mente

Machine Translated by Google

imaginaria todo tipo de coisas que eram impuras e inadequadas. Depois de muitos anos de agonia absoluta por causa desse problema, sua saúde começou a piorar e, através das circunstâncias difíceis que encontrou, ele buscou a Deus de uma forma mais profunda do que nunca em sua vida. Deus lhe mostrou várias coisas que foram úteis, mas a mais importante dizia respeito à formação do hábito de meditar na Palavra de Deus. Meu amigo não tinha ideia de que isso resolveria seu problema de toda a vida com pensamentos lascivos, mas em obediência a Deus ele começou com uma Escritura sobre amar os outros. Somos chamados à liberdade; nossa liberdade não deve ser uma desculpa para o egoísmo, mas devemos servir uns aos outros por amor (ver Gálatas 5:13).

Ele meditou diligentemente nesta parte das Escrituras, pensando nela muitas vezes ao longo do dia. Isso continuou por vários dias e então ele teve a oportunidade de estar na piscina do hotel onde estava hospedado.
Ele queria ir para a piscina com sua família, mas na verdade temia isso porque sabia que provavelmente veria mulheres em trajes de banho e temia que sua mente provavelmente estivesse cheia dos mesmos pensamentos lascivos com os quais lutou durante anos. Ele realmente viu uma mulher muito bonita e ela estava vestida com um biquíni muito escasso e extremamente revelador, mas Pete surpreendentemente descobriu que seus primeiros pensamentos foram: “Eu me pergunto se essa mulher se veste assim porque ela nunca teve ninguém que a amasse genuinamente. , e me pergunto se ela já conheceu o amor incondicional de Deus?” Ele começou a orar por ela, para sua surpresa, e ficou encantado ao perceber que não estava nem mesmo tentado a ter pensamentos lascivos. Devo acrescentar que esta incrível vitória continuou desde aquela época até o presente.
Pete continuou sua jornada de meditação diária em porções das Escrituras e descobriu que isso mudou totalmente sua vida. Embora ele seja ministro e tenha sido educado na Palavra de Deus, ele não estava obtendo dela o poder que lhe estava disponível porque não havia desenvolvido o hábito de meditar nela.

Rezo para que a história de Pete seja combustível para a jornada que você tem pela frente.

Na próxima parte deste livro, apresentarei e explicarei doze pensamentos de poder específicos — munição para você usar ao travar guerra contra o inimigo no campo de batalha da sua mente. Como afirmei anteriormente, este livro é

Machine Translated by Google

não foi feito para ser meramente lido, mas para ser estudado, e os doze pensamentos poderosos precisam ser meditados até que se tornem hábitos. Esses pensamentos simples, mas poderosos, são a chave para a vitória na batalha mental que travamos na vida e trarão uma incrível dimensão de poder para você. Eles transformaram totalmente minha vida e acredito que farão o mesmo por você. Mas lembre-se, você tem que meditar sobre eles, o que significa pensá-los de propósito!

Machine Translated by Google

PARTE II

Pensamentos Poderosos

Cuidado com seus pensamentos, pois eles se tornam palavras.
Cuidado com suas palavras, pois elas se tornam ações.
Observe suas ações, pois elas se tornam hábitos.
Cuidado com seus hábitos, pois eles se tornam caráter.
Cuidado com o seu caráter, pois ele se torna o seu destino.

-Anônimo

Machine Translated by Google

O Programa Pensamentos Poderosos

Os doze pensamentos poderosos que você está prestes a estudar podem transformar completamente a sua vida. Cada um deles está solidamente baseado na Palavra de Deus e, embora eu tenha experimentado pessoalmente o poder desses pensamentos, eles não são apenas minhas próprias ideias ou opiniões, nem são algum tipo de "ciência mental humanística". Eles são todos bíblicos e seu propósito é encorajá-lo a trazer seu pensamento de acordo com Deus para que você possa desfrutar Dele e de Seu bom plano para você.

Ao analisar os pensamentos de poder, você verá que muitas vezes sugiro que você medite neles ou em uma passagem das Escrituras que os afirme.
Dra. Caroline Leaf ensina que a coisa mais importante que podemos fazer é meditar porque a meditação, que ela também chama de "interatividade com informações", é um processo que faz com que o cérebro funcione como foi projetado, usando os hemisférios esquerdo e direito. da maneira adequada. Simplificando, a meditação faz bem à mente! Além de repassar esses pensamentos de poder repetidamente em sua mente, também gostaria de sugerir que você os repetisse em voz alta e verbalizasse as Escrituras relacionadas a eles. Acho que escrever coisas e dizê-las em voz alta faz parte do meu processo de meditação que realmente me ajuda a formar novas mentalidades.

Embora a meditação seja uma excelente maneira de usar o cérebro, acho que algumas pessoas hoje se sentem desconfortáveis ou com medo da palavra *meditação* porque ela é frequentemente usada em práticas religiosas orientais que são falsas e em práticas da Nova Era, que deixam Deus fora de questão. tudo ou apresentá-lo como qualquer pessoa quer que ele seja. Na verdade, a meditação era um princípio bíblico antes que alguém decidisse usá-la para outros propósitos. Aqueles que o adotaram para uso ímpio simplesmente encontraram um princípio ordenado por Deus que funcionava e começaram a usá-lo de maneira humanística. Não tenha medo da meditação e do princípio do pensamento positivo e da confissão; apenas certifique-se de que o que você diz e medita está de acordo com a Palavra de Deus.

Machine Translated by Google

O plano de doze semanas

1. Primeiro, leia o restante do livro para ter uma ideia do que são os doze pensamentos poderosos. Você provavelmente sentirá imediatamente que alguns deles são o que você precisa agora mais do que outros, mas todos eles são importantes e necessários para manter a vida boa que Deus deseja para nós.

2. Depois de ler o livro, volte ao primeiro pensamento poderoso e medite nele por uma semana. Faça desse pensamento parte de sua vida cotidiana. Fale em voz alta várias vezes ao dia. Mais é melhor que menos!

3. Escreva o pensamento de poder que você está estudando em letras grandes e coloque-o em vários lugares onde você o verá todos os dias – quanto mais lugares, melhor!

4. Faça um diário e escreva seus próprios pensamentos sobre o poder pensei durante a semana. Use esse tempo para conhecer “você” de uma forma mais profunda e honesta. Conversar com um amigo ou membro da família sobre o que você está aprendendo é outra boa maneira de enraizar isso em seu coração. Apenas certifique-se de escolher alguém que o encoraje.

   Com o passar dos dias, você descobrirá que o pensamento poderoso da semana se tornará uma parte de você que afetará todas as suas ações. À medida que você passa para o próximo pensamento de poder, o anterior ainda fará parte da sua meditação, mas você não terá que trabalhar tanto nisso. Você descobrirá que cada um deles se tornará parte de quem você é.

5. Repita os passos 2, 3 e 4 para cada um dos doze pensamentos de poder.

   No final de suas doze semanas concentrando-se em cada um dos doze pensamentos de poder, recomendo que você comece tudo de novo e repita o processo, principalmente com aqueles que você acha que mais precisa. Acredito que repetir esse processo por um ano inteiro seria o plano mais benéfico, e que ao final do programa você ficará surpreso com os resultados que está obtendo.

Machine Translated by Google

Norman Vincent Peale, pastor que escreveu o livro best-seller *O Poder do Pensamento Positivo,* disse: “Mude seus pensamentos e você mudará seu mundo”. Certamente experimentei a verdade destas palavras ao longo da minha vida e quero que você também experimente. Você está pronto para iniciar o processo de mudança de sua vida e de seu mundo? O restante deste livro é dedicado a ajudá-lo a atingir esse propósito, então vamos começar.

Machine Translated by Google

PENSAMENTO DE PODER

1

Posso fazer tudo o que preciso na vida por meio de Cristo.

"Tenho força para todas as coisas em Cristo que
me capacita [estou pronto para tudo e igual a qualquer
coisa através dAquele que infunde força interior
em mim; Sou autossuficiente na suficiência de Cristo]".

Filipenses 4:13

O primeiro pensamento que quero focar e que tem o poder de transformar sua vida é simples: *posso fazer tudo o que preciso na vida por meio de Cristo.* Em outras palavras, posso lidar com tudo o que a vida me oferece. Eu me pergunto: você acredita que pode fazer tudo o que precisa na vida? Ou há certas coisas que provocam pavor, medo ou fazem com que você diga: "Eu nunca conseguiria fazer *isso!"* quando você pensa sobre eles? Seja perdendo repentinamente um ente querido, enfrentando uma doença grave e inesperada, tendo seu filho adulto com duas crianças se mudando para sua casa meticulosamente limpa e silenciosa depois de ter um "ninho vazio" por anos, fazendo uma dieta rigorosa porque sua vida depende disso, colocar um orçamento para evitar a execução hipotecária de sua casa ou, de repente, ter que cuidar de um pai idoso com deficiência - a maioria das pessoas passa por algum tipo de circunstância que realmente parece impossível para elas, algo com as quais não têm certeza se podem lidar .

O fato é que, embora algumas situações possam ser extremamente indesejáveis ou difíceis para você, você *pode* fazer o que for preciso na vida. Eu sei disso porque Deus nos diz em Sua Palavra que temos força para

Machine Translated by Google

fazer todas as coisas porque Cristo nos capacita a fazê-lo (ver Filipenses 4:13). Ele não diz que tudo será fácil para nós; Ele não promete que desfrutaremos cada pequena coisa que fizermos, mas podemos aproveitar a vida enquanto as fazemos. Ele nos garante a força para tudo o que precisamos fazer porque Ele mesmo nos capacita e somos suficientes (que é outra forma de dizer que temos tudo o que precisamos) em Sua suficiência.

Pense nisso

O que você precisa em sua vida para começar a acreditar que pode fazer?

_____

_____

Não sozinho

Devemos entender que Filipenses 4:13 não diz que podemos fazer qualquer coisa que quisermos porque somos fortes o suficiente, inteligentes o suficiente ou trabalhadores o suficiente. Não, na verdade, não deixa espaço algum para esforço humano ou esforço de qualquer tipo. O segredo para podermos fazer o que precisamos é perceber que não podemos fazer isso sozinhos; só podemos fazer isso em Cristo. Por alguma razão, muitas vezes deixamos de usar a nossa fé para acreditar e agir de acordo com essa verdade. Em vez disso, pensamos que *temos* que fazer tudo e, esquecendo que o poder de Cristo opera através de nós, somos derrotados antes mesmo de começarmos. Como mencionei anteriormente, somos parceiros de Deus. Não podemos fazer a parte Dele e Ele não fará a nossa. Ele quer que acreditemos e ajamos de acordo com Sua direção e liderança, mas insiste que confiemos (apoiemos e dependamos) Nele a cada passo do caminho.

Ouço muitas pessoas fazerem comentários como: “Isso é muito difícil. Eu simplesmente não posso fazer isso. É muito para mim." Mas preciso lhe dizer que, como crente em Jesus Cristo, você está cheio do Espírito de Deus e nada é muito difícil para você se Deus o estiver guiando a fazer isso. Deus não o chamará para fazer nada que Ele não o capacite e capacite a fazer. Ele não permitirá que você vá

Machine Translated by Google

através de qualquer coisa que seja impossível para você. Nossa atitude em relação às coisas desagradáveis é uma parte vital para superá-las com sucesso. Embora Deus nunca seja o autor de coisas ruins, ele as usa para o nosso crescimento espiritual. Por exemplo, Ele pode usar uma pessoa rabugenta para nos ajudar a ser mais pacientes. Deus não fez com que a pessoa ficasse rabugenta, mas também não a remove de nossa vida quando Lhe pedimos. Em vez disso, Ele os usa para nos mudar!

A maioria das nossas provações na vida são o resultado do fracasso, do descuido, da ignorância ou do pecado de outra pessoa e, compreensivelmente, oramos para que Deus as mude. Descobri que só porque peço a Deus para mudar alguém, isso não significa que essa pessoa queira que Deus a mude e, embora as minhas orações abram uma porta para Deus trabalhar, Ele não irá contra o seu livre arbítrio para responder à minha oração. Embora Deus continue a trabalhar em suas vidas, eles podem ser a ferramenta que ele usa para nos transformar no vaso que Ele deseja que sejamos. Posso orar para que sejam agradáveis, mas devo aceitar com alegria cada dia como ele chega, confiando totalmente em Deus para me capacitar a fazer tudo o que preciso naquele dia.

Deus lhe deu os dons, talentos, habilidades e graça que você precisa para fazer Sua vontade na vida. A graça de Deus é na verdade o Seu poder e Ele não apenas lhe dará graça, mas promete graça e mais graça (ver Tiago 4:6). Ele nunca fica sem poder – e Seu poder está disponível para você! Agora, se você não mantiver a mentalidade correta, o inimigo poderá derrotá-lo com pensamentos de inadequação, mas se você decidir que pode fazer o que precisa, você se verá capaz de fazê-lo. —não na sua própria força, mas na força que Deus lhe dá.

Não fale sobre suas emoções porque o que sentimos nem sempre concordo com a Palavra de Deus. É por isso que é importante perceber que mesmo que você se sinta sobrecarregado, você ainda deve dizer: “Posso fazer tudo o que preciso na vida através de Cristo”.

Você se considera uma pessoa que tem fé em Deus? Se sim, seu a fé alcançou seus pensamentos e palavras? Podemos facilmente nos enganar pensando que temos uma grande fé, mas se formos facilmente derrotados pelos desafios, então talvez a nossa fé não seja tão grande quanto pensávamos.

A Bíblia diz que é do coração que fala a boca. Podemos aprender muito sobre nós mesmos, ouvindo a nós mesmos. Seus pensamentos e palavras refletem sua total dependência de Deus, percebendo que Suas habilidades (não

Machine Translated by Google

seu próprio) capacitá-lo a fazer qualquer coisa que você precisa fazer na vida? Tive que examinar meus próprios pensamentos e palavras e me perguntar se retratava uma pessoa que tinha grande fé em Deus, e encorajo você a fazer o mesmo. Não gostei de todas as minhas respostas, mas o exercício de autoexame abriu meus olhos para a compreensão de que precisava fazer algumas mudanças. Perceber que estamos errados em uma área nunca é um problema. O problema surge quando nos recusamos a encarar a verdade e continuamos a dar desculpas.

Esteja disposto a enfrentar qualquer coisa que Deus queira lhe mostrar e peça a Ele para mudar você. Se você está confiando em sua própria força, comece a confiar em Deus. Se você está tentando fazer coisas com base em suas próprias habilidades humanas e ficando frustrado, diga a Deus que deseja que Ele trabalhe através de você e deixe que Sua suficiência seja a sua suficiência.

Quando surgirem desafios, encorajo você a desenvolver o hábito de dizer imediatamente: “Posso fazer tudo o que preciso através de Cristo, que é minha força”. Lembre-se de que as palavras são recipientes de poder e, quando você diz a coisa certa, isso o ajuda a fazer a coisa certa. Não encha o seu recipiente (palavras) com coisas que o incapacitem, pois verdadeiramente você é capaz de fazer todas as coisas através de Cristo.

Ao meditar repetidamente sobre o pensamento poderoso “Posso fazer tudo o que preciso na vida através de Cristo”, você descobrirá que não será tão facilmente sobrecarregado pelas situações que surgirem. Cada vez que você rola esse pensamento de poder em sua mente ou o fala, você está desenvolvendo uma mentalidade saudável que lhe permite ser vitorioso.

Pense nisso

Com que frequência você diz: “Isso é muito difícil para mim” ou “Eu simplesmente não consigo fazer isso”?
Frequentemente_____
Ocasionalmente_____ Quase
nunca_____

O que você começará a dizer agora para refletir sua confiança na capacidade de Deus de ajudá-lo a fazer tudo o que você precisa?

Machine Translated by Google

Milagres vêm em latas

Talvez você tenha ouvido as palavras “Você não pode” repetidamente ao longo de sua vida. Muitas pessoas são boas em dizer aos outros o que não podem fazer. Mesmo pessoas que você não consideraria necessariamente “contra” você podem ter tentado desencorajá-lo de fazer algo que queria, dizendo-lhe que não poderia fazê-lo. Pais, professores, treinadores, amigos, familiares e líderes de grupos religiosos ou de atividades sociais muitas vezes não conseguem perceber o poder das suas palavras sobre as vidas dos jovens. Muitas crianças e adolescentes crescem pensando “não posso” quando isso não é verdade! Não importa quantas vezes você tenha ouvido alguém dizer: “Você não pode”, quero dizer: “Ah, sim, você pode!” Acredito que os milagres vêm em latas – nossa crença de que podemos fazer tudo o que precisamos através de Cristo, que é a nossa força.

Eu acredito em você; Deus acredita em você; e é hora de você acreditar em si mesmo. Hoje é um novo dia! Deixe o passado e todos os seus comentários negativos e desanimadores para trás. Palavras negativas e palavras que falam de fracasso vêm do inimigo, não de Deus, então decida agora mesmo não permitir que o poder do “você não pode” te influencie mais. Em contraste, o Espírito de Deus encoraja você e fará tudo para impulsioná-lo rumo ao sucesso em todas as áreas da vida. Deus lhe diz para ter coragem, então lembre-se sempre se você se sentir “desanimado”, isso é do inimigo e se você se sentir “encorajado”, isso é de Deus. Escolha concordar com Deus e diga para si mesmo: “Eu posso!” E deixe que o poder de seus pensamentos e palavras positivas supere o poder das palavras negativas que alguém já falou com você.

Pense nisso

Complete esta frase: Sim, posso

Machine Translated by Google

Balance sua caixa

Há muito tempo, antes de alguns dos avanços médicos disponíveis hoje, um menino era aleijado e os médicos diziam que não havia nada que pudessem fazer para ajudá-lo. Então a mãe do menino pegou uma caixa de laranja e fez uma caixa para ele. Ela o colocou na caixa, amarrou uma corda nela, amarrou a corda em volta da cintura e puxou-o com ela para que pudesse vigiá-lo de perto.
Onde quer que ela fosse, ela o puxava atrás dela.

Depois de um tempo, o menino desenvolveu um hábito que a mãe não gostava. Ele começou para balançar sua caixa. Isso tornou mais difícil levá-lo aos lugares, porque ela não apenas precisava arrastá-lo, mas também porque ele estava balançando sua caixa. Ela implorou para que ele parasse, mas ele continuou balançando. Às vezes, ele balançava a caixa a tal ponto que ela tombava e ele caía dela. Não importa quantas vezes ela o colocou de volta na caixa, ele continuou balançando. Eventualmente, ele balançou sua caixa até que finalmente conseguiu sair dela. Depois, para espanto de todos, ele aprendeu a andar e teve uma vida ótima.

Aquele garotinho fez algo que os médicos e nem mesmo sua amorosa mãe acreditavam que pudesse acontecer. Ele se recusou a se contentar com a vida dentro de uma caixa em que alguém o colocou. Alguém ou alguma coisa colocou você em uma caixa da qual você deseja sair? Nesse caso, continue balançando sua caixa até estar livre. O mundo e as pessoas que nele vivem são especialistas em nos dizer o que podemos e o que não podemos fazer. Nem sempre celebram algo “fora da caixa”, o que é algo fora do comum. Vez após vez, tenho visto pessoas comuns fazerem coisas extraordinárias quando acreditavam que poderiam e se recusavam a desistir.

Todos enfrentam desafios na vida. Algumas pessoas ficam completamente sobrecarregadas com os desafios, enquanto outras, como o garotinho na caixa, se recusam a desistir. Minha pergunta para você é: “Você quer ser capaz de enfrentar todos os desafios de frente e superá-los?” Então prepare-se mentalmente para o que vier. Lembre-se, de acordo com Colossenses 3:2, a maneira de estar preparado é “determinar e manter firme”. Não seja pego desprevenido e despreparado. Pensar e dizer repetidamente: “Posso fazer tudo o que preciso na vida por meio de Cristo” irá ajudá-lo a definir sua mente e a mantê-la firme.

Machine Translated by Google

nessa direção, e isso o preparará para vencer na vida. Lembre-se, onde a mente vai, o homem segue!

Não se permita ter pensamentos como: *Eu simplesmente não aguento mais problemas!* Ou, *se acontecer mais alguma coisa, vou ultrapassar o limite!* Ou, *se as coisas não mudarem logo, vou desistir!* Existem muitas variedades desse tipo de pensamento – e você pode ter um pensamento ou ditado favorito desse tipo que usa quando se sente sobrecarregado. Mas você percebe que esses padrões de pensamento realmente o preparam para ser derrotado antes mesmo de encontrar um problema? Não há nada de forte, poderoso, capacitador ou vitorioso em pensar que você "passará do limite" ou decidir desistir. São atitudes perdedoras e não atitudes vencedoras. Não diga coisas como "Sinto que estou enlouquecendo" ou "Isso vai me matar". Em vez disso, você pode dizer: "Tenho a mente de Cristo" e "Esta provação vai resultar para o meu bem".

Seja uma pessoa mentalmente preparada para qualquer desafio que cruze o seu caminho e não se deixe desanimar e derrotar facilmente. Lembre-se sempre de que sem Jesus você não pode fazer nada (veja João 15:5), mas Nele você pode fazer tudo o que precisar na vida (veja Filipenses 4:13). Decida balançar sua caixa até que ela desmorone.

Pense nisso

Que caixa você precisa para arrasar?

_____

_____

Troque coisas que não estão funcionando

Tenho certeza que você já entrou em uma loja antes com algo para trocar. Talvez tenha sido uma peça de roupa que você decidiu que não gostou, um par de sapatos desconfortável ou um aparelho que não fez o que você esperava. Você entrou na loja com algo que não funcionou para você, trocou e saiu com algo que funcionou para você – algo

Machine Translated by Google

que parecia melhor, se ajustava melhor ou era mais funcional. Você teve que trocar o que não era eficaz por algo que era.

O mesmo princípio se aplica ao seu pensamento. Se você trocar seu “eu pensamentos não posso” em vez de pensamentos “eu posso” e começar a dizer “Posso fazer tudo o que preciso na vida porque Deus me fortalece. Sou forte no Senhor e no poder do Seu poder, e tudo o que Ele me pede para fazer, eu posso fazer”, você verá mudanças notáveis começarem a acontecer. Se você incorporar em seu caráter o pensamento de que, com a ajuda de Deus, você será capaz de fazer tudo o que for preciso na vida, você terá mais zelo e entusiasmo para enfrentar cada dia. Descobri que tenho ainda mais energia física quando tenho pensamentos “eu posso”. Isso me ajuda a não temer nada que drene energia.

Nunca é tarde para começar a dizer: “Eu posso”. Não pense ou diga coisas como: “Meu casamento está uma bagunça muito grande. Isso nunca vai funcionar.” “Não adianta tentar limpar esta casa. Está em tão mau estado que simplesmente fico impressionado quando entro e olho para ele” ou “Não consigo me livrar das dívidas porque estou muito envolvido”. “Nunca terei uma casa própria ou um carro novo” ou “Não posso aproveitar minha vida porque tenho muitos problemas pessoais”. Alguns dos desafios que você enfrenta podem ser muito difíceis, mas Deus nunca permite que aconteça mais do que podemos suportar, mas com cada tentação Ele sempre fornece uma saída! (veja 1 Coríntios 10:13). Essa Escritura não apenas diz que Ele fornece uma saída, mas também diz que Ele nos dá forças para suportar pacientemente nosso desafio. Isso significa que podemos passar por isso com uma boa atitude!

Na verdade, sua atitude é mais importante do que seus desafios na vida. Se você mudar sua atitude para uma atitude mais positiva e cheia de fé, descobrirá que suas provações não são tão ruins quanto você pensava. Eu desafio e encorajo você agora mesmo a acreditar consistentemente que é capaz de fazer qualquer coisa que surgir em seu caminho, com a ajuda de Deus. Você também deve acreditar que Ele quer ajudá-lo e irá ajudá-lo se você pedir a Ele que o faça. O diabo pode fornecer um daqueles “pensamentos relâmpagos” que mencionei que diz: “Você não merece a ajuda de Deus, então não se preocupe em pedir”. Você pode lembrá-lo de que Deus não o ajuda porque você merece, mas porque Ele é bom, e já que está nisso, por que não lembrar ao diabo que você sabe que ele é um mentiroso!

Pense nisso

Machine Translated by Google

Qual crença do “não posso” na sua vida você precisa trocar por um “eu posso”?

_____

_____

Vencedores em todos os lugares

Em 2 de julho de 1932, em Atlantic City, Nova Jersey, nasceu um menino. Seis semanas depois, um casal adotou o bebê, mas quando ele tinha cinco anos sua mãe morreu. Seu pai mudou de estado para estado, em busca de trabalho e levando consigo o filho pequeno. Aos doze anos, o menino conseguiu seu primeiro emprego no balcão de um restaurante – e adorou. Quando ele tinha quinze anos, seu pai quis se mudar novamente, mas a essa altura o jovem trabalhava no restaurante Hobby House em Fort Wayne, Indiana, e não queria deixar o emprego. Então ele abandonou a escola, mudou-se para o YMCA local e foi trabalhar em tempo integral.

Vários anos depois, seu chefe na Hobby House lhe ofereceu uma oportunidade. O homem era dono de quatro lojas do Kentucky Fried Chicken (KFC) que estavam falindo. Em quatro anos, com muito trabalho e determinação, o jovem transformou financeiramente os restaurantes, vendeu-os de volta ao KFC e recebeu uma parte dos lucros da venda – ele já abandonou o ensino médio, mas agora é milionário. aos trinta e cinco anos.

Quem era esse homem? Dave Thomas, que fundou a Wendy's Old Fashioned Hamburgers e se tornou um líder inovador e respeitado no ramo de fast-food. E, a propósito, ele também obteve seu GED quarenta e cinco anos depois de abandonar a escola.

O mundo está cheio de pessoas como Dave Thomas, pessoas que superaram dificuldades aparentemente intransponíveis. Enfrentaram tragédias, doenças e enfermidades, acidentes, pobreza e privações em todas as áreas e, ainda assim, avançaram e tornaram-se alguns dos indivíduos mais respeitados e admirados do mundo. Posso assegurar-lhe que não o fizeram pensando: *não posso.* Eles tiveram que tomar uma decisão sobre o que queriam da vida e pensar de acordo. Então, eles tiveram que trabalhar duro para conseguir

Machine Translated by Google

seus objetivos. Não acredito que nenhum deles pudesse ter despendido o esforço necessário ou feito os sacrifícios que fez se não acreditasse de todo o coração que poderia fazer o que queria.

Muitas pessoas começam na direção certa, com grande “vontade de fazer”, mas sem capacidade de avançar quando surgem desafios. Ouvimos e lemos sobre aqueles que começam e continuam alcançando resultados surpreendentes, especialmente diante de enormes probabilidades. Mas mesmo nos aspectos cotidianos e comuns da vida, todos temos obstáculos a superar. É fácil ver o quanto o treino na academia melhorou a energia e a forma corporal do seu amigo e então decidir: “Vou fazer isso”. Mas quando chegar a hora de ir, você fará isso? Quando você ficar tão dolorido que precisa cair em uma cadeira para sentar e orar para poder se levantar, você continuará? Quando algo que parece mais divertido aparecer, você continuará? Haverá muitas oportunidades para pensar, *simplesmente não posso fazer isso. É tão difícil.* Mas, se o pensamento de *que posso fazer tudo o que preciso na vida* está arraigado em você, isso lhe dá a determinação para superar as dificuldades.

Deus não quer que tenhamos medo ou desanime diante das dificuldades. Em 2 Timóteo 1:7, Paulo escreveu ao seu jovem companheiro Timóteo que Deus não nos deu um espírito de medo, mas que Ele nos deu poder, amor e uma mente sã. Timothy enfrentou muitos desafios nas enormes tarefas que tinha pela frente e, sem dúvida, teve dias como você e eu – dias em que ele ficou sobrecarregado, dias em que pensou que não aguentaria mais pressão. Ele tinha pensamentos de medo, preocupava-se e, na minha opinião, o problema de estômago que Paul mencionou pode ter sido uma úlcera devido ao estresse. O jovem ficou impressionado! Em meio a tanta pressão, Paulo o encorajou, escrevendo-lhe para manter a mente cheia de paz, equilíbrio, disciplina e autocontrole (ver 2 Timóteo 1:7). Paulo sabia que Timóteo precisava pensar corretamente se quisesse cumprir a vontade de Deus.

É impossível ter pensamentos que “drenam energia” e depois ser poderoso quando surgem situações que exigem força extra. Quero encorajá-lo a pensar e dizer no início de cada dia: “Posso fazer tudo o que preciso na vida através de Cristo”. Não tema o dia, mas espere por ele com paixão, zelo e entusiasmo.

Pense nisso

Machine Translated by Google

Como você pode superar e superar um obstáculo específico em sua vida?

Jogue fora seu saco de desculpas

Uma das razões pelas quais muitas pessoas não aproveitam a vida, perdem algumas das bênçãos que Deus quer lhes dar ou se sentem mal consigo mesmas é que não terminam o que começam. Eles nunca experimentam a alegria de uma meta alcançada ou de um desejo realizado porque não superam os desafios que surgem. A maioria de nós não gostaria de dizer: “Eu desisto”, então damos desculpas ou culpamos alguém ou alguma coisa pelo fracasso.

Cada um de nós tem uma “bolsa de desculpas”. É um pequeno acessório invisível que carregamos conosco o tempo todo. Então, quando surge algo que parece difícil, nos desafiando ou nos dando mais do que queremos lidar, arrancamos uma desculpa, como:

• “Isso é muito difícil.” • “Não tenho tempo suficiente.” • “Eu não tinha planejado isso hoje.” • “Não vejo como isso funcionaria.” • “Simplesmente não estou com vontade.” • “Tenho muitos problemas pessoais e muitas coisas acontecendo em minha vida neste momento.” • “Não sei como fazer isso.” • “Eu nunca fiz isso. Eu nem conheço ninguém que já tenha feito esse."

• “Não tenho ninguém para me ajudar.” • "Estou com medo."

Peço-lhe hoje que jogue fora seu saco de desculpas! Pegue uma “sacola de coisas para fazer” e preencha-a com razões bíblicas e cheias de fé pelas quais você *pode* fazer o que precisa.

Machine Translated by Google

Pare de inventar desculpas e comece a fazer o que Deus está lhe mandando fazer. Pare de olhar para todas as suas fraquezas porque a força Dele se aperfeiçoa em nossas fraquezas. É através da nossa fraqueza e incapacidade que Deus mostra a Sua força. Na verdade, Deus escolhe pessoas de propósito que absolutamente não podem fazer o que Ele está pedindo, a menos que permitam que Ele faça isso através delas.
Você não precisa de habilidade, você precisa de disponibilidade e de uma atitude “posso fazer”.

Pense nisso

Qual desculpa você mais usa? Você determinará hoje que vai parar de dar desculpas e começar a acreditar que Deus lhe dá forças para fazer o que você precisa fazer?

Eu fiz isso!

Até completar sessenta e quatro anos, nunca havia praticado exercícios sérios. Eu tinha caminhado e feito algumas coisas para ficar em boa forma, mas não me dedicava aos exercícios. Eu havia enfiado a mão na minha bolsa de desculpas muitas vezes ao longo dos anos e inventado todos os tipos de “razões” pelas quais não conseguia me exercitar. Mas o Senhor falou comigo e me encorajou a começar um programa sério de exercícios para que eu pudesse ser forte no último terço da minha jornada pela vida. Já tinha bons hábitos alimentares, mas quando se tratava de ir à academia várias vezes por semana, usava a desculpa de que simplesmente não poderia fazer isso por causa das minhas obrigações de viagem. Eu realmente não conseguia descobrir como conseguir colocar um tempo de treino sério em minha agenda já ocupada. Finalmente decidi fazer o que podia, em vez de me concentrar no que não podia fazer.

A ideia de começar uma rotina de exercícios séria era esmagadora para minha mente, então tive que colocar Filipenses 4:13 em prática de uma forma muito prática e me disciplinar para dizer: “Eu posso fazer isso. Posso fazer tudo o que for preciso na vida, e Deus diz que preciso levar a sério

Machine Translated by Google

programa de treino.” Tive que aceitar o desafio um dia de cada vez porque se olhasse para o meu calendário do ano, parecia que estava a tentar algo que era verdadeiramente impossível. Recomendo fortemente que você enfrente seus desafios um dia de cada vez. Olhar muito longe só tende a nos sobrecarregar em nosso pensamento. Confiar em Deus exige que acreditemos que Ele nos dá o “pão de cada dia”. Em outras palavras, recebemos o que precisamos conforme precisamos e geralmente não antes.

À medida que comecei a ver os benefícios de treinar regularmente, senti que era importante o suficiente para mim que precisava eliminar algumas outras coisas que estava fazendo e que atrapalhavam minha agenda para abrir espaço para o exercício. Rapidamente descobri que se quisermos fazer algo com força suficiente, encontraremos uma maneira de fazê-lo.

Ainda hoje continuo tendo momentos desafiadores com o programa de exercícios. Ainda fico dolorido e alguns dias tenho que ir à academia por pura determinação, mas me recuso a desistir. A certa altura, depois de três ou quatro meses de treino, meu treinador me colocou em treinamento em circuito. Eu nem sabia o que era treinamento em circuito, mas descobri rapidamente que treinar em circuito é fazer cinco exercícios seguidos, o mais rápido possível. Levei trinta e cinco minutos para fazer setenta e cinco estocadas em cada perna, cem supinos, setenta e cinco levantamentos mortos com halteres, setenta e cinco abdominais e setenta e cinco exercícios com polia. Depois disso, fiquei tão dolorido que pensei que não sobreviveria.

Quando meu treinador me disse originalmente o que queria que eu fizesse naquela semana, eu rapidamente disse: “Isso vai ser demais para mim”. Lembrei-lhe da minha idade e que malhar era bastante novo para mim. Ele disse: “Não deixe sua mente atrapalhar; você pode fazer o que decidir fazer. Nosso lema aqui é 'Sem desculpas, apenas resultados'". Com esse incentivo, pensei: *OK, vou adquirir uma boa mentalidade sobre isso. Eu posso fazer isso.* Tive que dizer a mim mesmo repetidamente: “Eu posso fazer isso”. Comecei e me saí bem, mas no quarto set comecei a ficar tonto. Eu disse ao meu treinador: “Estou ficando tonto” e ele respondeu: “Então você não precisa fazer todas as cinco séries.
Você pode parar com quatro.” Algo surgiu em mim quando ele disse isso, e eu disse: “Não vou desistir com quatro séries. Vou fazer o quinto.” E quando o fiz, fiquei muito orgulhoso de mim mesmo!

O mesmo princípio que se aplicou a mim quando comecei a treinar também se aplica a muitas outras áreas da vida – livrar-se das dívidas, limpar e

Machine Translated by Google

organizar sua casa, resolver problemas de casamento, disciplinar seus filhos, chegar na hora certa para o trabalho ou concluir um projeto. Tudo o que você precisa fazer na vida, você pode fazer. Lembre-se, Filipenses 4:13 diz que você está pronto para qualquer coisa e é igual a qualquer coisa porque Deus lhe dá força.
Nada é demais para você quando Ele está ao seu lado.

Pense nisso

O que você queria ou precisava fazer e ainda não fez porque até mesmo pensar nisso o oprimia?

_____

_____

Você pode lidar com isso

Como cristãos, muitas vezes ouvimos as pessoas citarem Romanos 8:37, que diz: “No entanto, em meio a todas essas coisas, somos mais que vencedores e alcançamos uma vitória esmagadora por meio daquele que nos amou”.

Durante anos, ponderei o que significa ser “mais que um vencedor”.
Tenho certeza de que outras pessoas têm outras perspectivas, mas cheguei à conclusão de que ser mais que um vencedor significa ter tanta confiança que, não importa o que aconteça em sua vida, você sabe que, por meio de Cristo, pode lidar com isso. Você sabe, antes mesmo de se deparar com um problema, que terá vitória sobre ele. Você acredita que pode fazer tudo o que precisa na vida. Portanto, você não teme as coisas, não teme o desconhecido, não vive ansioso sobre o que vai acontecer nas situações. Realmente não importa quais sejam as especificidades da situação, você sabe que pode lidar com isso através de Cristo. Para você, a derrota não é uma opção!

Se você começar a pensar todos os dias, *posso lidar com tudo o que a vida me entregar. Posso fazer tudo o que preciso na vida. Sou mais que um conquistador. Sou igual a qualquer coisa por meio dAquele que me infunde força interior,* mesmo

Machine Translated by Google

antes de sair da cama pela manhã, deixe isso rolar continuamente em sua mente, sua confiança disparará e você descobrirá que, de fato, pode fazer tudo o que precisa na vida.

Pensar corretamente é o primeiro passo para uma vida melhor. Desejar não funciona. Ter ciúmes de alguém que tem o que você deseja não adianta. A autopiedade é uma perda de tempo e energia. Descobrir a vontade de Deus através de um conhecimento preciso de Sua Palavra e começar a pensar como Ele pensa é o início de uma nova vida para quem a deseja.

Pense nisso

Em que situação específica você precisa acreditar que é mais que um vencedor?

Faça funcionar para você

No Antigo Testamento, um profeta chamado Habacuque queixava-se a Deus sobre as condições do mundo durante o seu tempo. Deus lhe disse para escrever sua visão, ou o que ele queria, de forma clara, para que todos que passassem pudessem lê-la com facilidade e rapidez (ver Habacuque 2:1, 2). Habacuque e os israelitas precisavam ter a mente renovada. Eles haviam observado como as coisas eram por muito tempo e precisavam ser lembrados de como as coisas poderiam ser se confiassem em Deus e O obedecessem. Eles precisavam ter palavras de visão e esperança diante deles para lembrá-los de não ficarem excessivamente impressionados com suas circunstâncias.

À medida que você renova sua mente e se estabelece no fato de que pode fazer tudo o que precisa na vida, você também precisará ser deliberado sobre como conseguir que essa verdade fique enraizada em sua mente. Eu encorajo você a escrever Filipenses 4:13 da *Bíblia Amplificada* ou uma das Escrituras do Power Pack no final deste capítulo em uma placa de papelão ou folha de papel

Machine Translated by Google

e torne-o grande o suficiente para ser visto mesmo se você estiver apenas de passagem. Cada vez que fizer isso, diga: “Eu sou capaz”. Além disso, várias vezes ao dia encorajo você a dizer em voz alta: “Sou capaz de fazer tudo o que preciso na vida através de Cristo que me fortalece”. Acredito que alguns de vocês que se sentem fisicamente cansados a maior parte do tempo descobrirão que esta abordagem mais positiva da vida realmente os energiza. Lembre-se de que o humor e as funções do corpo físico estão ligados, pelo menos em parte, aos nossos pensamentos e palavras.

Se pensarmos muito sobre circunstâncias negativas, elas podem facilmente nos sobrecarregar. Não é de admirar que a Bíblia diga que devemos desviar o olhar daquelas coisas que nos distraem e voltar-nos para Jesus, que é o Autor e Consumador da nossa fé (ver Hebreus 12:2). Jesus disse: “Vinde a mim, todos os que estais cansados e sobrecarregados, e eu vos farei descansar. [Vou aliviar, aliviar e refrescar suas almas.]” (Mateus 11:28). Devemos lembrar que Ele é quem nos capacita para fazer todas as coisas e olhar para Ele regularmente ao longo de cada dia. Com a ajuda Dele, não há nada que você não possa fazer!

Pacote de energia

“Tenho força para todas as coisas em Cristo que me capacita [estou pronto para tudo e igual a qualquer coisa através dAquele que infunde força interior em mim; Sou autossuficiente na suficiência de Cristo]”.

Filipenses 4:13

“No entanto, em meio a todas essas coisas somos mais que vencedores e obtemos uma vitória esmagadora por meio daquele que nos amou.”
Romanos 8:37

“Desviando o olhar [de tudo o que irá distrair] para Jesus, que é o Líder e a Fonte da nossa fé [dando o primeiro incentivo para a nossa crença] e também é o seu Consumador [trazendo-a à maturidade e perfeição]. Ele, pela alegria [de obter o prêmio] que lhe foi proposto, suportou a cruz, desprezando e ignorando o

Machine Translated by Google

vergonha, e agora está sentado à direita do trono de Deus.

Hebreus 12:2

Machine Translated by Google

PENSAMENTO DE PODER

2

Deus me ama incondicionalmente!

"Assim como [em Seu amor] Ele nos escolheu [na verdade nos escolheu para Si mesmo como Seus] em Cristo antes da fundação do mundo, para que fôssemos santos (consagrados e separados para Ele) e irrepreensíveis aos Seus olhos, mesmo acima de qualquer reprovação, diante dele em amor.
Efésios 1:4

O que há de errado comigo?" Se você é como a maioria das pessoas, já se fez essa pergunta muitas vezes ao longo da vida. Eu sei que me perguntei isso durante muitos anos e é uma pergunta comum que o inimigo planta na mente das pessoas. Ele foi projetado para fazer você sentir que não é o que precisa ser e para impedir que você se divirta. Incentiva a insegurança e todos os tipos de medo. Frequentemente nos comparamos com outras pessoas e, se não somos o que elas são, presumimos que algo está errado conosco. Existe, porém, um antídoto para esse tipo de pensamento que envenena a nossa vida. É pensar frequentemente *que Deus me ama incondicionalmente!* Deus não apenas nos ama, mas também escolhe nos ver como sendo justos com Ele, aceitos e irrepreensíveis. Tudo isso vem através da nossa fé em Jesus Cristo como nosso Salvador e Senhor. Portanto, podemos dizer com precisão: "Eu sou a justiça de Deus em Cristo. Fui escolhido em Cristo e Nele sou irrepreensível diante de Deus".

Esta é a nossa posição herdada com Deus através da nossa fé em Jesus e não se baseia nas nossas próprias obras de certo ou errado, mas inteiramente na fé. Deus

Machine Translated by Google

quer que aprendamos o comportamento adequado, mas Ele nos aceita e nos ama primeiro e, uma vez que estejamos enraizados e alicerçados no conhecimento de Seu amor incondicional, então Ele pode começar o trabalho de transformar nosso caráter à imagem de Seu Filho. A verdade é que se você deseja que seu comportamento melhore, então o seu conhecimento do amor incondicional de Deus deve ser a base para o "novo você". Quanto mais experimentamos o amor de Deus, mais desejamos fazer o que Lhe agrada.

Saber que Deus nos ama incondicionalmente é uma necessidade absoluta para para progredir em nossa caminhada com Ele. Jesus não morreu para que pudéssemos ser religiosos; Jesus morreu para que pudéssemos ter relacionamentos profundos, íntimos e pessoais com Deus através dele. A religião nos oferece regras e regulamentos a seguir para estarmos perto de Deus. Mas o relacionamento nos permite saber que podemos estar perto Dele porque Ele nos escolheu. Não nos aproximaremos de Deus se tivermos medo de que Ele esteja descontente conosco. É vital que você aprenda a separar o quão importante "você" é para Deus daquilo que você faz certo ou errado. Como podemos esperar ter um relacionamento íntimo com Deus, com Seu Filho Jesus e com o Espírito Santo se não temos certeza de que somos amados incondicionalmente?

Bons relacionamentos devem ser baseados no amor e na aceitação, não no medo. Muitas vezes somos enganados ao pensar que a nossa aceitação se baseia no nosso desempenho, e isso é totalmente antibíblico. Somos amados e aceitos por Deus, e justificados diante dele porque colocamos nossa fé em Jesus Cristo e na obra que Ele realizou por nós na cruz. Ele pagou pelos nossos pecados e erros. Ele nos absolveu da culpa e nos reconciliou com Deus. Agora, quando estamos diante de Deus, temos "certo", não "errado". E nós o temos porque Ele o deu como um presente, não porque o merecemos. Bem-aventurado o homem que sabe que tem uma posição correta diante de Deus, independentemente das obras que pratica.

Pense nisso

Em suas próprias palavras, como você acredita que Deus se sente a seu respeito?

_____

Machine Translated by Google

Agora diga: “Deus me ama incondicionalmente!”

O mundo está errado

Algo na cultura em que vivemos muitas vezes nos faz sentir que somos sempre nós que estamos “errados”. As sociedades modernas estão cheias de mensagens que nos dizem: “Algo está errado com você porque você não é como eu.
Algo está errado com você porque você gosta disso e eu não. Algo está errado com você porque você não consegue fazer isso tão bem quanto eu.” Então ouvimos repetidamente a mensagem: “o que há de errado comigo?” “O que há de errado comigo?” “O que há de errado comigo?” Depois de ouvir isso por tempo suficiente, ficamos convencidos de que algo está terrivelmente errado conosco e ficamos emocionalmente incapacitados. Esse pensamento errado afeta negativamente todos os relacionamentos e tudo o que tentamos fazer.

As pessoas podem encontrar todos os tipos de motivos para dizer: “Algo está errado com você”. O mundo nos diz como precisamos ser, como precisamos nos comportar e o que devemos achar divertido. As pessoas parecem ter uma opinião sobre tudo o que pensamos, dizemos e fazemos. Quando não concordamos com o mundo ou não aceitamos seus padrões e valores, começamos a nos perguntar o que há de errado conosco e perguntas começam a surgir em nossas mentes sobre nossas habilidades. Esses pensamentos nos incomodam e nos assombram, e mesmo que não os verbalizemos, eles muitas vezes tocam como discos quebrados em nossas mentes. Mesma música, diferente versos:

• Meu cônjuge quase não fala mais comigo. O que há de errado comigo? • Não gosto das mesmas coisas que meus amigos gostam. O que há de errado comigo?
• Meus pais não me queriam. O que há de errado comigo? •
Meus pais abusaram de mim. O que há de errado comigo?
• As pessoas da minha turma não gostam de mim. O que há de errado comigo? • Não fui escolhido para fazer parte do comitê. O que há de errado comigo? • Não tenho um encontro há cinco anos. O que há de errado comigo? • Meus filhos adolescentes me tratam muito mal. O que há de errado comigo?

Machine Translated by Google

• Nunca recebi uma promoção no trabalho. O que há de errado comigo? • Meu negócio faliu. O que há de errado comigo? • Minhas notas na escola não são tão boas quanto as do meu irmão. O que está errado Comigo?

O inimigo quer que nos tornemos egocêntricos, fazendo-nos tentar descobrir o que há de errado conosco. Quando nos fazemos perguntas como essas, estamos seguindo seu plano. Deus, por outro lado, não quer que sejamos atormentados por questões como essas e pelos sentimentos que as acompanham. Ele quer que saibamos o quanto Ele nos ama e que entendamos no fundo de nossos corações que estamos em um relacionamento correto com Ele por meio da fé em Jesus Cristo. Quando realmente acreditamos que estamos bem diante de Deus e aceitos por Ele, o inimigo não terá mais sucesso em suas tentativas de nos fazer sentir mal com relação a nós mesmos.

Pense nisso

Liste cinco coisas que são certas ou boas sobre você. Você pode achar isso difícil se nunca fez isso, mas seja ousado.

_____

_____

Você é caro!

Obviamente, Satanás trabalha arduamente para nos dar o que chamo de “erro”. Ele quer que sintamos e acreditemos continuamente que simplesmente não estamos à altura do que deveríamos ser e que algo está inerentemente errado conosco. Deus nos dá “justiça” através de Jesus Cristo, ou como a Bíblia diz, “somos agora justificados (absolvidos, tornados justos e trazidos a um relacionamento correto com Deus) pelo sangue de Cristo” (Romanos 5:9).

Machine Translated by Google

O fato de que Deus enviou Seu único Filho amado para morrer uma morte dolorosa em nosso o lugar nos atribui valor e nos permite saber que Deus nos ama imensamente. A Bíblia diz que fomos comprados por um preço, um preço precioso – o sangue de Jesus (ver 1 Pedro 1:19). Ele pagou pelos nossos erros, garantiu a nossa justificação, equilibrou a nossa conta com Deus e nos absolveu de toda culpa (ver Romanos 4:25). Jesus é o nosso substituto. Ele ficou em nosso lugar, tomando o que merecíamos (punição como pecadores) e nos dando gratuitamente o que Ele merece (todo tipo de bênção).

Isso é enorme! Somos imediatamente transferidos de um estado de erro para um estado de sermos vistos por Deus como certos através da fé em Jesus e na obra que Ele realizou na cruz. Somos transferidos do reino das trevas para o reino da luz (ver 1 Pedro 2:9 e Colossenses 1:1). Poderíamos também dizer que passamos da morte para a vida no que diz respeito à nossa *qualidade* de vida. A graça de Deus comprou a nossa liberdade e a fé é a mão que a estende e a recebe.

Embora nada alguma vez feito na Terra pudesse igualar-se ou mesmo aproximar-se o incrível presente que Jesus nos deu na cruz, uma vez ouvi uma história que fornece uma boa ilustração para nos ajudar a começar a entender o que Ele fez por nós.

Conta-se que numa noite de inverno de 1935, Fiorello LaGuardia, o irreprimível prefeito da cidade de Nova York, apareceu em um tribunal noturno no bairro mais pobre da cidade. Ele dispensou o juiz naquela noite e assumiu a bancada. Naquela noite, uma velha esfarrapada, acusada de roubar um pedaço de pão, foi trazida diante dele. Ela se defendeu dizendo: “O marido da minha filha a abandonou. Ela está doente e seus filhos estão morrendo de fome.”

O lojista recusou-se a retirar as acusações, dizendo: “É um bairro ruim, meritíssimo, e ela tem que ser punida para dar uma lição a outras pessoas”.

LaGuardia suspirou. Ele se virou para a velha e disse: “Tenho que punir você; a lei não faz exceções. Dez dólares ou dez dias de prisão.” Porém, ao pronunciar a sentença, LaGuardia enfiou a mão no bolso, tirou uma nota de dez dólares e jogou-a no chapéu com estas famosas palavras: “Aqui está a multa de dez dólares, que agora remeto,

Machine Translated by Google

e além disso, vou multar todos os presentes no tribunal em cinquenta cêntimos por viverem numa cidade onde uma pessoa tem de roubar pão para os netos poderem comer. Senhor oficial de justiça, receba as multas e entregue-as ao réu.

No dia seguinte, um jornal de Nova Iorque noticiou: “Quarenta e sete dólares e cinquenta centavos foram entregues a uma velha avó desnorteada que havia roubado um pedaço de pão para alimentar seus netos famintos. Fazendo doações forçadas estavam um lojista de rosto vermelho, setenta pequenos criminosos e alguns policiais de Nova York.”1

O prefeito LaGuardia fez uma observação importante quando disse que ela deveria ser punida e depois pagar a multa. Seu exemplo nos lembra que a justiça de Deus exigia que nossos pecados fossem pagos e que Jesus pagasse por eles.

Quando o prefeito recebeu dinheiro de todos no tribunal para ajudar a avó a comprar comida, o que ele queria dizer era: algo está errado com um mundo em que uma avó tem que roubar! Algo está errado com um lugar onde as crianças não têm nada para comer. Ele se recusou a permitir que o “erro” do mundo afetasse aquela avó. Acho que a mensagem dele foi que todos precisamos ajudar aqueles que são menos afortunados do que nós. Ele interveio e corrigiu a situação para ela — não perguntou se ela merecia; ele simplesmente a ajudou.

Pense nisso

Você recebe regularmente a graça de Deus e a dá gratuitamente aos outros?

Desempenho cancelado

Machine Translated by Google

Devemos sentir-nos confortáveis com a ideia de que somos amados incondicionalmente e que temos uma posição correta diante de Deus – não por causa do que fizemos ou deixamos de fazer, mas por causa do que Jesus fez por nós. As nossas experiências no mundo e com as pessoas disseram-nos que não podemos ser aceites se não tivermos um bom desempenho na vida e que o nosso desempenho determina quanta aceitação recebemos. Fomos enganados ao acreditar que o que fazemos *é* mais importante do que *quem* somos. Isso nos faz trabalhar constantemente para provar a nós mesmos e aos outros que temos valor pelo que fazemos.

Enquanto pensarmos que o amor de Deus é condicional, continuaremos tentando conquistá-lo, tentando provar que valemos a pena amar. Quando cometemos erros, sentimos que não temos mais valor e, portanto, não merecemos amor. Sofremos a culpa, a vergonha e a condenação de acreditar que não somos dignos de amor e que deveríamos ser rejeitados. Continuamos nos esforçando cada vez mais até que às vezes ficamos exaustos mental, emocional, espiritual e até fisicamente. Tentamos manter uma boa aparência, mas por dentro estamos cansados e muitas vezes com muito medo.

Uma vez que acreditamos que o amor de Deus se baseia em Quem Ele é e no que Jesus fez, e não no que fazemos, a luta termina. Agora podemos cancelar a nossa “atuação” e servir a Deus porque sabemos que Ele nos ama e não precisamos “fazer com que” Ele nos ame. Já sabemos que temos o Seu amor e que sob nenhuma condição Ele deixará de nos amar. Não precisamos mais viver com medo de sermos rejeitados por Ele por causa dos nossos erros. Quando fazemos algo errado, tudo o que precisamos fazer é nos arrepender e receber o perdão de Deus e recusar a culpa que vem com o pecado, mas que não é mais aplicável quando o pecado é perdoado e removido.

Eu costumava pensar quase constantemente: *O que há de errado comigo?* eu não acho desse jeito agora. Ainda faço coisas erradas, mas aprendi a diferença entre meu “quem” e meu “fazer”. Peço que você hoje entenda que você não é o seu desempenho; seu “quem” e seu “fazer” são separados.
Deus te ama por causa do seu “quem”! Ele ama você porque você é Seu filho.

Deus alguma vez ficou descontente conosco? Sim, Ele fica descontente quando pecamos (isso é o nosso “fazer”, não o nosso “quem”) e Ele nos ama o suficiente para nos corrigir e continuar trabalhando conosco para nos levar a um comportamento melhor e mais piedoso (ver Hebreus 12:10). Fomos destinados por Deus a ser moldados à imagem de Jesus Cristo (ver Romanos 8:29), e sou grato por Ele ter enviado Sua

Machine Translated by Google

Espírito Santo para nos convencer do pecado e para operar a santidade de Deus em e através de nós. Esta é uma obra da graça de Deus e acontece pouco a pouco à medida que estudamos a Palavra de Deus (ver 2 Coríntios 3:18).

Certamente há momentos em que Deus está descontente com o nosso comportamento, mas Ele sempre nos ama. Não deixe que nada o separe do amor de Deus porque saber que Ele o ama permite que você seja mais que um vencedor na vida.

Um versículo importante a ser entendido à medida que aprendemos a acreditar que somos amados e que estamos em posição correta diante de Deus é 2 Coríntios 5:21: “Por amor de nós Ele fez Cristo [virtualmente] pecado, aquele que não conheceu pecado, para que nele e por meio dele podemos nos tornar [dotados, vistos como estando e exemplos da] justiça de Deus [o que deveríamos ser, aprovados e aceitáveis e em relacionamento correto com Ele, por Sua bondade]”.

Saber que somos amados e aceitos mesmo em nossas imperfeições é uma grande bênção. alívio! Servir a Deus por desejo e não por obrigação é incrivelmente libertador e traz grande paz e alegria às nossas vidas. A Bíblia diz que nós O amamos porque Ele nos amou primeiro (ver 1 João 4:19). Ter a certeza do amor incondicional de Deus nos dá confiança e ousadia.

A nossa confiança não deve estar em nada nem em ninguém senão em Jesus – nem na educação, nos privilégios exteriores, nas posições que ocupamos, nas pessoas que conhecemos, na nossa aparência ou nos nossos dons e talentos. Na melhor das hipóteses, tudo neste mundo é instável e não devemos confiar nisso. Ele é o mesmo ontem, hoje e para sempre (ver Hebreus 13:8). Podemos contar com Ele para ser sempre fiel e fazer o que Ele diz que fará — e Ele diz que *sempre* nos amará. Ele diz que somos justos aos Seus olhos e precisamos tomar a decisão de simplesmente acreditar nisso.

Tornamo-nos aquilo que acreditamos que somos; portanto, à medida que nos convencemos que estamos bem com Deus, nosso comportamento melhorará. Faremos mais coisas certas e com menos esforço. À medida que nos concentramos em nosso relacionamento com Deus e não em nosso desempenho, relaxamos e o que Deus fez em nosso espírito quando nascemos de novo é gradualmente trabalhado em nossas almas e finalmente visto em nossa vida diária.

Não importa o que outras pessoas possam ter dito que você não é, Deus tem prazer em lhe dizer em Sua Palavra quem você é Nele: amado, valioso, precioso, talentoso, dotado, capaz, poderoso, sábio e redimido. Eu encorajo você a parar um momento e repetir essas nove coisas em voz alta. Dizer,

Machine Translated by Google

“Sou amado, valioso, precioso, talentoso, talentoso, capaz, poderoso, sábio e redimido.” Ele tem um bom plano para você! Fique animado com sua vida. Você foi criado à imagem de Deus e é incrível! Você ainda pode estar trabalhando no seu “fazer” (isso faz parte do ser humano), mas o seu “quem” é incrível!

Pense nisso

Você acredita que Deus te ama incondicionalmente?

Pegue um pedaço de papel e desenhe uma linha no centro dele. De um lado da linha, escreva “Quem” e do outro lado, escreva “Do”. Comece a listar diferentes aspectos de quem você é de acordo com a palavra de Deus em “Quem”, e em “Fazer” você pode listar coisas que você faz certo e coisas que você faz errado. Isso o ajudará a separar seu “quem” e seu “fazer”. Agora risque a seção “fazer” porque, de qualquer maneira, não tem nada a ver com o amor de Deus por você. Não importa quantas coisas certas você tenha listado, você nunca poderá fazer o suficiente para merecer o amor de Deus, e não importa quantas coisas erradas você tenha listado em sua folha de papel, elas não poderão impedir que Deus o ame para sempre.

Deus não está zangado com você

Você pode não se sentir incrível ou incrível, mas Deus diz que você é. O Salmo 139 diz que fomos feitos de maneira assombrosa e maravilhosa. Estudar como funciona o corpo humano revela que somos realmente uma criação incrível. Quando você recebe Jesus Cristo como seu Senhor e Salvador, algo acontece com você por dentro. Paulo escreve sobre isso da seguinte maneira: “Portanto, se alguém está [enxertado] em Cristo (o Messias), ele é uma nova criação (uma criatura totalmente nova); a velha [condição moral e espiritual anterior] já passou. Eis que o fresco e o novo chegaram!” (2

Machine Translated by Google

Coríntios 5:17). Você pode não notar nenhuma diferença ao se olhar no espelho; seu comportamento pode não mudar da noite para o dia; e suas lutas podem não desaparecer repentinamente, mas quando você está “em Cristo”, um trabalho gradual e paciente de transformação está em andamento em sua vida. Deus vê o fim das coisas desde o início e vê você completo Nele. Ele vê você, através de Jesus Cristo, como novo e completamente justo.

Além disso, quando você recebe Jesus Cristo como seu Senhor e Salvador, você tornar-se parte da família de Deus. Você é um filho de Deus.

Penso novamente em meus filhos. Eles sempre têm razão comigo, mesmo que nem sempre façam tudo certo. Ainda passo por momentos em que estou insatisfeito com o comportamento deles em diversas áreas, assim como estou insatisfeito com o meu próprio comportamento. Mas meus filhos estão sempre na família; eles nunca deixam de ser meus filhos. Não gosto de todas as suas escolhas; Não gosto de tudo que eles fazem, mas os amo e não nego meu amor porque erram. Eu ainda os ajudo se precisarem de ajuda.

Deus nos ama ainda mais do que amamos nossos filhos. Ele não nos rejeita quando cometemos erros. Ele conhece nossos corações. Ele sabe que estamos em uma jornada e que precisamos de tempo para renovar nossas mentes. Temos um Sumo Sacerdote (Jesus) que entende nossas fraquezas e enfermidades porque Ele foi tentado assim como nós e ainda assim Ele nunca pecou (ver Hebreus 4:15). Eu amo o fato de que Jesus me entende! Ele também entende você, então por que não relaxar e ser você mesmo, saber que você é amado incondicionalmente e fazer o seu melhor a cada dia? Sentir-se culpado por cada erro que você comete e comparar-se com os outros apenas impede o seu progresso; isso não ajuda. Admita suas falhas, erros e pecados; peça a Deus que o perdoe e o ajude a mudar. Não se compare com ninguém. Deus criou você único e quer que você seja tudo o que pode ser. Deus nunca irá ajudá-lo a ser outra pessoa, então dê um grande abraço em si mesmo agora mesmo e alegre-se por quem você é!

Pense nisso

Você tem um bom relacionamento consigo mesmo?

Machine Translated by Google

Pare agora mesmo e medite no Pensamento de Poder nº 2: “Deus me ama incondicionalmente!” Role esse pensamento repetidamente em sua mente e fale-o, colocando ênfase na palavra *incondicionalmente!*

Sua conta está em equilíbrio

Segunda Coríntios 5:18 nos dá uma visão importante sobre a maneira como Deus nos vê: “Mas todas as coisas vêm de Deus, *que por meio de Jesus Cristo nos reconciliou consigo mesmo [nos recebeu em favor, nos colocou em harmonia consigo mesmo]* e nos deu o ministério de reconciliação [para que por palavras e ações possamos buscar trazer outros em harmonia com Ele]” (ênfase minha). O que significa ser reconciliado com Deus? Significa “sua conta está equilibrada”. Você não deve nada! Certa vez, vi um adesivo que dizia: “Devo, devo, então vou trabalhar”. Percebi imediatamente que essa era a mentalidade com a qual vivi durante anos. Senti que devia algo a Deus por todo o mal que havia cometido e tentei todos os dias fazer boas obras para compensar meus erros. Eu queria ser abençoado por Ele, mas sentia que precisava merecer Suas bênçãos. Finalmente aprendi que não podemos pagar por Suas dádivas, caso contrário elas não serão dádivas de forma alguma. Deus nos recebeu em favor, o que significa que Ele faz coisas boas por nós mesmo quando não as merecemos. Ele é misericordioso e bondoso com os justos e os injustos Ele nos ama, nos olha com bons olhos e quer nos abençoar. Ele não está zangado e frustrado conosco, nem procura nos punir por cada erro que cometemos.

Deus vê o coração do homem e Seu trato conosco é baseado no tipo de coração que temos. Não faço tudo certo, mas amo muito a Deus. Sinto muito pelos meus pecados e me entristece quando sei que O decepcionei. Eu quero a vontade Dele em minha vida. Tenho certeza de que, se você está lendo este livro, a atitude do seu coração é igual à minha. Talvez, como eu, você tenha sido atormentado durante anos por sentimentos de culpa e medo, mas saber que Deus o ama incondicionalmente o liberta dessas emoções negativas e permite que você se divirta enquanto está mudando.

Em 2 Coríntios 5:20, Paulo enfatiza novamente a reconciliação e o favor

Machine Translated by Google

Deus estende-se a nós e encoraja-nos a acreditar nestas coisas: “Portanto, somos embaixadores de Cristo, Deus fazendo o Seu apelo, por assim dizer, através de nós. Nós [como representantes pessoais de Cristo] imploramos a vocês, por amor a Ele, que tomem posse do favor divino [agora oferecido a vocês] e se reconciliem com Deus”. Na verdade, Paulo está implorando aos crentes de sua época que tomem posse do que Deus está oferecendo e eu também exorto você a fazer o mesmo. Não espere nem mais um momento para acreditar que Deus o aceita, vê você como estando em posição correta perante Ele e o ama incondicionalmente.

Pense nisso

Você realmente acredita que está reconciliado com Deus, que Ele não está zangado com você e que está completamente satisfeito e satisfeito com quem você é?

Leve isso para o lado pessoal

A verdade de que Deus nos ama incondicionalmente e nos dá uma posição correta perante Ele mesmo é tão surpreendente que acho difícil encontrar as palavras adequadas para expressar a profundidade da beleza de sermos justificados diante de Deus. Para liberar o poder desta verdade em sua vida, comece a meditar (pensar) nesta verdade e fale-a em voz alta. Diga: “Eu sou a justiça de Deus em Cristo. Sou uma nova criatura em Cristo, as coisas velhas já passaram e todas as coisas se fizeram novas. Sou precioso aos olhos de Deus e tenho valor. Sou filho de Deus, a menina dos Seus olhos e Ele cuida de mim constantemente.” Diga: “Deus me ama incondicionalmente” muitas vezes ao dia. Isto ajudará a renovar a sua mente para a verdade da Palavra de Deus.

Vá para a cama à noite e fique deitado pensando repetidamente: *Deus me ama incondicionalmente e sou justificado por Ele através da fé em Jesus.* Ao acordar de manhã, deite-se na cama alguns minutos e agradeça a Deus porque Ele te ama e estará com você o dia todo, em tudo que você fizer.

Machine Translated by Google

Meditar na Palavra de Deus e confessá-la é um tema central na vida de Deus. economia (Sua maneira de fazer as coisas). Adicione algum poder à sua vida acreditando no que a Bíblia diz sobre você. Você está justificado diante de Deus; você é precioso, valioso e amado incondicionalmente.

Pense nisso

Como você se sente quando pensa no fato de que é especial e precioso para Deus?

Pacote de energia

"Por nossa causa, Ele fez Cristo [virtualmente] ser pecado, Aquele que não conheceu pecado, para que Nele e através Dele pudéssemos nos tornar [dotados, vistos como estando e exemplos da] justiça de Deus [o que deveríamos ser , aprovado e aceitável e em relacionamento correto com Ele, por Sua bondade]."
2 Coríntios 5:21

"Portanto, se alguém está [enxertado] em Cristo (o Messias), ele é uma nova criação (uma criatura totalmente nova); a velha [condição moral e espiritual anterior] já passou. Eis que o fresco e o novo chegaram!"
2 Coríntios 5:17

"Porque você é precioso e honrado aos Meus olhos, e porque eu te amo, darei homens em troca de você e povos em troca de sua vida."

Machine Translated by Google

Isaías 43:4

“Assim como [em Seu amor] Ele nos escolheu [na verdade nos escolheu para Si mesmo como Seus] em Cristo antes da fundação do mundo, para que fôssemos santos (consagrados e separados para Ele) e irrepreensíveis aos Seus olhos, mesmo acima de qualquer reprovação, diante dele em amor.

Efésios 1:4

Machine Translated by Google

PENSAMENTO DE PODER

3

Não viverei com medo

"Pois Deus não nos deu um espírito de timidez (de covardia, de medo covarde, medroso e bajulador), mas [Ele nos deu um espírito] de poder e de amor e de mente calma e bem equilibrada e disciplina e egoísmo. -ao controle."

2 Timóteo 1:7

A conhecida colunista de conselhos Ann Landers recebia cerca de dez mil cartas por mês. Quando lhe pediram para nomear o problema mais prevalente na vida do seu público, ela respondeu: "O único problema acima de todos os outros parece ser o medo. As pessoas têm medo de perder a saúde, a riqueza e os entes queridos. As pessoas têm medo da própria vida."1

A avaliação de Landers não é difícil de acreditar. Vejo tantas pessoas que são governadas pelo medo. Pode assumir absolutamente o controle da vida de uma pessoa, e é por isso que acredito que esse pensamento poderoso – "Não viverei com medo" – é tão importante. Até que o poder do medo seja quebrado em nossas vidas, permaneceremos cativos dele, o que significa que não seremos livres para seguir nossos corações ou para seguir a Deus. Para cumprir o Seu bom plano para as nossas vidas e desfrutar de todas as bênçãos que Ele quer nos dar, simplesmente devemos recusar-nos a viver com medo.

Se o medo governar nossas vidas, não poderemos desfrutar de nada do que fazemos. Digamos que Sarah seja convidada para uma festa. Ela está animada por ter sido convidada, mas quando chega tem medo de não parecer bem. Ela fica desconfortável e começa

Machine Translated by Google

comparando-se com os outros convidados. Ela começa a observar para ver quem está falando com quem. Então ela analisa demais quem está falando com ela e o quão amigáveis eles parecem ser. Ela tem tanto medo de ser rejeitada que não consegue relaxar e simplesmente aproveitar a festa.

Sarah está tão focada em si mesma que realmente não consegue falar com mais ninguém, e isso a faz parecer indiferente e hostil. Como era de se esperar, ela não foi convidada para a próxima festa. O resultado de tudo isso é que em sua mente todos os seus medos de ser indesejada e inaceitável são confirmados.

O triste é que todo o cenário foi criado pelo medo dela. A guerra no campo de batalha da mente de Sarah foi tão violenta durante a festa que ela se sentiu confusa e não conseguiu desfrutar de nada nem de ninguém. Ela estava muito ocupada tentando resolver suas emoções negativas e enfrentando o inimigo do medo.

O medo traz tormento e devemos recusar-nos a entretê-lo ou as nossas vidas serão miseráveis.

Pense nisso

Reserve um momento para pensar em como seria sua vida se você estivesse livre de todo medo. Como uma vida sem medo seria diferente da vida que você tem hoje?

Como funciona o medo

Existem mais tipos de medo do que poderíamos nomear ou contar, mas todos eles têm a mesma fonte e o mesmo propósito. Eles são todos do inimigo e têm como objetivo roubar a vida que Jesus morreu para nos dar. Muitas vezes pensamos que o medo é simplesmente uma emoção ou sentimento, mas também nos afeta fisicamente. Em *Quem desligou meu cérebro?* Caroline Leaf observa que o medo “desencadeia mais de 1.400 respostas físicas e químicas conhecidas e ativa mais de 30 hormônios e neurotransmissores diferentes” e que o medo está na raiz de

Machine Translated by Google

todo estresse.2 Quando o medo causa uma reação de estresse em nosso corpo, ele na verdade “marina” o corpo em substâncias químicas tóxicas. Isto, claro, é terrivelmente prejudicial à saúde e ameaça o nosso bem-estar físico.

Há muitas maneiras pelas quais Satanás usa o medo para nos roubar. Por exemplo, o o medo de não sermos aceitos como somos faz com que desenvolvamos personalidades falsas que sufocam nosso verdadeiro eu e escondem quem Deus nos criou para ser. O medo do fracasso nos impede de tentar coisas novas ou de nos esforçarmos para fazer mais do que nos sentimos confortáveis em fazer. O medo do futuro pode fazer com que não aproveitemos o hoje. Mesmo algo como o medo de voar pode impedir-nos de descobrir e apreciar a beleza e a emoção dos lugares que gostaríamos de visitar. Pode nos paralisar totalmente e, em seus estágios mais avançados, pode nos levar a fazer coisas completamente irracionais. Pode até causar problemas mentais e emocionais.

Numa edição de agosto de 1989, a revista *Time* publicou uma história que mostra como o medo pode ser totalmente destrutivo e controlador. O breve artigo relatou que Charles Bodeck, um aposentado que havia recebido várias picadas de carrapatos durante expedições de captura de peles, ficou com medo de ter contraído a doença de Lyme quando a doença atraiu considerável atenção da mídia no final da década de 1980. Bodeck não só tinha medo de ter a doença, mas também estava preocupado por tê-la transmitido à sua esposa. Apesar de muitos exames médicos e das repetidas garantias dos médicos de que ele não estava infectado e de que era impossível transmitir a doença à esposa (porque ele não a tinha), Bodeck permaneceu aterrorizado. Seu medo totalmente infundado o controlou tão completamente que ele acabou matando sua esposa e a si mesmo com uma espingarda. Quando a polícia revistou sua caixa de correio após o incidente, encontrou-a repleta de informações sobre a doença de Lyme — e uma nota confirmando mais uma consulta médica para um teste da doença de Lyme.3 A história de Bodeck e inúmeros outros casos menos dramáticos provam que o medo pode ser poderoso em nossas vidas. Acredito plenamente que é uma ferramenta do diabo para nos manter miseráveis e fora da vontade de Deus.

Isso esgota a nossa coragem, apresenta tudo de um ponto de vista negativo e nos impede de progredir. Os destinos são destruídos por causa do medo – medo da dor, medo do desconforto, medo da falta, medo do sacrifício, medo de que a vida seja muito difícil, medo de perder amigos, medo de ficar sozinho, medo de perder a reputação, medo que ninguém vai te entender, medo de que você esteja sentindo falta de Deus, e assim por diante. O medo é a perversão da fé do inimigo.

Machine Translated by Google

Ele diz: “Acredite no que estou lhe dizendo. Isto não vai funcionar. Suas orações não são boas. Você não tem uma posição correta diante de Deus. Você é um fracasso.”

O medo sempre lhe diz o que você não é, o que você não tem, o que você não pode fazer e o que você nunca será. Mas Romanos 8:15 diz: “Pois [o Espírito que] vocês agora receberam [não é] um espírito de escravidão para colocá-los mais uma vez em escravidão ao medo, mas vocês receberam o Espírito de adoção [o Espírito que produz a filiação] na [bem-aventurança] da qual clamamos, Abba (Pai)! Pai!" Você não precisa viver escravo do medo ou permitir que o medo controle sua vida. Você pode ser ousado, corajoso e aventureiro.

A palavra “Abba” era um termo usado pelas crianças quando se dirigiam ao pai. Seria semelhante à palavra “papai”. Este termo é menos formal que “Pai” e denota uma proximidade confortável entre o filho e o pai. Jesus disse que poderíamos chamar Deus de “Abba” porque Ele nos livrou de todo medo. Ele sempre cuidará de Seus filhos amados e podemos nos aproximar Dele sem medo de rejeição. Quando corremos para Ele com qualquer problema ou dor, Ele está esperando de braços abertos para nos confortar e encorajar.

Tédio

Deus criou você para a aventura, para a alegria de uma vida que exige que você dê passos ousados de fé e veja-O ajudar você. Muitas pessoas estão insatisfeitas com suas vidas simplesmente porque não se dedicam às coisas novas que desejam fazer. Eles querem ficar na “zona segura”, que pode parecer segura, mas nem sempre é onde a alegria e a aventura da vida podem ser encontradas. Não deixe que o medo o afaste da vida vibrante que Deus tem para você ou destrua o seu destino. Mesmo quando *sentir* medo, não deixe que isso o impeça! Como gosto de dizer: “Sinta o medo e faça mesmo assim!” O tédio costuma ser o resultado da mesmice. Eu encorajo você a incluir mais variedade em sua vida. Tente coisas novas; quando você começar a sentir que a vida está ficando sem graça e sem gosto, adicione um pouco de tempero fazendo algo diferente. Comece a pensar e dizer: “Não viverei com medo”.

Pense nisso

Machine Translated by Google

O medo está fazendo com que você viva uma vida segura, mas entediante?

Pegue cedo

Nos Estados Unidos, existe um medicamento de venda livre anunciado como o remédio a ser tomado ao primeiro sinal de resfriado, para evitar que ele piore e se agrave. Tomo muita vitamina C se tenho garganta inflamada ou coriza, porque muitas vezes isso me impede de piorar. Capturar algo antes que vá longe demais é sabedoria. A Bíblia diz que devemos resistir ao diabo desde o seu início (ver 1 Pedro 5:8, 9). Durante anos, usei esse princípio contra o medo e garanto que isso faz a diferença.

Eu recomendo que sempre que você começar a sentir medo de qualquer coisa que você imediatamente comece a orar e confessar: “Não viverei com medo”. Você verá resultados surpreendentes. Quando oramos, Deus ouve e responde. Quando confessamos a Sua Palavra, renovamos as nossas mentes e entramos em acordo com os Seus planos para nós. Não importa o que Deus queira fazer por nós, devemos concordar com Ele para receber e desfrutar (ver Amós 3:3). Ele tem bons planos para nós, mas para que eles se tornem realidade em nossas vidas devemos ter nossas mentes completamente renovadas (ver Romanos 12:2). Simplificando, devemos aprender a pensar como Deus pensa e a falar como Ele fala — e nenhum de Seus pensamentos ou palavras é amedrontador.

Este pensamento poderoso – “Não viverei com medo” – irá ajudá-lo a se tornar corajoso em vez de ter medo. Lembre-se disso no instante em que começar a sentir medo e medite sobre isso mesmo nos momentos em que não estiver com medo. Ao fazer isso, você estará ainda mais preparado para enfrentá-lo quando ele acontecer. Lembre-se de que isso levará tempo e comprometa-se a persistir até ver mudanças.

Ainda digo: “Não viverei com medo”. Acordei esta manhã e disse: “Este é o dia que Deus fez. Vou aproveitar este dia e não vou viver com medo.” Deus me ensinou a usar o que chamo de “gêmeos do poder” para me ajudar a derrotar o espírito do medo. Eles são “eu oro” e “eu digo”.

Machine Translated by Google

Quando sinto medo, começo a orar e pedir a ajuda de Deus e digo: “Não terei medo!” Use esses gêmeos de poder assim que sentir medo de alguma coisa e será capaz de evitar que o medo o controle. Você ainda pode sentir medo, mas pode superá-lo percebendo que é apenas uma tentativa do diabo de impedi-lo de aproveitar a vida ou de fazer qualquer tipo de progresso.

Faça o que você acredita que deveria fazer, mesmo que tenha que “fazer com medo”.

Pense nisso

O que você pode fazer para não deixar o medo te controlar?

_____

_____

Isso não irá embora

A razão pela qual devemos aprender a lidar com o medo antes que ele vá longe demais é que ele nunca irá desaparecer completamente. Sentir medo faz parte de estar vivo. Podemos sentir medo quando estamos fazendo algo que nunca fizemos antes, ou quando os obstáculos parecem intransponíveis, ou quando não temos a ajuda natural que sentimos precisar. Nada disso significa que somos covardes; isso significa que somos humanos. Só podemos ser cobardes quando permitimos que os nossos medos ditem as nossas ações ou decisões, em vez de seguirmos os nossos corações e fazermos o que sabemos ser certo para nós. Sentir medo é simplesmente a tentação de fugir daquilo que deveríamos enfrentar e confrontar; sentir medo não é igual a ter medo, porque ter medo significa deixar que os sentimentos de medo tomem conta de nós. Posso sentir raiva, mas ainda posso escolher não agir de acordo com minha raiva, mas responder com perdão e amor. Da mesma forma, podemos sentir medo, mas não permitir que ele tome nossas decisões.

Devemos aceitar o fato de que o medo nunca irá desaparecer completamente, mas também saber que podemos viver com ousadia e coragem porque Deus nos disse que Ele está sempre conosco, e por causa disso podemos optar por ignorar o medo que sentimos.

Machine Translated by Google

sentir. Não há problema em sentir medo; não é certo agir de acordo com esses sentimentos. Veja, a palavra *medo* significa “fugir” ou “fugir” e nos faz querer fugir daquilo que Deus quer que enfrentemos. Não significa tremer ou tremer, ficar com a boca seca ou com os joelhos fracos. O medo não é um sentimento; o medo é um espírito maligno que produz um sentimento. Então, quando dizemos: “Não vou me curvar ao medo”, o que queremos dizer é “Não vou recuar com medo”. O medo faz com que nos acovardemos, recuemos e nos retiremos. Em vez de termos muita fé, isso faz com que tenhamos pouca fé, e se a mantivermos por tempo suficiente, acabaremos sem fé alguma.

A única atitude aceitável que um cristão deve ter em relação ao medo é “Eu vou não medo. Não recue diante de nada com medo. Você pode estar avançando com algo que sente que Deus lhe disse para fazer. Então acontece algo que faz parecer que não está funcionando ou que as pessoas não são a favor. Você percebe que se fizer o que Deus quer que você faça, você corre o risco de perder alguns amigos, alguns recursos ou sua reputação.
Quando você sente esse medo, o primeiro impulso é começar a recuar, não é?
Deus sabe disso, e é por isso que Ele diz: “Não tema”. Quando Ele nos diz para não temermos, o que Ele quer dizer é: não importa como você se sinta, continue colocando um pé na frente do outro e fazendo o que você acredita que Ele lhe disse para fazer, porque essa é a única maneira de derrotar o medo e progredir. .

Decidi que estou *confiante ,* quer me sinta confiante ou não. Às vezes me sinto mais confiante do que outras vezes, mas saio todos os dias confiante de que Deus está comigo e por isso posso fazer o que preciso e aproveitar o processo. Eu escolho ser confiante em vez de ter medo, mesmo quando surgem situações potencialmente assustadoras. Confiança é a forma como me apresento, não apenas um sentimento que tenho. O diabo odeia quando estamos confiantes de que Deus está conosco e nos capacitando para fazer tudo o que precisamos na vida.

Recomendo que você medite neste pensamento poderoso: “Não viverei com medo”. Role isso repetidamente em sua mente, porque definir com antecedência que você não se curvará ao medo o ajudará a não fazer isso quando os medos surgirem.
Você já terá tomado a decisão de não ter medo.
Renovar sua mente com esses pensamentos poderosos prepara você para enfrentar com confiança tudo o que vier na vida.

Machine Translated by Google

Pense nisso

Qual é a única atitude aceitável que um cristão deve ter em relação ao medo?

_____

_____

Faça isso com medo

Quando a Bíblia diz: “Deus não nos deu um espírito de medo”, isso não significa que nunca sentiremos medo. Na verdade, quando Deus disse a tantas pessoas na Bíblia: “Não temas”, Ele estava basicamente dizendo a elas: “O medo virá atrás de vocês. Você vai ter que lidar com isso.” Quando Deus deu a Josué a tarefa de liderar os israelitas para a Terra Prometida, Ele disse: “Seja forte, vigoroso e muito corajoso. Não tenha medo” (Josué 1:9). Ele estava basicamente dizendo: “você será atacado por muitos medos e será tentado a voltar atrás, mas precisa seguir em frente”. Não importa o que você queira, siga em frente e você chegará ao destino desejado. Não estou sugerindo que façamos coisas tolas e nos recusemos a aceitar qualquer conselho de alguém, mas se tivermos plena certeza de que temos orientação de Deus, então devemos seguir em frente, não importa o que sintamos ou o que as pessoas digam. Costumo dizer: “Coragem não é ausência de medo, é progresso na sua presença”.

Suponha que um homem queira desesperadamente fazer uma mudança de carreira porque odeia seu trabalho e se sente totalmente insatisfeito e infeliz nele. Digamos que ele esteja no departamento de contabilidade de uma grande empresa industrial, mas o desejo de seu coração sempre foi trabalhar com vendas. Ele acredita que tem o dom de vender coisas em que realmente acredita, então por que simplesmente não muda de emprego? Ele começa, mas depois para e pensa que no departamento de contabilidade ele sempre recebe o salário quinzenalmente e é sempre no mesmo valor. Ele pode depender disso e planejar em torno disso. Na área de vendas, ele trabalharia por comissão e seu rendimento dependeria

Machine Translated by Google

em quanto ele vendeu. Pode flutuar, o que exigiria um melhor planeamento financeiro ou um orçamento mais rigoroso.

Então, mais pensamentos lhe ocorrem: *você teria que construir uma reputação em vendas e desenvolver uma base de clientes, e isso levará tempo. Sua renda pode ser menor do que é agora por um tempo. Você terá que ficar sem algumas coisas. Sua família terá que se sacrificar por um tempo. E se demorar muito mais do que você imagina?*

De repente, o homem tem medo de fazer a mudança que deseja desesperadamente. faz e ele continua dia após dia indo para um trabalho que odeia, sendo insatisfeito e infeliz. Só o homem pode mudar a sua situação. Ele deve dar um passo de fé, afastar o medo e não estar disposto a ficar preso em um trabalho que despreza.

Deus está à disposição para ajudá-lo, mas isso só poderá acontecer se o homem colocar sua fé em Deus. Deus não pode nos dar nada que não estejamos dispostos a dar um passo e aceitar. A Bíblia diz repetidamente que devemos "não temer" porque Deus está conosco. Temos duas escolhas: acreditar nesta verdade e tomar decisões com base nela, ou viver vidas limitadas e muitas vezes miseráveis porque temos medo de mudanças, riscos ou novas situações.

Embora eu não parecesse aos outros uma pessoa medrosa, na verdade passei muitos anos me curvando a sentimentos internos de medo. Então finalmente aprendi a "fazer isso com medo". O que quero dizer com isso é que aprendi a seguir meu coração desde que ele estivesse de acordo com a Palavra de Deus e a seguir em frente mesmo quando o medo me fazia tremer e me dizia que eu iria falhar. Como o diabo é mentiroso, podemos ter certeza de que, quando ele nos disser que algo não vai funcionar, funcionará. Quando Deus está tentando nos mostrar que devemos recuar em alguma coisa, Ele o faz retirando a nossa paz, e não tentando nos assustar. Muitas vezes me afasto de alguma coisa porque perco a paz. Devemos seguir a paz e deixar que ela seja o árbitro da nossa vida, mas não devemos seguir o medo.

Comecei a superar o medo orando, pensando e dizendo: "Vou não viva com medo." Até aprendi a dizer: "O medo sempre se apresentará diante de mim, mas vou ignorá-lo e seguir em frente". Lembre-se, *medo* significa "voar ou fugir de alguma coisa". Aprendi que precisava parar de correr e ficar parado por tempo suficiente para ver o que Deus faria por mim se eu deixasse que minha fé Nele fosse maior do que meus medos. Finalmente percebi que cada vez que Deus me conduzia para uma nova área que eventualmente seria melhor para mim, o

Machine Translated by Google

o diabo lançou um ataque de medo contra mim. O medo é a arma favorita do diabo e ele a usa com maestria contra as pessoas até que elas percebam que, através de Deus, têm o poder de superar o medo e continuar progredindo.

Pense nisso

Você está fugindo de alguma coisa em sua vida? Se sim, você seguirá em frente e verá o que Deus fará por você?

_____

_____

Esteja cheio de fé

O medo é o oposto da fé. Recebemos do inimigo através do medo e recebemos de Deus através da fé. O medo é a marca da fé do inimigo, sua falsificação. Em outras palavras, podemos conhecer e fazer a vontade de Deus colocando nossa fé Nele, mas podemos cooperar com o plano do diabo através do medo. Quando temos medo, podemos deixar de fazer o que Deus quer que façamos e, em vez disso, acabar fazendo o que o diabo quer que façamos. O homem do Antigo Testamento, Jó, disse que o que ele temia veio sobre ele (ver Jó 3:25), que é exatamente o que o inimigo queria para ele e o que ele quer para nós. O inimigo é o autor do medo, não Deus. Na verdade, 2 Timóteo 1:7 diz que Deus não nos deu um espírito de medo, mas de poder, e precisamos aplicar esta verdade às nossas vidas e recusar viver de qualquer outra forma que não seja poderosamente.

Quero compartilhar algo que tenho praticado agressivamente ultimamente. Achei muito útil e acredito que você também achará. Quando o medo bate à porta da nossa vida, se nos encontra cheios de fé, não pode entrar. Recomendo-lhe fortemente que medite e confesse que está cheio de fé. Digo assim: “Sou uma mulher de fé. Eu penso na fé, falo na fé e ando na fé.”

Também escolho trechos das Escrituras sobre fé e medito neles.

Hebreus 11:6 é um bom exemplo: “Sem fé é impossível agradar

Machine Translated by Google

e ser satisfatório para Ele. Pois todo aquele que quiser se aproximar de Deus deve [necessariamente] acreditar que Deus existe e que Ele é o recompensador daqueles que O buscam com sinceridade e diligência." Quanto mais medito sobre a fé e acredito que sou uma mulher repleta dela, mais forte e com mais energia me sinto. O medo nos enfraquece em todos os sentidos, mas a fé acrescenta coragem, ousadia, confiança e energia real às nossas vidas.

Em 1 Timóteo 6:12, Paulo encorajou Timóteo a "combater o bom combate da fé" (NVI). Todos nós precisamos combater esse bom combate e acredito que meditar e confessar a Palavra de Deus é a maneira de fazer isso. Lembre-se, estamos numa guerra e o campo de batalha é a mente.

Se você está acostumado a permitir que sua mente vá para onde quiser, meditar na Palavra de Deus exigirá a formação de um novo hábito. Não desanime se descobrir que tem boas intenções, mas falha muitas vezes. Posso garantir que todos tiveram a mesma experiência no início desta jornada. Ore para que a graça de Deus o capacite e não apenas "tente" fazer isso. Muitas vezes, tentamos muito sem pedir a ajuda de Deus, mas Ele sempre quer nos ajudar a obedecê-Lo, então tudo que você precisa fazer é pedir. Peça a Ele para ajudá-lo a desenvolver a capacidade de se concentrar e focar em pensamentos de poder que irão capacitá-lo, em vez de entreter "convidados indesejados" (pensamentos) que irão incapacitá-lo.

Quando Satanás vier atacar você com medo, certifique-se de estar cheio de fé para que não haja lugar de entrada para ele. O medo e a fé não podem coexistir; onde você tem um, você não terá o outro. A Palavra de Deus edifica a fé em seu coração, então use-a – e você manterá o medo longe de sua vida.

Pense nisso

Como você pode demonstrar fé em vez de medo?

_____

_____

Liberdade de um grande medo

Machine Translated by Google

Na verdade, acredito que é possível ter tanto medo que as pessoas nos desaprovem — o que dizemos, o que fazemos, o que pensamos, a nossa aparência, o que valorizamos ou as escolhas que fazemos — que nos tornamos viciados em aprovação. O "vício em aprovação" acontece quando as pessoas precisam tanto da aprovação dos outros que ficam infelizes sempre que sentem que não a têm. Eles até tomam certas decisões para obter aprovação, em vez de seguirem seus corações ou obedecerem ao que acreditam ser a vontade de Deus para suas vidas. Estou mantendo esta seção bastante breve, mas como é um grande problema, tenho um livro inteiro sobre o assunto intitulado *Approval Addiction.* Eu recomendo fortemente se você sentir que precisa de ajuda nesta área.

Desenvolvi uma necessidade desequilibrada de aprovação porque não tinha um relacionamento saudável com meu pai. Eu não era viciado na aprovação de todos ao meu redor e, em alguns casos, não me importava nem um pouco com o que as pessoas pensavam. Mas quando se tratava de figuras de autoridade em minha vida, especialmente figuras de autoridade masculinas, eu ansiava desesperadamente por aprovação. Agora sei que estava tentando obter de homens em posições de autoridade o que deveria ter recebido de meu pai, mas nunca recebi.

Você tem medo de alguém em particular? Você tem medo de certos tipos de personalidade? Localizar um problema é o primeiro passo para derrotá-lo, por isso recomendo fortemente que você isole os medos repetitivos e tome a decisão de superá-los. Muitas pessoas confessam que temem figuras de autoridade em suas vidas e isso é lamentável porque todos nós temos que lidar com outras pessoas que têm autoridade sobre nós.

Certa vez, tive um funcionário que tinha muito medo de mim por causa de algum questões não resolvidas de sua infância. Seu medo não só a deixou infeliz, mas também me deixou muito desconfortável. Ela tinha tanto medo de não me agradar que muitas vezes cometia erros que não teria cometido se fosse mais confiante. Ela não conseguia relaxar e eu senti que precisava ser extremamente cuidadoso com tudo o que dizia e fazia, para que ela pudesse permanecer confiante, mas parecia que nada funcionava por muito tempo. Foi difícil dizer a ela que ela fez algo errado e precisava corrigir. Era difícil ser direto e direto na comunicação, e me vi tentando tanto mantê-la confiante que isso se tornou um fardo insuportável para mim. O medo dela estava na verdade roubando minha capacidade de ser eu mesmo e, eventualmente, nossa relação de trabalho simplesmente não funcionou e ela teve que passar para outra coisa.

Machine Translated by Google

O triste é que ela era uma pessoa linda, gentil e atenciosa que queria fazer o melhor e ansiava por aceitação, mas seus medos continuamente roubavam exatamente o que ela desejava.

Fico triste quando as pessoas têm medo daqueles que têm autoridade sobre mas, infelizmente, isso acontece com bastante frequência. Muitas pessoas foram maltratadas por uma figura de autoridade enquanto cresciam e tendem a transferir seus medos para outras pessoas que não tiveram absolutamente nada a ver com seu problema inicial. Sempre consigo discernir quando alguém está confortável comigo ou desconfortável e nervoso. Eu me inclino para aqueles que estão confiantes porque sei que eles não apenas serão capazes de fazer o trabalho, mas também poderei desfrutar do meu relacionamento com eles.

É importante perceber que os nossos medos não nos afectam apenas, mas também podem afectar as pessoas que nos rodeiam. Nada é mais desconfortável para mim do que ter que andar na ponta dos pés perto de uma pessoa porque ela tem medos que a tornam sensível, medrosa e tensa. Sinto pena deles e rezo por eles, mas, em última análise, o medo não pode ser vencido a menos que o reconheçamos e o enfrentemos, não deixando que ele nos controle.

Você pode ser como eu: com medo de que outras pessoas não o aprovem ou com medo de uma figura de autoridade em sua vida. Quer você lute contra esse medo ou outros medos, o caminho para a liberdade é o mesmo: estude a Palavra de Deus e aplique-a em sua vida; rezar; e renove sua mente.

Pense nisso

Você tem uma necessidade desequilibrada de aprovação? Existe alguém que você está permitindo controlá-lo devido ao medo?

_____

_____

Deus está com você

Machine Translated by Google

A verdade que devemos acreditar para vencer o medo é que Deus está conosco. Isto faz toda a diferença na vida e é a chave para podermos obedecer ao que Deus nos diz tantas vezes ao longo da Bíblia, que é “Não temas”. Se não tivermos certeza de que Ele está conosco, teremos medo. Davi só conseguiu enfrentar Golias porque sabia que Deus estava com ele. Ele não confiou em sua própria capacidade, mas confiou em Deus. Nem sempre sabemos exatamente o que Deus vai fazer, mas podemos relaxar sabendo que Ele fará o que precisa ser feito no momento certo. Podemos facilmente sentir medo se pensarmos no futuro e em todas as coisas que nos são desconhecidas. Podemos ver isso de duas maneiras. Podemos ser negativos e medrosos, ou podemos ficar entusiasmados por fazer parte do mistério de Deus, sabendo que Ele sabe exatamente o que vai acontecer e está ali conosco, nos ajudando e nos orientando.

nós.

Podemos não saber o que fazer numa situação tensa, mas Deus sabe. Ele nunca se surpreende com nada. Ele sabe de tudo antes que aconteça e já planejou nossa libertação, então tudo que precisamos fazer é seguir em frente. Precisamos simplesmente dar um passo de cada vez e não nos preocupar com o próximo, porque Deus estará lá para nos guiar no próximo passo quando chegar a hora.

Deus disse que Ele está conosco em todos os momentos. Esta é uma verdade poderosa que pode demolir totalmente o medo em nossas vidas. Não precisamos ver ou senti-Lo para acreditar nisso. A fé é uma questão do coração, não dos sentidos naturais.
Deus está com você! Acredite e comece a viver com coragem. Renove sua mente para a verdade de que Deus está sempre com você, pensando nisso e confessando-o. Quanto mais consciente você estiver da Sua Presença, mais confiante você estará.

Diga “Não terei medo. Não terei medo dos homens porque Deus está comigo.”
Ao aproveitar a próxima semana e meditar sobre esse pensamento poderoso, acredito que você começará a se sentir mais confiante do que nunca. Você só tem uma vida para viver, então viva-a com ousadia e nunca deixe o medo roubar o melhor de Deus para você!

Pacote de energia

Machine Translated by Google

“Pois [o Espírito que] você recebeu agora não [é] um espírito de escravidão para colocá-lo mais uma vez em escravidão ao medo, mas você recebeu o Espírito de adoção [o Espírito que produz a filiação] na [bem-aventurança de] que choramos, Abba (Pai)! Pai!"

Romanos 8:15

“O que então diremos sobre [tudo] isso? Se Deus é por nós, quem [poderá ser] contra nós? [Quem pode ser nosso inimigo, se Deus está do nosso lado?]”

Romanos 8:31

“O Senhor está do meu lado; Eu não vou temer. O que o homem pode fazer comigo?”

Salmo 118:6

“Pois Deus não nos deu um espírito de timidez (de covardia, de medo covarde, medroso e bajulador), mas [Ele nos deu um espírito] de poder e de amor e de mente calma e bem equilibrada e disciplina e egoísmo. -ao controle."

2 Timóteo 1:7

Machine Translated by Google

PENSAMENTO DE PODER

4

Sou difícil de ofender.

“Grande paz têm aqueles que amam a tua lei;
nada os ofenderá ou os fará tropeçar.”

Salmo 119:165

As pessoas que desejam viver vidas poderosas devem tornar-se especialistas em perdoar aqueles que as ofendem e magoam. Quando alguém fere meus sentimentos ou é rude e insensível comigo, acho útil dizer rapidamente: “Não ficarei ofendido”. Tenho que dizer essas palavras calmamente em meu coração se a pessoa ainda estiver na minha presença, mas mais tarde, quando a lembrança do que ela fez voltar a me assombrar, eu as repito em voz alta. Quando digo: “Não ficarei ofendido”, sempre oro para que Deus me ajude, percebendo que não posso fazer nada sem Ele. Então, mais uma vez, “eu oro e digo!”

Meu marido, Dave, sempre foi difícil de ofender. Quando está perto de pessoas que podem machucá-lo ou em situações em que pode ficar ofendido, ele diz: “Não vou permitir que essas pessoas negativas controlem meu humor. Eles têm problemas e não vão contar seus problemas para mim.”

Por outro lado, passei muitos anos sendo ferido regularmente e vivendo na agonia da ofensa, mas não estou mais disposto a viver assim. Estou ocupado adquirindo uma nova mentalidade. Você está disposto a se juntar a mim para se tornar uma pessoa difícil de ofender? Se assim for, você abrirá a porta para mais paz e alegria do que jamais conheceu antes.

Machine Translated by Google

Desenvolver a mentalidade de que você é uma pessoa difícil de ofender tornará sua vida muito mais agradável. As pessoas estão por toda parte e você nunca sabe o que elas podem dizer ou fazer. Por que entregar o controle do seu dia a outras pessoas? Ficar magoado e ofendido não muda as pessoas, apenas nos muda. Isso nos deixa infelizes e rouba nossa paz e alegria, então por que não nos prepararmos mentalmente para não cair na armadilha de Satanás?

Você vai morder a isca?

Não há dúvidas sobre isso. Enquanto estivermos no mundo e perto das pessoas, teremos oportunidades de nos sentirmos ofendidos. A tentação de ficar magoado, irritado ou ofendido surge tão certamente quanto qualquer outra tentação, mas Jesus disse que devemos orar para não cedermos à tentação (ver Mateus 26:41). Orar para que a tentação não se apresente a nós não adianta nada, mas podemos escolher entre aceitá-la ou abandoná-la. O mesmo acontece com a ofensa. O autor e palestrante John Bevere chama a ofensa de "isca de Satanás", e eu não poderia concordar mais. Em sua introdução ao livro com este nome, ele escreve:

> Um dos tipos de isca mais enganosos e insidiosos [de Satanás] é algo que todo cristão já encontrou: a ofensa. Na verdade, a ofensa em si não é mortal… Mas se a pegarmos, consumirmos e nos alimentarmos dela em nossos corações, então ficamos ofendidos. Pessoas ofendidas produzem muitos frutos, como mágoa, raiva, indignação, ciúme, ressentimento, conflito, amargura, ódio e inveja. Algumas das consequências de cometer uma ofensa são insultos, ataques, ferimentos, divisão, separação, relacionamentos rompidos, traição e retrocesso.1

Como você pode ver, deixar-nos ofender é muito sério e tem consequências devastadoras. Satanás não deixará de nos tentar para que fiquemos ofendidos, mas somos nós que escolhemos morder ou não a isca.

Um dos sinais dos últimos dias antes da volta de Jesus é que a ofensa aumentará.

Machine Translated by Google

> E então muitos ficarão ofendidos e repelidos e começarão a desconfiar e a abandonar [aquele em quem deveriam confiar e obedecer] e tropeçarão e cairão e trairão uns aos outros e perseguirão uns aos outros com ódio.
>
> *(Mateus 24:10)*

Rudeza, temperamento explosivo e guardar rancor parecem ser muito comuns hoje em dia. As pessoas não percebem que estão fazendo o jogo do diabo quando permitem que essas emoções negativas e venenosas as governem. Pensemos em Becca, uma jovem cristã que está progredindo no crescimento em Cristo quando de repente acontece algo em sua igreja que a ofende. Becca tinha esperanças de ser escolhida para cantar no coral, mas por algum motivo foi preterida. Satanás se aproveita da situação e enche a mente dela com todo tipo de pensamentos que nem sequer são verdadeiros. Becca começa a se concentrar no que ela imagina ser um ataque de rejeição e recebe isso como um ataque pessoal, em vez de simplesmente confiar em Deus. A ofensa se torna um obstáculo para ela e, como diz a Escritura acima, ela começa a se afastar daquilo que deveria ser importante para ela, o que vai crescendo em seu relacionamento com Deus. Infelizmente, este cenário se repete continuamente no mundo de hoje. Às vezes penso que temos mais pessoas no mundo que estão com raiva e ofendidas do que aquelas que não estão.

Satanás está pescando o tempo todo na esperança de pegar alguém em sua armadilha; não morda a isca dele! Comece a meditar e dizer: “É difícil ofender-me”.

Pense nisso

Por que “a isca de Satanás” é um bom termo para ofensa? Que tipo de “isca” Satanás gosta de usar com você?

_____

_____

Machine Translated by Google

Deixe Deus fazer isso

Uma das razões pelas quais achamos difícil perdoar os outros quando estamos ofendidos é que provavelmente dissemos a nós mesmos milhares de vezes que perdoar é difícil de fazer. Nós nos convencemos e decidimos falhar em um dos mandamentos mais importantes de Deus, que é perdoar e orar por nossos inimigos e por aqueles que nos feriram e abusaram (ver Lucas 6:35, 36). Meditamos demais sobre o que a pessoa ofensiva fez conosco e deixamos de perceber o que estamos fazendo conosco ao morder a isca de Satanás. Continue lembrando que ficar ofendido não mudará a pessoa, mas mudará você! Isso o torna amargo, retraído e muitas vezes vingativo. Mantém seus pensamentos em algo que não dá bons frutos em sua vida.

Embora orar pelos nossos inimigos e abençoar aqueles que nos amaldiçoam possa parecer extremamente difícil ou quase impossível, podemos fazê-lo se nos dedicarmos a isso. Ter a mentalidade correta é vital se quisermos obedecer a Deus. Ele nunca nos diz para fazer algo que não seja bom para nós, e nunca algo que não possamos fazer. Ele está sempre disponível para nos dar a força que precisamos para fazer isso (ver Filipenses 4:13). Nem precisamos pensar no quão difícil é, só precisamos fazer!

Deus é justo! A justiça é um de seus traços de caráter mais admiráveis. Ele traz justiça enquanto esperamos Nele e confiamos Nele para ser nosso defensor quando fomos feridos ou ofendidos. Ele simplesmente nos pede para orar e perdoar – e Ele faz o resto. Ele faz com que até a nossa dor contribua para o nosso bem (ver Romanos 8:28). Ele justifica, vindica e nos recompensa. Ele nos retribui pela nossa dor se seguirmos Seus mandamentos de perdoar nossos inimigos e até diz que receberemos “em dobro pelos nossos problemas” (ver Isaías 61:7).

À medida que renovamos nossas mentes com pensamentos como: *sou difícil de ofender,* ou *Eu perdôo livre e rapidamente,* descobriremos que perdoar e liberar as ofensas é mais fácil do que nunca. A razão pela qual isso é verdade é porque “para onde a mente vai, o homem segue”. À medida que concordamos mental e verbalmente com Deus obedecendo à Sua Palavra, nos tornamos uma equipe imbatível.

A Bíblia nos ensina sobre o poder do acordo. Deuteronômio 32:30 fala do fato de que uma pessoa pode fazer fugir mil e duas, dez mil. Em Mateus 18:19, Jesus diz: “Também vos digo: se dois de vós na terra concordarem (harmonizarem-se, fizerem uma sinfonia juntos) sobre

Machine Translated by Google

tudo o que pedirem, isso acontecerá e será feito por eles por Meu Pai que está nos céus". Se as pessoas na Terra podem obter esses tipos de resultados poderosos simplesmente por estarem de acordo, imagine o que acontecerá quando entrarmos em acordo com Deus.

Na verdade, acredito que perdoar aqueles que nos magoam e ofendem é uma das as coisas mais espiritualmente poderosas que podemos fazer. A Bíblia diz que "vencemos (dominamos) o mal com o bem" (Romanos 12:21). A melhor maneira de derrotar o diabo é fazer o que é certo. Não consigo imaginar como ele fica frustrado quando oramos por aqueles que nos machucam, em vez de odiá-los. Isso me dá vontade de rir alto quando penso nisso.

Pense nisso

Em que áreas você frequentemente morde a isca de Satanás e cai na armadilha de ficar ofendido? Qual é o seu novo pensamento de poder que irá prepará-lo antecipadamente para a vitória?

Acredite no melhor

Acreditar no melhor das pessoas é muito útil no processo de perdoar as pessoas que nos magoaram ou ofenderam. Como seres humanos, tendemos a suspeitar dos outros e muitas vezes nos machucamos devido à nossa própria imaginação. É possível acreditar que alguém o machucou de propósito, quando a verdade é que essa pessoa nem sabia que fez alguma coisa e ficaria triste em saber que o machucou. Deus nos chama a amar os outros, e o amor sempre acredita no melhor. Primeira Coríntios 13:7 deixa isso claro: "O amor suporta tudo e qualquer coisa que vier, *está sempre pronto para acreditar no melhor de cada pessoa,* suas esperanças são inesgotáveis em todas as circunstâncias e suporta tudo [sem enfraquecer]" (ênfase meu).

Machine Translated by Google

Em muitos aspectos, Dave e eu somos extremamente diferentes, mas raramente discutimos ou ficamos com raiva um do outro. Esse não foi o caso durante muitos anos, mas aprendemos a discordar de maneira agradável. Cada um de nós respeita o direito do outro de ter uma opinião, mesmo que nossas opiniões sejam diferentes.

Lembro-me, durante os primeiros anos de nosso casamento, de me concentrar em tudo que considerava negativo em Dave e de ignorar seus traços positivos. Meus pensamentos foram mais ou menos assim: *simplesmente não concordamos em nada. Dave é tão teimoso e tem que estar certo o tempo todo. Ele é insensível e simplesmente não se importa como eu me sinto. Ele nunca pensa em ninguém além de si mesmo.* Na realidade, nenhum desses pensamentos era verdade! Eles só existiam dentro da minha mente; e meu pensamento errado causou muita ofensa e desacordo que poderiam ter sido facilmente evitados se minha mentalidade fosse mais positiva. Eu “pensei” que me sentiria ofendido por acreditar em mentiras — exatamente o que o inimigo queria que eu fizesse.

Com o tempo, à medida que crescia meu relacionamento com Deus, aprendi o poder de acreditar no melhor das pessoas e de meditar nas coisas que eram boas. Quando isso aconteceu, meu pensamento parecia o seguinte: *Dave geralmente é muito fácil de se conviver; ele tem suas áreas de teimosia, mas eu também. Dave me ama e nunca machucaria meus sentimentos de propósito. Dave é muito protetor comigo e sempre garante que eu seja cuidado.* No início, eu tinha que pensar essas coisas de propósito porque tinha o hábito de sempre escolher o negativo, mas agora me sinto desconfortável quando penso que pensamentos negativos e pensamentos positivos vêm mais naturalmente porque me disciplinei para pensá-los.

Ainda há momentos em que as pessoas ferem meus sentimentos, mas então me lembro que posso escolher se quero me machucar ou “superar isso”. Posso acreditar no melhor ou posso acreditar no pior, então por que não acreditar no melhor e aproveitar o meu dia? Cresci em um lar cheio de turbulência e raiva e me recuso a viver assim agora. Ajudo a criar uma boa atmosfera ao meu redor, tendo bons pensamentos sobre os outros e escolhendo não ficar ofendido ou irritado facilmente.

Eu encorajo você a acreditar no melhor dos outros. Resista à tentação de questionar seus motivos ou de pensar que eles o machucaram intencionalmente. Acreditar no melhor dos outros manterá a ofensa e a amargura longe de sua vida e o ajudará a permanecer em paz e alegre. Portanto, faça sempre o seu melhor para acreditar no melhor.

Machine Translated by Google

Pense nisso

Sobre quem você precisa começar a acreditar no melhor?

_____

_____

Cansado e sensível

Às vezes estamos mais propensos a ser magoados ou ofendidos do que outras vezes. Anos de experiência me ensinaram que quando estou excessivamente cansado, fico mais sensível e propenso a magoar mais meus sentimentos do que quando estou descansado. Aprendi a evitar conversas que possam ser tensas quando sei que estou cansado. Também aprendi a esperar para abordar assuntos que possam ser tensos para Dave quando ele está cansado. Os momentos em que estamos cansados são os piores momentos para confrontar algo que acho que ele está fazendo de errado ou para mencionar algo que gostaria que ele mudasse. Eu sei que vou acabar magoado ou com raiva se ele não responder da maneira que eu quero, então não me coloco nessa posição.

Encorajo maridos e esposas a aprenderem a se relacionar de maneira a minimizar o potencial de ofensa, assim como Dave e eu aprendemos a fazer. Uma mulher não deve cumprimentar o marido quando ele chega do trabalho com todas as más notícias que possa imaginar, como: “Os filhos agiram de maneira terrível o dia todo e você precisa corrigi-los” e “As contas de serviços públicos são mais altas do que eu”. já os vi” e “Você precisa sair daquela liga de golfe em que está porque estou farto de ver você se divertindo enquanto eu faço todo o trabalho”.

Da mesma forma, quando um dos filhos manteve a mãe acordada a noite toda com uma doença, os outros se comportaram mal o dia todo, a casa parece que foi atingida por um ciclone e o jantar está queimado de forma irreconhecível – esse não é o momento para um marido anunciar: “Vou pescar com os rapazes neste fim de semana”. Nas circunstâncias que mencionei, tudo o que sua esposa desejaria seria incentivo, alguma ajuda em casa e alguém para ajudar.

Machine Translated by Google

com os filhos, não a notícia de que ela terá que cuidar de tudo sozinha durante todo o fim de semana. Talvez esse casal precise conversar sobre os filhos, as contas de serviços públicos, a liga de golfe e a viagem de pesca, mas precisa fazê-lo em um bom momento, não quando estiver frustrado, esgotado ou exausto.

Também descobri que posso me ofender com mais facilidade do que normalmente fico quando trabalho muito tempo sem parar. Posso não estar fisicamente cansado, mas posso estar mentalmente cansado e precisar de um pouco de criatividade ou diversidade. Aprender a compreender essas coisas sobre mim me ajudou a evitar ofensas. Posso dizer para mim mesmo: “Estou cansado e, portanto, sensível, então preciso me livrar disso e não ficar chateado com algo que normalmente não me incomodaria”.

Falar sozinho é uma coisa boa! Quando começo a ter uma atitude negativa, costumo dizer que preciso de uma reunião comigo mesmo. Especialmente quando somos tentados a pecar (e ser ofendido é pecado), podemos precisar dar-nos lembretes verbais ou instruções como: “Sei que estou cansado e frustrado, mas não vou pecar. Não vou abrir uma porta para o inimigo em minha vida ficando ofendido. Vou obedecer a Deus e perdoar essa pessoa, e não abrigar mágoa e ofensa em meu coração.”

Faça quantas reuniões consigo mesmo quantas forem necessárias para descobrir quando é mais provável que você se ofenda facilmente. Como mencionei, sou mais sensível a ofensas quando estou cansado ou sob estresse e acredito que a maioria de nós é assim. Conheça-se desta forma. Esteja atento quando surgirem circunstâncias que o deixem sensível e seja diligente para recusar ser ofendido.

Aquela época do mês

Muitas discussões domésticas ocorrem durante o ciclo mensal da mulher. Os homens costumam dizer: “Chegou aquela época do mês de novo”, e dizem isso com pavor no tom de voz. Tenho duas filhas e ambas aprenderam que ficam mais sensíveis que o normal nessa época do mês e procuram ter isso em mente quando começam a frustrá-las situações que normalmente não as incomodariam. Eles percebem que são mais propensos a pensamentos negativos e têm maior tendência a se sentirem sobrecarregados. Lembrar-se desse fato os ajuda a não permitir que suas emoções tenham controle.

Machine Translated by Google

A maioria das mulheres tem dias de mau humor antes de realmente começarem o ciclo e por esse motivo, muitas vezes não ligam os pontos. Eles pensam: “Minha vida está me deixando louco” e não conseguem perceber que a vida é a mesma de sempre, são eles que são diferentes. Exorto as mulheres que ainda não passaram pela mudança de vida a marcar este momento nos seus calendários todos os meses e a rezar com antecedência para que não se ofendam facilmente devido às alterações hormonais no seu corpo. Exorto os homens a marcarem isso também em seus calendários e a usarem a sabedoria.
Este é um ótimo momento do mês para enviar flores para sua esposa ou dar-lhe um incentivo extra e não é um bom momento para corrigi-la ou ficar mal-humorado.

As mulheres deveriam descansar mais nessa época do mês, se possível, e evitar absolutamente tentar resolver uma crise. O mundo deu um nome a este evento mensal. É chamada de TPM, que significa síndrome pré-menstrual.
Seja como for que decidamos chamá-lo, a verdade é que é uma época do mês em que algumas mulheres precisam ser cautelosas para não se ofenderem, mas simplesmente perceberem que são emocionalmente sensíveis e precisam ter cuidado com a forma como se comportam.

As mulheres podem vivenciar vários graus da mesma coisa durante a mudança de vida, então esse também é um momento para usar cautela e sabedoria. Tente ser paciente porque eventualmente esse período da vida passará e as coisas voltarão ao normal.

Pense nisso

O que aumenta sua tendência a ficar ofendido? É cansaço, estresse no trabalho, pressão financeira, dificuldades relacionais ou outra coisa?

A vida é preciosa – não perca tempo!

Machine Translated by Google

Aprendi que qualquer dia que passo com raiva e ofendido é um dia perdido. A vida é muito curta e preciosa para desperdiçá-la. Quanto mais velha uma pessoa fica, mais ela geralmente percebe isso, mas lamento dizer que algumas pessoas nunca aprendem isso. A sociedade em que vivemos hoje está repleta de pessoas irritadas e facilmente ofendidas, que ficam estressadas e cansadas a maior parte do tempo. Jesus nos diz que não somos “deste” mundo (ver João 8:23); vivemos no mundo, mas não devemos ser *do* mundo em termos de nos comportarmos da forma como a sociedade se comporta e de reagirmos às situações da mesma forma que ela. Jesus nos ensina uma maneira melhor de viver. Sempre gosto de dizer que o Cristianismo começa com a aceitação de Jesus como nosso Salvador e depois continua em um estilo de vida baseado em Seus ensinamentos. Jesus disse aos discípulos que embora a lei dissesse “olho por olho”, o que significava que tudo o que alguém fizer a você, faça de volta para eles, agora Ele estava dizendo para perdoar seus inimigos, amar e orar por aqueles que usaram e abusou de você. As pessoas que O ouviram ficaram maravilhadas, nunca tinham ouvido falar de tal coisa.

Ele lhes ensinou muitas outras coisas que seriam um modo de vida inteiramente novo, mas que produziria uma qualidade de vida que antes não conheciam.

Podemos escolher viver de acordo com a Palavra de Deus em vez de viver à maneira do mundo ou ceder a pensamentos ou emoções carnais. A Bíblia nos diz para andarmos no Espírito (ver Gálatas 5:25) e para fazer isso devemos controlar nossas emoções em vez de permitir que elas nos controlem. Devemos assumir a responsabilidade pelas nossas respostas aos acontecimentos diários, especialmente às pequenas ofensas que nos tentam a ficar com raiva.

Tomar a decisão de não ser ofendido nem sempre muda a forma como nos sentimos em relação à forma como fomos tratados. Um dos nossos maiores problemas é que geralmente permitimos que os nossos sentimentos direcionem as nossas escolhas e, portanto, nunca conseguimos tomar as decisões que precisamos tomar. Devemos perceber que nossos sentimentos acabarão por acompanhar nossas decisões, por isso precisamos ser responsáveis para tomar as decisões corretas e deixar os sentimentos seguirem. Estabelecer-se no pensamento de *que sou difícil de ofender* pode prepará-lo antecipadamente para qualquer ofensa que possa enfrentar. Isso o preparará para perdoar e libertar o ofensor, o que o manterá fora da armadilha da falta de perdão.

Uma pessoa sábia se recusa a viver com sentimentos feridos ou ofendidos no coração! A vida é muito curta para desperdiçar um dia com raiva, amargura e ressentimento. A boa notícia do evangelho de Jesus Cristo é que nossos pecados estão perdoados e eu

Machine Translated by Google

acreditamos que nos foi dada a capacidade de perdoar aqueles que pecam contra nós. Qualquer coisa que Deus nos deu, como perdão e misericórdia, Ele espera que estendamos aos outros. Se chegar *até* nós, deverá fluir *através* de nós – e esse deverá ser o nosso objetivo. Quando somos ofendidos, precisamos lembrar rapidamente o fato de que Deus nos perdoou livre e totalmente, por isso devemos perdoar os outros livre e totalmente.

Pense nisso

Existe uma ofensa que você está segurando? Se sim, anote em um pedaço de papel. Em seguida, rasgue-o em pedacinhos e jogue-o fora.

Não beba o veneno

Muitas pessoas arruínam a sua saúde e a sua vida respondendo às ofensas bebendo o veneno da amargura, do ressentimento e da falta de perdão. Em Mateus 18:23–35, Jesus conta a história de um homem que se recusou a perdoar outro. No final, Ele deixa claro e forte que aqueles que não perdoam os outros são “entregues aos torturadores” (ver Mateus 18:34). Se você tem, ou já teve, problemas em perdoar os outros, tenho certeza de que pode atestar essa verdade. Abrigar pensamentos de ódio e amargura em relação a outra pessoa em sua mente é realmente torturante.

Você pode ter ouvido o ditado: “Recusar-se a perdoar é como beber veneno e esperar que ele mate a outra pessoa”. Não estamos machucando quem nos machucou ao ficarmos com raiva dele. A verdade é que na maioria das vezes as pessoas que nos ofendem nem sabem como nos sentimos. Eles continuam com suas vidas enquanto nós bebemos o veneno da amargura. Quando você perdoa aqueles que o ofendem, você está na verdade ajudando mais a si mesmo do que a eles, então eu digo: “Faça um favor a si mesmo e perdoe!”

Machine Translated by Google

Nós pensamos: *Mas é tão injusto da minha parte perdoá-los e então eles simplesmente não recebem punição pelo que fizeram. Por que eu deveria sentir dor enquanto eles conseguem a liberdade?*

A verdade é que ao perdoar, estamos libertando-os para que Deus possa fazer o que só Ele pode fazer. Se eu estiver no caminho — tentando me vingar ou cuidar da situação sozinho em vez de confiar e obedecer a Deus — Ele pode sentar-se e permitir que eu tente lidar com as coisas com minhas próprias forças. Mas, se eu permitir que Ele lide com aqueles que me ofendem, perdoando-os, Ele pode fazer o bem para ambas as partes envolvidas. O livro de Hebreus nos diz que Deus resolve os casos do Seu povo. Quando perdoamos, colocamos Deus no caso (ver Hebreus 10:30).

Pense nisso

Como o perdão ajuda você?

_____

_____

Perdoe… pelo SEU bem!

Marcos 11:22–26 nos ensina claramente que a falta de perdão impede que a nossa fé funcione, por isso podemos concluir, em contraste, que o perdão permite que a fé trabalhe em nosso favor. O Pai não pode perdoar *nossos* pecados se não perdoarmos outras pessoas (ver Mateus 6:14, 15). Esta é uma ilustração da lei bíblica que afirma que colhemos o que semeamos (ver Gálatas 6:7). Semeie misericórdia e colha misericórdia; semeie julgamento e colha julgamento. Semeie perdão para os outros e colha o perdão de Deus.

Existem ainda mais benefícios do perdão. Por um lado, sou mais feliz e me sinto melhor fisicamente quando não estou cheio do veneno da falta de perdão. Doenças graves podem se desenvolver como resultado do estresse e da pressão resultantes da amargura, do ressentimento e da falta de perdão. Nossa comunhão com Deus flui livremente quando estamos dispostos a perdoar, mas a falta de perdão serve como um

Machine Translated by Google

grande obstáculo à comunhão com Deus. Também acredito que é difícil amar as pessoas enquanto odiamos ou guardamos raiva dos outros. Quando temos amargura em nossos corações, ela se espalha por todas as nossas atitudes e relacionamentos. É bom lembrar que mesmo as pessoas que queremos amar podem sofrer quando guardamos amargura, ressentimento e falta de perdão. Por exemplo, fiquei muito zangada e amarga com o meu pai por ter abusado de mim e acabei por maltratar o meu marido, que não teve nada a ver com a dor que senti. Senti que alguém precisava me retribuir pela injustiça em minha vida, mas estava tentando cobrar de alguém que não podia pagar e não tinha responsabilidade de fazê-lo. Deus promete nos pagar pelos nossos problemas anteriores se entregarmos a ele a situação, e se não o fizermos, permitiremos que Satanás perpetue a nossa dor e a leve de relacionamento em relacionamento. Perdoar nossos inimigos nos liberta para seguir em frente com nossas vidas. Finalmente, o perdão impede que Satanás obtenha vantagem sobre nós (ver 2 Coríntios 2:10, 11).

Efésios 4:26, 27 nos diz para não deixarmos o sol se pôr sobre a nossa ira nem darmos ao diabo qualquer apoio ou oportunidade desse tipo. Lembre-se de que o diabo precisa ter um *ponto de apoio* antes de conseguir uma *fortaleza.* Não ajude Satanás a torturá-lo. Seja rápido em perdoar quando estiver ofendido.

Pense nisso

Liste três benefícios que você receberá ao perdoar.

_____

_____

Uma questão fundamental para tempos de desespero

Algumas pessoas dizem repetidamente: “Sou apenas sensível e me magoo facilmente. É assim que eu sou e não posso evitar.” Isto é o que eles acreditam sobre si mesmos, e esta crença controla as suas palavras e ações, o que é tão lamentável porque é tão ímpio! É também uma desculpa para continuar com o comportamento errado.

Machine Translated by Google

Não consigo enfatizar o suficiente o quanto é importante se tornar uma pessoa que é difícil de ofender. Satanás tenta desesperadamente impedir-nos de fazer progresso espiritual. Se ele puder nos manter focados em quem estamos com raiva e no que eles fizeram para nos ofender, então não poderemos nos concentrar na Palavra de Deus e em Seu plano para nós, e não cresceremos espiritualmente. Mais uma vez, deixe-me lembrá-lo de que Satanás está pescando, na esperança de pegar alguém em sua armadilha; não morda a isca dele!

A maioria de nós sente que estamos vivendo tempos desesperadores, entre pessoas desesperadas. pessoas e devemos ter mais cuidado do que nunca para não permitir que as nossas emoções assumam o papel principal nas nossas vidas. Em vez de ficarmos irados ou ofender-nos facilmente, devemos seguir o conselho da Bíblia e ser sábios como as serpentes e gentis como as pombas (ver Mateus 10:16). Em outras palavras, devemos ser espiritualmente maduros, pacientes, gentis e gentis com os outros e sábios o suficiente para não permitir que nos ofendam. Não podemos controlar o que as pessoas fazem conosco, mas através de Deus podemos controlar a maneira como respondemos a elas. O mundo parece estar ficando cada vez mais escuro; para onde quer que olhemos, ouvimos e lemos sobre pessoas cuja raiva as leva a fazer coisas drásticas, até mesmo trágicas.

Queremos representar Deus e expressar Seu amor nestes dias difíceis e, para isso, teremos que guardar diligentemente nossos corações contra a ofensa e a raiva. Construir uma nova mentalidade de que não é fácil ofendê-lo será muito útil para você e para todos aqueles que você ama.

Este princípio também é muito importante para ensinar aos nossos filhos. Um dos A razão pela qual foi tão difícil para mim perdoar foi porque nunca tive isso modelado na minha frente. Todas as pessoas com quem cresci ficavam com raiva a maior parte do tempo e se alguém fizesse alguma coisa para magoá-las ou decepcioná-las, sua resposta natural seria excluir essa pessoa de suas vidas para sempre.
O que fazemos na frente dos nossos filhos os afeta ainda mais do que aquilo que dizemos, por isso lembre-se de dar-lhes um bom exemplo. Aproveite todas as oportunidades para lhes ensinar a importância do perdão imediato e completo. Se você treiná-los desde cedo para não se ofenderem facilmente, poderá salvá-los de anos de dor e frustração.

Pense nisso

Machine Translated by Google

Em suas próprias palavras, por que é importante se tornar uma pessoa difícil de ofender?

_____

_____

Pacote de energia

"Grande paz têm aqueles que amam a tua lei; nada os ofenderá ou os fará tropeçar."
Salmo 119:165

"Pois se você perdoar às pessoas suas ofensas [seus pecados imprudentes e intencionais, abandoná-los, abandoná-los e desistir do ressentimento], seu Pai celestial também os perdoará. Mas se você não perdoar as ofensas dos outros [seus pecados imprudentes e intencionais, abandoná-los, abandoná-los e desistir do ressentimento], seu Pai também não perdoará suas ofensas."
Mateus 6:14, 15

"O amor resiste a tudo e qualquer coisa que surge, está sempre pronto para acreditar no melhor de cada pessoa, suas esperanças são inesgotáveis em todas as circunstâncias e suporta tudo [sem enfraquecer]."
1 Coríntios 13:7

Machine Translated by Google

PENSAMENTO DE PODER

5

Amo as pessoas e gosto de ajudá-las.

"Dou-vos um novo mandamento: que vos
ameis uns aos outros. Assim como eu amei vocês,
vocês também deveriam amar uns aos outros."
João 13:34

O filósofo romano Sêneca fez uma declaração que todos precisamos lembrar: "Onde quer que haja um ser humano, há uma oportunidade para a bondade". Eu acrescentaria: "Onde quer que haja um ser humano, há uma oportunidade de expressar amor". Todos na Terra precisam de amor e bondade. Mesmo quando não temos nada para oferecer aos outros em termos de dinheiro ou bens, podemos dar-lhes amor e mostrar-lhes bondade.

Se eu pudesse pregar apenas uma mensagem, provavelmente seria esta: tire sua mente de si mesmo e passe a vida tentando ver o quanto você pode fazer pelos outros. Do início ao fim, de todas as maneiras, a Palavra de Deus nos encoraja e nos desafia a amar outras pessoas. Amar os outros é o "novo mandamento" que Jesus nos deu em João 13:34, e é o exemplo que Ele nos deu ao longo da Sua vida e ministério na terra. Se quisermos ser como Jesus, precisamos amar os outros com o mesmo tipo de amor gracioso, misericordioso, generoso e incondicional que Ele nos estende.

Nada mudou minha vida mais dramaticamente do que aprender a amar as pessoas e tratá-las bem. Se você incorporar apenas um pensamento poderoso deste livro em sua vida, recomendo que faça este: "Eu amo as pessoas e gosto de ajudá-las".

Machine Translated by Google

Pense nisso

O que você está fazendo para demonstrar amor aos outros?

_____

_____

Mais que um sentimento

Algumas pessoas pensam no amor como um sentimento maravilhoso – uma sensação de excitação ou emoções fortes que nos fazem sentir aquecidos e confusos.
Embora o amor certamente tenha sentimentos maravilhosos e emoções poderosas, é muito mais do que isso. O amor verdadeiro tem pouco a ver com emoções pegajosas e arrepios; e tem tudo a ver com as escolhas que fazemos sobre a forma como tratamos as pessoas. O amor verdadeiro não é teoria nem conversa; é ação. É uma decisão relativa à forma como nos comportamos nas nossas relações com outras pessoas. O verdadeiro amor atende às necessidades mesmo quando é necessário sacrifício para isso. A Bíblia destaca este ponto em 1 João 3:18: “Não amemos [meramente] em teoria ou em palavras, mas em ações e em verdade (na prática e na sinceridade).”

É evidente que o amor nos leva a agir — não apenas a teorizar ou a falar.

Fico surpreso quando penso em quantas vezes sabemos a coisa certa a fazer, mas nunca conseguimos fazê-la. O apóstolo Tiago disse que se ouvirmos a Palavra de Deus e não a praticarmos, enganamo-nos com raciocínios que não concordam com a verdade (ver Tiago 1:21, 22). Em outras palavras, sabemos o que é certo, mas inventamos uma desculpa para nós mesmos. Encontramos motivos para nos isentarmos de fazer o que diríamos aos outros que eles deveriam fazer. Se realmente quisermos andar em amor, faremos *o* que é certo.

Já há algum tempo que tenho desafiado pessoas de todo o mundo com o desafio que quero apresentar a você hoje: você assumiria um compromisso diante de Deus e sinceramente em seu coração de fazer pelo menos uma coisa por outra pessoa todos os dias? Pode parecer simples, mas para fazer isso você terá que pensar bem e optar por fazer de propósito. Você pode até ter que ir além do grupo normal de pessoas em sua vida e fazer coisas para

Machine Translated by Google

pessoas que você normalmente não contataria ou até mesmo estranhos. Tudo bem, porque há tantas pessoas no mundo que nunca, jamais, alguém fez algo de bom por elas e estão desesperadas por algumas palavras ou ações de amor.

Deixe o amor ser o tema principal da sua vida e você terá uma vida que vale a pena ser vivida. A Bíblia diz que sabemos que passamos da morte para a vida se amarmos uns aos outros (ver 1 João 3:14). Lembre-se: “onde a mente vai, o homem segue”. Se você realmente deseja se destacar na caminhada amorosa, primeiro deve ter o propósito de preencher sua mente com pensamentos gentis, amorosos, altruístas e generosos. Esta é uma oportunidade para praticar o princípio do pensamento “de propósito” de que falamos na primeira seção do livro. É impossível mudar seu comportamento a menos que você mude de ideia. Comece hoje a ter pensamentos amorosos e generosos e em breve você terá uma vida cheia de amor e felicidade. Reserve alguns minutos todas as manhãs e peça a Deus que lhe mostre o que você pode fazer por outra pessoa naquele dia. Você pode até escolher uma pessoa específica e pedir a Ele que lhe mostre o que você pode fazer por ela. Isso tirará sua mente de você e liberará novos níveis de alegria em sua vida, além de ser um grande incentivo para as pessoas que você alcança.

Pense nisso

O que você fará para colocar o amor em ação hoje?

_____

_____

Quanto a mim?

Cuidar das outras pessoas é a melhor coisa que podemos fazer porque, como seres humanos, somos inatamente egoístas. O egoísmo e o egocentrismo estão inatos em nós. O foco de nossos pensamentos tende a estar em nós mesmos, e quer pronunciemos as palavras com a boca ou não, perguntamos constantemente:

Machine Translated by Google

"Quanto a mim? Quanto a mim? Quanto a mim?" Não é assim que Deus quer que vivamos.

Passei muitos anos da minha vida como uma pessoa muito infeliz e insatisfeita, e Perdi muito tempo pensando que minha infelicidade era culpa de outra pessoa. Pensamentos como: *Se eu tivesse mais dinheiro, ficaria feliz,* ou *Se as pessoas fizessem mais por mim, eu ficaria feliz,* ou *Se eu não tivesse que trabalhar tanto, ficaria feliz,* ou *Se me sentisse melhor fisicamente, eu ficaria feliz* preenchendo minha mente. A lista de razões que eu achava que causavam minha infelicidade parecia interminável, e não importava o que eu fizesse para me divertir, nada funcionava por muito tempo. Eu era cristão; Eu tinha um ministério crescente e uma família maravilhosa, mas meu nível de alegria foi definitivamente afetado pelas circunstâncias. Conseguir o que eu queria me deixou feliz por um tempo, mas minha felicidade evaporou rapidamente e logo precisei de outra "solução" para conseguir o que queria ou conseguir o que

À medida que cresci em meu relacionamento pessoal com Deus, fiquei literalmente desesperado por paz, estabilidade, verdadeira felicidade e alegria. Esse tipo de sede de mudança normalmente exige que enfrentemos alguma verdade — talvez alguma verdade desagradável ou coisas que não gostamos de admitir — sobre nós mesmos, e aprendi que se realmente quisermos a verdade, Deus nos dará isso. Quando comecei a buscar a Deus a causa raiz da minha infelicidade, Ele me mostrou que eu era muito egoísta e egocêntrico. Meu foco estava no que os outros poderiam e deveriam fazer por mim, e não no que eu poderia fazer por eles. Não foi fácil aceitar isso, mas fazê-lo foi o início de uma jornada de mudança de vida com Deus.

À medida que Deus me guiava, lembrei-me de que cresci em um lar que não era amoroso nem bondoso. As pessoas com quem convivi eram egocêntricas e realmente não se importavam com quem estava ferido, desde que conseguissem o que queriam. Meus modelos eram pessoas egoístas e insensíveis. Como esses foram os traços de caráter que observei, foram eles que desenvolvi. Ninguém nunca me ensinou sobre amor, bondade ou doação até que entrei em um relacionamento com Deus por meio de Jesus Cristo.

Deus me ajudou a começar a me ver como uma pessoa que poderia dar e ajudar. Tive que mudar meu pensamento de "E eu" para "O que posso fazer por você?" Gostaria de dizer que foi uma mudança fácil de fazer, mas a verdade é que foi muito difícil e demorou muito mais tempo do que gostaria de admitir.

Com o tempo, compreendi que Deus é amor e que Sua natureza é a de um doador (ver 1 João 4:8). Ele dá, Ele ajuda, Ele se importa e Ele se sacrifica. Ele não faz essas coisas apenas ocasionalmente, mas elas representam Sua

Machine Translated by Google

atitude constante em relação a nós. O amor não é algo que Deus faz, é quem Ele é. Ele sempre nos oferece amor, generosidade, graça e ajuda. É verdade que Deus é justo e há momentos em que Ele pune o pecado, mas mesmo assim o faz por amor, para o nosso bem, para nos ensinar a maneira correta de viver. Tudo o que Deus faz é para o nosso bem; todos os Seus mandamentos têm como objetivo nos ajudar a ter a melhor vida possível. Ele nos ordena que amemos e sejamos gentis com os outros, o que significa tirar o foco de nós mesmos, silenciando a voz que pergunta “E eu?” e aprender a seguir o exemplo de Jesus de ser gentil, generoso e amoroso com os outros.

Pense nisso

Peça a Deus para lhe mostrar a(s) causa(s) raiz(es) de qualquer infelicidade em sua vida. Esteja disposto a encarar a verdade sobre si mesmo, mesmo que não goste. Este é o primeiro passo para uma vida melhor!

Faça isso deliberadamente

Jesus nos disse claramente o que precisamos fazer se quisermos segui-Lo. “Se alguém pretende vir após Mim, negue-se a si mesmo [esqueça, ignore, negue e perca de vista a si mesmo e seus próprios interesses] e tome a sua cruz, e [junte-se a Mim como um discípulo e fique do lado do Meu partido] siga comigo [continuamente, apegando-se firmemente a mim]” (Marcos 8:34). A “cruz” que devemos carregar na vida é simplesmente uma cruz de altruísmo.

A maioria de nós se concentra no que podemos *obter* na vida, mas precisamos nos concentrar no que podemos *dar.* Pensamos no que as outras pessoas deveriam fazer por nós e muitas vezes ficamos com raiva porque elas não nos dão o que queremos. Em vez disso, deveríamos pensar agressivamente sobre o que podemos fazer pelos outros e depois confiar em Deus para satisfazer as nossas necessidades e satisfazer os nossos desejos.

Machine Translated by Google

Observe que eu digo que precisamos pensar *agressivamente* sobre o que podemos fazer pelos outros. Gálatas 6:10 transmite o mesmo significado, encorajando-nos a "esteja atento para ser uma bênção". Simplificando, "estar atento" significa ser intencional, ser proposital e deliberado. Deus quer que pensemos com propósito e façamos questão de ser uma bênção para os outros.

Faço o possível para ser agressivo ao pensar sobre quem posso abençoar, e perceber que devo dar e ajudar de propósito tem sido muito benéfico para mim. Não aconteceu naturalmente. Tive que aprender a fazer isso, mas foi uma das maiores e mais gratificantes lições da minha vida. Certamente há momentos em que "sinto" vontade de ser uma bênção, mas há muitos momentos em que não sinto. Às vezes, também posso sentir que as pessoas deveriam fazer mais por mim, e na realidade talvez devessem, mas isso não pode ser da minha conta. Aprendi a confiar em Deus para conseguir o que Ele deseja que eu tenha e a continuar pessoalmente a estender a mão aos outros. Não podemos viver pelo que sentimos e ter consistência e estabilidade. Nossa capacidade de escolher é maior do que sentimos e é essa capacidade que devemos ativar. Seja deliberado sobre o amor!

Lembro-me de uma manhã específica em que me sentei e pensei: *OK, Deus, quero abençoar alguém hoje.* Eu não estava falando sobre abençoar alguém pregando ou ensinando, mas na minha vida pessoal, no meu cantinho do mundo. Sempre quero ter certeza de que estou vivendo da mesma maneira que encorajo outras pessoas a viver, então pensei nas várias pessoas que estaria por perto naquele dia.

Cerca de trinta segundos depois, Deus me mostrou algo que eu poderia fazer por uma pessoa específica. Ele me impressionou com o fato de que ser uma bênção para aquela pessoa, simplesmente dizendo-lhe o quanto eu a apreciava, realmente significaria muito para ela e lhe daria combustível para o dia. Tudo que eu precisava fazer era dizer: "Só quero que você saiba que realmente aprecio você". Não demorou muito e não exigiu muito esforço, mas tive que pensar sobre isso. Tive que escolher fazer isso de propósito; Eu tive que ser intencional em querer abençoar alguém.

Eu o encorajo a começar a pensar propositalmente sobre como você pode ser um bênção para as pessoas ao seu redor. Lembre-se, não precisa custar dinheiro, embora às vezes possa; nem sempre leva muito tempo; e não precisa consumir uma enorme quantidade de energia. Abençoar pessoas pode ser rápido e fácil, mas não acontecerá simplesmente. Você tem que fazer isso deliberadamente. Às vezes, o que Deus nos pede para fazer pode custar-nos mais tempo, esforço ou finanças do que outras vezes, mas de qualquer forma, precisamos estar atentos.

Machine Translated by Google

pronto para ser embaixador de Deus na terra. Use o que você tem a serviço de Deus e do homem e suas necessidades sempre serão atendidas.

Pense nisso

Como você será deliberadamente uma bênção para alguém esta semana?

_____

_____

Seja um dispensador de bênçãos

O amor de Deus está em nós porque Deus coloca Seu amor em nossos corações quando aceitamos Jesus como nosso Salvador, mas ele precisa passar por *nós* para que possa ajudar outras pessoas. Em Gênesis 12:2, Deus disse a Abraão que o abençoaria e faria dele uma pessoa que distribuísse bênçãos onde quer que fosse. Quando leio essa história, lembro-me de um frasco de loção para as mãos que tenho, que tem uma bomba. Quando pressiono a bomba, ela dispensa loção para as mãos. É assim que quero ser com bênçãos. Quando as pessoas se aproximam de mim, quero oferecer algo de bom, algo que as beneficie.

Quero encorajá-lo a usar o que você tem para atender às necessidades de outras pessoas e a ter o que chamo de “prosperidade com um propósito”. Não ore para ser próspero para poder ter cada vez mais para si mesmo, mas certifique-se de usar uma boa parte do que você tem para abençoar os outros. Não estou falando apenas de colocar dinheiro em ofertas na igreja aos domingos. Estou falando sobre fazer coisas para as pessoas em sua vida diária – pessoas com quem você trabalha, pessoas da sua família, pessoas de quem você gosta e pessoas de quem talvez não goste particularmente, pessoas que você conhece e pessoas que você não conhece, e aquelas que você acha que merecem. assim como aqueles que você acha que não merecem. Esta é uma maneira emocionante de viver, como aprendi com a experiência pessoal.

Certo dia, eu estava fazendo compras e senti que Deus queria que eu pagasse pelos brincos de outro cliente. Eu não sabia quem era a senhora; Eu nunca a tinha visto antes; e pensei que ela poderia pensar que eu era um pouco incomum porque queria

Machine Translated by Google

para comprar os brincos para ela. Mas a sensação de que eu precisava pagar pelos brincos dela simplesmente não desaparecia. Então finalmente fui até ela com dinheiro suficiente na mão para cobrir os brincos e disse: “Escute, sou cristão e sinto que Deus quer que você seja abençoado hoje. Ele quer que você saiba que Ele te ama, então aqui está o dinheiro para pagar pelos seus brincos.”

Saí o mais rápido que pude porque se ela achava que eu estava louco, eu não queria saber! Meses e meses depois, ouvi dizer que a senhora estava fazendo compras naquele dia com alguém que me reconheceu e me assistiu na televisão. Essa pessoa tinha um vizinho, um homem que costumava zombar de mim e não falava bem de mim. A mulher da loja contou ao homem o que havia acontecido e isso mudou sua atitude. Aquele homem que uma vez zombou de mim acabou assistindo regularmente à nossa transmissão na televisão e recebendo a salvação!

Você nunca sabe o que Deus tem reservado quando Ele coloca algo em seu coração para fazer — mesmo quando isso pode não fazer sentido para você ou quando parece bobo ou constrangedor. Se Ele lhe pedir para fazer algo, faça. Garanto-lhe que Ele sempre sabe o que está fazendo, por isso, mesmo quando você não entende, vá em frente e obedeça.

Quando paguei pelos brincos da mulher durante minha ida às compras, fiquei abençoada, a senhora que ganhou os brincos foi abençoada, a mulher que testemunhou foi abençoada, Deus foi honrado e o homem que se tornou crente foi abençoado. Estou grato por ter sido obediente naquela situação. Em muitas passagens das Escrituras, a Bíblia ensina que quando obedecemos a Deus somos abençoados e quando não o fazemos, não o somos. É simples assim. Faço o meu melhor para obedecer a Deus quando sinto que Ele quer que eu faça algo para abençoar alguém, mas certamente “perdi” às vezes e me afastei de poder receber uma bênção. Deixe-me explicar.

Certa vez, eu estava em uma grande loja de calçados com desconto e a cliente na minha frente na fila tinha vários pares de sapatos que pretendia comprar. Comecei a sentir que Deus queria que eu pagasse pelos sapatos dela, mas pensei que ela pensaria que eu estava louco, então fiquei brincando o tempo suficiente para não fazer isso e não disse nada a ela. Quando o balconista lhe contou o valor total da compra, ela não tinha dinheiro suficiente para pagar os sapatos. Eu me senti tão mal! Não só eu não estava disposto a ficar envergonhado na frente dela, mas também estava envergonhado diante de Deus porque O desobedeci. Acredite na minha palavra: a obediência é melhor do que a desobediência. Nem sempre acerto, e você

Machine Translated by Google

provavelmente também não, mas estou avançando – e você também pode. É isso que Deus quer de nós.

Encorajo você a desenvolver uma nova mentalidade, que diga: “Eu amo as pessoas; Gosto de ajudá-los e de ser generoso.” Em seguida, planeje passar algum tempo todas as manhãs pensando no que você pode fazer por outra pessoa naquele dia. Deite-se na sua cama antes de se levantar de manhã e ore: “Deus, quem posso abençoar hoje?” Não pergunte: “Como posso ser abençoado hoje”, mas “Quem posso abençoar hoje?” À noite, faça um “inventário de bênçãos”, perguntando: “O que eu fiz hoje para melhorar a vida de outra pessoa?” À medida que comecei a aprender a abençoar outras pessoas, descobri que muitas vezes fazia planos pela manhã para abençoar as pessoas mais tarde naquele dia, mas depois ficava ocupado e não os cumpria. Fazer o inventário noturno realmente me ajudou porque eu não queria ter que responder: “Nada, não fiz nada para melhorar a vida de outra pessoa hoje”.

Decida usar as bênçãos em sua vida para ser uma bênção para outras pessoas onde quer que você vá. Você pode fazer isso de maneira grande ou pequena, mas apenas faça. Você ficará surpreso com os resultados.

Outra maneira de ser uma bênção é simplesmente sendo amigável. Faça um verdadeiro esforço para ser amigável com as pessoas onde quer que você vá e mostrar um interesse genuíno por elas. Tente fazer com que as pessoas tímidas se sintam confortáveis e confiantes. Tente fazer com que qualquer pessoa com alguma deficiência se sinta tão “normal” quanto qualquer outra pessoa. Existem inúmeras maneiras pelas quais podemos ser uma bênção se pensarmos nisso de forma criativa.

Pense nisso

Quem você pretende abençoar esta semana e como fará isso?

Uma grande vida feliz

Machine Translated by Google

Como ser bom para as pessoas tem sido um dos meus objetivos pessoais, meu “tanque de alegria” nunca seca por muito tempo. Até descobri que, quando fico triste ou desanimado, posso começar a pensar propositalmente no que posso fazer por outra pessoa e, em pouco tempo, sinto-me feliz novamente.

Todos nós passamos por momentos em nossas vidas em que as coisas não vão bem para nós. Podemos até estar no meio de uma perda ou dor pessoal, mas não podemos ser bons apenas com as pessoas quando as coisas estão indo bem para nós; nós também – e especialmente – precisamos abençoar os outros quando os tempos são difíceis para nós. A razão pela qual acredito que precisamos ser especialmente diligentes em abençoar os outros quando estamos lutando é que quando nos concentramos em dar, ser gentil, expressar amor e abençoar outras pessoas, isso tira nossas mentes dos problemas e sentimos alegria no meio disso. do nosso problema. Por que? Porque os doadores são pessoas felizes!

Você já deve ter ouvido muitas vezes que a Bíblia diz: “Há maior felicidade em dar do que em receber” (Atos 20:35 NVI). A *Bíblia Amplificada* traduz esse versículo desta forma: “É mais abençoado (faz a pessoa mais feliz e mais invejável) dar do que receber” (Atos 20:35). Você pode conhecer esse versículo, mas você realmente acredita nele? Se você fizer isso, provavelmente estará fazendo o possível para ser uma bênção onde quer que vá. Devo admitir que, por muitos anos, pude citar esse versículo, mas obviamente não acreditei nele porque gastei meu tempo tentando ser abençoado em vez de ser uma bênção.

Agora aprendi que nem sabemos o que é “feliz” até que esqueçamos de nós mesmos, comecemos a nos concentrar nos outros e tornemo-nos doadores generosos. Para sermos generosos, temos que fazer mais do que simplesmente colocar alguns trocados num balde durante as férias ou dar à igreja uma vez por semana. Na verdade, acho que aprender a doar na igreja deveria ser simplesmente uma prática para a maneira como deveríamos viver nossa vida cotidiana. Não quero apenas dar ofertas; Eu quero ser um doador. Quero me oferecer todos os dias para ser usado no que Deus escolher. Para que essa mudança acontecesse em minha vida tive que mudar meu pensamento. Tive que pensar e dizer milhares de vezes: “Amo as pessoas e gosto de ajudá-las”. Esse pensamento poderoso mudará sua vida se você colocá-lo em prática em sua vida.

Ao se tornar um doador generoso, você ficará surpreso com o quão feliz você será e o quanto você aproveitará a vida. Em contraste, as pessoas mesquinhas são infelizes. Aqueles que não são generosos vivem vidas mesquinhas e patéticas. Eles apenas fazem o que têm que fazer; eles cuidam apenas de si mesmos; eles não

Machine Translated by Google

gosto de compartilhar; e eles só dão quando sentem que devem – e muitas vezes o fazem com relutância ou má vontade. Estas atitudes e ações vão contra a forma como Deus quer que vivamos porque não resultam em bênçãos para ninguém. Na verdade, Provérbios 1:19 diz que ser ganancioso drenará a vida de uma pessoa:

> Assim são os caminhos de todos os que são gananciosos de lucro; tal [ganância de pilhagem] tira a vida de seus possuidores.

Deus é um doador. Paulo escreve: “Ora, àquele que, pela (em conseqüência do) [ação de Seu] poder que opera dentro de nós, é capaz de [realizar Seu propósito e] fazer superabundantemente, muito além de tudo o que nós *[ousar] pedir ou pensar [infinitamente além de nossas mais elevadas orações, desejos, pensamentos, esperanças ou sonhos] — a* Ele seja a glória na igreja e em Cristo Jesus, por todas as gerações, para todo o sempre” (Efésios 3:20, 21, ênfase meu). Estas palavras descrevem Deus, e se quisermos ser como Ele é, precisamos sempre ir além, sempre fazer mais do que o necessário, sempre dar mais do que o suficiente e sempre ser generosos.

Pense nisso

De que forma você pode se tornar mais generoso?

_____

_____

Se você ouvir, você saberá

Como a natureza humana é egoísta e egocêntrica, a doação generosa não é algo natural para nós. Temos que incorporar em nosso pensamento a mentalidade de que somos generosos. Comece a pensar e dizer: “Sou uma pessoa muito generosa. Procuro oportunidades para doar.”

Machine Translated by Google

Descobri que as oportunidades de doar estão ao meu redor – e também ao seu redor. Descobrir como você pode abençoar outra pessoa é tão fácil quanto usar os ouvidos. Se você simplesmente ouvir as pessoas, logo saberá o que elas precisam ou gostariam.

Numa conversa casual, uma pessoa que trabalha para mim mencionou certa vez que gostava de coisas produzidas por uma determinada empresa. Pedi a alguém que fosse buscar um vale-presente para ela e entreguei a ela com um bilhete dizendo o quanto eu aprecio todo o seu trabalho duro. Ela começou a chorar e disse: “Não é o vale-presente que significa tanto para mim. É o fato de que você realmente me ouviu e se lembrou do que eu disse.”

Eu o encorajo a começar a ouvir os outros e a prestar atenção ao que eles dizem mais do que nunca. As pessoas querem saber que você as está ouvindo; eles se sentem amados e valorizados quando você os ouve. Se você não sabe o que fazer por alguém, você não está ouvindo, porque as pessoas dizem o que querem, precisam e gostam - e você saberá se ouvir. Você poderia começar uma lista de coisas que ouve as pessoas dizerem que querem ou precisam e, se não puder fornecê-las agora, pode orar para que Deus lhe dê a capacidade de fazê-lo. Se você agir de acordo com o que ouve e abençoar as pessoas de acordo, verá que abençoar os outros é realmente melhor do que receber qualquer coisa para si mesmo. Garanto que quanto mais você der, mais feliz você será.

Pense nisso

O que você ouviu recentemente que lhe permitiu saber o que alguém precisa ou deseja? O que você vai fazer sobre isso?

_____

_____

Quão generoso você é?

Quero encerrar este capítulo com várias perguntas que você deve fazer a si mesmo para ajudá-lo a ver o quão generoso você é ou, talvez, não é.

Machine Translated by Google

• Quão bem devo dar gorjeta? Se eu fosse garçom ou garçonete, gostaria de servir sozinho, com base na forma como dou
gorjeta? • Que tipos de presentes devo dar? Dou as coisas mais baratas que posso encontrar? Recebo alguma coisa apenas para cumprir uma obrigação ou procuro sinceramente aquilo que acredito que a pessoa que receberá o presente iria gostar?
• Encorajo e elogio outras pessoas livre e frequentemente? • Estou disposto a
compartilhar o que tenho? • Acumulo bens
ou dou o que não estou usando? • Quantas coisas tenho escondidas nas
gavetas da minha casa – coisas que não uso há anos e que guardo só porque gosto de ter bens? • Quando tenho oportunidades de doar aos menos afortunados do que eu, dou
generosamente? Faço o máximo ou o mínimo que posso? • Se estou com alguém que está resfriado e com o nariz escorrendo e carrego um pacote de lenços de
papel há semanas, devo dar a essa pessoa apenas um lenço de papel ou ofereço o pacote inteiro para que ela tenha bastante? • Devo dar a outra pessoa o bife mais bonito no jantar ou guardo esse para mim?

Poderíamos nos fazer todos os tipos de perguntas como essas que ajudariam localizarmos nosso nível de generosidade. Acredito que você deseja ser o mais generoso possível, então meditar sobre esse poder certamente o ajudará a alcançar seu objetivo. Pense e diga: “Eu amo as pessoas e gosto de ajudá-las”.

Pacote de energia

“Esteja atento para ser uma bênção…”
Gálatas 6:10

“Se alguém pretende vir após Mim, negue-se a si mesmo [esqueça, ignore, negue e perca de vista a si mesmo e seus próprios interesses] e tome a sua cruz, e [junte-se a Mim como discípulo

Machine Translated by Google

e ficar do lado do Meu partido] siga Comigo [continuamente,
apegando-se firmemente a Mim].”
Marcos 8:34

“Não amemos [apenas] em teoria ou em palavras, mas em ações e em verdade (na prática e na sinceridade).”
1 João 3:18

“Sabemos que passamos da morte para a Vida pelo fato de amarmos os irmãos (nossos irmãos cristãos). Aquele que não ama permanece (permanece, é mantido e mantido continuamente) na morte [espiritual].”
1 João 3:14

Machine Translated by Google

PENSAMENTO DE PODER

6

Confio completamente em Deus; Não há motivo para se preocupar!

"Apoie-se, confie e tenha confiança no Senhor de todo o
coração e mente e não confie em seu próprio discernimento
ou compreensão."
Provérbios 3:5

A preocupação não faz bem e pode impactar nossas vidas de maneira negativa. Tenho certeza de que você notou como você se sente absolutamente impotente quando se preocupa ou se sente ansioso e perturbado, porque a preocupação é, na verdade, completamente inútil. É uma perda de tempo e energia porque nunca muda as nossas circunstâncias. A preocupação e a ansiedade, entretanto, nos mudam. Isso pode nos deixar doentes e rabugentos. Um pesquisador médico me disse recentemente que 87% de todas as doenças estão ligadas a padrões de pensamento errados. A preocupação seria classificada como "pensamento negativo" e todos os pensamentos negativos, na verdade, liberam substâncias químicas do cérebro que nos afetam negativamente. Em seu popular livro *Who Switched Off My Brain?* A Dra. Caroline Leaf afirma que temos trinta mil pensamentos por dia e, através de uma vida de pensamentos descontrolada, criamos condições favoráveis à doença; ficamos doentes!

Apesar de a preocupação não nos fazer bem e ser, na verdade, prejudicial à nossa saúde e bem-estar, parece atormentar multidões de pessoas, talvez até você. É da natureza humana preocupar-se com as situações ruins em nosso mundo e em nossas vidas pessoais, mas se não tivermos cuidado, podemos facilmente ficar preocupados ou com medo, e podemos acabar em pecado, porque a preocupação nos impedirá de confiar em Deus. . Pior que isso, ao nos preocuparmos

Machine Translated by Google

acabamos ajudando o diabo em seu objetivo de nos atormentar. Acho que é mais fácil evitar preocupações se eu continuar me lembrando de que isso é uma total perda de tempo e não traz absolutamente nenhum benefício.

Gosto de dizer que preocupação é como sentar numa cadeira de balanço, balançar para trás e adiante; está sempre em movimento e nos mantém ocupados, mas nunca nos leva a lugar nenhum. Na verdade, se fizermos isso por muito tempo, isso nos desgasta! A preocupação nos impede de viver na fé e rouba a nossa paz. Quando nos preocupamos, na verdade estamos dizendo: “Se eu me esforçar o suficiente, poderei encontrar uma solução para o meu problema”, e isso é o oposto de confiar em Deus.

A causa da preocupação é simples: é a falha em confiar que Deus cuidará das diversas situações em nossas vidas. A maioria de nós passou a vida tentando cuidar de si mesmo e leva tempo para aprender a confiar em Deus em todas as situações. Aprendemos fazendo isso. Temos que dar um passo de fé e, ao fazê-lo, experimentaremos a fidelidade de Deus, e isso tornará mais fácil confiar Nele na próxima vez. Muitas vezes confiamos nas nossas próprias capacidades, acreditando que podemos descobrir como resolver os nossos próprios problemas. No entanto, na maioria das vezes, depois de toda a nossa preocupação e esforço para seguirmos sozinhos, não conseguimos encontrar soluções adequadas. Deus, por outro lado, sempre tem soluções para as coisas que nos deixam ansiosos e preocupados.

Confiar Nele nos permite entrar no Seu descanso, e o descanso é um lugar de paz onde podemos aproveitar a vida enquanto esperamos que Ele resolva nossos problemas. Ele cuida de nós; Ele resolverá nossos problemas e atenderá às nossas necessidades, mas temos que parar de pensar e de nos preocupar com eles. Sei que é mais fácil falar do que fazer, mas não há melhor momento como o presente para começar a aprender uma nova maneira de viver – uma maneira de viver sem preocupações, ansiedade e medo.

Este é o momento de começar a pensar e dizer: “Confio completamente em Deus; Não há motivo para se preocupar!" Quanto mais você pensa sobre essa verdade, mais você escolherá a confiança em vez da preocupação.

Pense nisso

Com o que você mais se preocupa? _____ Como você pode entregar sua preocupação e preocupação a Deus?

_____

Machine Translated by Google

É uma questão de foco

Quando nossa filha Sandra era adolescente, ela ocasionalmente apresentava manchas no rosto. Ela os odiava e era extremamente insegura em relação a eles. Ela se concentrou tanto na mancha que realmente chamou a atenção para ela. Ela falou excessivamente sobre isso e, ao fazê-lo, chamou a atenção e outras pessoas começaram a perceber. Ela apertou e cutucou e depois tentou tanto cobrir com maquiagem que na verdade piorou a situação. Ela era uma garota bonita, tinha um cabelo bonito e era magra e magra. Ela era inteligente, atlética e tinha uma grande personalidade, mas todos os meses, durante uma semana, ela só se concentrava nas espinhas que tinha. Este é um bom exemplo de como ampliamos as coisas simplesmente focando-as excessivamente.

Assim como era natural que Sandra fizesse o que pudesse para tentar resolver o problema, é natural fazer o mesmo com os nossos problemas. Não seríamos responsáveis se não procurássemos soluções. Considerar a nossa situação e o que fazer a respeito é uma coisa, mas focar nela é outra bem diferente. Podemos nos concentrar em nossos problemas a ponto de muitas vezes deixarmos de perceber ou considerar outras coisas que deveríamos observar. Por exemplo, é importante contar as nossas bênçãos durante tempos difíceis porque isso evita que fiquemos desanimados. Podemos nos concentrar tanto no que precisa ser feito que deixamos de ver o que Deus fez. Se você está tentado a se preocupar com alguma coisa agora, reserve um tempo para anotar todas as bênçãos que puder imaginar e isso o ajudará a não ficar sobrecarregado pelo problema.

Quando temos problemas, devemos fazer o que podemos e não nos preocupar sobre o que não podemos fazer. Como meu marido sempre diz: “Cumpra sua responsabilidade e deixe seus cuidados”.

Tudo o que focamos se torna cada vez maior em nossas mentes. É possível que algo nos pareça muito maior do que realmente é. Quando nos preocupamos, concentramo-nos nos nossos problemas; nós os reviramos continuamente em nossas mentes, o que é como meditar sobre eles. Quando estamos ansiosos com as coisas, também falamos sobre elas incessantemente porque o que está em nossos corações eventualmente sai de nossas bocas (ver Mateus 12:34). Quanto mais nós

Machine Translated by Google

pensamos e falamos sobre nossos problemas, maiores eles se tornam. Um assunto relativamente pequeno pode transformar-se num enorme problema simplesmente porque nos concentramos demasiado nele. Em vez de meditar no problema, podemos meditar na fidelidade de Deus e nos lembrar de que não há necessidade de nos preocupar.

Podemos passar todo o nosso tempo pensando e falando sobre o que há de errado no mundo ou podemos optar por nos concentrar nas coisas boas. Podemos nos concentrar no que há de errado com um membro da família, amigo ou colega de trabalho ou podemos procurar e destacar propositalmente o que está certo. Se dez coisas estão erradas e vemos apenas duas que consideramos certas, podemos fazer com que as duas pareçam maiores do que as dez, de acordo com aquilo em que escolhemos nos concentrar. Este é um bom momento para lembrar que você pode escolher seus próprios pensamentos. Já ouvi muitas pessoas dizerem: “Simplesmente não consigo evitar; Eu sou um preocupado.” A verdade é que escolheram se preocupar porque não sabiam como confiar em Deus. Tornamo-nos bons em nos preocupar porque praticamos isso e também podemos nos tornar bons em confiar em Deus se praticarmos isso. Deixe que sua primeira resposta em qualquer situação seja confiar em Deus e não se preocupar. Fale em voz alta e diga: “Confio completamente em Deus; Não há motivo para se preocupar!"

Satanás, o inimigo das nossas almas, não quer que cresçamos na fé; ele quer que estejamos cheios de preocupação, ansiedade e medo. Ele trabalha duro para nos distrair de Deus, encorajando um foco excessivo em nossas circunstâncias. Deveríamos desenvolver o hábito de deixar que o que está em nosso coração se torne mais real para nós do que aquilo que vemos, pensamos ou sentimos. Meu coração sabe que posso confiar completamente em Deus, mas minha cabeça muitas vezes me diz para me preocupar. Se Satanás consegue nos fazer pensar sobre o que está errado ou o que pode dar errado em uma situação, ele pode nos impedir de nos concentrarmos na confiança em Deus. É por isso que Hebreus 12:2 nos instrui a desviar o olhar de tudo o que nos distrai e olhar para Jesus, que é o Autor e Consumador da nossa fé. Se olharmos para Deus, pensarmos Nele e falarmos da Sua bondade, nos concentraremos na fé e, à medida que usarmos a nossa fé, descobriremos que ela cresce. Uma pequena fé pode tornar-se uma grande fé através do uso. À medida que tomamos medidas para confiar em Deus, experimentamos Sua fidelidade e isso, por sua vez, nos encoraja a ter mais fé. À medida que a nossa fé se desenvolve e cresce, os nossos problemas têm menos poder sobre nós e preocupamo-nos menos.

Podemos escolher pensar no que Deus pode fazer em vez de pensar no que não podemos fazer. Se pensarmos continuamente na dificuldade da nossa situação, podemos acabar em desespero e isso significa que nos sentimos incapazes de encontrar uma saída. Sentimo-nos presos e então é fácil entrar em pânico e começar a fazer coisas irracionais que

Machine Translated by Google

só piora o problema. A Bíblia nos diz que Deus sempre fornece a saída (veja 1 Coríntios 10:13). Mesmo que você não veja a saída agora, uma existe e Deus a revelará se você confiar Nele.

Pense nisso

Que situação você está enfrentando agora e que pode escolher confiar em Deus em vez de se preocupar?

_____

_____

Outra forma de preocupação

Na maioria das vezes, pensamos na preocupação como outra palavra para “ansiedade” ou como uma forma de descrever a preocupação excessiva que muitas vezes envolve muita emoção. Mas a preocupação, no seu sentido comummente compreendido, não é a única expressão da ansiedade. Outra forma de preocupação é chamada de raciocínio, que ocorre quando pensamos repetidamente em algo, tentando descobrir o que aconteceu, tentando entender o que as pessoas estavam pensando ou tentando decidir o que fazer em uma situação. O raciocínio causa confusão e pode facilmente nos tornar vulneráveis ao engano. A confiança requer algumas perguntas sem resposta e a satisfação de saber que Deus sabe o que não sabemos. Sabemos em parte, mas Deus sabe tudo. Ele nunca fica surpreso ou sem solução.

Acho que posso refletir sobre uma situação e, às vezes, encontrar respostas ou chegar a conclusões ao fazê-lo. No entanto, se pensar nisso por tanto tempo a ponto de começar a me sentir frustrado e confuso, sei que fui longe demais. É até possível, através do raciocínio, bolar um plano que você *acha* certo, mas que, na verdade, nunca funcionará. A Bíblia chama esses planos feitos pelo homem de “obras da carne”. Eles ocupam nosso tempo, mas nos mantêm no reino do esforço próprio e do orgulho. Eles não produzem bons frutos, mas certamente nos mantêm ocupados. Podemos literalmente passar anos da nossa vida com esses planos feitos pelo homem e nunca consegui

Machine Translated by Google

ao redor para perceber que somente Deus pode fazer o que precisa ser feito. Não desperdice seu tempo pensando, mas use-o em pensamentos poderosos que concordam com a Palavra de Deus. Deus não trabalhará até que entreguemos nossos problemas a Ele. Ele é um cavalheiro e não interfere sem convite. A Bíblia se refere a isso simplesmente dizendo que "não temos" porque "não pedimos" (ver Tiago 4:2).

Quando escrevo sobre a inutilidade do raciocínio, não estou sugerindo que torne-se passivo e nunca tente fazer nada para nos ajudar a resolver nossos problemas. Uma mente passiva é aquela que é um terreno aberto para o diabo ocupar. Precisamos ser ativos da maneira certa. Efésios 6:13 ensina que quando enfrentamos problemas, devemos cumprir todas as exigências da crise e então permanecer firmes em nosso lugar. Certamente precisamos fazer o que acreditamos ser certo e aquilo que temos paz em fazer, mas não devemos nos frustrar tentando fazer o que não podemos fazer.

Por exemplo, quando queremos ver mudanças em alguém que amamos, a melhor política é orar primeiro e só agir se e quando Deus nos orientar. Podemos causar muitos danos aos relacionamentos ao tentar mudar as pessoas. Podemos sentir que estamos apenas tentando ajudar, mas se a pessoa não vê o que você vê ou não quer mudar, ela pode se sentir pressionada e rejeitada. O tempo certo é muito importante ao discutir assuntos potencialmente delicados, por isso, se orarmos primeiro e esperarmos em Deus, tudo sempre funciona melhor. Posso orar, mas não posso fazer um ser humano querer mudar. Somente Deus pode trabalhar dentro do coração de uma pessoa. Se eu continuar tentando fazer o que só Deus pode fazer, me sentirei infeliz.

Eu era uma pessoa que queria entender tudo porque me fazia sentir que estava no controle. Eu não era bom em "não saber". Minha mente continuou o dia todo com pensamentos como: *Por que agi assim? Eu me pergunto o que fulano está pensando sobre minha decisão de comprar um carro novo? Por que Deus ainda não respondeu à minha oração por uma promoção no trabalho? Será que estou fazendo algo errado ou não tenho fé suficiente?* Os porquês em minha mente pareciam nunca cessar e me deixavam infeliz. Minha mente era o lar de todos os tipos de convidados indesejados (pensamentos atormentadores) simplesmente porque eu nunca disse "não" a eles.

Eu me perguntava, raciocinava, me preocupava, me preocupava, imaginava e estava ansioso ponto em que isso me deixou completamente exausto no final da maioria dos dias. Deus realmente me mostrou que eu era viciado em raciocínio e que tinha que dar

Machine Translated by Google

acima. Isso não aconteceu da noite para o dia, mas cada vez que comecei minha ginástica mental eu disse: “Não vou me preocupar nem tentar descobrir isso”, e gradualmente fui capaz de confiar minha vida a Deus.

Pense nisso

Você é propenso a raciocinar? Lembre-se, raciocinar é uma forma de preocupação, então da próxima vez que você começar a raciocinar, pare e decida confiar em Deus para descobrir tudo para você.

Descanse um pouco

Em Mateus 11:28, Jesus disse: “Vinde a mim, todos os que estais cansados e sobrecarregados, e eu vos farei descansar. [Vou aliviar, aliviar e refrescar suas almas.]” Jesus quer aliviar nossos fardos e nos dar descanso. *A Mensagem* diz assim: “Você está cansado? Esgotado? Queimado com a religião? Venha até mim. Fuja comigo e você recuperará sua vida. Vou te mostrar como descansar de verdade. Caminhe comigo e trabalhe comigo – observe como eu faço isso. Aprenda os ritmos não forçados da graça. Não vou colocar nada pesado ou inadequado em você. Fique na minha companhia e aprenderá a viver com liberdade e leveza” (Mateus 11:28–30).

Viver de forma livre e leve nos “ritmos não forçados da graça” parece bom, não é? Tenho certeza de que você já teve “coisas pesadas” suficientes em sua vida. Eu também tenho e quero ser livre. É bom saber que não precisamos nos preocupar com as coisas, descobrir tudo ou carregar os fardos de nossas vidas. Na verdade, é muito revigorante perceber que não preciso saber tudo sobre tudo! Precisamos nos sentir confortáveis em dizer: “Não sei a resposta para esse dilema e não vou me preocupar com nada porque Deus está no controle e eu confio Nele. Vou descansar Nele e viver com liberdade e leveza!” Quando estamos sobrecarregados com os cuidados da vida—

Machine Translated by Google

lutando, trabalhando e nos preocupando – precisamos de férias mentais e emocionais. Nossas mentes precisam descansar para não pensar em como cuidar dos problemas, e nossas emoções precisam descansar para não ficarem chateadas. A preocupação não é nada repousante. Na verdade, rouba de nós o descanso e os benefícios do descanso. Então, da próxima vez que você sentir que está carregando um fardo pesado em sua mente ou se sentir preocupado e ansioso, lembre-se, você pode viver com liberdade e leveza. Tudo o que você precisa fazer é descansar em Deus. Se alguém lhe perguntar o que você vai fazer em relação ao seu problema, você pode dizer que está deixando sua mente descansar e que não está pensando nisso agora.

Pense nisso

Você precisa de um descanso mental e emocional? Como você pode descansar sua mente hoje?

_____

_____

Libere o peso da preocupação

Uma coisa é saber que não devemos nos preocupar, outra bem diferente é parar de nos preocupar. Uma das coisas que me ajudou a abandonar a preocupação foi finalmente perceber como ela era totalmente inútil. Deixe-me fazer algumas perguntas: quantos problemas você resolveu se preocupando? Quanto tempo você passou se preocupando com coisas que nunca aconteceram? Alguma coisa já melhorou como resultado de sua preocupação com isso? Claro que não! A Bíblia está repleta de conselhos sólidos e comprovados para lidar com as preocupações. Por exemplo, o apóstolo Paulo nos ensina a não estar ansiosos por nada, mas em todas as circunstâncias a deixar que nossos pedidos de oração sejam conhecidos por Deus com ações de graças (ver Filipenses 4:6). Ele então nos encoraja dizendo que a paz de Deus encherá nossos corações e mentes (ver Filipenses 4:7).

No instante em que você começar a se preocupar ou a se sentir ansioso, entregue sua preocupação a Deus em oração. Libere o peso disso e confie totalmente Nele para lhe mostrar

Machine Translated by Google

o que fazer ou cuidar dele sozinho. A oração é uma força poderosa contra a preocupação. Lembro-me de um antigo refrão gospel chamado “Por que se preocupar quando você pode orar?” Quando você está sob pressão, é sempre melhor orar sobre isso, em vez de se preocupar ou falar sobre isso.

A oração é o modelo para uma vida de sucesso. Durante Seu tempo na terra, Jesus orou. Ele confiou tudo a Deus – até mesmo Sua reputação e vida. Nós podemos fazer o mesmo. Não complique sua comunicação com Deus.
Apenas tenha confiança em uma oração simples e crente.

Pense nisso

Sobre o que você precisa orar em vez de se preocupar em sua vida agora?

_____

_____

Você tem uma escolha a fazer

A preocupação pode facilmente ser um mau hábito – um hábito profundamente enraizado e do qual não será fácil se livrar. Por esse motivo, as pessoas tendem a pensar: *tentei não me preocupar e simplesmente não consigo evitar.* Já tive esse pensamento antes e descobri que encher minha mente com pensamentos bons é mais fácil do que tentar esvaziá-la dos pensamentos negativos. Se você seguir o plano de pensamentos poderosos e manter sua mente cheia de pensamentos bons, não haverá espaço para os maus. Estou muito animado para que você veja o que acontecerá em sua vida à medida que mudar seu pensamento. Paulo encorajou os crentes em Cristo a “andar no Espírito” para não satisfazermos os desejos da carne (ver Gálatas 5:16). Em termos simples, isto significa que se permanecermos ocupados fazendo o que é certo, não haverá espaço para fazer o que é errado. Como humanos, tendemos a lutar contra o negativo em vez de abraçar o positivo, mas isso pode ser facilmente mudado à medida que andamos no Espírito. Diga agora mesmo: “Eu confio completamente em Deus; Não há motivo para se preocupar!"

Machine Translated by Google

Outra coisa que me ajuda muito é agir rapidamente. Assim que começo a me preocupar com uma situação, digo: “Não, não vou me preocupar, porque não adianta”. Lembre-se de resistir ao diabo desde o início.
Quanto mais você esperar, mais difícil pode ser. Uma vez que um padrão de pensamento errado se enraíza na sua vida, é mais difícil mudá-lo, por isso a “ação” é o segredo do sucesso. O conhecimento por si só não adianta, devemos agir e fazer o que sabemos fazer.

Você pode estar se perguntando como “andar no Espírito” em sua vida prática e cotidiana. Deixe-me ajudá-lo, fornecendo quatro conjuntos de escolhas que você pode fazer. Em cada caso, a preocupação representa andar na carne e a outra opção representa andar no Espírito. Se você quiser andar no Espírito, terá que fazer uma escolha. Você vai se preocupar ou vai adorar? Você se preocupará ou colocará sua fé e confiança em Deus? Você se preocupará ou obedecerá à Palavra de Deus? Você se preocupará consigo mesmo pensando: *O que vai acontecer comigo,* ou se entregará a Deus e propositalmente será uma bênção para outra pessoa?

Preocupação ou Adoração?

Preocupação e adoração são pólos opostos, e seríamos muito mais felizes se aprendêssemos a nos tornar adoradores em vez de preocupados. A preocupação cria uma oportunidade para o inimigo nos atormentar, mas a adoração (reverência e adoração a Deus) nos leva à Sua presença, onde sempre encontraremos paz, alegria e esperança. Deus nos criou para adorá-Lo, e não acredito que possamos superar as pressões e tentações em nossas vidas se não nos tornarmos adoradores.

Deus é bom mesmo quando nossas circunstâncias não o são! Ele nem sempre nos concede os desejos do nosso coração imediatamente após pedirmos, mas Ele sabe o momento certo para tudo e podemos confiar Nele. Ele quer que desenvolvamos um relacionamento profundo e pessoal com Ele e um amor ultrajante por Ele – tanto que percebamos que não podemos viver sem Ele. Esse tipo de relacionamento e amor traz a atitude de adoração que Deus quer que tenhamos. Conhecer Deus intimamente é mais importante do que conseguir o que queremos imediatamente.

Então pare de se preocupar; entregue suas preocupações a Deus e viva na graça. Graça não é apenas favor divino; é poder! Não perca mais um dia da sua vida se preocupando. Determine qual é sua responsabilidade e o que não é. Não

Machine Translated by Google

tente assumir a responsabilidade de Deus. Quando fazemos o que podemos, Deus intervém e faz o que não podemos. Portanto, entregue-se e entregue suas preocupações a Deus, adore-O e comece a desfrutar da vida abundante que Ele tem para você. No minuto em que você perceber que está preocupado, poderá interromper o padrão de pensamento errado dizendo: “Não vou me preocupar. Eu te adoro, Senhor. Você é bom e eu confio completamente em você.

Pense nisso

Você é um adorador ou um preocupado?

Preocupação ou Fé?

No passado, os soldados muitas vezes protegiam-se com escudos, e em Efésios 6:16, a Bíblia fala do “escudo da fé”. Visto que os escudos fornecem proteção, a fé deve ser uma forma de nos protegermos quando o inimigo atacar. No entanto, um escudo só é eficaz quando levantado; não ajudará um soldado enquanto ele estiver no chão ou ao seu lado. Ele deve levantá-lo e usá-lo para se proteger de ataques. Quando o diabo nos ataca com circunstâncias desagradáveis ou pensamentos que nos deixam preocupados e com medo, devemos levantar imediatamente o escudo da fé. A maneira de fazermos isso é decidirmos imediatamente que confiaremos em Deus, em vez de tentarmos nos preocupar em nosso caminho para a vitória. É muito útil dizer em voz alta: “Confio em Deus nesta situação!” Diga isso com firmeza e convicção. Jesus respondeu a Satanás dizendo: “Está escrito” e citando as Escrituras (ver Lucas 4), e nós podemos fazer o mesmo. A Palavra de Deus é poderosa e eficaz contra tudo o que o inimigo tenta fazer em nossas vidas.

Ao longo da Bíblia, vemos relatos maravilhosos de homens e mulheres de fé que confiaram totalmente em Deus em situações que pareciam impossíveis de resolver, e experimentaram o poder libertador de Deus. Cada um deles teve que abrir mão de sua fé e confiança em Deus e recusar-se a se preocupar ou ficar ansioso.

Machine Translated by Google

Se você é um cristão que anda por aí sobrecarregado ou oprimido vez, algo está errado. Você pode ter tido fé em Cristo para a salvação, mas isso não significa que você está vivendo pela fé. O fardo mais difícil que temos que carregar na vida é nós mesmos. Administrar a nós mesmos, nossa vida diária, sentimentos, tentações, temperamento e assuntos internos, tudo pode se tornar um fardo pesado se não nos colocarmos inteiramente nas mãos de Deus pela fé.

Em seguida, devemos deixar de lado o fardo da saúde, da reputação, do trabalho, do lar, dos filhos e de tudo o mais que nos diz respeito. A Bíblia nos diz que Deus é fiel (ver 1 Tessalonicenses 5:24); essa é uma de Suas principais características. Podemos contar com Ele para nos ajudar, por isso devemos confiar Nele total e completamente. Quando o fizermos, estaremos prontos para qualquer coisa que surgir em nosso caminho.

Sempre haverá situações que te preocupam, mas com a ajuda de Deus você poderá viver acima de todas elas e aproveitar a vida. Aprenda a dizer com a boca e com sinceridade no coração: “Deus, eu confio totalmente em Ti; Não há motivo para se preocupar!"

Uma mulher carregava um fardo pesado que a impedia de dormir, levou-a apetite e colocou em risco sua saúde. Um dia, ela encontrou um folheto evangelístico contando a história de Ana, uma mulher que também tinha fardos muito pesados na vida, mas que acabou aprendendo a entregá-los todos ao Senhor. Ana disse que finalmente conseguiu perceber que não conseguiria suportar o seu fardo, mas que tinha que deixar que Deus o carregasse por ela. Ela compartilhou que devemos levar nossos fardos a Ele, deixá-los, ir embora e esquecê-los. Se a preocupação voltar, devemos levá-la novamente; continuando a fazer isso repetidamente até que finalmente não tenhamos preocupações e tenhamos paz perfeita. A persistência é a chave para derrotar Satanás. Você deve mostrar a ele que você está falando sério. Mantenha sempre levantado o escudo da fé e você terá a vitória.

Tive que aprender que Deus não trabalharia enquanto eu me preocupasse, mas no momento em que confiei Nele, Ele colocou Seu plano em ação e, por meio da fé e da paciência, desfrutei da emoção de ver Deus operar milagrosamente em minha vida.

Pense nisso

Você vai se preocupar ou orar e liberar Deus para trabalhar?

Machine Translated by Google

Como você pode demonstrar sua fé em Deus em uma situação com a qual, de outra forma, você poderia se preocupar hoje?

Preocupação ou Obediência à Palavra?

Acredito firmemente que quando temos problemas não devemos preocupar-nos, mas também precisamos de continuar a fazer as coisas que sabemos fazer. Por exemplo, se você tem compromissos, certifique-se de cumpri-los. Muitas vezes, quando as pessoas enfrentam problemas pessoais, elas se afastam da vida normal e passam todo o tempo tentando resolver o problema. Eles falam sobre seus problemas para qualquer pessoa que os ouça e se preocupe continuamente. Toda esta atividade improdutiva os impede de fazer o que deveriam fazer, que é “fazer o bem”.

O Salmo 37:3 diz que devemos confiar no Senhor e *fazer o bem* e nos alimentaremos de Sua fidelidade. Descobri que se eu continuar meu estudo da Palavra de Deus, continuar orando, cumprir meus compromissos e ajudar o máximo de pessoas que puder, experimentarei avanços muito mais rápidos. Ajudar os outros enquanto estamos sofrendo é, na verdade, uma coisa muito poderosa de se fazer. Isso mantém sua mente longe de você e de seu problema, e você está plantando uma semente que, no final das contas, trará uma colheita. Afundar na autopiedade, na preocupação, na ansiedade e no falar negativamente impede que Deus nos ajude, mas confiar Nele e continuar a fazer o bem o libera para trabalhar poderosamente.

Podemos saber que é errado nos preocupar e ainda assim continuarmos preocupados. Devemos compreender que nenhuma das promessas de Deus funciona para nós até que realmente obedeçamos à Sua Palavra. O conhecimento por si só não resolverá seus problemas, você deve agir para ser obediente, não importa como se sinta. Você pode não querer manter um compromisso ou fazer algo para ajudar outra pessoa, mas faça-o mesmo assim.

Machine Translated by Google

A Palavra de Deus nos ensina a demonstrar amor em todos os momentos

Não devemos usar nossos problemas pessoais como desculpa para sermos rabugentos e desamorosos com outras pessoas. Lembre-se sempre de que vencemos o mal com o bem (ver Romanos 12:21). Portanto, meu conselho é confiar em Deus e fazer o bem, fazer o bem e fazer o bem!

Na Bíblia, Paulo conta como, embora estivesse sofrendo, foi persuadido de que Deus cuidaria das coisas que ele havia confiado a Ele. Paulo entregou seus problemas a Deus e recusou-se a se preocupar. Ele incentivou o povo a se apegar ao que aprenderam e a guardar e guardar a preciosa verdade que lhes foi confiada pelo Espírito Santo (ver 2 Timóteo 1:12–14). Em outras palavras, Paulo disse que deveríamos confiar em Deus e continuar fazendo o que sabemos fazer durante tempos difíceis. A pessoa obediente sempre experimenta a vitória no final. Minha fórmula simples para a vitória é confiar em Deus, não se preocupar, fazer o bem e continuar meditando e confessando a Palavra de Deus porque ela é a espada do Espírito. Com essa espada, você derrotará Satanás.

Muitos recursos estão disponíveis para ajudá-lo a encontrar as Escrituras nas quais você precisa meditar e confessar, incluindo meu livro *O Poder Secreto de Falar a Palavra de Deus,* e a seção intitulada “A Palavra para Sua Vida Cotidiana” na *Bíblia da Vida Cotidiana.*

Pense nisso

Em quais versículos ou passagens específicas da Palavra de Deus você meditará para ajudá-lo a parar de se preocupar?

_____

_____

Que compromissos você manterá, mesmo que não tenha vontade de fazê-lo?

Machine Translated by Google

Quem você conhece que pode ajudar para que você “faça o bem” durante seus momentos desafiadores?

Deus é confiável

Ao confessar e meditar neste pensamento poderoso: “Confio completamente em Deus; não há necessidade de se preocupar”, você eventualmente formará uma nova mentalidade que lhe permitirá depositar sua confiança em Deus com facilidade. Você habitualmente procurará o que é bom e o ampliará. A vida é muito agradável quando aprendemos a orar por tudo e não nos preocupar com nada.

Quero encorajá-lo a não desanimar ao formar novas mentalidades parece difícil no começo. Você pode ter que dizer que confiará em Deus e não se preocupará mil vezes antes de começar a sentir os efeitos de fazer isso. Apenas lembre-se de que cada vez que você pensa e diz algo que concorda com Deus, você está progredindo. Satanás tentará incansavelmente fazer com que você desista, mas se você continuar incansavelmente fazendo o que estou sugerindo neste livro, garanto que verá o resultado no devido tempo.

A maioria de nós pratica fazer as coisas da maneira errada há anos, e não devemos esperar que tudo mude dentro de alguns dias ou semanas. Renovar nossas mentes é como reprogramar um computador. Por duas vezes, nos últimos dez anos, tivemos de instalar um sistema informático inteiramente novo e posso dizer-vos que não foi fácil. Foi vitalmente necessário para que progredissemos como ministério, mas foi provavelmente um dos momentos mais difíceis de sempre para os nossos funcionários. Eles tiveram que aprender formas inteiramente novas de processar informações e isso nem sempre parecia funcionar direito

Machine Translated by Google

imediatamente. Eventualmente, os métodos antigos desapareceram e os novos tornaram-se confortáveis e muito, muito melhores – mas todos tiveram que ser pacientes!

Herdamos as promessas de Deus pela fé e paciência (ver Hebreus 10:36). Não importa quanto tempo leve para você renovar sua mente com esses pensamentos poderosos, apenas continue. Você está treinando sua mente para trabalhar a seu favor e não contra você. Não esqueça que onde a mente vai, o homem segue.

Pense nisso

Em quais situações específicas você precisa confiar em Deus hoje?

_____

_____

Pacote de energia

"Vinde a mim, todos vocês que trabalham e estão oprimidos e sobrecarregados, e eu os farei descansar. [Vou aliviar, aliviar e refrescar suas almas.]"

Mateus 11:28

"Mas eu digo: ande e viva [habitualmente] no Espírito [Santo] [responsivo, controlado e guiado pelo Espírito]; então você certamente não satisfará os anseios e desejos da carne (da natureza humana sem Deus)."

Gálatas 5:16

"Portanto, humilhem-se [rebaixam-se, rebaixem-se em sua própria avaliação] sob a poderosa mão de Deus, para que no devido tempo Ele possa exaltá-los, abandonando todos os seus cuidados [todos os seus cuidados]

Machine Translated by Google

suas ansiedades, todas as suas preocupações, todas as suas preocupações, de uma vez por todas] sobre Ele, pois Ele cuida de você com carinho e cuida de você com vigilância."

1 Pedro 5:6, 7

"E quem de vocês, por se preocupar e ficar ansioso, pode acrescentar uma unidade de medida (côvado) à sua estatura ou à duração da sua vida?"

Mateus 6:27

Machine Translated by Google

PENSAMENTO DE PODER

7

Estou contente e emocionalmente estável

"A piedade acompanhada de contentamento (aquele contentamento que é um senso de suficiência interior) é um ganho grande e abundante."
1 Timóteo 6:6

Uma das maiores coisas que Deus fez em minha vida foi ajudar-me a tornar-me emocionalmente estável e consistentemente contente. Foi uma longa jornada e admito que não foi fácil, mas nada é mais atormentador do que ser controlado emocionalmente por forças externas. Olho para trás e percebo quanto tempo e energia desperdicei ao longo dos anos ficando chateado com coisas sobre as quais não pude fazer nada.

Dave e eu passamos muitos anos com finanças muito limitadas e cada vez aconteceu algo inesperado, como conserto de um eletrodoméstico, conserto de carro, conta médica ou conta de luz mais alta do que o normal, minha primeira reação sempre foi ficar chateado e começar a dizer todo tipo de bobagem. Eu disse coisas como: "Nunca teremos dinheiro, porque sempre acontece alguma coisa para roubá-lo" ou "Nada dá certo para nós, então por que tentar?" Dave, que é o Sr. Contente e Estável, tentou me encorajar, mas sempre deixei minhas emoções dominarem.

Dave disse coisas como: "Graças a Deus tivemos dinheiro para pagar esta conta inesperada" ou "Tudo ficará bem porque Deus nos ama e tem um bom plano para nós". No fundo eu sabia que ele estava certo e que meu comportamento era infantil, mas eu tinha hábitos muito ruins que me governavam nessa área.

Machine Translated by Google

Cresci em uma família instável, com pessoas que sempre deixavam as circunstâncias controlarem seu humor, mas Dave cresceu com uma mãe piedosa que permaneceu positiva em meio a grandes provações. A mãe de Dave me deu minha primeira Bíblia e na capa ela escreveu Salmos 37:5: “Entregue o seu caminho ao Senhor, confie também Nele e Ele fará com que isso aconteça”. Ela obviamente sabia o valor de permanecer calma e deixar Deus trabalhar.

Curiosamente, as circunstâncias naturais da minha família eram muito melhores do que As de Dave eram, mas nossas atitudes eram muito piores.

Meus pais eram donos da casa, ambos tinham bons empregos, a saúde era boa e economizavam algum dinheiro. Em comparação, a situação de Dave era muito carente. A maior parte de suas roupas foi dada à família por pessoas para quem a mãe de Dave limpava a casa. Seu pai morreu quando ele tinha dezesseis anos e deixou sua mãe com oito filhos para sustentar. Eles moravam em um apartamento de três cômodos que tinha um porão, mas conheciam o amor de Deus e sua mãe lhes deu um grande exemplo de contentamento e estabilidade. Não precisamos permitir que nossas circunstâncias controlem nosso humor, a menos que assim o desejemos.

Em todos os aspectos da vida, Jesus é o nosso exemplo – e Jesus era emocionalmente estável. Na verdade, a Bíblia refere-se a Ele como “a Rocha”, e podemos confiar que Ele será sólido, constante e estável — o mesmo — o tempo todo, sempre fiel, leal, maduro e fiel à Sua Palavra. Na verdade, Hebreus 13:8 nos diz que Ele é o mesmo “ontem, hoje e eternamente”. Em outras palavras, Ele não está com um humor num dia e com outro no dia seguinte. Podemos contar com Ele para ser o mesmo hoje como foi ontem e amanhã o mesmo como é hoje. Ser capaz de depender da estabilidade e consistência de Jesus é parte do que faz com que um relacionamento com Ele pareça atraente para

nós.

Parte do apelo da estabilidade e do contentamento é o facto de nos permitirem desfrutar das nossas vidas. Nenhum de nós realmente gosta de ter momentos ou dias em que as emoções afundam e ficamos sentados com autopiedade, cheios de pensamentos negativos. Não nos divertimos quando estamos nessa condição e ninguém mais se diverte conosco também. Estar em um relacionamento próximo com alguém que está descontente, não confiável e mal-humorado é extremamente difícil. Podemos passar todo o nosso tempo tentando mantê-los felizes, em vez de sermos livres para aproveitar nossas próprias vidas, a menos que percebamos que não os estamos ajudando ao atendermos ao seu humor.

Descobri que gosto mais de mim quando sou estável e consistente, e acredito que o mesmo se aplica a você. Tornando-se emocionalmente

Machine Translated by Google

estável e consistente são muito importantes para uma vida poderosa e, à medida que você desenvolve essas qualidades, você se sentirá fortalecido como nunca antes.

O caminho para a mudança é renovar sua mente. Tive que começar a acreditar que poderia estar contente e estável antes de realmente ver o fruto disso em minha vida. Estudei contentamento com bastante frequência e li muito material sobre emoções. Comecei a pensar e dizer que estava contente e emocionalmente estável. A palavra de Deus afirma que podemos e devemos chamar as coisas que não existem como se já existissem (ver Romanos 4:17). Quando temos fé em nosso coração, pensamos e falamos de fé. Vemos o que é feito pela fé antes de vê-lo na realidade. Desta forma cooperamos com Deus no reino espiritual. Alcançamos o reino do espírito com nossos pensamentos e palavras e extraímos coisas dele para o reino em que vivemos.

Pense nisso

Em uma escala de 1 a 10, como você avaliaria sua estabilidade emocional e contentamento?

_____

_____

As emoções vieram para ficar

Todos nós temos emoções e sempre teremos. Eles fazem parte do ser humano. Como isso é verdade, acredito que a estabilidade emocional deveria ser um dos principais objetivos de todo crente. Devemos buscar a Deus para aprender como administrar nossas emoções e não permitir que elas nos controlem. Um trecho do *Dicionário Random House* afirma que *emoções* são “qualquer sentimento de alegria, tristeza, ódio, amor, etc.” Pense no seguinte: você está comprando um item específico de que precisa. Você assumiu o compromisso de se livrar das dívidas. Você concordou em se disciplinar na área de seus gastos e em não comprar coisas que não precisa. Mas, enquanto faz compras, você descobre que as lojas estão tendo uma grande liquidação – 50% de desconto em mercadorias que já estão disponíveis.

Machine Translated by Google

marcado para baixo. O que você faz? Você fica animado. Quanto mais você olha ao redor, mais animado você fica. As emoções estão aumentando cada vez mais.
Eles começam a se mudar — porque parte do plano do diabo para arruinar sua vida é você seguir suas emoções.

Uma pessoa emocional é definida como: “alguém facilmente afetado ou agitado pela emoção; aquele que demonstra emoção; alguém com tendência a confiar ou dar muito valor à emoção; alguém cuja conduta é governada pela emoção e não pela razão.” Eu não poderia concordar mais com essa definição e quero acrescentar várias observações pessoais que fiz sobre pessoas que não são emocionalmente estáveis:

• Uma pessoa que vive pelas emoções vive sem princípios. • Você não pode ser espiritual (andar no espírito) e ser guiado pelas emoções. • As emoções não desaparecem, mas você pode aprender a controlá-las. • Você pode ter emoções, mas nem sempre pode confiar nelas.

Recomendo que você faça da maturidade emocional uma prioridade em sua vida. Se você fizer Se não acreditar que está fazendo um bom trabalho gerenciando suas emoções, comece a orar e buscar a Deus para obter maturidade emocional. Também o encorajo a aprender o que mais o perturba ou o que o leva a se comportar emocionalmente e a tomar cuidado com essas tentações.

Para ajudá-lo a começar, deixe-me mencionar vários textos bíblicos:

• Jeremias 17:8 e Salmos 1:3 nos instruem a sermos como árvores firmemente plantadas. • Primeira Pedro 5:8, 9 nos ensina a sermos bem equilibrados e temperantes (autocontrolados) para evitar que Satanás nos devore. De acordo com esses versículos, se quisermos resistir a ele, precisamos estar enraizados, estabelecidos, fortes, inabaláveis e determinados. • Filipenses 1:28 nos diz para sermos constantemente destemidos quando Satanás vem contra nós. • O Salmo 94:13 diz que Deus quer nos dar poder para permanecermos calmos na adversidade.

Machine Translated by Google

Todas essas Escrituras estão se referindo a ser estável, então eu encorajo você lê-los, meditar sobre eles e permitir que eles se tornem enraizados em seu pensamento.

Pense nisso

De que forma você pode começar a se tornar mais estável emocionalmente?

_____

_____

Nivele seus altos e baixos

Tenho certeza de que você já deve ter percebido que acredito que alguns dos maiores desafios da vida envolvem ou resultam dos altos e baixos de nossas emoções. Pense em montanhas-russas. Se você medisse o comprimento de uma pista de montanha-russa, descobriria que a distância que ela cobre é muito maior do que a distância entre onde você entra e onde você sai. Quando o passeio termina, você já passou muito tempo acelerando para grandes alturas e mergulhando em baixas profundas. Numa montanha-russa muitas pessoas acham isso divertido, mas se deixarmos que nossas emoções façam isso no dia a dia, posso garantir que é cansativo.

Em vez de andarmos na montanha-russa emocional, que só nos esgota, precisam se tornar pessoas estáveis, sólidas, firmes, perseverantes e determinadas. Renovar sua mente para pensar e acreditar que você está estável e satisfeito o ajudará a começar. Nunca poderemos desfrutar de nenhuma das promessas de Deus até que acreditemos nelas por nós mesmos. No mundo acreditamos no que vemos, mas no reino de Deus acreditamos e então vemos.

Se continuarmos a permitir que nossas emoções nos dominem, nunca seremos as pessoas que deveríamos ser. Não adianta simplesmente *desejar* que você não fosse tão emotivo. Deve ser feita uma escolha para mudar, renovando completamente sua mente. Nenhum de nós jamais se livrará totalmente das emoções e não precisamos eliminá-las de nossas vidas, mas devemos aprender a administrá-las.

Machine Translated by Google

e controlá-los – não permitir que eles nos controlem ou tenham poder sobre nós.
As emoções não são de todo ruins, algumas delas são muito agradáveis, mas são bastante instáveis. Você pode sentir a mesma coisa de cem maneiras em trinta dias.

Os sentimentos mudam de dia para dia, de hora para hora, às vezes até de momento para momento. Eles não apenas mudam, eles mentem. Por exemplo, você pode estar no meio de uma multidão e *sentir* que todos estão falando sobre você, mas isso não significa que estejam. Você pode *sentir* que ninguém o entende, mas isso não significa que não o entendam. Você pode *sentir* que não é querido, desvalorizado ou até mesmo maltratado, mas isso não significa que seja verdade. Se você quer ser uma pessoa madura, disciplinada e equilibrada, deve estar *determinado* a não andar de acordo com o que *sente.* Se estou tendo um dia "sensível", posso sentir que as pessoas não estão me tratando muito bem, mas na realidade elas não estão me tratando de maneira diferente do que sempre fazem – estou apenas mais sensível emocionalmente naquele dia e as coisas me afetam de maneira diferente do que antes. normal.

As pessoas costumam me perguntar: "Como posso aprender contentamento e estabilidade?" Lá na verdade, são duas respostas e ambas vêm diretamente da Bíblia. O que eles são? Paciência e autocontrole!

Paciência

Deus quer que usemos sabedoria, e a sabedoria incentiva a paciência. A sabedoria diz: "Espere um pouco, até que as emoções se acalmem, antes de fazer ou dizer algo, e então verifique se você realmente acredita que é a coisa certa a fazer". As emoções nos impelem à pressa, dizendo-nos que devemos fazer algo e fazê-lo agora mesmo! Mas a sabedoria divina nos diz para sermos pacientes e esperarmos até termos uma ideia clara do que devemos fazer e quando devemos fazê-lo. Precisamos ser capazes de nos afastar de nossas situações e vê-las da perspectiva de Deus. Então precisamos tomar decisões com base no que sabemos *e* não no que sentimos .

Auto-controle

Deus nos deu o livre arbítrio e isso significa que temos o privilégio de escolher o que faremos e o que não faremos. Como crentes em Jesus Cristo, Deus nos deu uma nova natureza, mas ao mesmo tempo também temos que lidar com

Machine Translated by Google

a velha natureza. A Bíblia afirma que devemos “despojar-nos” da velha natureza e “revestir-nos” da nova natureza. Na verdade, essa é outra maneira de dizer que temos escolhas a fazer. Quando permitimos que a velha natureza governe, seguiremos os sentimentos quando, na realidade, deveríamos operar com autocontrole. O autocontrole é fruto da nossa nova natureza e tudo o que precisamos fazer é desenvolvê-lo. Podemos desenvolver autocontrole usando-o, assim como podemos desenvolver músculos usando-o.

Exercitar o autocontrole é uma forma de liberdade, não um tipo de escravidão. Você não precisa fazer o que tem vontade de fazer. Você é livre para fazer o que sabe que é sábio. Disciplina e autocontrole irão ajudá-lo a ser o que você diz que quer ser, mas nunca o será sem a ajuda do autocontrole.

Praticar o autocontrole o ajudará a se sentir melhor consigo mesmo; você irá ter mais respeito próprio. Você também terá mais energia quando não permitir que suas emoções o controlem. Quando eu estava passando por tantos altos e baixos, isso realmente me deixou fisicamente cansado. Passar por todos os tipos de mudanças emocionais exige muita energia. À medida que Deus me ajudou a aprender a administrar minhas emoções, percebi que também tinha mais energia. Se você tem estado cansado ultimamente, talvez você devesse parar e perguntar ao Senhor se a razão poderia ser que você permite que suas emoções o controlem, em vez de você controlá-las.

Deixe-me compartilhar um exemplo simples e cotidiano sobre paciência e autocontrole da minha vida. Certa vez, economizei dinheiro para comprar um bom relógio. Eu queria um relógio bonito para que a pulseira não mudasse de cor e deixasse meu pulso verde. Um dia, Dave e eu estávamos no shopping e paramos em uma joalheria, onde vi um relógio muito bonito. Quando olhamos para ele, descobrimos que era banhado a ouro. Sabíamos que provavelmente iria descolorir, mas era bonito e brilhava muito e eu realmente gostei.

Não só isso, mas o funcionário ofereceu-se para baixar o preço. Então minhas emoções disseram: “Sim! É exatamente isso que eu quero!”

Mas Dave disse: “Bem, você sabe que é banhado a ouro e acabará descolorindo”.

Eu disse: “Eu sei, mas gosto muito deste relógio. O que devo fazer?"

“É o seu dinheiro”, ele respondeu.

“Vou lhe dizer o que vou fazer”, disse ao balconista. “Eu gostaria que você segurasse o relógio para mim enquanto eu ando um pouco pelo shopping. Se eu quiser o relógio, voltarei para buscá-lo dentro de uma hora.

Então Dave e eu andamos um pouco pelo shopping. Ao fazermos isso, passamos por uma loja de roupas. Porque eu precisava de algumas roupas novas, entrei e encontrei

Machine Translated by Google

um terno muito bonito. Eu experimentei e encaixou perfeitamente. Eu amei.

"É um belo terno", observou Dave. "Você deveria atender."

Olhei para a etiqueta de preço e pensei: *Custa muito mais do que pensei seria.* Mas eu realmente queria o terno! Na verdade, havia três coisas que eu queria naquele momento. Eu queria o relógio; Eu queria o terno; e eu queria *não* ficar sem dinheiro. O que eu fiz? Apliquei sabedoria e decidi esperar. O relógio – que na verdade não era da qualidade que eu queria – teria levado todo o dinheiro que economizei. O terno era lindo, mas novamente eu precisaria usar a maior parte do meu dinheiro. Decidi que o melhor era ficar com meu dinheiro e esperar até ter certeza do que mais queria. Se eu tivesse tomado uma decisão emocional, teria comprado o relógio assim que o vi, em vez de parar para pensar sobre minha compra e exercer autocontrole, não comprando-o impulsivamente. Normalmente, o caminho mais sábio é *quando estiver em dúvida: não faça isso!*

A excitação que você sente no shopping desaparecerá quando você levar o item para casa, então é melhor que isso não seja a base de sua decisão de compra.

Ao se deparar com decisões, especialmente as importantes ou difíceis, pratique o autocontrole e espere até ter uma resposta clara antes de dar um passo do qual possa se arrepender. Lembre-se de ser liderado pela paz, não pela excitação.
As emoções podem ser maravilhosas quando administradas e tratadas de maneira piedosa, mas não devemos permitir que tenham precedência sobre a sabedoria e o conhecimento.
Deixe-me dizer novamente: "Controle suas emoções e não deixe que elas controlem você".
Comece a pensar e dizer: "Estou contente e emocionalmente estável".

Pense nisso

Em que área você precisa praticar a paciência e o autocontrole em sua vida agora?

Pessoas estáveis são promovidas

Machine Translated by Google

Muitas pessoas se sentem capazes e qualificadas para fazer algo específico, mas vivem vidas frustradas porque as portas certas parecem nunca se abrir para elas. Suas oportunidades nunca chegam. Por que? Embora não haja uma resposta única e sucinta, quero oferecer alguns insights que acredito que Deus me ensinou e que espero que sejam úteis para você.

Acredito que muitas pessoas são “capazes, mas não estáveis”. Deus lhes deu habilidades, mas não fizeram esforço para amadurecer em estabilidade de caráter. Moisés foi um maravilhoso homem de Deus; mas ele tinha um problema de raiva. Por fim, Deus recusou deixá-lo liderar os israelitas para a Terra Prometida por causa da sua falta de estabilidade naquela área. Portanto, acredito que seja justo dizer que a sua instabilidade bloqueou a sua capacidade.

Deus deve ser capaz de confiar em nós; e outras pessoas devem poder depender de nós. Quando temos um caráter estável e maduro, fazemos o que dizemos que faremos, não importa como nos sintamos. Mesmo que nos sintamos mal-humorados, não nos comportamos de maneira desagradável. Percebemos que descontar o mau humor nas pessoas ao nosso redor não é certo nem maduro. Continuamos a operar no fruto do Espírito mesmo quando temos de suportar circunstâncias e pessoas que não são o que gostaríamos que fossem. O apóstolo Paulo disse que aprendeu a ficar contente, quer conseguisse o que queria ou não (ver Filipenses 4:11). Acho que ele aprendeu que ficar chateado e irritado não fazia bem, então ele simplesmente tomou a decisão de confiar em Deus e seguir em frente e aproveitar o dia, independentemente da circunstância.

A vida não é isenta de problemas e nunca será. Você encontrará apenas um grupo de pessoas sem problemas e terá que ir ao cemitério local para encontrá-los. Enquanto respirarmos, teremos momentos de abundância e momentos de luta, momentos em que as circunstâncias estarão em alta e momentos em que estarão em baixa. Deixe as circunstâncias fazerem o que quiserem - e, no que lhe diz respeito, esteja determinado a permanecer estável.

Pense nisso

Você tem uma área de instabilidade que pode estar atrapalhando sua promoção na vida?

Machine Translated by Google

Fontes de descontentamento

Muitas vezes penso por que tantas pessoas no mundo, especialmente os cristãos, estão descontentes. O descontentamento e a instabilidade emocional andam de mãos dadas. Descobri que, se estou descontente, fico facilmente chateado, mas se escolho ficar contente, não importa o que esteja acontecendo, então minhas emoções também ficam equilibradas.

Temos períodos de contentamento, mas estar *consistentemente* contente é outra questão. Acho que é seguro dizer que conheço apenas um pequeno grupo de pessoas que consideraria consistentemente pacíficas, alegres e consistentemente contentes. Acredito que nossos pensamentos têm muito a ver com nosso humor.
Alguns pensamentos melhoram nosso humor e aumentam nosso nível de contentamento, e outros os enviam em uma espiral descendente, tornando-nos infelizes e descontentes.
Podemos pensar que estamos felizes e podemos pensar que estamos tristes!
Como este livro trata do poder de meditar sobre certos pensamentos, vamos aplicar o princípio ao contentamento. A forma como falamos connosco próprios afecta definitivamente as nossas emoções, por isso, se eu falar comigo mesmo correctamente, posso permanecer contente e emocionalmente estável.

Um dos principais padrões de pensamento que causa descontentamento é focar sobre o que não temos e o que as pessoas não estão fazendo por nós. Quando pensamos no que não somos e começamos a nos comparar com outras pessoas, também ficamos descontentes. Por outro lado, quando tiramos da mente nós mesmos e nossas necessidades e desejos, a vida sempre parece mais brilhante.

Devemos escolher pensar sobre o quão abençoados somos. Apenas alguns dias atrás eu estava conversando com o Senhor e ponderando sobre minhas bênçãos na vida e tive uma nova revelação de como realmente sou abençoado e de tudo que Deus fez por mim em minha vida. Se eu estivesse pensando no que não tinha e no que ainda preciso, esse momento de compreensão teria me escapado.

O apóstolo Tiago escreve sobre outra fonte de descontentamento quando ele afirma que estamos descontentes porque tentamos conseguir o que queremos para nós mesmos, em vez de pedir isso a Deus e confiar Nele completamente. Vemos o que os outros têm e ficamos com ciúmes, o que cria descontentamento em nossos corações. Devemos querer apenas o que Deus quer que tenhamos e devemos confiar

Machine Translated by Google

Ele o suficiente para acreditar que se pedirmos algo e não conseguirmos, a única razão é que Ele tem algo melhor em mente para nós. Quando oramos, também precisamos perceber que uma demora nem sempre é uma negação.

O apóstolo Paulo disse a Timóteo que a piedade com contentamento é um grande ganho, algo a ser desejado e buscado (ver 1 Timóteo 6:6). Temo que procuremos muitas coisas que não nos trazem nenhum bem duradouro e muitas vezes deixamos de buscar as coisas que realmente nos satisfarão. A Bíblia diz no Salmo 92:14, 15 que os justos produzirão frutos na velhice — frutos de confiança, amor e contentamento — e que esses frutos serão memoriais vivos para mostrar que o Senhor é reto e fiel. Acredito que confiar totalmente em Deus e amar as pessoas é o caminho para o contentamento, por isso é interessante para mim encontrá-los interligados nesta passagem. É evidente que não confiar em Deus e não amar as pessoas são fontes de descontentamento e nos tornarão infelizes.

Tenho visto pessoas que no final da vida só se arrependeram da maneira como viveram e não sentiram satisfação e contentamento, mas acho lindo ver um idoso que diz: “Minha vida tem sido boa. Quando chegar a hora de morrer, posso morrer feliz.” Pessoas descontentes nunca desenvolveram o hábito de serem apreciativas e agradecidas. Honestamente, apenas poder andar, ver e ouvir é uma grande bênção e com a qual as pessoas aleijadas, cegas ou surdas ficariam extremamente satisfeitas. Se você estivesse no hospital, ficaria satisfeito apenas em sentar-se em sua própria cadeira em sua cadeira favorita. Sempre pensamos que estaremos contentes quando... mas por que não escolher estar contentes agora?

Mesmo que você não tenha o que deseja ou precisa agora, mantenha uma atitude positiva atitude e permanecer esperançoso. “A esperança adiada faz mal ao coração” (Provérbios 13:12), mas aqueles que se recusam a perder a esperança permanecem alegres. Esteja satisfeito com o que você tem, recuse-se a focar no que você não tem; amar os outros; e mantenha a esperança em relação ao que você deseja e precisa.

Pense nisso

Quais são as suas bênçãos? Liste cinco.

Machine Translated by Google

Do que você tem reclamado ultimamente?

Você tem ciúmes de alguém ou de alguma coisa que eles têm?

Faça uma lista

Para ajudá-lo a alcançar e manter um novo nível de contentamento em sua vida, encorajo você a fazer uma lista de tudo pelo que deve ser grato. Deve ser uma lista longa, que inclua coisas pequenas e grandes.

Por que deveria ser longo? Porque todos nós temos muito *a* agradecer se apenas procurarmos.

Outro dia eu estava pensando no meu cotovelo, que está doendo há um bom tempo. Pensei em como estou cansado da fisioterapia que tive que fazer e das consultas médicas a respeito. Mas então pensei na minha idade, em como me sinto bem na maior parte do tempo e em quantas partes do meu corpo não têm absolutamente nada de errado com elas. Pensei em todas as pessoas realmente desesperadamente doentes do mundo e em todos os hospitais que estão cheios de pessoas que sofrem de dores e doenças – e comecei a sentir-me realmente muito abençoado. Veja, é simples, quando me concentrei no que dói, senti pena de mim mesmo; mas quando me concentrei no que funciona bem e no que não causa dor, de repente me senti muito abençoado. Fiquei irritado por precisar fazer fisioterapia para um cotovelo, mas então me lembrei que pelo menos não estava recebendo quimioterapia ou radioterapia para combater o câncer, e de repente me senti muito melhor. Não fiquei feliz com meu cotovelo, mas meu nível de

Machine Translated by Google

o contentamento aumentou dramaticamente. Sei que o cotovelo vai melhorar e que Deus me dará a capacidade de fazer tudo o que for necessário, porque meditei no pensamento poderoso sugerido neste livro: “Posso fazer tudo o que preciso na vida. ”

Deborah Norville conta uma história em seu livro *Thank You Power: Making the Ciência da Gratidão Trabalhe para Você* sobre um homem chamado David, que se sentiu desanimado. Ele havia se mudado para Manhattan com grandes esperanças de conseguir um emprego bem remunerado e morar em um belo apartamento, apenas para acabar ganhando um salário miserável como assistente e morando com um amigo porque não tinha dinheiro para comprar uma casa própria.

Certa manhã de sábado, durante um trabalho, David decidiu começar a contar coisas que o deixavam feliz. Ele começou sorrindo ao ver uma mãe passeando com seu bebê, então percebeu que ver um jato voando pelo céu o deixou feliz. Ele notou aromas fabulosos nos cafés pelos quais passou e apreciou as exibições brilhantes e coloridas nas vitrines das lojas. Quando concluiu sua tarefa, ele estava mais uma vez feliz — e realmente grato por ter se mudado para Nova York.

Mais de vinte anos depois, David é um empresário de sucesso, mas está nunca se esqueceu do dia que mudou sua vida – o dia em que ele aprendeu sobre o poder de ser grato.1

Pegue um pedaço de papel agora mesmo e comece a listar coisas pelas quais você deve ser grato. Mantenha a lista e adicione-a com frequência. Faça questão de pensar nas coisas pelas quais você é grato quando leva as crianças para uma atividade ou espera na fila do correio. Você só pode aprender o “poder do agradecimento” praticando-o. A Bíblia diz que devemos ser gratos e dizer isso. Meditar sobre o que você deve agradecer todos os dias e verbalizar isso será extremamente útil para você. Da próxima vez que você almoçar ou tomar um café com um amigo, tente falar sobre as coisas pelas quais você é grato, em vez de contar todos os seus problemas. Ou, pelo menos, se você precisar conversar sobre um problema, certifique-se de continuar com coisas pelas quais você é grato. Ao fazer isso, você pelo menos manterá as coisas um tanto equilibradas e em perspectiva.

Pense nisso

Machine Translated by Google

Em que situação específica você precisa começar a praticar o poder do agradecimento?

Parece bom, não é?

Você quer ser emocionalmente estável e consistentemente contente? Se isso parece bom para você, você pode pensar nisso. Pare de meditar sobre coisas erradas, de ficar chateado e depois pensar e falar sobre como você é instável e descontente e repetir esse ciclo indefinidamente. Comece a pensar e dizer: “Estou emocionalmente estável e consistentemente contente. Não importa o que esteja acontecendo nas minhas circunstâncias, sou capaz de permanecer calmo e amoroso enquanto confio em Deus para cuidar disso.”

Como você se vê? O que você quer ser? Onde você deseja estar no próximo ano em crescimento espiritual? Tome algumas decisões e comece a ordenar sua vida em vez de deixar que ela ordene você. Entre em acordo com Deus e Sua Palavra. Pense o que Ele pensa e diga o que Ele diz. Será fácil? Provavelmente não, mas valerá a pena. Você algum dia retrocederá em seu compromisso de pensar e dizer coisas positivas? Sim, provavelmente irá, mas lembre-se sempre de que quando os bebês estão aprendendo a andar, eles podem cair e chorar, mas sempre se levantam e tentam novamente. Somos como bebês sempre que tentamos algo novo. Ter seus próprios pensamentos e escolhê-los com cuidado e propósito pode ser uma novidade para você. Se sim, então você está na fase do bebê. Lembre-se: quando você cair, tudo o que você precisa fazer é se levantar e tentar novamente.

Meditar sobre esse pensamento poderoso por pelo menos uma semana ajudará a renovar sua mente para a ideia de que estabilidade e contentamento são importantes e desejados. Pode (e provavelmente levará) mais de uma semana para que este princípio se enraíze em sua vida, mas comece com uma semana e depois de terminar os doze pensamentos de poder, repasse-os repetidas vezes até encontrar um novo vida que você aproveita muito mais do que

Machine Translated by Google

você fez o antigo. Primeiro percebemos que devemos ser estáveis e contentes, e então começamos a acreditar que podemos ser, e então realmente nos tornamos aquilo em que acreditamos.

Pense em como será maravilhoso sair da montanha-russa de emoções que nos deixam alegres num dia e que de repente nos roubam a alegria no dia seguinte. Para cima num momento e para baixo no seguinte... para cima e para baixo... para cima e para baixo! Não é assim que Jesus quer que vivamos. Não é a vida que Ele morreu para nos dar. Tome medidas hoje para abraçar e aproveitar a vida que Ele tem para você – e isso inclui estar contente e emocionalmente estável.

Pense nisso

De que maneiras específicas você deseja crescer em estabilidade emocional? Por exemplo, você quer se tornar mais paciente, mais pacífico, mais seguro de quem você é? Você quer aprender a manter a calma e responder adequadamente às crises, em vez de reagir de forma exagerada?

Pacote de energia

"[E é, de fato, uma fonte de imenso lucro, pois] a piedade acompanhada de contentamento (aquele contentamento que é um senso de suficiência interior) é um ganho grande e abundante."

1 Timóteo 6:6

"Aprendi a ficar contente (satisfeito a ponto de não ficar perturbado ou inquieto) em qualquer estado em que me encontre."

Filipenses 4:11

Machine Translated by Google

“Agradecei [a Deus] em tudo [não importa quais sejam as circunstâncias, seja grato e dê graças], pois esta é a vontade de Deus para vocês [que estão] em Cristo Jesus [o Revelador e Mediador dessa vontade].”

1 Tessalonicenses 5:18

Machine Translated by Google

PENSAMENTO DE PODER

8

Deus supre todas as minhas necessidades abundantemente.

"Amado, oro para que você prospere em todos os
sentidos e que [seu corpo] permaneça bem, assim como
[eu sei] que sua alma continue bem e prospere."
3 João 2

Acredito que é importante desenvolver o que chamo de uma mentalidade abundante – uma mentalidade que acredita que Deus sempre fornecerá tudo o que precisamos em cada situação. Esta é a promessa de Deus em todas as Escrituras, e parte de Sua natureza é prover para Seus filhos. Na verdade, no Antigo Testamento, um dos nomes hebraicos de Deus é "Jeová-Jiré", que significa "O Senhor Nosso Provedor".

Você e eu somos filhos de Deus. Ele é nosso Pai e tem prazer em prover-nos, assim como os pais naturais se deleitam em ajudar seus filhos. Dave e eu temos quatro filhos. Eles nos amam; nós os amamos; e assim compartilhamos tudo o que temos com eles. Não poderíamos sequer imaginar deixá-los necessitados enquanto desfrutamos da abundância – e Deus certamente é muito melhor como pai do que nós.

Deus é dono de tudo e é capaz de fazer qualquer coisa. O Salmo 24:1 diz: "O do Senhor é a terra e a sua plenitude" e no Salmo 50:10-12, Ele mesmo diz: "Pois Meu é todo animal da floresta, e o gado sobre mil colinas ou sobre as montanhas onde há milhares. Conheço e conheço todas as aves das montanhas, e os animais selvagens do campo são Meus… Se eu tivesse fome, não te contaria, porque o mundo e a sua plenitude são Meus." Claramente, todos os recursos do céu e da terra estão à sua disposição.

Machine Translated by Google

disposição, então não há nada que precisemos que Ele não possa fornecer. Ele nos ama e quer cuidar de nós. Se O amarmos e fizermos o nosso melhor para aprender e obedecer progressivamente aos Seus caminhos, Ele garantirá que as nossas necessidades sejam atendidas. Na verdade, não há ninguém com quem Ele preferiria compartilhar Suas bênçãos do que com Seus filhos.

Pense nisso

Você acredita que Deus o ama e quer prover para você?

_____

_____

Como Ele providenciou para você no passado?

_____

_____

Mais que dinheiro

Paulo prometeu aos crentes que eram parceiros em seu ministério que Deus supriria liberalmente todas as suas necessidades de acordo com Suas riquezas na glória em Cristo Jesus (ver Filipenses 4:19). Ele não prometeu que Deus lhes daria tudo o que desejassem, mas garantiu-lhes que Deus supriria todas as suas necessidades.

Muitas vezes, pensamos nas necessidades em termos das necessidades básicas da vida – comida, abrigo, roupas e finanças para comprar essas coisas. Elas representam nossas necessidades físicas, mas acredito que Deus nos criou para precisarmos de mais do que esses itens essenciais. Nossas necessidades são variadas. Não precisamos apenas de dinheiro, alimentação, um teto sobre nossas cabeças e roupas para vestir. Também precisamos de sabedoria, força, saúde, amigos e entes queridos; e precisamos dos presentes e

Machine Translated by Google

talentos e habilidades para nos ajudar a fazer o que devemos fazer na vida. Precisamos de muitas coisas, e Deus está disposto a atender *todas* as nossas necessidades se obedecermos e confiarmos Nele. Devemos acreditar que Ele quer prover para nós. Deveríamos desenvolver uma mentalidade expectante nesta área.

As pessoas para quem Paulo escreveu em Filipenses eram parceiras em seu ministério e eles o ajudaram financeiramente. Eles estavam obedecendo à lei de semear e colher (ver Gálatas 6:7). Não podemos esperar colher onde não semeámos, mas quando semeamos boas sementes, devemos de facto esperar bons resultados. Isto é verdade em todas as áreas das nossas vidas, incluindo saúde, finanças, habilidades, relacionamentos e tudo o mais que diz respeito ao nosso bem-estar.

Se semearmos boas sementes, respeitando o nosso corpo físico, alimentando-o com alimentos nutritivos e bebendo bastante água, dando-lhe bastante sono e eliminando o stress excessivo, podemos esperar colher uma colheita de boa saúde. Se semearmos misericórdia, colheremos misericórdia; se semearmos julgamento, colheremos julgamento. Se perdoarmos, seremos perdoados. Se formos amigáveis, teremos amigos. Se formos generosos, experimentaremos a generosidade retribuída. A lei de semear e colher é uma das mais simples de entender e que produz grande poder em nossas vidas. Pense bem… se você precisa de amigos, tudo o que você precisa fazer é ser amigável!

O que é prosperidade?

John D. Rockefeller Jr. disse certa vez: “Não conheço nada mais desprezível e patético do que um homem que dedica todas as horas do dia a ganhar dinheiro pelo dinheiro”.

A verdade é que uma pessoa nunca será verdadeiramente próspera se tudo o que tiver for muito dinheiro; a verdadeira prosperidade exige muito mais do que isso. O apóstolo João escreve: “Amado, oro para que você prospere em todos os sentidos e [que seu corpo] fique bem, assim como [eu sei] que sua alma está bem e prospera” (3 João 2). Obviamente, John tinha uma abordagem holística para a prosperidade, e nós também deveríamos. Ele nem mencionou dinheiro, mas focou no corpo e na alma. Quando nossos corpos prosperam, somos fortes e fisicamente saudáveis. Mesmo que atualmente tenhamos uma doença física, podemos orar e esperar a cura, mas precisamos semear boas sementes, cuidando de nós mesmos e não abusando do nosso corpo.

Machine Translated by Google

Quando nossas almas prosperam, florescemos por dentro. Estamos em paz; estamos cheios de alegria; estamos contentes; vivemos com um sentido de destino e propósito; estamos crescendo espiritualmente; e temos relacionamentos fortes e amorosos com os outros.

Deus é um deus de abundância e Ele quer que vivamos vidas abundantes. Jesus disse que Ele veio para que pudéssemos ter e desfrutar a vida em abundância e plenamente (ver João 10:10).

É errado querer dinheiro?

Precisamos de dinheiro! Precisamos dele para moradia, roupas, educação, alimentação, automóveis, entretenimento e muitas outras coisas. Na verdade, se pensar bem, na maioria dos lugares que vou, o dinheiro é trocado por alguns bens ou serviços. Não é errado querer dinheiro. não é mau; é o amor ao dinheiro a raiz de todos os males (ver 1 Timóteo 6:10). O dinheiro não apenas atende às nossas necessidades, mas também pode ser usado para abençoar outras pessoas, especialmente aqueles que têm necessidades e não têm como suprir essas necessidades. As pessoas contribuem com dinheiro para o nosso ministério e isso nos permite pregar o evangelho em trinta e oito línguas em aproximadamente dois terços do mundo. Também nos permite alimentar os famintos, fornecer água potável, financiar orfanatos, visitar prisões e centenas de outras coisas que ajudam as pessoas.

Não é a vontade de Deus que os ímpios tenham todo o dinheiro do mundo enquanto o Seu povo está constantemente necessitado. Devemos ser bons administradores daquilo que Deus nos dá e bons investidores. Acredito que devemos respeitar o dinheiro e nunca desperdiçá-lo. Provérbios diz repetidamente que devemos ser prudentes e isso significa ser bons gestores.

Há uma história bíblica bem conhecida sobre três homens que receberam talentos (dinheiro) de acordo com sua capacidade de lidar com eles. O homem que recebeu mais recebeu cerca de cinco mil dólares. Ele investiu e devolveu ao seu mestre os cinco originais e mais cinco. Seu mestre o elogiou, dizendo-lhe que ele fez um bom trabalho e que seria encarregado de muitas coisas (ver Mateus 25:14–28). Ao ler esta história, é óbvio para mim que Deus espera que sejamos investidores sábios e, se o formos, Ele nos recompensa.

Nunca devemos amar o dinheiro ou ser gananciosos por ganhos, mas devemos fazer o melhor que pudermos com o que temos. Use o dinheiro a serviço de Deus e do homem

Machine Translated by Google

e nunca tente usar Deus ou o homem para conseguir dinheiro! O dinheiro é apenas uma pequena porção da prosperidade, mas precisamos dele e não é errado pedir a Deus que o forneça abundantemente.

Pense nisso

Você tem uma atitude saudável e equilibrada em relação à prosperidade?

Chega de mentalidades carentes

Muitas pessoas deixam de desfrutar a abundância que Deus tem para elas porque têm uma mentalidade de “sou necessitado”. Eles estão constantemente com medo de não ter recursos suficientes de que precisam. Eles não acreditam que são fortes o suficiente para fazer o que precisam; não acreditam que terão dinheiro suficiente para cumprir as suas obrigações financeiras; eles não acreditam que alguém cuidará deles na velhice. Eles têm medo de perder o emprego e não conseguir encontrar outro. Na verdade, a maior parte do seu pensamento pode ser dominada pelo medo. Eles sentem que precisam de mais amigos; eles precisam de mais amor e de mais energia. Pessoas com essa mentalidade de “preciso, preciso, preciso” sentem-se privadas espiritualmente, mentalmente, fisicamente, financeiramente e socialmente. Às vezes, as pessoas atormentadas por sentimentos de carência foram realmente necessitadas em algum momento de suas vidas. Estas experiências fazem com que tenham medo da falta ou da perda, e esse medo faz com que pensem que nunca terão o suficiente, por isso podem até começar a viver vidas limitadas e mesquinhas.

A Grande Depressão da década de 1930 produziu uma geração inteira de pessoas que tinham um medo terrível da perda e da carência. Este período trágico da história causou uma impressão quase irreversível em algumas pessoas, que passaram o resto da vida fazendo coisas como guardar pedacinhos de papel alumínio porque se lembravam de tempos de escassez assustadora, tempos em que o que usavam não podia ser reposto. Quando os dias de prosperidade retornaram, muitos

Machine Translated by Google

as pessoas não conseguiram renovar as mentalidades que formaram durante a Depressão. Sempre que passamos por um período de carência, é fácil ficar com medo, mas é durante esses momentos que podemos confiar em Deus para atender às nossas necessidades. Se você está passando por uma época de recessão econômica neste momento, encorajo-o fortemente a perceber que isso acabará passando e você entrará em uma nova temporada. Continue confiando em Deus para ajudá-lo e espere com ousadia prosperar em todas as áreas da vida. Se você precisa de emprego, espere que Deus o favoreça quando você procurar emprego.

Algumas pessoas sentem-se necessitadas devido às condições ou atitudes das famílias em que cresceram; outros se sentem carentes por causa de experiências pessoais em que sofreram perdas. Todas estas circunstâncias e outras fazem com que as pessoas tenham medo de não terem o suficiente – e não é isso que Deus quer. Ele não quer que vivamos com medo de perder o que temos ou de ficar sem o que precisamos. Na verdade, acho que agir como se Deus não fosse satisfazer as nossas necessidades ou não quisesse que as nossas necessidades fossem satisfeitas é um insulto para Ele. Devemos elogiá-Lo crendo que Ele é bom e esperando que Ele satisfaça as nossas necessidades de acordo com as promessas da Sua Palavra.

Temer que não teremos o que precisamos é exatamente o que Satanás deseja. Nós podemos abrir a porta para a sua vontade através do medo, assim como podemos abrir a porta para a vontade de Deus através da fé.

Ao longo da minha adolescência e juventude, tive que cuidar de mim mesmo. Eu não podia pedir aos meus pais mais do que o absolutamente necessário por causa do abuso sexual que estava sofrendo. Se eu pedia alguma coisa ao meu pai, sempre havia algum tipo de “retribuição” exigida, então, para evitar essa situação, eu me sustentava ou ficava sem. Esse período da minha vida me deixou com medo de não ter o suficiente, então quando eu tinha alguma coisa, tinha medo de usar por medo de que não estivesse lá em caso de uma emergência real. Você pode dizer que eu vivia com muito medo. Tive medo de nunca ter o que precisava e, mesmo quando o tinha, tive medo de usar ou aproveitar. Chegar à conclusão de que Deus se deleitava em prover para mim e que Ele queria que eu desfrutasse do que Ele me deu foi incrível para mim e devo admitir que demorei um pouco para ser capaz de desenvolver uma nova mentalidade nesta área .

Lembre-se, a mente é o campo de batalha e Satanás adora colocar pensamentos errados em nossas mentes, pensamentos que não estão de acordo com a Palavra de Deus, esperando que meditemos neles por tempo suficiente para que se tornem

Machine Translated by Google

realidade em nossas vidas. Elimine esses pensamentos errados e leve cativo todo pensamento à obediência de Jesus Cristo (ver 2 Coríntios 10:5).
Em vez disso, pense em você como um filho de Deus, uma pessoa que Deus ama e tem prazer em prover. Semeie boas sementes ajudando outras pessoas necessitadas e diga coisas que construam dentro de você a imagem de uma pessoa cujas necessidades são atendidas, em vez da imagem de alguém que está sempre necessitado. Aqui está uma lista de coisas que você pode pensar e dizer a si mesmo:

- Todas as minhas necessidades são atendidas de acordo com as riquezas de Deus em Cristo Jesus (ver Filipenses 4:19).
- Deus me abençoa e me torna uma bênção para os outros (ver Gênesis 12:2).
- Eu dou e me é dado, uma boa medida, recalcada, sacudida e transbordante (ver Lucas 6:38).
- Deus provê tudo rica e incessantemente para meu prazer (ver 1 Timóteo 6:17).
- Sirvo a Deus e Ele tem prazer na minha prosperidade (ver Salmos 35:27).

Recebemos de Deus de acordo com a nossa fé, por isso é vital desenvolvermos uma mentalidade correta na área da provisão de Deus para nós. Não se contente com a falta em sua vida, mas espere abundância de acordo com a Palavra de Deus.

Pense nisso

Ser carente em algum momento de sua vida desenvolveu em você o medo de nunca ter o suficiente?

_____

_____

Grandes Expectativas

Machine Translated by Google

Gosto do velho provérbio alemão que diz: “Comece a tecer e Deus providenciará o fio”. Certificar-nos de que estamos confiantes em Deus, eliminar quaisquer mentalidades “carentes” que possamos ter, desenvolver uma mentalidade abundante e esperar agressivamente que Deus seja fiel à Sua natureza e atenda às nossas necessidades abre a porta para Ele trabalhar em nossas vidas. . A Bíblia nos ensina que Deus está esperando para abençoar as pessoas, mas Ele está procurando alguém que espere Seu favor (ver Isaías 30:18).

Às vezes não esperamos nada; nós apenas esperamos para ver o que acontece. No outras vezes, podemos cair na armadilha de esperar ficar desapontados porque já ficamos desapontados repetidas vezes no passado e temos medo de esperar algo de bom. Por causa dos traumas que experimentei no início da vida, tornei-me extremamente negativo quando adulto em minha visão da vida.
Eu estava sempre esperando pelo próximo desastre e esperava que ele estivesse logo ali. Estou tão feliz por Deus ter me ensinado a esperar agressivamente que coisas boas aconteçam em minha vida. Minha vida não é isenta de desafios, mas gosto muito mais das coisas boas do que das ruins. Quando esperava problemas, muitas vezes os conseguia, mas agora que espero o bem, muitas vezes consigo isso. Às vezes até fico melhor do que esperava ou esperava, porque é assim que Deus é. Ele nos dá muito, abundantemente, acima e além de tudo o que ousamos esperar, pedir ou pensar (ver Efésios 3:20).

Deixe-me compartilhar com você uma história que espero que o encoraje a acreditar em Deus. pode fazer mais por você do que você pensa. Antes da Guerra Civil, um homem chamado Edmund McIlhenny dirigia uma empresa de sal e açúcar em Avery Island, Louisiana.
Uma invasão da União em 1863 forçou-o a abandonar a sua casa e o seu negócio e, quando regressou em 1865, encontrou os seus campos de açúcar e salinas completamente devastados. Ele não tinha quase nada, exceto algumas pimentas que ainda cresciam em seu jardim. McIlhenny começou a fazer experiências com os pimentões, para ver se conseguia fazer um molho que desse sabor aos alimentos insossos que lhe restavam para comer. Seu molho hoje é conhecido como Tabasco® e em 2008, o molho, ainda produzido pela família McIlhenny, comemorou 140 anos.

McIlhenny perdeu tudo na guerra; sua vida poderia ter sido arruinada.
Mas não foi. Deus cuidou dele, e Deus cuidará de você também se você não desistir.

Machine Translated by Google

Comece a meditar e diga: “Deus atende abundantemente todas as minhas necessidades. Espero que Ele me sustente em todas as áreas da minha vida. Ele tem um bom plano para mim e espero um grande futuro.” Veja-se como alguém que opera com sabedoria e tem as respostas necessárias para tomar decisões adequadas na vida. Veja-se como uma pessoa saudável, cheia de energia e vitalidade. Acredite que você é criativo e tem muitas boas ideias.
Espere ser convidado para reuniões sociais e ter muitos bons amigos, além de uma família amorosa. Deus quer que você espere coisas boas dele. Ele promete em Jeremias 29:11 que tem pensamentos e planos para você que são bons e não maus. Aceite-O em Sua Palavra e tenha grandes expectativas Dele.

Pense nisso

O que você está esperando?

_____

_____

Deus quer te abençoar

Algumas pessoas aprenderam que sofrer e ser necessitado são virtudes na vida cristã. Ser capaz de manter uma boa atitude em momentos de sofrimento é uma virtude e é muito importante, mas o sofrimento contínuo não é a vontade de Deus para ninguém. O apóstolo Paulo declarou que teve momentos de humilhação e tempos de abundância. Passaremos por dificuldades nesta vida mas podemos e devemos esperar o livramento de Deus e o retorno a uma vida abundante.

Nunca devemos ver Deus como um deus mesquinho que negaria tudo o que precisamos. Certamente, há momentos em que não conseguimos o que queremos, quando queremos, mas se isso acontecer, Deus tem um bom motivo. Talvez o momento não seja o certo, ou ainda não estejamos maduros o suficiente para lidar com isso, ou Ele tenha algo melhor em mente, algo que não sabemos como pedir, mas é

Machine Translated by Google

nunca porque Ele não quer que sejamos abençoados. Esse pensamento simplesmente não é consistente com quem Ele é.

Se você tem alguma dúvida ou pergunta sobre o fato de Deus querer te abençoar, quero te ajudar porque quero que você concorde com Ele nesta área da sua vida. A melhor maneira de fazer isso é mostrar o que o próprio Deus diz. Suas palavras são ungidas para trazer transformação ao seu pensamento e mudança à sua vida, então dê uma olhada nelas e peça a Ele para usá-las para levá-lo a um lugar de total confiança em Seu desejo de prover para você e abençoá-lo abundantemente.

- “Este Livro da Lei não se apartará da tua boca, mas meditarás nele dia e noite, para que observes e faças conforme tudo o que nele está escrito. Pois então você tornará o seu caminho próspero, e então agirá com sabedoria e terá bom sucesso.” (Josué 1:8) •

“Bem-aventurado (feliz, afortunado, próspero e invejável) o homem que não anda e vive segundo o conselho dos ímpios… mas o seu prazer e desejo estão na lei do Senhor e na Sua lei (os preceitos, as instruções, os ensinamentos de Deus) ele medita habitualmente... tudo o que ele faz prosperará [e chegará à maturidade].” (Salmo 1:1–3) • “O Senhor é meu pastor [para me alimentar, guiar e proteger], nada me faltará.” (Salmo 23:1) • “Os leões novos carecem de comida e sofrem fome, mas aqueles que buscam (indagam e exigem) o Senhor [por direito de sua necessidade e pela autoridade de Sua Palavra], nenhum deles terá falta de nada. coisa benéfica.” (Salmos 34:10) •

“Engrandecido seja o Senhor, que se agrada da prosperidade do Seu servo.” (Salmos 35:27) • “Ele abençoará aqueles que temem ao Senhor com reverência e adoração, tanto pequenos como grandes.” (Salmo 115:13) • “E por que você deveria estar preocupado com roupas? Considere os lírios do campo… eles não trabalham nem fiam…. Se Deus veste assim a erva do campo, que hoje está viva e verde e amanhã é lançada

Machine Translated by Google

na fornalha, Ele não te vestirá com muito mais certeza, ó homem de pouca fé? (Mateus 6:28–30) • “O ladrão
vem apenas para roubar, matar e destruir. Eu vim para que tenham e aproveitem a vida, e a tenham em abundância (em plenitude, até transbordar).” (João 10:10)

Pense nisso

Qual das Escrituras nesta seção fala mais ao seu coração ou parece mais apropriada para você neste momento?

_____

_____

Eu encorajo você a memorizar e meditar sobre isso.

Eu aprendi uma lição

Conheço em primeira mão o poder da Palavra de Deus e das Escrituras como as mencionadas acima para mudar completamente a maneira como pensamos. Como muitas outras pessoas, eu precisava que a Palavra de Deus fizesse uma obra importante no meu pensamento na área de bênçãos e provisão. Antes de compreender o poder dos pensamentos, palavras e ações, eu tinha o que chamo de “espírito barato”. Sempre paguei o menor preço possível por tudo que comprei. Fiz compras em liquidações, lojas de descontos e até procurei na “cesta de latas amassadas” do supermercado, na esperança de conseguir liquidações e encontrar boas pechinchas. Comprei pão do dia anterior e de outras marcas. Você pode estar pensando: *Então você foi frugal. O que há de errado nisso?* A resposta é: absolutamente nada. O problema é que fui muito além da frugalidade. Eu me via como alguém que nunca poderia comprar coisas boas. Vivia com o medo de que, se gastasse o dinheiro que tinha, acabaríamos e não teríamos o suficiente.

Meu marido, por outro lado, via a situação de um ponto de vista completamente oposto. Ele não gastou dinheiro que não tinha, mas se

Machine Translated by Google

tinha, ele certamente não tinha medo de comprar o que precisava e sempre acreditou em obter a melhor qualidade que pudesse pagar, em vez da coisa mais barata que pudesse encontrar. Tivemos muitas discussões sobre esse assunto específico e um dia, enquanto ele estava frustrado comigo, ele disse: “Deus nunca será capaz de realmente nos abençoar até que você se livre dessa atitude barata”. O que ele disse me deixou com raiva, mas ele estava certo! Deus não pode nos dar abundância se não tivermos visão para isso.

Em outra ocasião, tivemos uma experiência que me ensinou outra lição valiosa. Precisávamos de um carro novo. Eu queria um certo tipo, mas quando fomos comprar um carro tive medo de comprar o que realmente queria. Em vez disso, eu disse que achava que deveríamos comprar um modelo mais barato. Dave tinha a forte convicção de que eu deveria comprar o carro que realmente queria porque tínhamos dinheiro para comprá-lo. Concluí que, embora pudéssemos pagar, teríamos mais dinheiro sobrando a cada mês se eu me contentasse com o carro de que não gostava tanto, mas sabia que poderia sobreviver.

O pagamento pelo carro que eu realmente queria era cerca de cinquenta dólares por mês a mais do que eu teria aceitado e, por fim, Dave venceu e compramos o modelo mais caro. Adorei o carro e me senti muito bem dirigindo. Para minha surpresa, cerca de duas semanas depois de comprá-lo, recebi um aumento salarial inesperado e o que paguei após os impostos foi quase exatamente cinquenta dólares por mês.

A atitude “barata” que descrevi nesta história afetou todas as áreas da minha vida. Eu pensava da mesma forma que pensava na oficina de automóveis o tempo todo – raciocinando constantemente e me convencendo a comprar ou levar menos do que queria e podia pagar. O resultado foi que sempre me senti privado, mas, na verdade, estava me privando. Acredito que Deus usou essa situação para me ajudar a quebrar meu padrão de pensamento prejudicial. Acredito firmemente agora que, se tivesse me contentado com aquele com o qual pensei que poderia sobreviver, nunca teria recebido o aumento que recebi. Muitas vezes Deus quer nos dar um dos desejos do nosso coração e Ele não pode fazê-lo porque nos recusamos a atendê-lo. Achamos que é bom demais para nós ou nos esforçamos tanto para cuidar do nosso próprio futuro que vivemos com medo e não usaremos o que Deus nos deu para desfrutar no presente.

Deixe-me ser claro: não estou sugerindo que procurar uma pechincha seja uma coisa ruim ou que ir a uma venda de garagem signifique que tenho uma atitude mesquinha. Gosto de uma boa promoção tanto quanto qualquer pessoa, mas não deixo mais que ela domine todas as minhas compras. Tenho um bom amigo que frequenta lojas de revenda como hobby. Ela

Machine Translated by Google

e a mãe dela passa a maior parte do dia indo de um lugar para outro e as pechinchas que eles conseguem me surpreendem. Eles se divertem e se divertem; eles não saem do medo como eu.

Também quero deixar claro que não estou sugerindo que as pessoas gastem dinheiro que não têm ou se endividem para comprar coisas que não podem pagar. No que diz respeito às nossas finanças, devemos sempre poupar um pouco, dar um pouco e gastar um pouco.
Nunca gaste tudo o que você tem, mas não tenha medo de gastar o que você precisa para ter algumas coisas que você goste. Ore sobre grandes compras e, se você tiver dinheiro e acreditar que Deus aprova o item que você planeja comprar, faça-o sem medo ou sentimento de culpa.

Recomendo fortemente a qualquer pessoa com o mesmo problema que tive que comece a se ver de uma nova maneira. Você é valioso e deveria ter coisas boas. Deus quer abençoar você, mas você precisa de uma autoimagem saudável. Veja-se com suas necessidades atendidas; diga que Deus os encontra; e prepare-se para atingir um novo nível de abundância em sua vida.

Pense nisso

Você tem uma “atitude barata”?

_____

_____

Como você pode começar a desenvolver uma mentalidade de abundância?

_____

_____

Machine Translated by Google

Quando falo sobre prosperidade, gosto de dizer que precisamos ter “prosperidade com propósito”. Como escrevi no Pensamento de Poder 5, Deus nos abençoa para que possamos abençoar outros. Ele não quer que sejamos necessitados; Ele quer que estejamos equipados para ajudar as pessoas necessitadas, e não podemos fazer isso se tudo o que estamos enfrentando é falta. Quando não temos o suficiente para satisfazer as nossas próprias necessidades e as necessidades das nossas famílias ou de outras pessoas pelas quais somos responsáveis, é muito difícil ajudar outras pessoas necessitadas. Esta é uma das razões pelas quais Deus promete prover para nós e fazê-lo abundantemente.

Para ajudar outras pessoas, precisamos de força, boa saúde e clareza mental. Precisamos de dinheiro para ajudar pessoas que estão com dificuldades financeiras. Precisamos de roupas para podermos compartilhar com as pessoas que precisam delas. Em 2 Coríntios 9:8, Paulo nos ensina que “Deus é capaz de fazer com que toda graça (todo favor e bênção terrena) chegue a vocês em abundância, para que vocês possam sempre e sob todas as circunstâncias e qualquer que seja a necessidade, serem autossuficientes [possuindo o suficiente para não precisar de ajuda ou apoio e mobiliado em abundância para todo bom trabalho e doação de caridade].” Os versículos seguintes dizem que Deus dá a semente a uma pessoa que está disposta a semear (ver 2 Coríntios 9:9, 10). Isso significa que, se você estiver disposto a compartilhar com os outros e atender às suas necessidades, Deus não apenas atenderá às suas necessidades, mas também lhe dará uma provisão abundante para que você sempre seja capaz de dar.

Encorajo você a desenvolver a mentalidade de que você é um doador generoso. Procure maneiras de doar e pessoas necessitadas a quem você possa doar. Quanto mais você estender a mão para os outros, mais feliz você será. Jesus disse que teríamos sempre os pobres connosco (ver Mateus 26:11), e a Bíblia tem mais de dois mil textos bíblicos que tratam da nossa responsabilidade para com os pobres e necessitados. Estude o que a Bíblia diz sobre a provisão de Deus e veja-se como alguém que atende às necessidades, e não como alguém necessitado.

Viva com uma atitude de expectativa. O rei Davi disse: “[O que seria de mim] se eu não acreditasse que veria a bondade do Senhor na terra dos vivos!” (Salmo 27:13). Viver com expectativa não é o mesmo que viver com um sentimento de direito, que é uma atitude de que merecemos tudo sem fazer nada. Não merecemos nada de Deus, mas em Sua misericórdia Ele quer que vivamos em santa expectativa para que possamos receber o seu melhor.

Espere pechinchas, mas não se contente com algo que você realmente não gosta, apenas para conseguir por menos dinheiro se você puder pagar mais e conseguir o que realmente deseja.

Machine Translated by Google

desejo. Aqui está um exemplo: lembro-me de ter ido comprar um par de sapatos, encontrando o que realmente gostava na primeira loja, mas como não estavam em promoção eu ficava mais algumas horas indo de loja em loja, tentando encontrá-los mais baratos . Quando finalmente vi o que estava fazendo, ficou claro que minha atitude era tola porque, mesmo que encontrasse alguns sapatos por menos dinheiro, já havia gasto o que economizei em tempo e dinheiro para gasolina procurando o que considerava uma pechincha. Não só isso, mas raramente gostei tanto deles quanto do primeiro par e acabei me sentindo carente. Mesmo que você tenha passado por necessidades durante toda a sua vida, isso pode mudar se você fizer a sua parte. A sua parte é obedecer a Deus, semear boas sementes, ter uma visão de abundância e pensar e dizer coisas certas que estejam de acordo com a Palavra de Deus – e ser persistente. Faça o que for preciso agora porque você não pode gastar o que não tem, mas não acredite que ficará preso aí para sempre.

Acredito que esta é uma área importante e onde Satanás luta arduamente para manter as pessoas enganadas. Ele quer que nos sintamos privados porque isso, em última análise, produz autopiedade, ciúme, inveja e um sentimento geral de descontentamento. Você deve estar pronto para ser persistente no desenvolvimento de uma nova mentalidade nesta área. Medite e confesse: “Deus supre abundantemente todas as minhas necessidades”. Ao continuar fazendo isso, você desenvolverá uma mentalidade saudável que lhe permitirá prosperar em todas as áreas.

Quero encerrar este capítulo com uma passagem das Escrituras para você meditar, uma passagem que comunica clara e poderosamente o que Deus quer fazer por você. Exorto você a lê-lo e vê-lo como uma mensagem pessoal de Deus para você. Deixe que isso penetre em seu coração e mude seu pensamento. Se você conseguir desenvolver uma mentalidade baseada nas verdades deste versículo, você se sentirá mais abençoado do que jamais imaginou ser possível.

> E, portanto, o Senhor [sinceramente] espera [esperando, olhando e desejando] ser misericordioso com você; e, portanto, Ele se eleva, para que possa ter misericórdia de você e mostrar-lhe benevolência. Porque o Senhor é um Deus de justiça. Bem-aventurados (felizes, afortunados, invejáveis) são todos aqueles que [sinceramente] esperam por Ele, que esperam, olham e anseiam por Ele [por Sua vitória, Seu favor, Seu amor, Sua paz, Sua alegria e Seu incomparável, companheirismo ininterrupto]!

Machine Translated by Google

(Isaías 30:18)

Pense nisso

Você acredita que Deus irá abençoá-lo e torná-lo uma bênção para os outros?
O que você tem agora que pode compartilhar com alguém necessitado?

Pacote de energia

"E meu Deus suprirá liberalmente (preencherá ao máximo) todas as suas necessidades de acordo com Suas riquezas na glória em Cristo Jesus."
Filipenses 4:19

"Engrandecido seja o Senhor, que se agrada da prosperidade do Seu servo."
Salmo 35:27

"Deus é capaz de fazer com que toda graça (todo favor e bênção terrena) chegue a você em abundância, para que você possa sempre e sob todas as circunstâncias e qualquer que seja a necessidade, ser autossuficiente [possuindo o suficiente para não precisar de ajuda ou apoio e mobiliado em abundância para toda boa obra e doação de caridade]".
2 Coríntios 9:8

"E farei de ti uma grande nação, e te abençoarei [com abundante aumento de favores] e farei teu nome famoso

Machine Translated by Google

e distinto, e você será uma bênção [distribuindo o bem aos outros]".

Gênesis 12:2

Machine Translated by Google

PENSAMENTO DE PODER

9

Busco a paz com Deus, comigo mesmo e com os outros.

"Busque, pergunte e anseie pela paz e busque (vá atrás) dela!"
Salmo 34:14

Um legado de paz

Estar em paz com Deus começa com o reconhecimento de que somos pecadores que precisam de um Salvador e com o pedido a Ele que nos perdoe. Precisamos simplesmente acreditar que Jesus morreu pelos nossos pecados, tornou-se nosso substituto e recebeu o castigo que merecíamos e então recebê-Lo em nosso coração. Esteja disposto a abandonar um estilo de vida pecaminoso e aprenda a viver da maneira que Deus nos pede.

A paz com Deus é mantida nunca tentando esconder o pecado. Devemos sempre confessar tudo a Deus e manter uma boa comunicação aberta entre nós e Ele. Quando erramos nunca devemos nos afastar Dele, mas devemos nos aproximar porque só Ele pode nos restaurar. Arrepender-se significa afastar-se do pecado e retornar ao lugar mais elevado. Deus não se surpreende com nossas fraquezas e fracassos. Na verdade, Ele sabia dos erros que cometeríamos antes de cometê-los. Tudo o que precisamos fazer é admiti-los e Ele será fiel para nos perdoar continuamente todos os pecados (veja 1 João 1:9).

Para estar em paz com Deus, devemos tentar obedecê-Lo da melhor maneira possível. Não chegaremos à perfeição enquanto estivermos em corpos carnais, mas podemos ter um coração perfeito para com Deus e tentar o nosso melhor todos os dias para agradá-Lo. Gosto de dizer: "Faça o seu melhor e Deus fará o resto".

Machine Translated by Google

Pense nisso

Você está em paz com Deus?

_____

_____

Você está pronto para pegar um atalho?

Cometo erros todos os dias, mas não os cometo de propósito. Não estou onde deveria estar, mas graças a Deus não estou onde costumava estar. Estou crescendo e vendo boas mudanças o tempo todo. Levei muitos anos para ser capaz de fazer essa afirmação. Espero poder ajudá-lo a pegar um atalho que eu não sabia que existia.

Concentrei-me por muito tempo no que havia de errado comigo e finalmente aprendi que focar em meus defeitos só os aumentava. Tive que aprender a me concentrar em Jesus e no que Ele fez por mim, e tive que acreditar verdadeiramente que Ele me amava incondicionalmente e me perdoaria continuamente quando me atraísse para um relacionamento consigo mesmo. Faríamos muito melhor em nossos relacionamentos pessoais se percebêssemos que de vez em quando teremos que perdoar; podemos planejar perdoar com antecedência, em vez de esperar a perfeição e sempre ficar desapontados quando não a conseguimos. Isso nos permitiria não pressionar os outros, assim como Deus nunca nos pressiona! Quando nos sentimos pressionados, é de Satanás, não de Deus. Deus nos lidera, orienta, incita e nos orienta, mas Ele não nos pressiona.

Se você tem um relacionamento saudável consigo mesmo, pode pegar um atalho e evitar anos de agonia completamente inúteis. Lembro-me do dia em que Deus sussurrou ao meu coração e disse: “Joyce, está tudo bem se você tiver fraquezas”. Veja, eu tentei muito ser forte em todas as áreas e ficava constantemente frustrado porque estava tentando fazer algo que não conseguia. A intenção de Deus certamente não era me dizer que eu poderia simplesmente fazer o que quisesse e que isso não importasse. Ele estava simplesmente me mostrando que se eu fizesse o meu melhor e ainda manifestasse fraqueza (o que sempre fiz), isso

Machine Translated by Google

Ele sabia de tudo e entendia e eu não precisava ter medo. Paulo disse que era forte no Senhor, mas também disse que era fraco Nele (ver 2 Coríntios 13:4). Quer sejamos fracos ou fortes, ainda estamos em Cristo e nada muda isso. Ele não nos recebe e depois nos rejeita toda vez que manifestamos fraqueza. Se você conseguir entender isso, isso o ajudará não apenas a tornar sua jornada em Deus mais rápida, mas também a aproveitá-la mais.

Não tenha expectativas irrealistas de si mesmo ou dos outros. Ao longo dos anos, descobri que o que espero de mim mesmo é o que normalmente espero também das pessoas. Em outras palavras, se eu receber a misericórdia de Deus, poderei dar misericórdia aos outros, mas se for exigente e nunca estiver satisfeito comigo mesmo, serei o mesmo com os outros. A forma como nos tratamos é muitas vezes a forma como tratamos os outros. Acredito que precisamos aprender a ser bons conosco mesmos e ainda assim não ser egocêntricos. Devemos nos respeitar e nos valorizar. Devemos saber no que somos bons e no que não somos e perceber que a força de Deus se aperfeiçoa em nossas fraquezas (ver 2 Coríntios 12:9). Nós nos estressamos com nossas falhas e ainda assim todos as têm.
Se não tivéssemos falhas não precisaríamos de Jesus.

Você pode desfrutar da paz consigo mesmo, mas terá que persegui-la. Faça um decisão de que já que você está com você o tempo todo, você deveria gostar de si mesmo. Deus criou você e Ele não faz lixo, então comece a ver seus pontos fortes e pare de olhar para seus pontos fracos.

Acredito que muito estresse interno sai de nós e se torna estresse externo. Em outras palavras, se estivermos chateados internamente, é muito mais provável que demonstremos chateados quando nossas circunstâncias externas forem problemáticas. Se você não gosta de si mesmo, não gostará de muita coisa. Se pudermos relaxar sobre nós mesmos, geralmente poderemos relaxar mais sobre a vida em geral. Todos nós temos um relacionamento com nós mesmos. É importante se perguntar que tipo de relacionamento você tem com *você!* Você gosta de passar tempo sozinho?
Você consegue lidar com o fato de estar consigo mesmo ou sempre precisa de pessoas e barulho para distraí-lo de como você se sente por dentro? Você é capaz de se perdoar (receber o perdão de Deus) quando comete erros? Você é paciente consigo mesmo enquanto Deus está mudando você? Quanto tempo você perde sentindo-se culpado e condenado por coisas do passado? Você se compara com outras pessoas e luta para tentar ser como elas? Você sente necessidade de competir com os outros e tentar ser bom no que eles são?

Machine Translated by Google

bom em? Você permite que o padrão mundial de aparência e imagem corporal se torne seu padrão? Ou você é capaz de ser livremente o indivíduo precioso que Deus o criou para ser?

Somente quando fazemos essas perguntas e as respondemos honestamente é que podemos começar a entender que tipo de relacionamento temos conosco mesmos.

Comece a meditar neste pensamento poderoso: “Eu busco a paz com Deus, comigo mesmo e com os outros”.

Pense nisso

Você está em paz com *você?*

Relacionamentos sem estresse

Existe algum relacionamento totalmente livre de estresse? Duvido, mas há definitivamente medidas que podemos tomar que irão melhorar todos os nossos relacionamentos e permitir-nos estar em paz com os outros. Quero compartilhar com você quatro passos que acredito que o ajudarão a alcançar a meta de desfrutar a paz com as pessoas.

Passo 1.

Desenvolva e mantenha a paz com Deus e a paz consigo mesmo. Então, e somente então, você começará a desenvolver uma mentalidade que lhe permitirá ter paz com todos os tipos de pessoas. A maioria de nós pode ter paz com pessoas que se comportam da maneira que desejamos, mas, como tenho certeza de que você sabe, não existem muitos desses tipos de pessoas em nossas vidas. Parece que Deus me cerca de propósito com pessoas que não são nada parecidas com o que eu escolheria.
Além disso, parece-me que Ele se deleita em fazê-lo!

Muitas vezes nos casamos com pessoas que são o oposto de nós e depois passamos anos tentando mudá-las, o que nunca funciona e apenas nos frustra. Da mesma maneira

Machine Translated by Google

escolhemos amigos que não são como nós e depois lutamos com eles. Dizemos a Deus que queremos amar a todos, mas quando ele nos cerca de todo tipo de pessoas, queremos que Ele faça desaparecer aquelas que nos frustram ou queremos que Ele as transforme naquilo que gostaríamos que fossem.

Se conseguirmos ter expectativas equilibradas, poderemos aumentar a nossa paz com as pessoas, então o primeiro passo é garantir que você não tenha expectativas irrealistas.

Passo 2.

Não espere que as pessoas sejam perfeitas, porque elas não serão. Pessoas que têm tendências perfeccionistas enfrentam uma verdadeira luta nesta área. Parece que a única maneira de ficarem satisfeitos com alguma coisa – inclusive com eles mesmos – é quando todas as coisas são perfeitas. Quando foi a última vez que tudo foi perfeito na sua vida? Obviamente, essas pessoas estão destinadas a ficar frustradas e descontentes na maior parte do tempo. Não gaste a vida tentando tornar o impossível possível. As pessoas têm defeitos e não há como evitar isso! Não importa com quem você se relaciona, haverá momentos em que eles irão decepcioná-lo, então planeje perdoar com frequência.

Pense nisso

Você tem expectativas irrealistas e acaba se decepcionando por causa delas?

As pessoas gostarão muito mais da sua companhia se você não as pressionar a ser algo que não podem ser. Gosto de estar com pessoas que me conhecem – e que me amam de qualquer maneira. Dizem que o amor é cego e acredito que até certo ponto. Na verdade, meu marido acha que algumas das minhas fraquezas são fofas. Por exemplo, às vezes posso ser um pouco rude e, em vez de ficar irritado, ele geralmente apenas diz: “Aí está aquele incêndio pelo qual me casei com você”. Em outras palavras, minha natureza agressiva foi uma das coisas que o atraiu para mim, então por que ser

Machine Translated by Google

incomodado com isso agora? Recentemente, ele me deu um cartão musical de Dia dos Namorados. Quando abri, Johnny Cash estava cantando: “Eu caí em um anel de fogo ardente”. Nós dois demos boas risadas!

Como a maioria dos homens, Dave quase nunca está errado e durante anos pensei que minha missão na vida era fazê-lo admitir que estava errado. Agora nós realmente rimos disso. Ele sabe e eu também que é impossível alguém estar certo o tempo todo. Sua tendência de não admitir seus erros é apenas uma de suas “coisas”. Parece ser uma “coisa de homem”. Pelo que minhas amigas me contam, seus maridos são da mesma forma. Tenho muitas “coisas” com as quais lidar, assim como todo mundo. Então, por que não relaxar e parar de ser excessivamente exigente, exigindo algo que provavelmente não conseguiremos?

Dave é um excelente motorista, mas fica bastante impaciente com outras pessoas que cometem erros ao dirigir, especialmente eu. Se eu tento dirigir e ele dirige, ele já me corrigiu três vezes antes de sairmos da garagem. Durante anos fiquei chateado com isso e isso causou muitas discussões e viagens desagradáveis.

Agora, eu simplesmente não dirijo quando ele está comigo, a menos que não tenha outra escolha. Dave sempre me garante que está apenas tentando me ajudar, e eu garanto que consigo chegar a lugares o tempo todo sem a “ajuda” dele. Tenho certeza de que você reconhece a conversa, mas a boa notícia é que, embora eu preferisse que ele não fizesse isso, não deixo que isso roube minha paz, porque sei que ele é assim e provavelmente não mudará. É uma de suas “coisas”. Mas, como eu disse, tenho muitas “coisas” próprias.

Se você quiser ter paz, terá que persegui-la. Não vai cair
você gosta de cerejas maduras caindo de uma árvore. Você tem que ser “pacífico de propósito”.

Etapa 3.

Não espere que todos sejam como você... porque não são. Descobrir que cada um de nós nasce com um temperamento que nos é dado por Deus e que somos todos singularmente diferentes foi uma grande revelação para mim. Até então, eu apenas esperava que todos pensassem e agissem como eu. Bem, eu sei que isso parece um tanto arrogante, mas eu simplesmente não sabia de nada. Lembro-me claramente de ter lido dois livros diferentes sobre tipos de personalidade e de ter descoberto que nossa personalidade é uma combinação de nosso temperamento dado no nascimento e o

Machine Translated by Google

acontecimentos da nossa vida. Por exemplo, recebi um temperamento decidido, forte e direto. Tenho qualidades de liderança, quero estar no comando, tomar decisões rápidas, sou impaciente e sempre tenho opiniões definidas sobre o que quero fazer.

Quando me casei com Dave, não consegui descobrir o que havia de errado com ele porque ele é mais tranquilo, leva mais tempo para tomar decisões, é muito paciente, não precisa estar no comando, fica satisfeito facilmente e muitas coisas simplesmente não são necessárias. não importa para ele. Não percebendo que ele foi projetado por Deus para ser como era, continuei tentando fazer com que ele mudasse e fosse mais parecido comigo. Naturalmente, minha atitude causou muitos problemas para nós. Ele se sentiu pressionado e eu fiquei com raiva a maior parte do tempo. Deus me deu exatamente o que eu precisava, mas eu não sabia disso. Dave era forte onde eu era fraco e eu era forte onde ele era fraco, então nós dois formamos uma grande equipe. Mas, até que eu parei de tentar transformá-lo no que eu achava que ele deveria ser, nós dois estávamos infelizes.

Somos o que somos e embora Deus continue nos refinando para nos ajudar a ser melhor nós, ainda somos nós! O dia em que percebi que precisava aceitar e valorizar Dave pelo que ele é mudou toda a atmosfera em nosso lar e relacionamento.

Lido com literalmente milhares de pessoas e, se não tivesse aprendido que somos todos diferentes, acho que já teria perdido a cabeça. No mínimo, eu teria ficado frustrado durante toda a minha vida e conseguido fazer com que a maioria das pessoas no meu mundo se sentisse rejeitada por mim.

Eu recomendo fortemente que você se pergunte até que ponto você é capaz de aceitar as pessoas “como elas são”. É claro que todos precisamos mudar e melhorar em determinadas áreas, mas a verdade é que só Deus pode mudar as pessoas de dentro para fora. Quando tentamos mudar um ao outro, isso nunca funciona bem. Mesmo que alguém tente mudar porque eu insisto que o faça, ele acaba se ressentindo e se sentindo pressionado. A melhor política é ver os pontos fortes que as pessoas têm e o benefício que elas representam para você e deixar o resto para Deus. Perceber que todos temos fraquezas também é útil. Simplesmente não existem pessoas perfeitas! Aprendamos a celebrar nossas diferenças em vez de permitir que elas sejam um ponto de desacordo e rejeição.

Temos quatro filhos e todos são diferentes. Cada um tem coisas que adoro e coisas que eu poderia facilmente dispensar, mas são todas maravilhosas. Eu costumava pensar que queria que todos fossem como eu, até ter dois filhos que são iguais a mim. Então percebi que isso também causa tensão. Os três

Machine Translated by Google

todos nós queremos ser o chefe e, como sabemos, isso também não funciona.
Todos na nossa família são muito teimosos e todos tendemos a pensar que estamos certos, o que pode adicionar um pouco mais de tensão. Ou seja, nossa família é como qualquer outra e ainda assim nos damos muito bem, não porque seja fácil, mas porque decidimos. Você pode fazer a mesma coisa, mas terá que aceitar cada pessoa como um indivíduo projetado especificamente por Deus e deve dar-lhes liberdade para serem quem são. Sem isso, a paz com as pessoas é quase impossível.

Passo 4.

Seja um encorajador – não um desanimador. Todo mundo adora estar com pessoas que celebram e percebem seus pontos fortes e optam por ignorar seus pontos fracos. Todos nós gostamos de ser encorajados e de nos sentirmos realmente bem conosco mesmos, e odiamos estar perto de pessoas negativas e desencorajadoras que tendem a ser críticas.

Eu costumava ser o tipo de pessoa que queria pelo menos mencionar coisas que vistos como falhas ou erros. Eu me orgulhava de pensar que era generoso o suficiente para perdoar, mas queria ter certeza de que as pessoas pelo menos soubessem por que eu as estava perdoando. Por exemplo, posso dizer a Dave: “Apaguei a luz do seu armário de novo”. Na verdade, eu ainda estava desanimando ao lembrá-lo de que ele não havia feito o que eu queria que ele fizesse e que eu tinha que fazer isso por ele. Tive de aprender que a melhor política era simplesmente não dizer nada, a menos que fosse realmente necessário. É melhor simplesmente desligar a luz e esperar que alguém faça o mesmo por mim quando eu deixar uma acesa. Sei que precisamos treinar nossos filhos para fazerem as coisas de certas maneiras e não estou sugerindo que todo treinamento seja desanimador, mas quando o treinamento se torna incômodo, cruzamos uma linha que se torna um problema nos relacionamentos.

O espírito de uma pessoa pode ser quebrantado ou ferido pela menção excessiva de falhas.

Quanto mais encorajamos as pessoas, melhor elas se comportam. Na verdade, os elogios ajudam as pessoas a ter um melhor desempenho, enquanto as críticas fazem com que elas se comportem pior. Escolha uma pessoa com quem você gostaria de ter um relacionamento melhor e comece a incentivá-la e elogiá-la agressivamente. Acredito que você ficará surpreso com o quanto eles responderão melhor a você.
Sua primeira preocupação pode ser: “Se eu ignorar as falhas deles, eles simplesmente não aceitarão

Machine Translated by Google

vantagem de mim? É claro que isso pode acontecer, mas geralmente não acontece. O que acontece frequentemente é que a pessoa que está sendo encorajada muda de ideia e se esforça mais do que nunca para agradá-lo. Eles agora estão fazendo isso porque quiseram e não porque você está tentando forçá-los.

Ser encorajador faz parte de ser uma pessoa mais positiva. Tenha cuidado com seus pensamentos sobre as pessoas. Se tivermos pensamentos desagradáveis ou desencorajadores, eles geralmente escaparão da nossa boca. Procure e magnifique o que há de bom em cada pessoa. A Bíblia nos ensina a fazer aos outros o que queremos que nos façam, então tudo o que precisamos fazer é pensar no que queremos e começar a doá-lo. Se você quer ser encorajado, então seja encorajador!

Paz-Paz-Paz

Cheguei a um ponto em que não acredito que realmente valha a pena viver sem paz, e isso me leva a buscar a paz em todas as áreas. Passei muitos anos frustrado e lutando em meus relacionamentos com Deus, comigo mesmo e com outras pessoas e me recuso a viver assim por mais tempo. Para que as coisas mudem em nossas vidas devemos orar, mas também devemos estar dispostos a mudar. Não podemos esperar que tudo e todos ao nosso redor mudem para que possamos ficar confortáveis enquanto somos passivos e não fazemos nada.

A Bíblia diz que se quisermos viver em harmonia com os outros, devemos adaptar-se às pessoas e às coisas. Posso garantir que não tive interesse em me adaptar a nada nem a ninguém. Eu queria que eles se adaptassem a mim, mas, no meu orgulho, nem sequer considerei que precisava de mudar, por isso a minha vida e os meus relacionamentos continuaram tumultuados. Depois de muitos anos, finalmente me disponibilizei a fazer tudo o que “eu” precisava para ter paz, e aprender como me adaptar era o número um na lista de Deus para mim. Descobri que fazer do meu jeito o tempo todo não é tão importante quanto antes pensava. Agora, eu realmente desfruto da liberdade de não ter que fazer as coisas do meu jeito. Sim, eu disse a *liberdade de não ter que fazer as coisas do meu jeito.* Minha carne pode ficar desconfortável por um curto período quando me adapto a alguém ou alguma outra coisa e não é realmente o que “eu” queria, mas me sinto ótimo por dentro porque sei que segui a lei do amor e fiz minha parte para perseguir paz.

Machine Translated by Google

Adaptar-se aos outros não significa que deixemos que eles nos controlem ou que nos tornemos um capacho para o mundo andar. Há momentos em que precisamos permanecer firmes, não importa quem fique chateado, mas também há momentos na vida em que transformamos pequenos montes em montanhas e abrimos mão da nossa paz por coisas mesquinhas. Você assumirá o compromisso de ser um criador e mantenedor da paz? Você examinará todos os seus relacionamentos – com Deus, com você mesmo e com os outros – e fará tudo o que puder para viver em paz?

Para mim, o ponto mais importante nesta seção é que devemos *buscar* a paz. A maioria das pessoas quer a paz, mas não faz o que precisa para obtê-la. O primeiro passo é ter a mentalidade de que você buscará a paz com Deus, consigo mesmo e com os outros. À medida que você medita sobre esse pensamento de poder e o fala repetidamente, você se sentirá cada vez mais insatisfeito com a turbulência. Você buscará a paz! Pense nisso.

O que você pode fazer para trazer mais paz aos seus relacionamentos?

Pacote de energia

"Afaste-se do mal e faça o bem; busque, indague e anseie pela paz e busque (vá atrás) dela!"

Salmo 34:14

"Eu lhes disse estas coisas para que em Mim vocês tenham paz e confiança [perfeitas]. No mundo você terá tribulações, provações, angústias e frustrações: mas tenha bom ânimo [tenha coragem; seja confiante, certo, destemido]! Pois eu venci o mundo. [Eu o privei do poder de prejudicá-lo e o conquistei para você.]"

João 16:33

"Se possível, no que depender de você, viva em paz com todos."

Romanos 12:18

Machine Translated by Google

PENSAMENTO DE PODER

10

Vivo no presente e aproveito cada momento.

"Este é o dia que o Senhor trouxe; nos regozijaremos
e nos alegraremos com isso."
Salmo 118:24

Há um ditado que adoro que diz o seguinte: *Ontem é história. Amanhã é um mistério. Hoje é um presente; é por isso que é chamado de presente.* Precisamos aproveitar cada momento de nossas vidas e manter o foco no presente. Não podemos ficar pensando no passado ou olhar muito para o futuro, mas precisamos perceber que o momento presente é um presente de Deus para nós *agora mesmo,* por isso precisamos vivê-lo plenamente e aproveitá-lo.

Uma amiga minha só se casou aos quarenta e cinco anos. Seu casamento foi tão maravilhoso e satisfatório para ela que ela sempre dizia que seu marido era um presente de Deus para ela. Um dia, seu marido foi ao hospital para uma cirurgia de rotina, mas devido a uma infecção inesperada ele nunca mais voltou para casa. A morte dele foi um choque terrível e uma decepção devastadora, mas ela está muito feliz por ter gostado muito do marido durante os anos que passaram juntos. Estou tão feliz por ela que ela não está convivendo com a dor de sua perda e com muito arrependimento. Muitas vezes as pessoas estão tão ocupadas que adiam desfrutar da família e dos amigos e, quando é tarde demais, lamentam não ter feito escolhas melhores.

A única maneira de evitar o arrependimento é fazer boas escolhas e aproveitar o presente. Cada momento é um presente de Deus. Faço um esforço para me concentrar e aproveitar cada momento da minha vida, mas fazer isso tem sido uma tarefa longa e difícil.

Machine Translated by Google

jornada para mim. Eu realmente tive que trabalhar para fazer isso porque sou um planejador e, se não tomar cuidado, me pego planejando a próxima coisa enquanto faço a coisa atual, o que, claro, rouba de mim o momento presente.
Embora estar focado seja uma coisa boa, também posso facilmente ficar tão focado no meu trabalho que não consigo aproveitar a magia do momento. Por exemplo, eu geralmente trabalhava enquanto meus filhos eram pequenos e achava difícil parar um momento para parar e apreciar as coisas fofas que eles diziam ou faziam. Perdi muitos desses momentos e nunca os recuperarei. Devemos celebrar a vida e as pessoas que Deus colocou em nosso caminho. A vida é para ser aproveitada, não temida ou lamentada.

Ao crescer num lar disfuncional onde certamente não gostávamos da vida, tornei-me um workaholic e tentei encontrar o meu valor naquilo que *fazia,* e não em *quem eu era.* Como meus pais pareciam ficar mais satisfeitos comigo quando eu estava fazendo alguma coisa e sendo produtivo do que quando não estava, pensei que Deus também ficava mais satisfeito comigo quando eu estava fazendo e produzindo.

A atmosfera em minha casa enquanto crescia era muito intensa e senti muito medo. Não me diverti muito durante minha infância e, quando tinha vinte e poucos anos, não conseguia me lembrar de *ter* sido verdadeiramente feliz ou completamente relaxado. Por causa do abuso, minha infância foi roubada. Tornei-me adulto, mas não havia nenhuma criança em mim, nenhuma infantilidade em mim — e isso não é saudável. Todo adulto saudável precisa ter uma criança saudável por dentro. Precisamos saber trabalhar e ser responsáveis, mas também precisamos saber brincar e nos divertir. Nunca devemos perder a oportunidade de rir porque é como um remédio. Ajuda-nos de muitas maneiras, incluindo a nossa saúde física. E ser alegre torna até o nosso trabalho mais agradável e prazeroso.

Esse pensamento poderoso – vivo no presente e aproveito cada momento – pode transformar sua vida, porque se você realmente permitir que ele mude seu pensamento, começará a aproveitar sua vida de maneiras totalmente novas. Mesmo que você se considere uma pessoa “séria”, extremamente focada ou muito responsável, ainda assim deve reservar um tempo para aproveitar o que está fazendo. Nunca esteja ocupado demais para aproveitar todos os aspectos da sua vida.

Pense nisso

Machine Translated by Google

Quanto você realmente aproveita e vive o momento presente?

Muito_____

Um pouco_____

Nada muito_____

O quanto você gosta das pessoas em sua vida?

_____

_____

Deus quer que você aproveite sua vida

Você acredita que Deus quer que você aproveite sua vida? Claro, Ele faz. Na verdade, parte da vontade de Deus é que você aproveite cada momento. Como posso ter tanta certeza? Porque Sua Palavra diz isso em muitos lugares. O rei Salomão, que é considerado muito sábio, escreveu em Eclesiastes 2:24: “Não há nada melhor para o homem do que comer, beber e gozar do bem no seu trabalho. Até mesmo isso, eu tenho visto, vem das mãos de Deus.”

Salomão disse para você aproveitar o bem do seu trabalho. Parece que é algo que devemos fazer como um ato de nossa vontade. Isso não significa que toda a vida se torne uma grande festa ou férias, mas significa que através do poder de Deus podemos aprender a aproveitar tudo na vida, até mesmo as coisas que outros considerariam comuns e chatas. Acho que muitas pessoas têm a mentalidade de apenas tentar “suportar” grande parte da vida, mas acredito que é trágico viver e não aproveitar cada momento. Admito que algumas coisas são mais agradáveis às nossas emoções do que outras, mas podemos aprender a desfrutar da presença de Deus em tudo o que fazemos. Tente lembrar-se ao longo do dia que Deus está com você e que o momento que você tem agora é um presente Dele.

Eu estava lutando com todo o conceito de aproveitar a vida até que fiz um estudo sobre o que o Senhor tinha a dizer sobre isso; agora sei que é a Sua vontade e algo a que não só tenho direito, mas que realmente preciso. Eu preciso aproveitar a vida

Machine Translated by Google

por mim, mas também por Jesus, que pagou um preço muito alto para que eu pudesse fazê-lo.

O próprio Jesus, quando declarou por que veio à terra, disse: “Eu vim para eles podem ter e aproveitar a vida, e tê-la em abundância (ao máximo, até transbordar)” (João 10:10). Ele também disse: “Eu vos disse estas coisas, para que o meu gozo e o meu prazer estejam em vós, e para que a vossa alegria e alegria sejam plenas, completas e transbordantes” (João 15:11) e “Mas agora perguntai e continue pedindo e você receberá, para que a sua alegria (alegria, deleite) seja plena e completa” (João 16:24). Quando Ele orou ao Pai em João 17:13, Ele na verdade orou para que tivéssemos alegria: “E agora vou para ti; Digo estas coisas enquanto ainda estou no mundo, para que Minha alegria se torne plena, completa e perfeita neles [para que possam experimentar Meu deleite realizado neles, para que Meu desfrute seja aperfeiçoado em suas próprias almas, para que possam possam ter Minha alegria dentro deles, enchendo seus corações].” Com o próprio Jesus falando e orando palavras tão poderosas sobre Seu desejo de que tenhamos alegria, como poderíamos duvidar que Deus quer que sejamos felizes e desfrutemos de nossas vidas? Se é o desejo de Deus que aproveitemos a vida, então por que tantas pessoas são miseráveis e infelizes? Talvez seja porque não conseguimos decidir aproveitar a vida. Podemos facilmente cair num padrão de sobrevivência e perseverança, em vez de desfrutar.

Mas uma nova mentalidade irá liberá-lo para começar a aproveitar a vida como nunca antes. Quanto mais você aproveita a vida, mais agradável você será, então comece hoje e não demore. Medite e diga repetidamente: “Eu vivo no presente e aproveito cada momento”.

Uma coisa que gosto de fazer e que me ajuda a saborear o dia é reservar um tempo no noite para relembrar mentalmente tudo o que fiz naquele dia. É incrível o que realizamos e nos envolvemos durante um dia, mas muitas vezes passamos nossos dias tão rápido e com o foco dividido que mal nos lembramos deles, se é que nos lembramos. Medite no seu dia todas as noites e agradeça a Deus por tudo o que Ele o fez passar e permitiu que você fizesse. Se você cometeu erros, poderá aprender com eles e se obteve grandes vitórias, lembrá-los permitirá que você os aproveite novamente.

Pense nisso

Machine Translated by Google

O seu dia passa confuso ou você realmente gosta dele?

_____

_____

Não há nada de errado em se divertir

Quando comecei a entender João 10:10, fiquei com raiva porque percebi que o inimigo havia me enganado, fazendo-me pensar que desfrutar das coisas não era importante. Sob a influência do diabo, que é o Enganador, passei a acreditar — falsamente, é claro — que, se eu estava me divertindo, algo estava errado com isso. Eu não devo estar trabalhando duro o suficiente! Nunca vi meu pai aproveitar a vida e parecia irritá-lo quando os outros o faziam, então cresci pensando que algo devia estar errado com isso. Lembro-me de me dizerem para ficar quieto quando ri alto.

Talvez você possa se identificar; talvez você tenha passado pelas mesmas lutas na infância ou tenha passado por outras coisas que o deixaram muito sério. Cada vez que você tenta descansar, cada vez que tenta fazer algo recreativo, sempre que faz alguma coisa além do trabalho, você tem um vago sentimento de culpa, como se algo estivesse errado com isso. Sei que algumas pessoas podem não compreender esta luta, mas muitas, muitas sim.

Acho que essa mentalidade de trabalho excessivo é um dos motivos pelos quais as pessoas frequentemente retrocedem em seu relacionamento com Deus. Eles erroneamente tentam servir a Deus como um emprego ou como “trabalho” e não conseguem desfrutá-Lo. A mística francesa do século XVII, Madame Guyon, disse que o maior chamado para todo filho de Deus é desfrutar de Deus. Lembro-me da carga pesada que tirei de mim na primeira vez que li isso. Naquela época, eu estava trabalhando tanto para agradar a Deus que a ideia de simplesmente desfrutá-Lo nem sequer me ocorreu. Eu nunca tinha ouvido falar de tal coisa! Acho que é realmente triste que eu tenha sido um membro comprometido da igreja por mais de vinte anos antes de aprender que Deus queria que eu desfrutasse Dele e da vida que Ele me deu.

Deus criou todas as coisas para nosso desfrute e isso começa desfrutando Ele. Ele também quer que desfrutemos uns dos outros e quer que desfrutemos

Machine Translated by Google

nós mesmos.

Da próxima vez que você desejar fazer uma pequena pausa no trabalho e ir passear no parque ou observar uma criança brincar. vá em frente e faça isso sem se sentir culpado ou antiespiritual. Seu trabalho ainda estará lá quando você retornar. Não estou encorajando você a ser irresponsável, mas quero que tome as medidas apropriadas para aproveitar a vida enquanto realiza grandes coisas. Se você tem trabalhado muito e sente que precisa de um dia de folga, aproveite. Você será mais frutífero se reservar um tempo para se refrescar. Vivemos no meio de uma sociedade motivada, mas podemos mudar se quisermos. Se você não quer envelhecer com todo tipo de arrependimento por coisas que gostaria de ter feito, comece hoje mesmo a fazer com que cada momento conte.

Pense nisso

O que você pode fazer para se divertir hoje, mesmo enquanto está trabalhando?

_____

_____

Escolha uma coisa todos os dias que você gostaria de fazer apenas pela alegria de fazê-lo.

Defina uma nova meta

Quando comecei minha jornada para aprender a aproveitar a vida, estabeleci a meta de aproveitar propositalmente tudo o que fazia, até mesmo as coisas que normalmente fazia apenas para acabar com elas ou para retirá-las da minha lista. Por exemplo, em vez de me apressar para me arrumar de manhã para poder cuidar do meu dia, decidi aproveitar todo o processo. Coisas como escolher meu guarda-roupa para o dia, me maquiar e arrumar o cabelo. Embora eu fizesse essas coisas diariamente, nunca me ocorreu que elas faziam parte de todos os dias da minha vida e que eu poderia e deveria gostar de fazê-las. Disse a mim mesmo: “Estou aproveitando este momento da minha vida e a tarefa que tenho em mãos”. Eu tento fazer para a glória de Deus

Machine Translated by Google

o que eu normalmente fazia fora da rotina e sem nenhum propósito exceto terminar.

O monge carmelita chamado Irmão Lawrence, que escreveu o clássico espiritual *Praticando a Presença de Deus,* aprendeu a fazer a mesma coisa. Ele achava o trabalho na cozinha muito desagradável, mas aprendeu que se o fizesse pelo amor de Deus, seria capaz de praticar a presença de Deus em meio a ele.
Este mesmo princípio foi aplicado a todas as facetas da sua vida e praticá-lo permitiu-lhe aproveitar a vida de uma maneira superior. Ele transformou o que poderia ter sido uma existência chata, mundana e miserável em uma existência admirada e cobiçada por muitos. As pessoas queriam sua simplicidade, alegria, paz e profunda capacidade de conversar com Deus enquanto fazia tudo o que ele fazia.

Existem dezenas de coisas que pertencem à vida cotidiana e podemos desfrutar de todas elas se apenas tomarmos a decisão de fazê-lo. Coisas como vestir-se, dirigir para o trabalho, ir ao supermercado, fazer recados, manter as coisas organizadas e centenas de outras coisas. Afinal, são deles que a vida é feita. Comece a praticá-las pelo amor de Deus e perceba que através do Espírito Santo você pode desfrutar absolutamente tudo o que faz. A alegria não vem apenas de ser entretido, mas da decisão de apreciar cada momento que você recebe como um presente raro e precioso de Deus.

Chaves para aproveitar o momento presente

Lembre-se de que qualquer dia que você desperdiçar é um dia que você nunca mais recuperará. Certifique-se de que cada dia que você vive conte! Quero compartilhar com vocês algumas chaves específicas que encontrei para me ajudar a aprender a viver o momento presente e a aproveitar a vida. Acredito que se você colocar eles em prática na sua vida, eles também vão te ajudar.

Entregue-se ao que você está fazendo

Quando o termo *multitarefa* se tornou popular, todos pareciam querer fazê-lo. Muitas descrições de cargos incluíram repentinamente frases como “deve ser capaz de realizar multitarefas”, e ainda o fazem. Embora certamente haja momentos em que uma pessoa precisa conciliar responsabilidades e lidar com mais de uma coisa ao mesmo tempo, estou

Machine Translated by Google

Não tenho certeza se a multitarefa nos serve bem na vida cotidiana e não acho que deva se tornar a maneira normal como vivemos. Na verdade, acho que tentar fazer muitas coisas ao mesmo tempo cria estresse e nos impede de desfrutar de qualquer uma delas. Algumas pessoas conseguem fazer várias coisas ao mesmo tempo e ainda assim manter a calma e o foco, mas mesmo elas têm seu limite e os limites devem ser sempre respeitados. Quaisquer que sejam nossas habilidades e hábitos de trabalho, precisamos estar cientes de que o estresse, a confusão e a frustração não são a maneira de aproveitar o momento.

Quero desafiá-lo a parar de tentar realizar multitarefas excessivamente e aprender entregar-se ao que você está fazendo. Comprometa-se a fazer uma coisa de cada vez e determine se você vai gostar. Certamente não há problema em ler um livro enquanto você está sentado em uma sala de espera antes de uma consulta, mas comece a resistir ao impulso de fazer simultaneamente mais de uma coisa que exija inteligência ou total atenção. Por exemplo, não fale ao telefone enquanto tenta pagar contas online. Não faça uma lista de projetos de reforma residencial no fim de semana enquanto você deveria estar prestando atenção em uma reunião de negócios. Não se maquie enquanto dirige. Não responda e-mails ou mensagens de texto enquanto dirige.

A capacidade de enviar e-mails e mensagens de texto é certamente conveniente e nos permitiu comunicar muito mais rapidamente, mas se deixarmos que cada pequeno bipe do telefone ou mensagem que anuncia “Você recebeu uma correspondência” seja o fator controlador em nossas vidas, acabaremos frustrados e muitas vezes pareceremos rudes.

Ouvir requer sua atenção e fingir que está ouvindo quando na realidade sua mente está focada em dez outras coisas não é apenas rude, mas não contribui em nada para construir bons relacionamentos.

A *Bíblia Amplificada* explica Eclesiastes 5:1 desta forma: “dê a sua mente para o que você está fazendo.” Em outras palavras, treine-se para concentrar toda a sua atenção naquilo em que você está envolvido a qualquer momento. Então termine o que você está fazendo atualmente antes de começar outra coisa. Esse tipo de concentração exige disciplina, mas vale a pena porque conseguir se concentrar ajuda você a aproveitar o momento presente. Recentemente fiz progressos nesta área quando decidi que a partir de agora se estivesse a fazer algo importante não iria atender o telefone. Normalmente eu respondo não importa o que esteja fazendo e muitas vezes descubro que isso me frustra e me faz perder o foco. Olho o identificador de chamadas para ter certeza de que não é uma emergência e retorno minhas ligações, mas não vou deixar que eles me controlem.

Machine Translated by Google

Não aproveitaremos o momento presente e as dádivas que ele contém se não tivermos atitudes equilibradas em relação ao trabalho. Lucas 10:38–42 conta a história da visita de Jesus à casa de duas irmãs, Maria e Marta. Marta estava "muito ocupada e muito ocupada" (ver Lucas 10:40). Mas Maria sentou-se aos pés de Jesus e ouviu o que Ele tinha a dizer. Martha estava distraída com muito serviço; Maria decidiu não perder a beleza do momento presente. E Jesus disse que Maria fez uma escolha melhor do que Marta.

Jesus não disse a Marta para não trabalhar, Ele disse a ela para não ficar frustrada e ter uma atitude ruim enquanto trabalhava. Jesus quer que trabalhemos duro, mas também quer que sejamos sábios o suficiente para perceber quando devemos parar todas as atividades e não perder o milagre do momento.

Romper com o mau hábito da multitarefa excessiva pode parecer fácil, mas é é realmente muito difícil na nossa sociedade, por isso esteja determinado a formar hábitos novos e equilibrados nesta área. Este livro é sobre como aprender a controlar seu pensamento, e a arte de focar no que você está fazendo é uma parte vital desse objetivo.

Em quais "armadilhas" multitarefa você cai com mais frequência? Os pensamentos que voam em sua mente fazem com que pareça uma rodovia no trânsito da hora do rush? Respire fundo, diminua o ritmo e esteja determinado a fazer apenas o que você pode fazer de maneira pacífica e agradável.

Torne-se infantil em sua abordagem a Deus

Agir como adulto geralmente é considerado uma coisa boa e, na maioria dos casos, é. Mas devemos nos aproximar de Deus como crianças – não sendo *infantis,* mas sendo *como crianças.* Uma coisa é certa: as crianças pequenas podem facilmente encontrar uma maneira de aproveitar o que estão fazendo. Nosso filho mais novo, Daniel, sempre teve uma mentalidade de "vamos aproveitar a vida", e lembro-me de quando ele era criança, como ele aproveitava totalmente a vida. Lembro-me de um dia ter dito para ele varrer o pátio e notei alguns minutos depois que ele estava dançando com a vassoura.

Outra vez fiz com que ele ficasse no canto para corrigi-lo por algo que ele havia feito de errado e logo percebi que ele estava brincando com as flores do papel de parede. Acho que podemos aprender muito observando crianças pequenas. Eles encontram uma maneira de aproveitar tudo – até mesmo tarefas ou correções.

Eles são rápidos em perdoar qualquer ofensa e confiar nas pessoas é fácil para eles.

Machine Translated by Google

Aproxime-se de Deus com uma confiança infantil que nem sempre precisa entender o “porquê” de tudo. A maioria dos pais fica muito cansada de ouvir seus filhos perguntarem o porquê centenas de vezes por dia e acredito que Deus também se cansa disso.

Tenha fé simples; faça orações simples; seja rápido em se arrepender; e seja rápido para receber a ajuda de Deus. Acredite que Deus é bom. Se você precisa de perdão, peça-o a Deus, receba-o pela fé e não perca tempo sentindo-se culpado e condenado. Com esse tipo de simplicidade no seu relacionamento com Deus, você se verá crescendo espiritualmente e desfrutando Dele mais do que nunca.
Lembre-se, desfrutar de Deus em todos os momentos em tudo o que fazemos é o nosso objetivo!

Pense nisso

Quais são as três características infantis que você poderia praticar em seu relacionamento com Deus?

_____

_____

Aproveite as pessoas

Certamente não podemos aproveitar o momento presente se não aprendermos a gostar de todos os diferentes tipos de pessoas, porque muitos dos nossos momentos têm pessoas neles. Li recentemente que a maior parte da nossa infelicidade é causada pelo fato de as pessoas não serem o que queremos que sejam ou não fazerem o que queremos que façam, e não poderia concordar mais. Sendo esse o caso, qual é a resposta? Como posso aproveitar o dia se vou ter que lidar com pessoas chatas? Achei útil perceber que, mesmo que eles possam me irritar, Deus os ama muito e não gosta que eu tenha uma atitude ruim para com ninguém.

Não consigo gostar de ninguém que estou julgando criticamente, por isso costumo dizer a mim mesmo: “Joyce, a maneira como essa pessoa age não é da sua conta”. Ser misericordioso em minha atitude para com os outros realmente me ajuda a aproveitar minha vida e eu recomendo isso fortemente. Recentemente encontrei um balconista em uma loja de sapatos que

Machine Translated by Google

falei no celular dela o tempo todo que estive na loja e até quando precisei de ajuda para encontrar o tamanho certo. Eu sabia que ela queria que eu me apressasse para que ela pudesse voltar à conversa. Ela estava falando espanhol, então não consegui entendê-la, mas à medida que minha irritação aumentava, decidi pensar: *talvez ela esteja lidando com algum tipo de emergência ou com algo que é muito importante para ela.* Eu estava prestes a perder a alegria, mas decidi ser misericordioso e continuar feliz. Eu recomendo!

Deus criou todos os tipos de pessoas com muitos temperamentos e personalidades diferentes e eu realmente acredito que Ele gosta de todos eles. A variedade parece ser algo que realmente agrada a Deus. Se você nunca pensou nisso, pare um pouco e olhe ao seu redor. Deus criou a variedade e Ele diz que o que Ele criou é bom, por isso exorto você a aceitar aqueles que são diferentes de você e aprender a desfrutá-los como Deus faz.

Encontramos muitas pessoas. Alguns deles são por escolha própria, mas muitos deles simplesmente acabam em nossa vida à medida que passamos o dia. Você não aproveitará muito dos seus "momentos presentes" a menos que decida também encontrar uma maneira de aproveitar as pessoas que os invadem.

Pense nisso

Quantas vezes você deixa de aproveitar o seu dia porque uma pessoa não é quem você gostaria que ela fosse?

Desfrute de uma vida equilibrada

Uma porta de oportunidade é aberta para que Satanás traga destruição às vidas daqueles que perdem o equilíbrio (ver 1 Pedro 5:8). Excesso de qualquer coisa é um problema, mesmo que estejamos fazendo algo bom demais. Por exemplo: o trabalho é bom, mas muito dele causa estresse que pode resultar em doenças, ressentimentos, depressão e rompimento de relacionamentos. A comida é boa, mas como a maioria de nós sabe muito, não é boa. É bom estar

Machine Translated by Google

organizado, mas se nos tornarmos perfeccionistas podemos enlouquecer a nós mesmos e a todos ao nosso redor. O sono é vitalmente necessário e se não dormirmos o suficiente não nos sentimos bem, mas outro dia estava conversando com alguém que disse: “Descobri que se dormir demais não me sinto bem. ” Qualquer área que esteja desequilibrada causa confusão e angústia em nossas vidas e rouba a alegria do momento presente.

Acredito verdadeiramente que manter uma vida de equilíbrio é possivelmente um dos maiores desafios que temos. Encorajo-o a examinar regularmente a sua vida e a perguntar-se honestamente se permitiu que alguma área ficasse desequilibrada. Você está fazendo muito ou pouco de alguma coisa? A falta de equilíbrio pode ser a causa raiz de não aproveitar a vida.

Nem sempre vivi uma vida equilibrada, mas agradeço a Deus por me ajudar a chegar ao ponto em que permaneço equilibrado agora – pelo menos na maior parte do tempo. Eu encorajo você a fazer o mesmo. Equilibre suas atividades e varie sua rotina. Não faça as mesmas coisas o tempo todo nem exagere em nada. Faça todas as coisas com moderação. Dessa forma, você evitará o esgotamento e poderá aproveitar tudo.

Pense nisso

Você vive uma vida equilibrada?

_____

_____

Onde você precisa melhorar e como pode fazer melhor?

_____

_____

Machine Translated by Google

Seu passado pode ser um fardo insuportavelmente pesado quando você tenta carregá-lo para o presente. A maneira de abandonar isso é parar de pensar nisso. Tire isso da sua mente e da sua conversa. Satanás irá lembrá-lo do seu passado porque deseja que você permaneça preso nele, mas lembre-se de que você pode escolher seus próprios pensamentos. Você não precisa pensar em tudo que vem à sua mente. Você tem a capacidade de escolher seus pensamentos.
Sem dúvida, apegar-se ao passado o impedirá de aproveitar o presente e de olhar para o futuro. Se você luta contra a culpa, a condenação, a vergonha, a culpa ou o arrependimento pelo seu passado, Deus o perdoará e o libertará se você simplesmente pedir a Ele. Se você se sentir desapontado devido aos erros do passado, é hora de se livrar disso e ser renomeado.
Seu futuro não tem espaço para o passado! Recentemente escrevi em meu diário que estava eliminando a marcha à ré da minha vida, e fiz isso para nunca perder tempo com o que foi ou poderia ter sido.

O apóstolo Paulo estava determinado a viver o momento presente. Em Filipenses 3:13, 14, ele escreve: “Não considero, irmãos, que a tenha capturado e tornado minha [ainda]; mas uma coisa eu faço [é minha única aspiração]: esquecendo-me do que ficou para trás e avançando para o que está adiante, prossigo em direção ao alvo para ganhar o prêmio [supremo e celestial] para o qual Deus em Cristo Jesus está nos chamando para cima .” Use todas as chaves que lhe dei e continue acrescentando as suas à medida que avança em sua nova vida de diversão. E acima de tudo, continue meditando e confessando este pensamento poderoso: “Vivo o presente e aproveito cada momento”.

Pense nisso

Quando você lê Filipenses 3:13, 14 — sobre esquecer o passado — que situação lhe vem à mente?

_____

_____

Escolha suas batalhas

Machine Translated by Google

Acredito que uma das melhores maneiras de aproveitar o momento presente e evitar o estresse excessivo é recusar-se a deixar que cada pequena coisa o perturbe. Em outras palavras, escolha suas batalhas e não faça montanhas de montículos. Antes de dedicar tempo, energia e emoção a um problema ou situação, pergunte-se duas coisas. Primeiro, pergunte-se o quão importante isso é; e segundo, pergunte-se quanto de seu tempo, esforço e energia é realmente apropriado para você investir nisso. Saiba o que realmente importa na vida e concentre-se nessas coisas.
Aprenda a discernir a diferença entre assuntos importantes e assuntos menores.

Em Êxodo 18:13–23, o sogro de Moisés, Jetro, deu-lhe ótimos conselhos. Moisés estava ficando exausto porque lidava pessoalmente com todas as situações, disputas e crises que surgiam entre os israelitas. Talvez ele pensasse que tinha de fazê-lo, já que era o líder da nação. Jethro disse a ele, essencialmente: “Você cuida das coisas grandes e deixa as pequenas para outra pessoa”. Ele prosseguiu dizendo: “Se você fizer isso, e Deus assim lhe ordenar, você será capaz de suportar [a tensão], e todo esse povo também irá para suas [tendas] em paz” (Êxodo 18:23).).

Tenho certeza de que sua vida tem bastante tensão sem acrescentar mais nada. Quando você se sentir tentado a travar uma “batalha”, primeiro dê um passo atrás e decida se vale a pena o que será exigido de você.

Pense nisso

Pense em suas batalhas atuais. De quais você precisa se afastar e quais vale a pena lutar?

Perceba que você não pode atender às expectativas de todos

Todos nós temos muitos relacionamentos diferentes e a maioria das pessoas espera algo de nós. Moisés disse ao seu sogro que ele estava julgando qualquer assunto, pequeno ou grande, porque o povo estava vindo até ele. Obviamente, eles estavam vindo com a expectativa de que Moisés os ajudasse. Ele

Machine Translated by Google

não queria decepcioná-los, então ele se esgotava diariamente. Quando fazemos isso, agradamos às pessoas em vez de agradar a Deus e nos tornamos ineficazes. Todos nós queremos que as pessoas fiquem satisfeitas conosco, mas também devemos perceber que elas frequentemente têm expectativas irrealistas que são egoístas. Não podemos aproveitar o momento que temos se estivermos desobedecendo a Deus no meio dele.

Pense nisso

Você fica exausto a maior parte do tempo por tentar manter muitas pessoas felizes?

_____

_____

Não espere para se divertir

Nosso ministério organiza uma série de conferências todos os anos e eu falo e ensino muito em cada uma delas. Eu costumava encarar esses eventos como trabalho, como parte do meu trabalho. Cada vez que fazia uma conferência, pensava: *Este é o meu trabalho e, quando meu trabalho terminar, vou me divertir.* Depois de vários anos, comecei a pensar em quanto tempo passo no púlpito e percebi que, se não gostar, não terei muito tempo para aproveitar nada. Então decidi me divertir enquanto trabalho. Esta é uma maneira pela qual aprendi a aproveitar cada momento.

Você precisará encontrar maneiras de aproveitar os momentos presentes de sua vida. Certamente, aprender a ser feliz enquanto se trabalha pode ser um caminho, mas existem muitos outros. Comece agora a pensar no que você pode fazer para encontrar mais alegria em cada experiência. O momento presente é tudo o que temos garantido, então não espere até mais tarde – até se casar, até se aposentar, até sair de férias, até que seus filhos terminem a faculdade – para aproveitar a vida. Ninguém sabe o que vai acontecer a seguir em suas vidas ou no mundo. Você está vivo *agora,* então maximize isso, abrace-o e celebre-o.

Machine Translated by Google

Deixe-me encerrar esta seção com um texto anônimo que existe há anos e encorajou milhões de pessoas a aproveitar cada dia e apreciar cada momento. Deixe-o inspirar você a fazer o mesmo.

Se eu tivesse que viver a minha vida, tentaria cometer mais erros da próxima vez. Eu relaxaria. Eu seria mais tolo do que fui nesta viagem. Conheço muito poucas coisas que levaria a sério. Eu seria mais louco. Eu seria menos higiênico. Eu arriscaria mais. Eu faria mais viagens. Subiria mais montanhas, nadaria mais rios, observaria mais pôr do sol. Eu caminharia mais. Eu tomaria mais sorvete e menos

feijões. Eu teria mais problemas reais e menos problemas imaginários. Veja, sou uma daquelas pessoas que vive de forma profilática, sensata e sensata, hora após hora, dia após dia. Ah, tive meus momentos, e se tivesse que fazer tudo de novo, teria mais deles. Na verdade, eu tentaria não ter mais nada. Apenas momentos, um após o outro, em vez de viver tantos anos pela frente a cada dia. Tenho sido uma daquelas pessoas que nunca vai a lugar nenhum sem termômetro, bolsa de água quente, gargarejo, capa de chuva e pára-quedas. Se eu tivesse que fazer tudo de novo, eu iria a lugares, faria coisas e viajaria com mais leveza do que tenho feito. Se eu tivesse que recomeçar minha vida, começaria descalço no início da primavera e continuaria assim no final do outono. Eu mataria mais aula. Eu não tiraria notas tão boas, exceto por acidente. Eu andaria em mais carrosséis. Eu colheria mais margaridas.1

Embora não esteja sugerindo que vivamos descontroladamente, acredito que o pequeno a história faz um bom argumento. Sejamos sérios o suficiente para alcançar nossos objetivos na vida, mas não tão sérios a ponto de matarmos a espontaneidade criativa.

Pense nisso

O que você está esperando? Ocupe-se e aproveite sua vida!

Machine Translated by Google

Pacote de energia

"Este é o dia que o Senhor trouxe; nos regozijaremos e nos alegraremos com isso."

Salmo 118:24

"Eu vim para que tenham e aproveitem a vida, e a tenham em abundância (em plenitude, até transbordar)."

João 10:10

"Tenho-vos dito estas coisas, para que o meu gozo e o meu deleite estejam em você, e que sua alegria e alegria sejam plenas, completas e transbordantes.

João 15:11

Machine Translated by Google

PENSAMENTO DE PODER

11

Sou disciplinado e autocontrolado.

“Por enquanto, nenhuma disciplina traz alegria, mas
parece penosa e dolorosa; mas depois produz um
fruto pacífico de justiça para aqueles que foram treinados
por ela.”
Hebreus 12:11

Muitas pessoas gostam de assistir a eventos atléticos como os Jogos Olímpicos, a World Series ou o Super Bowl. Mesmo aqueles que não se consideram fãs sérios de esportes costumam prestar atenção a essas competições quando um prêmio como uma medalha de ouro ou um título de campeonato está em jogo. Acredito que a razão para isso é que todos nós gostamos de ver pessoas que trabalham duro receberem recompensas por seus esforços. Também gostamos disso a nível pessoal; gostamos de saber que nosso treinamento, trabalho e sacrifícios trazem benefícios para nossas vidas. Muitas vezes fico com lágrimas nos olhos quando vejo alguém cruzar a linha de chegada em uma corrida. Por que eu choraria se nem conheço a pessoa? Porque eu sei o que é preciso para vencer!

Thomas Paine disse: “Quanto mais difícil o conflito, mais glorioso é o triunfo. O que obtemos muito barato, consideramos muito levianamente.” Antes de podermos receber um prêmio ou desfrutar de uma recompensa, temos que fazer o trabalho necessário. Na verdade, os investimentos de tempo, energia e dedicação são o que tornam as recompensas agradáveis. Quanto mais trabalhamos para alcançar uma meta, mais apreciamos finalmente alcançá-la. Tudo o que mencionei até agora: trabalho árduo,

Machine Translated by Google

treinamento, sacrifícios, investimentos de tempo e energia e dedicação – enquadram-se na categoria de “disciplina”.

Eu realmente acredito que uma vida disciplinada é uma vida poderosa. Aprender a ser disciplinado e a praticar o autocontrole evitará a preguiça e o excesso e o ajudará a manter o foco e a produtividade. Exigirá que você faça um esforço, mas a recompensa valerá o trabalho. Uma vida disciplinada começa com uma mente disciplinada. Devemos ser capazes de definir nossa mente e mantê-la definida em relação aos nossos desejos e objetivos.

Pense nisso

Você gosta de ver pessoas que trabalham duro receber recompensas?

_____

_____

Você está disposto a fazer tudo o que for necessário para ter o que diz querer?

Liberdade com Limites

O apóstolo Paulo entendia a disciplina e escreveu sobre ela em diversas cartas. Em 1 Coríntios 6:12, ele observou: “Tudo me é permitido (admissível e lícito); mas nem todas as coisas são úteis (boas para mim, convenientes e lucrativas quando consideradas com outras coisas). Tudo me é lícito, mas *não me tornarei escravo de nada nem serei submetido ao seu poder” (ênfase* minha).

Disciplina é o preço da liberdade. É a porta para a libertação. Quando não somos disciplinados, tornamo-nos escravos; caímos sob o poder de coisas que não deveriam ter controle sobre nós. Por exemplo, quando não nos disciplinamos para uma alimentação saudável, tornamo-nos escravos de gorduras, açúcares e outras substâncias prejudiciais à nossa saúde física. Conheço muitas pessoas que sabem que comer muito açúcar faz com que se sintam cansadas e

Machine Translated by Google

até doentes, mas comem mesmo assim. Eles “desejam” não querer alimentos não saudáveis, mas não estão dispostos a disciplinar-se para fazer escolhas melhores. Quando não praticamos o autocontrole com nossas finanças, caímos sob o poder do endividamento, e nosso endividamento pode literalmente nos impedir de fazer o que queremos ou precisamos fazer na vida. A dívida opressiva costuma ser a causa raiz da ansiedade, das doenças e de sérios problemas conjugais. Quando não nos disciplinamos para descansar o suficiente, tornamo-nos escravos do cansaço, o que nos deixa rabugentos, propensos a erros e cansados quando precisamos ter energia. A fadiga é um dos maiores ladrões da criatividade, por isso precisamos evitá-la ao máximo. Parece-me que todos estão cansados hoje em dia, e tenho certeza de que essa não é a vontade de Deus para as pessoas.

Paulo ecoou um sentimento semelhante em 1 Coríntios 10:23 quando escreveu: “Todas as coisas são legítimas [permissíveis - e somos livres para fazer o que quisermos], mas nem todas as coisas são úteis (convenientes, proveitosas e benéficas). Todas as coisas são legítimas, mas *nem todas as coisas são construtivas [para o caráter] e edificantes [para a vida espiritual]” (ênfase* minha). Observe neste versículo que Paulo novamente afirma que ele é tecnicamente livre para fazer qualquer coisa que quiser, mas que se restringe de fazer coisas que não fortaleçam o caráter ou sejam espiritualmente edificantes. A Bíblia diz: “Discipline-se para o propósito da piedade” (1 Timóteo 4:7 NASB). Tomar decisões com base no fato de isso melhorar ou não seu caráter ou ajudá-lo espiritualmente é uma abordagem sábia para praticar a disciplina.

Devemos praticar a disciplina naquilo que nos permitimos ver e ouvir. Nossos olhos e ouvidos são portais para nossa alma e espírito e, como tal, devem ser guardados com toda diligência. Por exemplo, se você receber uma revista em sua casa e, ao folheá-la, descobrir que as modelos estão vestidas de maneira escassa e inadequada, a melhor opção é simplesmente jogá-la fora. Se você estiver navegando pelos canais da televisão, precisará disciplinar-se naquilo que escolhe assistir. Outro exemplo seria optar por não fofocar ou revelar os segredos das pessoas, não importa o quanto você se sinta tentado a fazê-lo. O poder da vida e da morte está neles, por isso devemos ter muita cautela, disciplina e autocontrole em relação a eles.

Pense nisso

Machine Translated by Google

Você se tornou “escravo” de alguma coisa ou alguma coisa tem poder sobre você?_____
Se sim, o que é? _____
Você está regularmente disciplinando-se para a piedade?

_____

_____

Precisamos ser ensinados

É impossível imaginar a possibilidade de se tornar um médico ou advogado de sucesso sem formação. Gostaria que os cristãos tivessem o mesmo entendimento em relação ao crescimento espiritual. Tornar-se um cristão começa com a entrega e a decisão de acreditar que Jesus é Deus e que Ele realmente morreu pelos nossos pecados. Ele recebeu o castigo que merecíamos, pagou a dívida que devíamos como pecadores e ressuscitou dos mortos, ascendendo ao céu para sentar-se à direita de Deus. Ele está vivo hoje e enviou Seu Espírito Santo para habitar nos corações daqueles que O recebem pela fé. Este é o início da nossa fé e da nossa experiência cristã, mas está longe do fim.

Precisamos ser educados sobre o que nos pertence em virtude do nosso relacionamento com Jesus, como viver a nova vida que Ele nos dá e como alinhar o nosso pensamento com a verdade da Sua Palavra. Precisamos *aprender* a pensar e então nos comportar de acordo com a nova natureza que temos, em vez da velha natureza que foi oficialmente para a cruz com Jesus. É muito importante perceber, no início da nossa jornada, que o sucesso exigirá tempo e esforço – provavelmente mais do que gostaríamos! Pensar que este tipo de mudança radical ocorrerá rapidamente e sem esforço é pura tolice. Temos que ser disciplinados quanto a isso. Deus nos dá grande liberdade; Ele nos permite escolher o que queremos pensar, dizer e fazer. Se formos suficientemente sábios para impor bons limites à nossa liberdade, veremos grandes resultados. A mente deve ser renovada.
Devemos aprender a pensar como Deus pensa se quisermos ter o que Ele deseja que tenhamos.

Machine Translated by Google

Deus nos deu um espírito de Disciplina e autocontrole

Freqüentemente ouço as pessoas dizerem: “Simplesmente não sou uma pessoa disciplinada” ou “Simplesmente não tenho autocontrole”, e nomeiam uma determinada área como comer, fazer exercícios ou manter as coisas organizadas. Se você é uma dessas pessoas que acredita que não é disciplinado, então quero que mude seu pensamento. O apóstolo Paulo afirmou que Deus não nos deu um espírito de medo, mas de poder, amor, uma mente sã e um espírito de disciplina e autocontrole (ver 2 Timóteo 1:7). É hora de começar a renovar sua mente meditando neste pensamento poderoso: “Sou disciplinado e autocontrolado”. Você nunca superará aquilo em que acredita e, enquanto acreditar que não é uma pessoa disciplinada, não o será.

Vencendo a Batalha na Mente

O poeta romano Horácio escreveu: “Governe a sua mente ou ela dominará você”, e acredito que isso seja verdade. Devemos compreender que o inimigo quer as nossas mentes; ele quer controlar ou influenciar o máximo possível do nosso pensamento, mas não precisamos permitir. Assim como temos de ser educados sobre como pensar como Deus quer que pensemos, também temos de aprender a resistir ao inimigo quando ele tenta influenciar os nossos pensamentos. A chave para superá-lo é aprender a nos disciplinar no que diz respeito ao nosso pensamento, e disciplinar-nos para acreditar que somos disciplinados é o começo.

Esta manhã eu estava discutindo disciplina com meu filho. Nós conversamos sobre oração, leitura da Bíblia, silêncio e solidão, e então meu filho disse: “Disciplina é uma disciplina”. Nunca pensei nisso assim, mas é muito verdadeiro.

Já ensinei muitas vezes sobre os benefícios da disciplina e ainda assim ninguém parece ficar animado quando menciono a palavra. Acredito que se realmente entendêssemos o poder, a liberdade, a alegria e a vitória que a disciplina traz às nossas vidas, abraçaríamos isso com entusiasmo. Em muitas áreas, especialmente no nosso pensamento, faz a diferença entre uma vida feliz e uma vida miserável, uma vida de escravidão ao inimigo ou uma vida de liberdade em Deus. Sempre

Machine Translated by Google

lembre-se que a disciplina é sua amiga, algo a ser abraçado e usado diariamente. A disciplina é uma ferramenta dada por Deus para ajudá-lo a alcançar seus objetivos. Comece a pensar e dizer: “Sou uma pessoa disciplinada e uso o autocontrole”.
Em seguida, aplique essa disciplina e autocontrole a todos os seus padrões de pensamento.

Uma razão pela qual disciplinar nossa mente é tão importante é que sua condição pode mudar rapidamente. Um dia, você poderá estar calmo, em paz, seguro de si e confiante em Deus. Outro dia você pode estar ansioso, preocupado, inseguro e cheio de dúvidas. Certamente já experimentei esse tipo de altos e baixos em alguns momentos da minha vida e eles estão sempre enraizados em como penso. Nosso pensamento afeta diretamente nossas emoções.

Lembro-me de ocasiões em que consegui tomar uma decisão rapidamente e persista facilmente. Também me lembro de ocasiões em que não conseguia chegar a uma decisão, por mais que tentasse, ou pior ainda, tomei uma decisão, mas continuei mudando de ideia. Dúvida, medo e incerteza me assombraram impiedosamente enquanto eu me questionava e simplesmente não conseguia me decidir diante de uma situação. Quando nos permitimos alimentar a dúvida e a vacilação, estamos convidando a confusão e a miséria. Muitas pessoas lutam contra essa falta de capacidade de concentração e de tomar decisões. Quando é necessária uma decisão, especialmente uma decisão importante, falta-lhes confiança.
O medo penetra em seus pensamentos e controla todas as suas ações.

Você pode renovar sua mente pensando como: *Eu ouço de Deus e sou guiado pelo Espírito Santo. Recuso-me a viver com medo e a ter uma mente dividida.* Podemos facilmente nos sentir sobrecarregados por todas as decisões que precisamos tomar diariamente, a menos que tenhamos confiança para acreditar que temos a capacidade de tomar as decisões certas. Nunca mais diga: “Tenho dificuldade em tomar decisões”, porque quando você pensa e fala assim, você está se preparando para ficar confuso. Em vez disso, você pode acreditar que, quando precisar tomar uma decisão, saberá o que fazer. Mesmo que você tenha tido dificuldade em fazer isso no passado, este é um novo dia para você e você está no comando do seu pensamento; não está mais no comando de você! Lembre-se: você é uma pessoa disciplinada e autocontrolada de acordo com a Palavra de Deus.

Aprendi que quando Satanás consegue construir com sucesso uma fortaleza em nosso mentes, ele não desiste facilmente de sua posição. Devemos estar dispostos não apenas a começar a pensar certo, mas também a continuar assim até obtermos a vitória.
Se você passou anos permitindo que sua mente vagasse em todas as direções, levará tempo para treiná-la novamente, mas o esforço que você investir lhe dará

Machine Translated by Google

seus dividendos incríveis. Muitas pessoas lutam contra a indecisão e desafios semelhantes em suas mentes porque não se disciplinaram em relação aos seus pensamentos. Pessoas que parecem não conseguir se concentrar por tempo suficiente para tomar uma decisão muitas vezes se perguntam se algo está errado com suas mentes. No entanto, a incapacidade de se concentrar e tomar uma decisão pode ser o resultado de anos deixando a mente fazer o que quiser, em vez de discipliná-la. Como eu disse, muitas vezes este é o sinal e o resultado de uma fortaleza que o inimigo construiu na mente de uma pessoa. Para mim, destruir essas fortalezas mentais levou algum tempo, mas aconteceu e pode acontecer com você. Não foi fácil para mim, então não desanime se isso exigir tempo e esforço para você. Sinto que isso é tão importante que escrevi um livro, *Never Give Up!,* que é exclusivamente dedicado à perseverança. Perseverança é o que o apóstolo Paulo chamou de “prosseguir”. Você pode ir muito além de onde você acha que suas habilidades terminam. Quando esgotamos nossas próprias forças, Deus está pronto para nos dar as Suas se pedirmos.

Às vezes, ainda tenho recaídas nesta área de concentração e embora Ao tentar concluir um projeto, de repente percebo que minha mente acabou de vagar por outra coisa que não tem absolutamente nada a ver com o problema em questão. Ainda não cheguei a um ponto de concentração perfeita, mas pelo menos entendo como é importante não permitir que minha mente vá para onde quiser, quando quiser. Já decidi que nunca desistirei de aprender a pensar corretamente e recomendo fortemente que você faça a mesma coisa. Não estou onde quero estar, mas estou progredindo!

Pense nisso

Sua mente divaga e, em caso afirmativo, você está pronto para discipliná-la?

_____

_____

Você tomou a decisão de nunca desistir até experimentar a vitória completa?

Machine Translated by Google

É preciso prática

Treinar nossas mentes para serem disciplinadas requer prática. Uma maneira de aprender a fazer isso foi parar de permitir que minha mente divagasse durante as conversas. Há momentos em que Dave está falando comigo e eu ouço por um tempo; então, de repente, percebo que não ouvi uma palavra do que ele disse porque permiti que minha mente vagasse por outra coisa. Meu corpo está ali perto dele e muitas vezes meu rosto está até virado para ele, mas em minha mente não ouço nada do que ele diz. Durante muitos anos, quando esse tipo de coisa acontecia, eu fingia saber exatamente o que Dave estava dizendo. Agora simplesmente paro e pergunto: “Você poderia voltar atrás e repetir isso? Deixei minha mente vagar e não ouvi nada do que você disse. Desta forma, estou lidando com o problema. Estou disciplinando minha mente para permanecer no caminho certo. Enfrentar essas questões é a única maneira de chegar ao lado vitorioso delas.

Também descobri que todos nós temos muito do que chamo de “roaming mental”. tempo” – momento em que não estamos ocupados com nada específico e nossas mentes estão livres para vagar e selecionar algo para meditar. Pode ser a hora de dirigir, a hora do banho, a hora antes de adormecer ou outras ocasiões semelhantes. Precisamos ter cuidado para usar esse tempo de maneira produtiva e pensar em coisas que edificam o caráter e nos ajudam a crescer espiritualmente. Esses podem ser alguns dos melhores momentos para meditar sobre os pensamentos poderosos que você está aprendendo neste livro. Ao adormecer à noite, revire estes pensamentos continuamente em sua mente:

- Posso fazer tudo o que preciso na vida através de Cristo. •
- Deus me ama incondicionalmente. •
- Não viverei com medo. •
- Sou difícil de ofender. •
- Adoro as pessoas e gosto de ajudá-las. •
- Confio completamente em Deus; Não há motivo para se preocupar!

Machine Translated by Google

• Estou contente e emocionalmente estável. •
Deus supre abundantemente todas as minhas
necessidades. • Busco a paz com Deus, comigo mesmo e
com os outros. • Vivo o presente e aproveito cada momento.
• Sou disciplinado e autocontrolado. • Coloco
Deus em primeiro lugar em todas as coisas.

Lembre-se, a mente é o campo de batalha. É o lugar onde ganhamos ou perdemos nossas batalhas na vida. Indecisão, incerteza, medo e pensamentos aleatórios "vagantes" são simplesmente resultados de não disciplinar a mente. Essa falta de disciplina pode ser frustrante e fazer você pensar: *O que há de errado comigo? Por que não consigo manter minha mente no que estou fazendo?* Mas a verdade é que a mente precisa ser disciplinada e treinada para ter foco. Você tem espírito de disciplina e autocontrole e é hora de começar a desenvolvê-lo.

Peça a Deus para ajudá-lo e depois recuse-se a permitir que sua mente pense sobre o que quiser. Comece hoje a controlar seus pensamentos e manter sua mente concentrada no que você está fazendo, dizendo ou ouvindo. Você precisará praticar um pouco; quebrar velhos hábitos e formar novos sempre leva tempo.
Desenvolver disciplina nunca é fácil, mas sempre vale a pena no final.
Ao vencer a batalha pela sua mente, você estará muito mais decidido, mais confiante e focado. Assim, você também será uma pessoa mais eficaz e produtiva.

Pense nisso

Você consegue manter sua mente focada no que está fazendo?

_____

_____

Quando você não consegue tirar isso da cabeça

Machine Translated by Google

Não ser capaz de manter a mente naquilo que queremos é um problema, mas ser incapaz de tirar algo da cabeça é outro. Podemos nos preocupar com uma situação ou revirá-la continuamente em nossas mentes, tentando encontrar uma solução. Queremos tirar isso da cabeça e desfrutar da paz, mas parece que ele fixou residência.

Isso soa familiar para você? Você já passou por momentos em que sabe que uma determinada linha de pensamento está deixando você infeliz e não fazendo absolutamente nada de bom, mas você simplesmente não consegue parar? Todos nós fazemos isso, mas podemos aprender a disciplinar nossas mentes para permitir a entrada de outros pensamentos e não nos concentrarmos tão completamente em um assunto ou situação. A maneira de parar de pensar em algo que você não quer é simplesmente pensar em outra coisa. Até mesmo entrar em uma atmosfera diferente ajuda. Se você está preocupado, não fique em casa e se preocupe – saia de casa e vá fazer alguma coisa! Concentre-se em algo que produzirá bons frutos, porque a preocupação não traz nenhum bem. Descobri que mesmo quando me sinto mal fisicamente, fazer algo que distraia minha mente de como me sinto me faz sentir melhor.

Recentemente passei muito tempo com um amigo que estava passando por uma tremenda batalha mental enraizada no medo de desagradar uma figura de autoridade em sua vida. Ela pensou sobre a situação – e pensou sobre isso e pensou sobre isso e pensou sobre isso. A certa altura, ela perguntou: “Por que não consigo tirar isso da cabeça?” Seu pensamento unilateral fez com que ela ficasse presa no medo que sentia na situação com sua figura de autoridade.

No entanto, logo percebi que quando nos envolvemos juntos em alguma atividade ministerial, ela recuperou o brilho e não mencionou mais sua batalha mental. Mais tarde naquele dia, quando perguntei a ela como ela estava, ela disse: “Fico bem quando me envolvo naquilo que Deus me chamou para fazer”.

O que aprendemos com esta história sobre meu amigo é a resposta à pergunta: “O que eu faço quando não consigo tirar algo da cabeça e sei que isso está me deixando infeliz e provavelmente desagradando a Deus?” A resposta é envolver-se em algo que lhe dê alegria, algo que o force a desviar sua mente das circunstâncias perturbadoras e focar em algo positivo e que valha a pena.

Satanás estava atacando meu amigo num ponto fraco. Ela foi abandonada pela mãe biológica e abusada quando criança, o que a levou a lutar contra uma necessidade excessiva de ser aceita por figuras de autoridade. Da mesma forma, tenho lutado contra inseguranças e com a necessidade de ser aceito por figuras de autoridade em

Machine Translated by Google

minha vida. Essas áreas eram “portas abertas” para o inimigo em minha vida (locais onde ele poderia facilmente tirar vantagem de mim e ganhar influência sobre mim). À medida que Deus trabalha continuamente em mim, essas portas vão diminuindo de tamanho e ficando cada vez mais difíceis para o inimigo passar. O que antes era uma ampla porta de oportunidades para o diabo foi quase completamente fechada.

Muitas vezes Satanás trabalha ou tira vantagem das nossas fraquezas no preciso momento em que Deus está a tentar promover-nos ou levar-nos a dar um passo de fé que fará avançar o Seu reino ou nos aproximará do cumprimento dos nossos destinos. Acredito que foi esse o caso do meu amigo e sei que foi assim na minha vida e na vida de muitas outras pessoas.

Lembro-me bem de ocasiões em que Deus tentava fazer com que eu tomasse uma decisão que me capacitasse a fazer mais no Seu reino, mas o medo do que as pessoas pensariam manteve-me cativo e imobilizou-me. Quando você se encontrar preso a um padrão de pensamento que é prejudicial para você – um padrão que se repete continuamente como um disco quebrado em sua mente – ocupe-se fazendo algo que Deus o chamou para fazer ou algo que irá abençoar alguém.
Não seja passivo e apenas deseje tirar isso da cabeça. Seja agressivo e recuse-se a emprestar sua mente às atividades do diabo.
Lembre-se de que maus pensamentos levam ao mau humor e às más decisões, por isso não perca tempo com nada que não acrescente qualidade à sua vida.

Pense nisso

O que você considera seu(s) ponto(s) fraco(s), onde Satanás poderia tirar vantagem de você?

_____

_____

Faça uma escolha

Machine Translated by Google

Em Deuteronômio 30:19, Deus diz: “Coloquei diante de você a vida e a morte, as bênçãos e as maldições; portanto escolha a vida.” Ele nos dá opções, mas quer que façamos a escolha. Uma escolha muitas vezes significa que podemos seguir o caminho mais fácil ou o caminho mais difícil. Podemos seguir o caminho que temos vontade ou podemos seguir o caminho que sabemos ser o certo. Fazer uma escolha certa e sábia significa que provavelmente teremos que nos disciplinar para fazer algo que não temos vontade de fazer, mas sabemos que é o melhor.

Como afirma a Bíblia, a disciplina não traz alegria imediata, mas traz alegria duradoura no futuro. O inimigo está sempre disposto a destruir-nos e muitas vezes tenta fazê-lo, influenciando-nos a fazer escolhas erradas – a escolher fazer o que é bom ou fácil agora, em vez do que será benéfico a longo prazo. Essas escolhas podem satisfazer temporariamente a carne, mas não agradam a Deus nem nos satisfazem permanentemente. Devemos disciplinar-nos para fazer boas escolhas que honrem a Deus e à Sua Palavra. Deus incentiva Seus filhos a andarem no Espírito e a maneira como fazemos isso é escolhendo fazer o que sabemos ser certo, mesmo que não pareça bom. Se soubermos fazer o que é certo e não o fizermos, isso é pecado (ver Tiago 4:17). Quando Dave e eu discordamos e o ar está cheio de tensão, posso optar por me desculpar e fazer o que restaurará a paz ou posso optar por ficar com raiva e esperar que ele se desculpe comigo. É mais importante para mim estar certo ou estar em paz?

Sei que é certo fazer as pazes e, se não o fizer, estou pecando.

Deus é nosso Vindicador e se eu precisar mostrar que estou certo, Ele cuidará disso, mas minha parte é honrá-Lo fazendo o que sei que é certo de acordo com Sua Palavra. Deus pode resolver todos os detalhes, mas precisamos ser criadores e mantenedores da paz (ver Mateus 5:9).

Na semana passada tive um problema com alguém que estava agindo muito mal. Ela estava reclamando, não demonstrando apreço e sendo extremamente difícil de conviver. Trocamos algumas palavras acaloradas e eu fui embora. Eu esperava que ela ligasse e pedisse desculpas porque na verdade ela estava errada, mas ela não ligou. Lembrei-me de que Mateus 5:23–24 diz: “Portanto, se quando você estiver oferecendo sua oferta no altar, você se lembrar de que seu irmão tem alguma [ressentimento] contra você, deixe sua oferta no altar e vá. Primeiro faça as pazes com seu irmão e depois volte e apresente seu presente.” Como Deus lembrou daquela Escritura em minha mente, percebi que Ele estava me pedindo para fazer o que era certo, mesmo que a outra pessoa não o fizesse. Liguei para ela e perguntei como ela estava e conversamos um pouco. Não me desculpei porque não tinha

Machine Translated by Google

fiz algo errado, mas entrei em contato com ela como uma forma de dizer que não estou com raiva de você. Minha paz voltou e tive a satisfação de saber que havia obedecido a Deus e o resto cabia a Ele.

Percebo agora, mais do que nunca, que fazer escolhas certas é a chave para uma vida feliz, e manter a mente nas coisas certas é outra. Não deixe sua mente vagar e faça o que quiser. Lembre-se de que você tem espírito de disciplina e autocontrole. Você recebeu uma mente sã.

Às vezes, quando estou andando pela estrada olhando pela janela do passageiro enquanto meu marido está dirigindo, percebo que minha mente se desviou ou se desviou para algo que não tem valor e não produzirá nada de bom em minha vida. Isso não faz de mim uma pessoa má; significa apenas que tenho uma escolha a fazer. Serei preguiçoso e deixarei isso "vagar", ou irei mais uma vez me disciplinar para parar de ter esse pensamento errado e encontrar algo bom e nobre em que pensar?

Mencionei que minha mente às vezes divaga nas conversas com Dave, mas isso também acontece às vezes quando outras pessoas estão falando e o que estão dizendo realmente não é muito interessante para mim. Parece ser importante para eles, mas não é para mim. Minha mente começa a pensar em pensamentos como: *Espero que isso acabe rapidamente; Tenho coisas mais importantes para fazer.* Ou, *isso é tão chato; Ficarei muito feliz quando puder sair daqui.* Então, de repente, lembro-me de uma mensagem que costumo pregar sobre o amor – aquela sobre como uma maneira de demonstrar amor é ouvir alguém para fazê-lo se sentir valioso. Estou diante de uma escolha: ando apaixonado e mostro respeito pela pessoa que fala comigo, ou apenas continuo fingindo ouvir enquanto tenho pensamentos muito pouco amorosos?

Você fica surpreso ao saber que esse tipo de coisa acontece comigo? Eu vou te contar um segredo: eles acontecem com todo mundo. Não somos pessoas más porque pensamentos ruins vêm até nós, mas se não resistirmos a eles, podemos nos tornar aquilo em que escolhermos focar nossos pensamentos.

A Bíblia ensina que devemos procurar *fazer* o bem (ver 1 Tessalonicenses 5:15, ênfase minha). *Buscar* significa "fazer uma tentativa" (Merriam-*Webster's Collegiate Dictionary,* décima primeira edição). Também temos que procurar ter pensamentos corretos. É preciso disciplina e treinamento, mas podemos fazê-lo. Determine hoje a colocar sua mente nas coisas certas e disciplinar-se para mantê-la focada nelas e você desfrutará da vida grande e poderosa que Deus tem em mente para você.

Machine Translated by Google

Pense nisso

O que você fará no futuro, quando sua mente começar a divagar?

_____

_____

Controle-se

O autocontrole está intimamente relacionado à disciplina. Se você tem um, você tem o outro. Gosto de dizer que o autocontrole e a disciplina são amigos que vão te ajudar a fazer o que você não quer, para que você possa ter o que diz que quer. É óbvio que Deus nos deu o fruto do autocontrole porque Ele espera que nos controlemos. É impreciso uma pessoa dizer: “Não consigo me controlar”. A verdade é que eles poderiam, se quisessem. As pessoas não podem mudar a menos que enfrentem a verdade sobre onde estão, por isso todas as desculpas têm de cessar e elas devem assumir a responsabilidade nestas áreas que estamos a discutir. Comece a pensar e dizer: “Sou uma pessoa disciplinada e autocontrolada”.

O apóstolo Pedro escreveu sobre diversas qualidades positivas que precisamos desenvolver, incluindo diligência, fé, virtude e conhecimento (ver 2 Pedro 1:5). Ele então prosseguiu nos exortando: “E ao [exercitar] o conhecimento [desenvolver] o autocontrole, e ao [exercitar] o autocontrole [desenvolver] a firmeza (paciência, resistência), e ao [exercitar] a firmeza [desenvolver]… amor cristão” (2 Pedro 1:6, 7). Mostrar amor pelas pessoas é a vontade de Deus e deveria ser o objetivo de todo cristão. À base do que a Bíblia diz, fica evidente que o exercício do autodomínio é necessário para alcançarmos esse objetivo.

Viver com autocontrole significa exercer moderação. A restrição não é sempre divertido, mas a Bíblia apresenta isso como uma coisa admirável de se fazer. Em Provérbios 1:15, quando o rei Salomão escreve ao seu filho sobre como viver com os pecadores ao redor, ele simplesmente aconselha: “Meu filho, não ande com eles no caminho; *afasta* o teu pé do caminho deles” (ênfase minha). Obviamente, este é um bom conselho para o jovem. Provérbios 10:19 observa: “Em um

Machine Translated by Google

multidão de palavras não falta transgressão, mas quem *refreia* os lábios é prudente" (ênfase minha). Aqui vemos que nos contermos faz parte de sermos sábios. Também faz parte do bom senso, como vemos em Provérbios 19:11: "O bom senso faz o homem *conter* a sua ira, e a sua glória é ignorar uma transgressão ou uma ofensa" (ênfase minha).
Obviamente, a contenção traz muitos benefícios e aprender a praticá-la nos servirá bem em todos os aspectos de nossas vidas.

Devemos ensinar nossos filhos a exercer moderação em suas vidas, pois se não o fizermos, sempre haverá problemas. Eli, o sacerdote do Antigo Testamento, permitiu que seus filhos fizessem o que quisessem – e as coisas que eles queriam fazer eram pecaminosas. Como resultado, Deus fez este pronunciamento sobre a família de Eli: "Julgarei e castigarei a sua casa para sempre pela iniquidade que ele conhecia, pois seus filhos traziam sobre si uma maldição [blasfemando contra Deus], e ele não os restringiu". (1 Samuel 3:13). Como Eli não conteve seus filhos que estavam pecando, uma maldição caiu sobre sua casa para sempre.
Esse é um preço alto a pagar, e Eli poderia ter evitado isso e recebido bênçãos sobre sua casa, se tivesse disciplinado seus filhos.

Muitas vezes, deixamos de disciplinar nossos filhos porque nós mesmos não somos disciplinados. Somente um pai disciplinado fará o que for necessário para disciplinar adequadamente seus filhos. Não espere até que seus filhos se tornem adolescentes e então deseje que eles sejam disciplinados. Nunca conseguimos o que desejamos desejando; temos que praticar as disciplinas necessárias para obter o que queremos. É surpreendente a diferença entre as crianças que foram regular e adequadamente disciplinadas em comparação com aquelas que não o foram. Na verdade, é desagradável ficar com crianças indisciplinadas por um longo período de tempo. Eles constantemente precisam ser informados repetidamente sobre o que fazer e o que não fazer. Crianças indisciplinadas interrompem quando as pessoas estão conversando; eles fazem bagunça para os outros limparem e geralmente são desagradáveis em seu comportamento. Como pais, seria sensato fazermos o trabalho que precisamos fazer na criação de nossos filhos, para que possamos aproveitá-los por muitos e muitos anos.

Como líder de uma grande organização, às vezes fico cansado de corrigir continuamente as pessoas que estão sob minha autoridade. Muitas vezes, simplesmente esquecer ou ignorar um assunto seria muito mais fácil do que lidar com ele. Mas, eu me disciplino para disciplinar os outros, porque sei que de outra forma eles não aprenderão a ser disciplinados - e sei que a disciplina não só irá

Machine Translated by Google

resolver meu problema naquele momento, também colherá bons frutos na vida de quem recebe, se receber com boa atitude. É claro que sempre há momentos para ser misericordioso e simplesmente ignorar os erros, mas se eles forem cometidos por negligência ou ocorrerem repetidamente, isso geralmente significa que é hora de confrontar.

Muitas pessoas não estão interessadas em moderação ou autocontrole; e disciplina certamente não é um conceito popular. As pessoas tendem a preferir viver de acordo com o lema: “Se é bom, faça”. O problema é que isso simplesmente não funciona! Não creio que esteja a exagerar ao dizer que o mundo poderá muito bem estar na pior condição em que alguma vez esteve, e que as pessoas desfrutam de mais suposta “liberdade” do que em qualquer outro momento da história. Os direitos humanos e a verdadeira liberdade piedosa são coisas maravilhosas, mas pensar que “liberdade” significa que podemos fazer o que quisermos, sempre que quisermos, é convidar o desastre para as nossas vidas. Acredito que Deus sabia do que estava falando quando nos encorajou a sermos disciplinados. Disciplina é uma coisa boa. Aumente a disciplina em sua vida e você verá o que quero dizer. Pense nas áreas da sua vida que você deseja melhorar; podem ser finanças, saúde, uma melhor organização em sua vida, como você pensa ou sobre o que fala, ou uma série de coisas. Agora diga: “Sou uma pessoa disciplinada e autocontrolada e farei a minha parte para colocar minha vida em ordem”.

Pense nisso

Você acredita que exerce o autocontrole adequado? Em que área você mais precisa melhorar sua capacidade de se conter ou disciplinar?

_____

_____

Pacote de energia

Machine Translated by Google

“Por enquanto, nenhuma disciplina traz alegria, mas
parece penosa e dolorosa; mas depois produz um fruto pacífico
de justiça para aqueles que foram treinados por ela.”
Hebreus 12:11

“Tudo é permitido (admissível e lícito) para mim; mas nem todas
as coisas são úteis (boas para mim, convenientes e lucrativas
quando consideradas com outras coisas). Tudo é lícito para
mim, mas não me tornarei escravo de nada nem serei colocado sob
seu poder”.
1 Coríntios 6:12

“E ao [exercitar] o conhecimento [desenvolver] o autocontrole, e
ao [exercitar] o autocontrole [desenvolver] a firmeza (paciência,
resistência), e ao [exercitar] a firmeza [desenvolver]…
Amor cristão.”
2 Pedro 1:6, 7

“Discipline-se com o propósito da piedade.”
1 Timóteo 4:7 NASB

Machine Translated by Google

PENSAMENTO DE PODER

12

Coloquei Deus em primeiro lugar na minha vida

"Você não terá outros deuses antes ou além de mim."

Êxodo 20:3

Não coloquei este pensamento de poder em último lugar na nossa lista porque é menos importante, pois na verdade é o mais importante. Coloquei aqui porque queria deixar para vocês o que considero a coisa mais vital em nossas vidas e que é simplesmente colocar Deus em primeiro lugar em tudo. Devemos colocá-Lo em primeiro lugar em todos os nossos pensamentos, palavras e decisões. A Bíblia diz que Deus é um deus ciumento. Isso significa que Ele não está disposto a ficar em segundo lugar em nenhuma área de nossas vidas. Ele nos ama e quer que tenhamos a melhor vida possível. Ele sabe que para que isso aconteça devemos manter Ele e Suas instruções para nós como nossa prioridade número um em todos os momentos. Acho que a seguinte Escritura diz tudo:

Pois dele e por meio dele e para ele são todas as coisas. [Pois todas as coisas se originam Dele e vêm Dele; todas as coisas vivem por meio Dele, e todas as coisas se centralizam e tendem a consumar-se e terminar Nele.] A Ele seja a glória para sempre! Amém (que assim seja).

(Romanos 11:36)

Machine Translated by Google

Adoro meditar nesse versículo porque me ajuda a voltar à realidade de que a vida gira em torno de Deus. Quando nossas vidas aqui terminam, tudo o que resta é Deus e esse é um pensamento sério para qualquer um ponderar. A Terra e as coisas que nela existem desaparecerão. Eles simplesmente desaparecerão e todos nós estaremos diante de Deus e prestaremos contas de nossas vidas (ver Romanos 14:12). Acredito que cada um de nós deve ter cuidado com a forma como vivemos e aprender a manter Deus em primeiro lugar em todas as coisas.

Tudo o que Deus nos pede é para o nosso bem. Todas as Suas instruções para nós têm como objetivo nos mostrar o caminho para a justiça, a paz e a alegria. Jesus não morreu por nós para que pudéssemos ter uma religião, mas para que pudéssemos ter um relacionamento pessoal profundo e íntimo com Deus através dele. Ele quer que vivamos com, através e para Ele. Ele nos criou para termos comunhão com Ele. É uma tragédia para as pessoas viverem e ignorarem Deus, a menos que tenham algum tipo de emergência para a qual Lhe peçam ajuda. Em Jeremias, Ele disse que Seu povo O havia esquecido por dias incontáveis e isso é realmente triste (ver Jeremias 2:32). Já que Deus é tudo, como podemos esquecê-lo?

Infelizmente, a maioria das pessoas desperdiça grande parte da sua vida, se não toda ela, antes de perceber que ter um relacionamento correto com Deus é a coisa mais importante em toda a vida. O mundo luta para encontrar paz e alegria em todos os lugares errados e a verdade é que Ele (Deus) é a nossa paz e a nossa alegria. Ele também é tudo o mais que alguém realmente precisa. Deus tem prazer em nos prover e ajudar, mas Ele se recusa a ser tratado como uma espécie de Papai Noel espiritual.
Ou seja, alguém a quem recorremos apenas quando precisamos ou queremos algo.

Deus disse que não devemos ter outros deuses diante dele. O que você adora? O que você coloca em primeiro lugar na sua vida? O que você pensa, fala e passa mais tempo fazendo? Se formos honestos conosco mesmos, não demorará muito para localizar o que ou quem é o número um em nossa vida. Tendemos a servir a nós mesmos e nosso objetivo número um geralmente é conseguir o que queremos. O que muitas pessoas não conseguem perceber é que nunca poderão ser realizadas ou ter a satisfação que desejam longe de Deus. Ele nos criou para Seu prazer e deleite. Ele nos deu o livre arbítrio para que possamos escolhê-lo ou rejeitá-lo, porque Ele não tem prazer em um coração que não serve por escolha. Ele nos dá a vida como um presente e se nós a oferecermos de volta a Ele, então, e somente então, poderemos vivê-la plena e alegremente. Porém, se tentarmos guardar a nossa vida para nós mesmos, iremos perdê-la. Podemos viver muitos anos, mas serão anos frustrantes e infelizes.

Machine Translated by Google

Recentemente percebi que é bem possível receber Jesus Cristo como Senhor e ainda assim nunca nos entregarmos a Ele. Nós O queremos e o que Ele oferece, mas relutamos em nos entregar a Ele para Seu uso e vontade. Devemos viver vidas dedicadas e consagradas, nas quais Deus e a Sua vontade sejam a nossa prioridade número um. Qualquer pessoa que não faça isso nunca ficará verdadeiramente contente e satisfeita.

As pessoas frequentemente me perguntam como mantenho minhas prioridades em ordem. A resposta é que devo endireitá-los continuamente. Como a maioria das coisas na vida, só porque nossas prioridades estão definidas hoje não significa que continuarão assim. Em nossas vidas ocupadas, temos muitas coisas gritando por nosso tempo e atenção e percebo que é fácil sair do caminho. Mas podemos restabelecer diariamente quais serão as nossas prioridades. Podemos diariamente olhar para nossas vidas e ter certeza de que somos frutíferos e não apenas ocupados fazendo coisas que levam tempo e acabam nos afastando cada vez mais de Deus. Podemos desenvolver disciplinas espirituais em nossa vida que nos ajudarão a manter Deus como o centro de tudo o que fazemos. A leitura e o estudo da Bíblia, a oração, o silêncio e a solidão, o serviço, a doação e muitas outras coisas devem ser praticadas regularmente.

Tudo

Para se tornar um cristão, tudo o que uma pessoa precisa fazer é acreditar que Jesus Cristo é o Filho de Deus, que Ele morreu pelos nossos pecados, que Ele ressuscitou dos mortos e que Ele nos oferece a vida eterna. Mas receber a salvação não garante que alguém terá um relacionamento próximo, crescente e pessoal com Deus – e nem ir à igreja. Amar realmente a Deus, ter Jesus como Senhor de nossas vidas e segui-Lo de todo o coração exige mais do que orar o que é comumente chamado de “Oração do Pecador”, frequentar a igreja aos domingos ou até mesmo nos cercar de amigos cristãos.

Deus te ama. Ele ama tudo em você e se preocupa com tudo que diz respeito a você. Ele quer estar envolvido em todos os aspectos da sua vida. Pense nisto: um homem é altamente educado e treinado como CEO de uma empresa próspera. Ele é cristão; ele reza antes das refeições em casa com a família; e ele atua no comitê de finanças de sua igreja.

Ele raramente falta a um culto, joga golfe com os alunos de sua classe da escola dominical e doa generosamente ao fundo de benevolência. Mas nos negócios, isso

Machine Translated by Google

o homem é conhecido por carecer de integridade e total honestidade. De alguma forma, em sua mente, ele separou a parte comercial de sua vida de seu relacionamento com Deus. Quando ele sente a convicção de Deus sobre uma decisão empresarial comprometedora, ele rapidamente diz a si mesmo: “são apenas negócios”.

O problema é que ele nunca ora sobre empreendimentos comerciais. Ele nunca leu a Bíblia para ver o que ela diz sobre trabalho, finanças, gestão de pessoas, tomada de decisões ou qualquer outra coisa relativa aos negócios. Ele respeita a Palavra de Deus em algumas áreas de sua vida, mas não a busca como orientação em sua carreira. Ele mantém Deus em sua “caixa de deus”, bem separado de sua vida cotidiana comum. Quando dividimos a vida em sagrada e secular, estamos embarcando em problemas. Deus não deve estar separado de nenhum aspecto da vida, mas, em vez disso, deve estar no centro de tudo o que fazemos. Quando o homem de quem estamos falando entra em seu escritório todas as manhãs, ele coloca toda a sua confiança em seu treinamento, experiência e instintos, e não em Deus. Afinal, ele passou anos aprendendo a administrar uma empresa lucrativa, então por que não tomar decisões com base em teorias comprovadas e no conhecimento sólido do setor em que trabalha? Quanto às “mentiguinhas” que conta para fechar um negócio, ele argumenta que todo mundo faz isso e não é grande coisa.

Agora, digamos que esse homem sofra repentinamente uma recessão dramática e inesperada no mercado que sua empresa atende. Esta crise económica resulta em despedimentos de muitos dos seus empregados leais e afecta até o seu próprio rendimento. Todos os afetados têm de lidar com dificuldades e pressões que nunca enfrentaram antes. É uma situação terrível, e o CEO desesperado se pergunta todos os dias: *Como é que isso aconteceu?* Ele está nervoso, ansioso e preocupado. Ele fica desanimado e deprimido. Ele pede a Deus que o ajude com seu problema. Ele quer que Deus conserte isso para que ele possa ser feliz novamente e simplesmente viver sua vida.

Embora existam vários motivos para as mudanças no clima de negócios, sabemos pela história deste homem que ele é cristão, mas não convidou Deus para o seu trabalho. Talvez, se ele tivesse entendido a sabedoria das Escrituras no que diz respeito aos negócios e às finanças, ele poderia ter tomado decisões para evitar o desastre. Se Deus tivesse sido o primeiro em toda a sua vida, talvez ele tivesse percebido a mudança do mercado e pudesse ter tomado decisões para evitá-la. Talvez, se ele tivesse orado e pedido a ajuda de Deus em seu negócio, as pessoas e famílias afetadas pelas demissões pudessem ter permanecido prósperas.

Talvez o homem pudesse ter evitado o estresse de tentar resgatar um naufrágio

Machine Translated by Google

navio corporativo, se ele simplesmente tivesse permitido que a verdade e os ensinamentos de Deus o guiassem, em vez de confiar em informações e teorias de mercado. E certamente, se o homem tivesse mantido Jesus como o centro da sua vida em todos os momentos, ele poderia ter evitado as emoções negativas que sentiu quando as suas circunstâncias mudaram. Sua confiança em Deus lhe teria dado a garantia de que seria cuidado, independentemente do que acontecesse no mercado ou no mundo dos negócios.

Não estou a dizer que devemos ignorar toda a informação que chega por meios naturais, mas não podemos confiar inteiramente nela; O que estou dizendo é que ignorar Deus ou limitar seu tempo com Ele a uma rápida visita à igreja no domingo de manhã é uma grande tolice.

Deixe-me ser rápido em dizer que aplaudo todos que trabalham e estudam por prepare-se para carreiras. Sou a favor de adquirir todo o conhecimento, educação e treinamento disponíveis. Mas não sou a favor *de confiar* nessas coisas. Eu sou a favor de confiar em Deus. Teorias e livros didáticos podem falhar, mas Deus pode dar à pessoa que busca Sua ajuda uma ideia criativa que fará com que um negócio seja bem-sucedido. Embora precisemos estar equipados com conhecimento natural, a nossa maior necessidade é saber como buscar e aplicar a sabedoria de Deus. Quando colocamos Deus em primeiro lugar, Ele supera todo o resto.

Deus não quer apenas estar envolvido em nossos negócios e carreiras, mas também quer estar envolvido em todos os outros aspectos de nossas vidas – nossos pensamentos, nossas conversas, a maneira como escolhemos criar nossos filhos, a maneira como administramos nosso tempo, a forma como gastamos o nosso dinheiro, como nos vestimos, o que comemos e bebemos, como nos divertimos, o que vemos e ouvimos e quem são os nossos amigos. Se realmente O colocarmos em primeiro lugar, iremos recebê-Lo em todas estas áreas das nossas vidas. Estudaremos Sua Palavra para aprender Sua verdade sobre essas coisas e seremos diligentes em obedecer aos sussurros de Seu Espírito.

Você está esquecido?

Acho que Jeremias 2:32 pode ser o versículo mais triste da Bíblia: “Pode uma donzela esquecer-se e negligenciar [usar] os seus ornamentos, ou uma noiva o seu cinto [de casamento] [com o seu significado como o de uma aliança de casamento]? No entanto, meu povo se esqueceu de mim por dias incontáveis.” Isso não é triste? Deus está basicamente dizendo neste versículo: “Meu povo simplesmente se esquece de mim”. As pessoas passam dias e

Machine Translated by Google

não fale com Deus, então, de repente, eles têm um problema e então se lembram Dele e vêm correndo até Ele em busca de ajuda.

Não consigo enfatizar este ponto com força suficiente: *devemos* aprender a parar de ignorar Deus quando as nossas vidas estão indo bem e de buscá-Lo apenas quando precisamos de algo. Devemos buscá-lo *o tempo todo.* Certamente precisamos Dele o tempo todo, mas devido ao orgulho, à obstinação e à autossuficiência, nem sempre O queremos envolvido em tudo. Esta é a natureza humana, mas como cristãos recebemos uma nova natureza. A natureza de Deus passa a habitar em nosso espírito e é por isso que devemos aprender a andar pelo Espírito e não pela carne.

Quando não estamos enfrentando crises ou problemas, tendemos a pensar que podemos resolver as coisas sozinhos. Mas no minuto em que temos um problema que não conseguimos resolver, de repente percebemos que, afinal, precisamos de Deus. Vamos honrar a Deus colocando-O em primeiro lugar em tudo — não apenas quando nos encontramos em situações que não conseguimos resolver sozinhos.

Muito ocupado?

Acredito que a maioria das pessoas gostaria de ter um ótimo relacionamento com Deus, mas não percebe que isso depende do tempo que estão dispostas a investir para conhecê-lo. Algumas pessoas não acham que seja possível ter intimidade com Deus, muitas estão simplesmente ocupadas demais com outras coisas e permitem que seu relacionamento com Deus fique em segundo plano em relação a tudo o mais na vida. A verdade é que, se acreditarmos que estamos ocupados demais para priorizar o tempo com Deus, então estamos simplesmente ocupados demais. É tolice nunca ter tempo para a coisa mais importante da vida.

Certa vez, li que alguém calculou quanto uma pessoa média gasta um expectativa de vida típica de setenta anos. Aqui está a estimativa: se você viver até os setenta anos, então é mais do que provável que você passará vinte e três anos dormindo, dezesseis anos trabalhando, oito anos assistindo televisão, seis anos comendo, seis anos viajando, quatro anos e meio em lazer. atividades, quatro anos doente e dois anos se vestindo. A pessoa média gasta seis meses de sua vida em atividades espirituais. Se você somar os números, terá um total de setenta anos – e então a vida acaba. Você quer passar quatro vezes mais tempo da sua vida se vestindo do que conversando com Deus, lendo Sua Palavra ou adorando-O? Eu não!

Machine Translated by Google

Até li uma vez que o ministro médio ora quatro minutos por dia. Sei que há alguns que oram muito mais do que isso, mas se quatro minutos é a média, não é de admirar que muitas pessoas vão à igreja e não sintam que se beneficiam por estarem lá. Descobri há anos que o poder que vem do púlpito quando ministro aos outros depende de como vivo a minha vida privada. Acredito que o sucesso de qualquer pessoa nos negócios, no ministério ou na vida cotidiana está diretamente ligado ao lugar de importância que ela dá a Deus na sua vida diária.

Com todo o seu coração

Quando pensamos em quanto tempo as pessoas realmente dedicam a Deus, podemos entender por que a Bíblia nos encoraja tão fortemente a buscá-Lo. O fato é que estaremos perdendo a melhor coisa da vida se nunca conhecermos realmente a Deus pessoalmente. Devemos buscá-lo diariamente. O apóstolo Paulo disse que seu propósito determinado era conhecer a Deus e o poder que emanava de Sua ressurreição (ver Filipenses 3:10). A palavra *buscar* é uma palavra muito forte. Em sua língua original, significa “almejar; perseguir; ir atrás com todas as suas forças.” Em Jeremias 29:13, o próprio Deus promete: “Então vocês me procurarão, me perguntarão e me exigirão [como uma necessidade vital] e me encontrarão quando me buscarem de todo o coração”.

Jesus nos disse claramente qual deveria ser nosso objetivo e prioridade número um. Quando os fariseus perguntaram a Ele qual era o mandamento mais importante de todos, Ele respondeu: “Amarás o Senhor teu Deus de todo o teu coração, de toda a tua alma e de todo o teu entendimento (intelecto)” (Mateus 22:37).

Em outras palavras, não podemos simplesmente amar a Deus quando precisamos que Ele nos ajude; não podemos amá-lo apenas quando nos é conveniente ou popular; não deveríamos prestar atenção nele apenas quando estamos na igreja ou porque pensamos que Ele poderia nos punir se não o fizermos. Não! Devemos amá-Lo de coração – não por medo ou obrigação. E devemos amá-Lo apaixonadamente. Isso é o que significa “de todo o coração”.

Ele é um Deus maravilhoso. Ele vale a pena amar! Ele é digno de toda sua paixão e devoção. Portanto, não espere até se encontrar em uma situação desesperadora. Determine-se a buscar e amar a Deus *de todo o coração* a partir desta momento em diante.

Machine Translated by Google

E se você não quiser?

Mais do que qualquer outra coisa, quero ajudá-lo a ter a melhor vida possível. Às vezes, isso significa responder a perguntas honestas e sinceras, como: “E se eu não quiser buscar a Deus de todo o coração? E se eu não tiver nenhum desejo de colocá-Lo em primeiro lugar na minha vida?”

Na maioria das vezes, as pessoas que têm a coragem de fazer estas perguntas realmente *quero* querer buscar a Deus. O fato de não desejarem a presença de Deus muitas vezes faz com que se sintam culpados ou envergonhados, mas acho bom que sejam honestos. Se você deseja buscar a Deus, mas a ideia de orar e ler a Bíblia não o emociona realmente, deixe-me ajudar.

Perguntar

Primeiro, peça a Deus que lhe dê o desejo que você precisa. Se você não tiver um desejo genuíno de conhecer a Deus e buscar Seus caminhos, você se esgotará tentando. Você *deve* ter esse desejo, porque o desejo é o combustível que lhe permite continuar à medida que cresce em Deus. Faz você querer estar na presença de Deus e ajuda você a manter o foco enquanto ora e lê a Palavra de Deus. Deus é Aquele que nos dá a vontade e o desejo de trabalhar para Sua boa vontade (ver Filipenses 2:13), então peça.

A oração é a maneira como pedimos a Deus o que precisamos, e quando oramos, Ele ouve e responde. Se você não deseja crescer em seu relacionamento com Deus, não tente convencer ninguém (incluindo você mesmo e Deus) disso. Admita que você realmente não quer fazer isso, então peça a Ele para ajudá-lo. Afinal, Deus conhece o seu coração; Ele sabe quando você realmente não quer buscá-Lo, mas Ele também sabe quando você gostaria de poder querer. Ele quer lhe dar esse desejo, então peça a Ele, e Ele o fará. Se você sabe que outras coisas são importantes demais para você e que precisa mudar de coração, comece a orar sobre isso e Deus trabalhará em você para mudar seus desejos. No Salmo 38:9, Davi disse a Deus que todo o seu desejo estava diante dele. Deus pode nos dar desejos que são bons e corretos e eliminar os que são destrutivos, então peça!

Já ouvi pessoas dizerem: “Eu gostaria de sentir o que você sente em relação a Deus, mas simplesmente não sinto”. Eles podem não perceber que nem sempre tive paixão por Deus

Machine Translated by Google

que eu tenho agora. Eu tive que fazer as mesmas coisas que estou encorajando você a fazer. Orei para querer orar mais, para querer estudar mais e para querer dar e servir mais. Rezo o tempo todo para não ser egoísta e egocêntrico. Não temos porque não pedimos (veja Tiago 4:2), então comece a pedir!

Seja disciplinado

Segundo, você terá que exercer disciplinas espirituais. Você leu extensivamente sobre disciplina no Pensamento de Poder 11, e isso se aplica tanto à sua vida espiritual quanto a outras áreas da vida. Deixe-me lhe dar um exemplo.

Você não quer ficar com fome física por muito tempo, não é? Claro que não. Então você pensa no que gostaria de comer; você vai até a loja e compra; você leva para casa; você prepara; você comeu; então você limpa depois disso.
Você pode passar duas horas preparando uma refeição que leva dez minutos para ser consumida.
No entanto, é preciso fazer um esforço se não quiser passar fome.

Você se alimenta espiritualmente de maneira semelhante. A parte espiritual você quer e precisa passar bons momentos com Deus, mas sua carne precisa ser disciplinada. Precisa formar novos hábitos. Orar é falar com Deus sobre todos os tipos de coisas. Você nunca esperaria ter um bom relacionamento com um ser humano se nunca falasse com essa pessoa ou dedicasse tempo para ouvi-la, não é? Então por que você pensaria que poderia desfrutar de um relacionamento crescente com Deus se nunca O falasse ou ouvisse?

Passar tempo na Palavra de Deus e em oração são disciplinas espirituais que nos ajudam a conhecê-Lo. Adoração e louvor são outra maneira de se conectar com Deus. Quando você adora a Deus, você se concentra em quem Ele é; você magnifica todas as coisas que são tão maravilhosas sobre Ele e agradece a Ele por toda a Sua bondade em sua vida. Isso faz com que sua fé cresça e o aproxime Dele. Servir e dar com a motivação correta também nos aproxima de Deus. Todas essas disciplinas espirituais evitam que você sinta fome espiritual. Faça um esforço para exercitá-los e você verá o que quero dizer.

Eduque-se

Outra maneira de buscar a Deus é educar-se sobre os caminhos e propósitos de Deus. Você certamente tem que colocar seu coração em busca de Deus, mas

Machine Translated by Google

você também precisa se concentrar nisso e aprender coisas que talvez ainda não saiba.
Encontre uma igreja boa, sólida e baseada na Bíblia e envolva-se nela.
Leia livros; ouvir sermões e ensinamentos; ter aulas ou frequentar estudos bíblicos;
participar de conferências e seminários; encontre pessoas que sejam mais maduras e
experientes em Deus do que você e faça-lhes perguntas. Se você está realmente
buscando a Deus, precisará fazer um esforço. Investir tempo e dinheiro para obter os
recursos necessários para crescer é um investimento valioso que rende dividendos maravilhosos.

Se você fosse para a faculdade, esperaria comprar livros didáticos e investir tempo
para adquirir o conhecimento desejado.
Por que aprender sobre Deus deveria ser diferente?

Prove

No Pensamento de Poder 5, mencionei que o amor é mais do que sentimentos agradáveis;
o amor verdadeiro inclui ação. Se dissermos que amamos a Deus e queremos colocá-lo em
primeiro lugar nas nossas vidas, devemos agir – e agimos de acordo com o nosso amor,
obedecendo-lhe. Muito poucos de nós diríamos: “Não vou obedecer a Deus”. Em vez
disso, damos desculpas. Lembro-me de muitas vezes em que ficava facilmente irritado e era
difícil de conviver e então desculpava meu comportamento dizendo: “Estou cansado e não me
sinto bem”. Pode ser mais difícil ser gentil com os outros quando estamos cansados, mas
devemos evitar a todo custo dar desculpas porque elas nos enganam e nos dão permissão
para continuar na desobediência. Não estaremos colocando Deus em primeiro lugar se O
desobedecermos.

Se realmente desejamos obedecer a Deus, cresceremos constantemente no aprendizado de como ouvir
Sua voz e escolha o caminho que Ele nos pede para seguir. Ore diariamente para que você
receba a graça de Deus para obedecê-Lo. Não apenas tente... ore!

Obediência imediata

Em Êxodo 24, Deus falou com Moisés e Moisés registrou o que Ele disse.
Quando ele leu essas palavras para o povo de Deus, eles responderam: “Tudo o que o
Senhor disse faremos e seremos obedientes” (Êxodo 24:7).
Obviamente, eles não trataram a Palavra de Deus levianamente. Eles entenderam que não
podiam simplesmente ouvir o que Deus dizia, mas também tinham que obedecer. Quando eu li

Machine Translated by Google

Nesta passagem, tenho a impressão de que as pessoas vieram ouvir a Palavra já tendo decidido que queriam aprender o que deveriam fazer e como deveriam viver. A atitude deles parecia ser: “Não importa o que Deus diga, nós o faremos”. Meditar no pensamento poderoso “Coloco Deus em primeiro lugar na minha vida” irá ajudá-lo a desenvolver uma nova mentalidade. Sua atitude mudará para uma de pronta obediência, em vez de procrastinação e desculpas.

Em Tiago 1:22 lemos: “Mas sejam praticantes da Palavra [obedeçam à mensagem], e não apenas ouvintes dela”. Coisas maravilhosas aconteceriam se decidíssemos fazer o que ouvimos na Palavra de Deus, em vez de apenas ouvi-la.

Na nossa cultura hoje, às vezes ouvimos ensinamentos baseados na Bíblia para o questão de adquirir conhecimento. Embora o conhecimento seja importante, ele não mudará nossas vidas a menos que ajamos de acordo. Muitas pessoas me disseram ao longo dos anos: “Joyce, tenho todos os seus livros e fitas e vejo você na televisão todos os dias”. Agradeço esses comentários, mas realmente quero responder: “Isso é ótimo, mas você está aplicando o que aprendeu? Você está obedecendo à Palavra de Deus quando a ouve?” Falei neste livro sobre o poder de mentalidades adequadas. Se decidirmos antecipadamente obedecer às instruções de Deus, será muito mais fácil fazê-lo. Quanto do que você sabe você está fazendo? Comece a confessar: “Coloco Deus e Sua vontade em primeiro lugar em todos os momentos”. Isso renovará sua mente e logo você se verá mais obediente e com menos esforço. Lembre-se de que aonde a mente vai, o homem a segue. Tornamo-nos aquilo que pensamos (veja Provérbios 23:7).

Não devemos permitir-nos apenas sentir-nos bem pelo facto de irmos à igreja, podermos citar as Escrituras ou ter uma casa cheia de recursos cristãos, a menos que também estejamos a fazer todos os esforços para alinhar o nosso comportamento com o que aprendemos. Sei que estamos numa jornada para toda a vida e que nenhum de nós chegou lá, mas precisamos ter certeza de que estamos avançando diariamente em direção ao objetivo de sermos como Cristo.

Um grande número de cristãos vive com raiva, amargura, ressentimento e falta de perdão, mas sabem que Deus nos instrui fortemente a perdoar e a sermos rápidos. Por que eles fariam isso? Fazem-no porque a obediência exige uma decisão da vontade que vai além das emoções. Seguimos demais nossos sentimentos. Devemos possuir nossas emoções e não permitir que elas nos dominem. Uma pessoa pode saber que realmente precisa se livrar das dívidas, mas

Machine Translated by Google

eles simplesmente continuam adiando. Pretendem fazê-lo, mas não conseguem perceber que boas intenções não são obediência. Se simplesmente ouvirmos e não obedecermos, isso realmente não nos ajuda nem glorifica a Deus.

Colocar Deus em primeiro lugar significa que escolhemos o que Lhe agrada e não o que nos agrada. Tente aprender com sua experiência o que agrada a Deus e defina sua mente para fazê-lo.

Não sirva sobras

Eu não poderia escrever sobre colocar Deus em primeiro lugar sem mencionar Mateus 6:33: “Mas busque (almeje e se esforce por) primeiro de tudo o Seu reino e a Sua justiça (Sua maneira de fazer e ser certo), e então todas essas coisas juntas lhe será dado além disso.” Em outras palavras, se colocarmos Deus em primeiro lugar, todas as nossas necessidades serão atendidas; todo o resto se encaixará.

A ideia de colocar Deus em primeiro lugar aparece em toda a Bíblia. No Velho Testamento, o povo de Deus deu o que foi chamado de “oferta de primícias”, o que significava que eles deram a Ele as primícias de tudo o que tinham – seus produtos, animais primogênitos, filhos primogênitos, seu ouro e prata – tudo. Portanto, se um homem trabalhava como agricultor, ele dava ao Senhor as primeiras colheitas que aparecessem em seu campo como oferta.

Quando damos nossas prioridades a Deus, estamos dizendo: “Senhor, quero dar isso a você antes de fazer qualquer outra coisa. Confio em Ti para cuidar de mim e atender a todas as minhas necessidades, e quero honrá-lo com a primeira evidência de minha provisão e aumento. Não quero lhe dar minhas sobras; Quero dar a você minhas 'primeiras vezes', para mostrar que você é o primeiro em minha vida. Estou lhe dando minhas primícias e confio em você para trazer mais.” Se dermos a Deus o primeiro de tudo que surgir em nosso caminho, o resto será abençoado.

Veja, Deus é um criador, não um consumidor. Tudo o que temos vem Dele; Ele simplesmente pede a primeira parte de volta – não porque Ele precise, mas porque precisamos devolvê-la para nos mantermos conscientes do fato de que Ele é preeminente em nossas vidas. Nada que oferecemos a Ele jamais se perde; em vez disso, pode ser multiplicado porque o colocamos em Suas mãos.

Exorto você a colocar Deus em primeiro lugar, dando-lhe o que é primeiro. Dê a Ele a primeira parte de cada dia, passando tempo com Ele antes de fazer qualquer outra coisa. Comece a programar o seu dia em torno de Deus, em vez de tentar trabalhar Deus em

Machine Translated by Google

seu dia. Se Lhe dermos a primeira parte, Ele tornará o resto extremamente produtivo. Dê a Deus a primeira parte de suas finanças, não esperando para ver o que resta para Ele depois de pagar suas contas. Dê a Deus o primeiro de sua atenção, voltando-se para Ele em busca de orientação antes de procurar seus amigos ou procurar conselhos na Internet.

Deus é grande e Ele é o nosso Deus! Ele é capaz e está disposto a fazer mais por nós do que poderíamos pedir ou pensar (ver Efésios 3:20). Ele deseja ampliar a sua vida e quer que você aproveite não apenas a sua vida, mas também a Dele. Você gosta de Deus? Você está em estreita comunhão com Ele? Ele está em primeiro lugar na sua vida?
Não tenha medo de responder honestamente a essas perguntas porque Deus ama a honestidade. Certamente houve um tempo na minha vida em que Deus não estava em primeiro lugar; Fui à igreja, mas não desfrutei de Deus nem tive comunhão íntima com Ele. Tudo isso mudou na minha vida e pode mudar na sua também. Comece a praticar o pensamento poderoso: “Coloco Deus em primeiro lugar na minha vida”. Quanto mais você pensa, mais você fará.

Colocar Deus em primeiro lugar é uma escolha. Você tem que fazer isso deliberadamente. Mas é uma escolha que traz bênçãos maiores do que você jamais poderia imaginar: paz no coração, alegria, realização na vida, provisão para todas as necessidades e todas as outras coisas boas. Coloque Deus em primeiro lugar na sua vida hoje e todos os dias. E observe para ver o que Ele fará!

Pense nisso

Quero que você seja totalmente honesto consigo mesmo e pergunte a si mesmo se deixou alguma coisa passar à frente dele. se tiver, faça um ajuste.

Pacote de energia

“Então vocês Me procurarão, perguntarão e Me exigirão [como uma necessidade vital] e Me encontrarão quando Me buscarem de todo o coração.”
Jeremias 29:13

Machine Translated by Google

“Amarás o Senhor teu Deus de todo o teu coração, de toda a tua alma e de todo o teu entendimento (intelecto).”
Mateus 22:37

“Mas busque (almeje e se esforce por) primeiro de tudo o Seu reino e a Sua justiça (Sua maneira de fazer e ser certo), e então todas essas coisas juntas lhe serão dadas além.”
Mateus 6:33

Machine Translated by Google

Armado e pronto para a batalha

Tanto o leão quanto a gazela precisam permanecer vigilantes e ativos para permanecerem vivos. O mesmo é verdade para você e para mim. Eu realmente acredito que a qualidade da sua vida está em jogo e se você quer ter a melhor vida possível, você tem que ser incansável em ter os pensamentos certos. Você precisa pensar de propósito; você precisa disciplinar sua mente; e você precisa ter certeza de que seus pensamentos estão de acordo com a Palavra de Deus em todas as áreas da sua vida. Espero que este livro tenha despertado em você o desejo e a determinação para fazer isso.

Tive o privilégio de escrever um livro em 2002 que vendeu mais de dois milhões de cópias e foi distribuído em vários idiomas. É chamado de *Campo de Batalha da Mente.* O livro ensina a importância dos pensamentos e como controlá-los. Este livro, *Pensamentos Poderosos,* é um passo além do *Campo de Batalha da Mente.* Acho que é um estudo claro de como manter a mente renovada diariamente e aproveitar a vida que Deus deseja para nós. Meditar na palavra de Deus, revirar as Escrituras repetidamente em nossa mente e murmurá-las verbalmente é vital para renovar a mente. Acho que posso dizer com precisão que é a chave para renovar sua mente. Quanto mais pensamos sobre uma porção das Escrituras, mais ela muda de informação para revelação e é disso que precisamos. Quando algo se torna revelação para nós, está vivo em nós e tem muito mais impacto sobre nós do que mera informação. É por isso que Jesus disse que a medida de reflexão e estudo que dedicamos à verdade que ouvimos é a medida da virtude (poder) e do conhecimento que volta para nós (ver Marcos 4:24).

A mente é definitivamente o campo de batalha onde guerreamos contra Satanás e seus pensamentos malignos e enganosos. Se não guerrearmos contra eles, eles se transformarão

Machine Translated by Google

em ações e nossas vidas serão arruinadas. A palavra de Deus é a nossa arma e devemos usá-la agressivamente para renovar constantemente as nossas mentes.

Lembre-se de que renovar sua mente leva tempo. Talvez você precise terminar de ler esta página e depois voltar ao início deste livro e lê-lo novamente para obter o que precisa dele. Você pode precisar reler capítulos ou passagens específicas nos próximos dias e semanas para estabelecer certos pontos em sua mente. Talvez você precise encontrar um amigo que também entenda o poder dos pensamentos e que leiam este livro juntos, conversando sobre ele e incentivando-se mutuamente a fazer o que ele sugere. Escreva esses doze pensamentos poderosos, grandes o suficiente para que você possa lê-los facilmente à medida que passa. Coloque-os em vários lugares onde provavelmente você estará todos os dias. Escreva-os na frente da sua Bíblia, leve este livro com você e releia os capítulos enquanto espera pelos compromissos. Faça o que precisar para colocar sua mente na condição que Deus deseja que ela esteja, faça-o — porque sua qualidade de vida depende disso.

Se você ainda não leu *Battlefield of the Mind,* recomendo fortemente que o faça. Temos ainda disponível em formatos especiais para crianças e adolescentes. Queremos que toda a família pense certo! *Battlefield of the Mind* também está disponível em devocional, em CD e DVD. Você pode ver que estou falando sério sobre ajudar as pessoas a aprenderem a pensar corretamente.

Não se esqueça: pegue cada pensamento poderoso e passe uma semana meditando sobre isto. Todo o programa levará doze semanas. Você pode considerar passar pelo programa quatro vezes por ano ou, pelo menos, revisar aqueles que mais lhe dizem respeito. Repetir é bom! Isso ajudará esses pensamentos a se enraizarem em seu coração, então você começará a dizer o que está em seu coração e quando suas palavras concordarem com as de Deus, você verá as circunstâncias mudarem.

Estou animado por todos vocês que decidem seguir com este programa. Sei o que esses princípios produziram em minha vida e farão o mesmo na sua. Tenha uma ótima jornada!

Machine Translated by Google

NOTAS

Capítulo 1: O poder de um você positivo

1. “Stripped Gears” (The *Rotarian,* março de 1988), p. 72.

Capítulo 2: Ensine sua mente a trabalhar para você

1. Carol Ryff, “Power of a Super Attitude” (USA *Today,* 12 de outubro de 2004), http://www.usatoday.com/news/health/2004-10-12-mind-body x.htm.
2. Robert Roy Britt, site da LiveScience, “Study: Optimists Live Longer” (1º de novembro de 2004), http://www.livescience.com/health/041101 optimist heart.html.
3. Site da BBC World News, “Positive Thinking 'estende a vida'” (29 de julho de 2002), http://news.bbc.co.uk/2/hi/health/2158336.stm.
4. Site da Clínica Mayo; “Pensamento Positivo: Reduza o Estresse, Aproveite Mais a Vida”; http://www.mayoclinic.com/health/positive-thinking/SR00009.
5. Lauren Neergaard, “Estudo verifica o poder do pensamento positivo” (Associated Press, 28 de novembro de 2005).
6. Chris Tucker, “The Way We Are Wired” (American *Way,* 15 de março de 2008), 26.
7. Steve May, *O arquivo da história* (Massachusetts: Hendrickson Publishers, 2000), 127.
8. Site da Clínica Mayo; “Pensamento Positivo: Reduza o Estresse, Aproveite Mais a Vida”; http://www.mayoclinic.com/health/positive-thinking/SR00009.

Capítulo 3: Mais poder para você

Machine Translated by Google

1. Steve May, *O Arquivo da História* (Massachusetts: Hendrickson Publishers, 2000), 2–3.
2. Robert R. Jackson, “Portia Spider: Senhora da Decepção” (Nacional *Geográfico,* novembro de 1996), 114.

Pensamento de Poder 2: *Deus me ama incondicionalmente!*

1. William Bausch, *Um mundo de histórias para pregadores e professores* (Connecticut: Vigésima Terceira Publicações, abril de 1998), 472.

Pensamento de Poder 3: *Não viverei com medo.*

1. Steve May, *O Arquivo da História* (Massachusetts: Hendrickson Publishers, 2000), 127.
2. Caroline Leaf, *quem desligou meu cérebro?* (Nashville: Thomas Nelson, Inc.)
3. “Michigan: Fatal Overreaction” (revista Time, 14 de agosto de 1989), http://www.time.com/time/magazine/article/0,9171,958326,00.html.

Pensamento de Poder 4: *Sou difícil de ofender.*

1. John Bevere, *A Isca de Satanás: Vivendo Livre da Armadilha Mortal de Ofensa* (Lake Mary, Flórida: Charisma House, 2004), 2.

Pensamento de poder 7: *Estou contente e emocionalmente estável.*

1. Deborah Norville, “The New Science of Thank You” (site da Reader's Digest, outubro de 2007), http://rd.com/content/the-new-science-of-being-thankful.

Pensamento de Poder 10: *Vivo no presente e aproveito cada momento.*

1. Steve May, *O Arquivo da História* (Massachusetts: Hendrickson Publishers, 2000), 150–151.

Machine Translated by Google

SOBRE O AUTOR

JOYCE MEYER é uma das principais professoras práticas da Bíblia do mundo. Autora best-seller nº 1 *do New York Times ,* ela escreveu mais de oitenta livros inspiradores, incluindo *The Love Revolution, Never Give Up!,* toda a família de livros Battlefield of the Mind e dois romances, *The Penny* e *Any Minute,* assim como muitos outros. Ela também lançou milhares de ensinamentos em áudio, bem como uma videoteca completa. Os programas de rádio e televisão de Joyce, *Enjoying Everyday Life® ,* são transmitidos para todo o mundo, e ela viaja muito conduzindo conferências. Joyce e seu marido, Dave, são pais de quatro filhos adultos e moram em St. Louis, Missouri.

Machine Translated by Google

MINISTÉRIOS JOYCE MEYER

ENDEREÇOS DE ESCRITÓRIOS ESTRANGEIROS E DOS EUA

Joyce Meyer Ministries
PO Box 655
Fenton, MO 63026
EUA
(636) 349-0303
www.joycemeyer.org

Ministérios Joyce Meyer - Canadá PO
Box 7700
Vancouver, BC V6B 4E2
Canadá
1 (800) 868-1002

Ministérios Joyce Meyer – Austrália
Bolsa Trancada 77
Centro de entrega de Mansfield
Queensland 4122
Austrália
(07) 3349-1200

Ministérios Joyce Meyer - Inglaterra PO
Box 1549 Windsor
SL4 1GT Reino Unido
+44 (0) 1753-831102

Machine Translated by Google

Ministérios Joyce Meyer - África do Sul PO
Box 5 Cape

Town 8000 África
do Sul (27)

21-701-1056

Machine Translated by Google

OUTROS LIVROS DE JOYCE MEYER

Nunca desista!
Coma o biscoito... Compre os
sapatos Ouvindo de Deus Devocional todas as
manhãs A revolução do
amor A
qualquer minuto Novo dia, novo
você
Devocional
Eu te desafio O centavo O poder
da oração simples A Bíblia
da vida cotidiana A
mulher confiante Tenha
uma ótima aparência, sinta-se
ótima O segredo da verdade
*Felicidade Campo de Batalha da Mente**
Campo de Batalha da Mente
Devocional Campo de Batalha da
Mente para
Adolescentes Campo de
Batalha da Mente para Crianças Aprovação
Vício Termine bem o seu dia 21 maneiras de
encontrar paz e felicidade O poder
secreto de falar a Palavra
de Deus Sete coisas que roubam sua alegria Começando Your Day Right Beau
*Como Ouvir Deus**
Conhecendo Deus
Intimamente O Poder do
Perdão O Poder da Determinação
O Poder de Ser Positivo

Machine Translated by Google

Os segredos do poder espiritual A

batalha pertence ao Senhor Os segredos

para uma vida excepcional Oito maneiras

de manter o diabo sob seus pés Os adolescentes também

são pessoas!

Cheio do Espírito

Celebração da Simplicidade A

Alegria de Crer Oração Nunca

desanime Ser a pessoa

que Deus fez de você para ser um líder em ação

"Bom dia, este é Deus!" (livro

de presente)

Jesus — Nome acima de todos os

nomes que fazem o casamento

funcionar (publicado anteriormente como *Ajude-me — Sou casado!)*

Reduza-me ao amor

Seja curado em nome de Jesus

Como ter sucesso em ser você mesmo

Guerreiros cansados, santos desmaiados

*Não fique ansioso por nada**

Conversa franca Omnibus

Não tema

Gerenciando suas emoções

Curando os corações partidos Eu e

minha boca grande! Prepare-*

se para prosperar Faça

Está com medo!

Espere um mover de Deus em sua vida… De repente!

Desfrutando de onde você está no

caminho para onde você está indo

Uma nova maneira de viver

Quando, Deus, quando?

Porquê Deus porquê?

A palavra, o nome, o sangue diz-lhes

que os amo

Machine Translated by Google

Paz

*Se não fosse pela graça de Deus**

JOYCE MEYER TÍTULOS EM ESPANHOL

As sete coisas que roubam sua alegria
(Sete coisas que roubam sua alegria)
Começando bem o seu dia
(Começando bem o seu dia)

*Guia de estudo disponível para este título.

LIVROS DE DAVE MEYER

Linhas de Vida

Machine Translated by Google

POSSO FAZER O QUE PRECISO FAZER NA VIDA ATRAVÉS DE CRISTO.

DEUS AMA-ME INCONDICIONALMENTE!

NÃO VIVEREI COM MEDO.

SOU DIFÍCIL DE OFENDER.

ADORO AS PESSOAS E GOSTO DE AJUDÁ-LAS.

CONFIO TOTALMENTE EM DEUS; NÃO HÁ MOTIVO PARA SE PREOCUPAR!

ESTOU CONTENTE E EMOCIONALMENTE ESTÁVEL.

DEUS ATENDE ABUNDANTEMENTE TODAS AS MINHAS NECESSIDADES.

BUSCO A PAZ COM DEUS, COMIGO E COM OS OUTROS.

VIVO NO PRESENTE E APROVEITO CADA MOMENTO.

SOU DISCIPLINADO E AUTOCONTROLADO.

COLOQUEI DEUS EM PRIMEIRO LUGAR NA MINHA VIDA.