MARIA ANGÉLICA DO NASCIMENTO

PROVÉRBIOS EM 31 DIAS

DEVOCIONAIS DIÁRIOS PARA ALCANÇAR A SABEDORIA DE DEUS PARA SUA VIDA

Dicas de coaching cristão para fortalecer o hábito de devocional



PROVÉRBIOS EM 31 DIAS

Devocionais diários para alcançar
a sabedoria de Deus para sua vida

Maria Angélica do Nascimento

Dicas de coaching cristão para fortalecer o hábito de devocional



Direitos Autorais do texto original © Coach Maria Angélica, 2018

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta obra poderá ser reproduzida por fotocópia, microfilme, processo fotomecânico ou eletrônico sem permissão expressa por escrito da autora.

Preparação, Diagramação e Adaptação para E-book: Maria Angélica do Nascimento Capa e Imagem de Capa: Maria Angélica do Nascimento Categorias: Não ficção; Religião; Meditações bíblicas; Vida cristã; Devocional.

Agradecimento

Agradeço a Deus que pelas suas misericórdias perdoou e ainda perdoa minhas tolices. Ele tem me dado sua sabedoria e está edificando minha vida pela sua Palavra. É por sua graça e amor que hoje posso compartilhar este livro.

Dedicatória

O desejo do meu coração não é que você leitor ao terminar de ler este livro diga: "Foi bom". Minha esperança e oração é que cada pessoa que concluir a leitura deste livro diga "Deus, dá-me sua sabedoria! Faz-me ser cada vez mais reverente a ti, para que eu possa ter o caráter transformado e possa impactar minha família, minha igreja e meu trabalho para tua glória!".

Sumário

Introdução
Dia 1: Provérbios 1-Início da Jornada
Exercício de Coaching Cristão: Roda das Virtudes de Caráter
Dia 2: Provérbios 2 - Como buscar Sabedoria
Dia 3 Provérbios 3 – Para ter uma boa reputação de caráter
Dia 4: Provérbios 4 - O seu sucesso é determinado pela direção do seu coração
Dia 5: Provérbios 5 - Planeje e viva em prol da pureza
Dia 6: Provérbios 6 - Vença a procrastinação
Dia 7: Provérbios 7 - Obediência é o caminho que preserva a vida
Dia 8: Provérbios 8 – Conhecimento x Sabedoria
Dia 9: Provérbios 9 - Sabedoria x Insensatez
Dia 10: Provérbios 10 - Conecte-se e compartilhe sabedoria
Dia 11: Provérbios 11 - Escute bons conselhos antes de agir
Dia 12: Provérbios 12 - Ame mais julgue menos

Dia 13: Provérbios 13 - Abasteça sua vida com a energia da esperança
Dia 14: Provérbios 14 - A força da ação
Dia 15: Provérbios 15 - Discussões e palavras iradas
Dia 16: Provérbios 16 - Planos bem sucedidos!
Dia 17: Provérbios 17 - Solidariedade e Amizade
Dia 18: Provérbios 18 – Um eterno aprendiz
Dia 19: Provérbios 19 - Primeiro passo do ciclo do sucesso!
Dia 20: Provérbios 20 - Planejar inclui buscar bons conselhos!
Dia 21 Provérbios 21: Os três tipos de aprendizes da vida
Dia 22: Provérbios 22 - O quanto vale o seu nome?
Dia 23: Provérbios 23 - Emoções Tóxicas e Compulsões
Dia 24: Provérbios 24 - Enfrente seus Golias
Dia 25: Provérbios 25 - Como alcançar uma promoção?
Dia 26: Provérbios 26 - Saiba como lidar com a fofoca
Dia 27: Provérbios 27 - A importância do feedback

Dia 28: Provérbios 28 - Um mau conselheiro!
Dia 29: Provérbios 29 - Por um mundo mais justo eu voto sim!
Dia 30: Provérbios 30 - Como alcançar qualidade de vida?
Dia 31: Provérbios 31 - Como concluir um projeto? A virtude da acabativa
Um dia após
Referencias

Introdução

Antes de começarmos

Em minha newsletter – **se inscreva aqui** – você tem acesso rápido e atualizado a centenas de conteúdos gratuitos sobre carreira, vocação, vida cristã e muitas dicas de coaching cristão.

Ao se inscrever você receberá por e-mail durante 31 dias a imagem e o versículo chave de cada capítulo do devocional e um arquivo de áudio para te ajudar a memorizar os conselhos bíblicos.

O cristão e o hábito de devocional

Este livro foi concebido para simplificar a busca por sabedoria, a verdadeira sabedoria de Deus, através da leitura do livro de Provérbios e do hábito de devocional.

Nem todos os cristãos conseguem dedicar um tempo para fazer seu devocional diário, uma necessidade vital para seu crescimento espiritual.

Um devocional diário é aquele momento que você dedica seu tempo e coração para desenvolver seu relacionamento com Deus. Normalmente, nesse momento, se lê a Bíblia, se ora, se canta louvores *etc.*

A Bíblia ensina todas as pessoas em todos os lugares como viver, tomar decisões e agir. Ela possui princípios de espiritualidade e outros princípios que são altamente aplicáveis a vida do cristão.

Se o seu coração está com o desejo de conhecer mais a Bíblia e você quer ter o hábito de fazer um devocional diário então conte comigo para te ajudar nisso.

Este livro foi resultado de um projeto de **coaching**

cristão para ajudar meus clientes a construir o hábito de devocional diário. Com os exercícios propostos neste livro você poderá crescer na sabedoria de Deus, que deve moldar cada área da vida do cristão: trabalho, relacionamentos, família, ministério, negócios, finanças, etc..

Mesmo sabendo de todos os bons motivos de se fazer um devocional muitos não conseguem vencer as distrações e se perdem na correria do dia-a-dia. Por isso vou te dar várias dicas práticas baseados em métodos utilizados em treinamentos para desenvolver novos hábitos.

Dicas práticas de como ter o hábito de fazer um devocional diário

a) Comece devagar

Isso mesmo comece devagar, mas comece! Sabe qual é o passo mais difícil de uma maratona? O primeiro!

E para você ter o hábito de fazer seu devocional diário os primeiros dias serão mais difíceis porque o hábito ainda não foi formado, e as distrações fazem seu cérebro perder o foco.

Por isso é interessante começar devagar. Comece com 15 minutos, depois aumente para 20, depois para 30... Um novo hábito para se formar precisa de repetição, de ter uma frequência numa rotina.

b) Tenha metas para seu devocional diário

Ao estipular metas você se mantém motivado. Você olha para trás e vê o quanto já evoluiu!

Não foque em ter metas de tempo apenas, por exemplo, "quero fazer um devocional diário de 1 hora", tenha metas que estejam alinhadas ao seu novo hábito de meditação diária, mas também ao seu crescimento pessoal e ao espiritual.

Tenha metas relacionadas a virtudes de caráter, por exemplo, a ser uma pessoa melhor *etc.*

Para o primeiro dia do nosso devocional com Provérbios eu preparei um exercício de coaching cristão apropriado para te ajudar nisso.

c) Organize-se antes de fazer sua meditação

Para formar o hábito de fazer seu devocional diário você precisa criar uma rotina, para isso organize-se.

Avalie sua rotina e defina qual é o melhor horário e local para seu devocional diário. Muitas pessoas

preferem de manhã, outras o horário do almoço, outras o final do dia e outras preferem o silêncio da madrugada.

Qual é o seu melhor momento, aquele que se sente mais disposto e tranquilo? Qual o melhor local para seu devocional diário?

Você pode até colocar seu despertador / alerta no *smartphone* para o horário que definiu.

Deixe sua Bíblia e tudo o que for precisar a disposição, assim você não corre o risco de se distrair e perder tempo.

d) Tenha um motivo para fazer seu devocional

Para que você quer alcançar o hábito de fazer um devocional diário? O que te motiva? O que irá mudar em você e na sua vida?

Por que Deus preservou a Bíblia e especificamente o livro de Provérbios por todos os séculos? Qual é a mensagem principal que Deus quer nos dar com este livro?

A resposta está logo na introdução no Capítulo 1: *1 Provérbios de Salomão, filho de Davi, rei de Israel;*

2 Para se conhecer a sabedoria e a instrução; para se entenderem, as palavras da prudência.

3 Para se receber a instrução do entendimento, a justiça, o juízo e a equidade; 4 Para dar aos simples, prudência, e aos moços, conhecimento e bom siso; 5 O sábio ouvirá e crescerá em conhecimento, e o entendido adquirirá sábios conselhos; 6 Para entender os provérbios e sua interpretação; as palavras dos sábios e as suas proposições.

7 O temor do Senhor é o princípio do conhecimento; os loucos desprezam a sabedoria e a instrução.

Provérbios 1: 1-7 (ACF)

Talvez você queira reler novamente. Se você leu com atenção, percebeu a razão principal para ler este livro. Ao refletir sobre estes versos, encontrei pelo menos 5 razões por que Deus nos deu este livro.

5 boas razões para ler Provérbios

1. **Para se conhecer a sabedoria e a instrução.**

Conhecer a sabedoria é experimentar, é colocar a instrução em prática. Tem poder quem age! Não colocar em prática o que sabemos é uma tolice.

2. **Para se entenderem as palavras da prudência.**

Isto é, ensinar discernimento. Discernir é separar e distinguir a verdade do erro, e prever as consequências de qualquer escolha.

3. **Para se receber a instrução do entendimento, a justiça, o juízo e a equidade.**

Já pegou uma rota sem conhecê-la, sem GPS, sem mapa, mal sinalizada, sem nenhum local próximo para pedir instruções? Quais os riscos?

Na melhor das hipóteses será errar o caminho, perder tempo ao fazer o retorno, na pior, se expor a perigos como assaltos, acidentes *etc.* Os Provérbios Bíblicos nos deixam vigilantes, instruídos com entendimento para a jornada da vida.

4. **Para dar aos simples, prudência, e aos moços, conhecimento e bom siso.**

O sábio ouvirá e crescerá em conhecimento, e o

entendido adquirirá sábios conselhos. Embora alguns leitores de Provérbios sejam mais experientes, todos de alguma forma são inexperientes e ingênuos (simples) em alguns aspectos da vida.

Aqui a promessa é que todos receberão conhecimento, bons conselhos e sensatez, sagacidade, capacidade de enxergar além das aparências.

5. **Para entender os provérbios e sua interpretação; as palavras dos sábios e as suas proposições.**

Se você quer ser mais inteligente, eis um bom motivo para ler Provérbios. Na tradução da Nova Versão Internacional diz "*compreender (...) enigmas dos sábios*". *Uau* !!!

Sua mente será aguçada ao ponto de desvendar segredos e enigmas. Sua perspectiva humana irá ser ampliada e direcionada pela perspectiva da sabedoria de Deus.

Como utilizar esse livro

A proposta deste livro é principalmente te auxiliar a desenvolver e fortalecer o hábito de devocional e

contribuir para seu crescimento espiritual, começando com a leitura de o todo o livro de Provérbios, que possui 31 capítulos.

Você pode escolher um mês com 31 dias, justamente a quantidade de dias do mês de *janeiro*, *março*, *maio*, *julho*, *agosto*, *outubro* e *dezembro*, contribuindo assim para você criar o hábito de fazer seu devocional diário. Mas nada impede que você comece em **qualquer época e mês do ano**!

Leia um capítulo de Provérbios por dia, isso ajudará muito na leitura bíblica, pois se em um determinado dia você se esquecer de qual capítulo deverá ler, bastará olhar no calendário o dia do mês para continuar seu devocional diário.

O que você irá precisar para o seu devocional diário de Provérbios

- Uma Bíblia - você pode baixar um aplicativo, deixei algumas sugestões neste artigo **aqui**;
- Caderno para anotações e caneta ou aplicativo de notas do seu smartphone;
- Tempo de aproximadamente 15 minutos, dependendo do capítulo e da sua velocidade

de leitura;

Roteiro para fazer seu devocional diário com a leitura de Provérbios

Aqui está uma sugestão de como você pode se organizar para ter o melhor aproveitamento para fazer seu devocional diário:

- **Versículo chave:** Leia o capítulo do dia e encontre o seu versículo chave.

Escreva o versículo chave que você sente que Deus está usando para te instruir na leitura do dia.

- **Reflexão:** Se pergunte: "O que Deus está me dizendo com esse versículo?".

Você pode anotar a resposta no seu caderno devocional ou caderno de oração.

- **Aplicação:** Se pergunte "Como eu posso aplicá-lo para a minha vida?"

Irei propor um **exercício de coaching cristão** para cada capítulo, que irá te ajudar a aplicar os princípios bíblicos na sua vida através de poderosas perguntas, além de indicar conteúdos para que você ir além na sua busca por sabedoria.

- **Oração:** Ore, pedindo a Deus para te guiar

através de Sua Palavra e te ajudar a aplicar os aprendizados diariamente.

Dia 1: Provérbios 1- Início da Jornada

Versículo Chave:

Provérbios 1:7 (Nova Versão Internacional)

“O temor do Senhor é o princípio do conhecimento, os loucos desprezam a sabedoria e a instrução”.

Reflexão:

O livro de Provérbios usa um estilo de pensamento e escrita que enfatiza conselhos práticos para a vida diária. O tema do livro é a sabedoria, como você pode ler no versículo que compartilhei.

Essa sabedoria abrange todas as áreas da vida: trabalho, casamento, família, amizades, finanças, valores e caráter. Há alguma área da sua vida na qual precisa de conselhos? No livro de Provérbios você encontrará um sábio conselho!

O primeiro passo a ser dado em direção à verdadeira sabedoria é o temor do Senhor. A nossa cultura ocidental tende a igualar o conhecimento e a sabedoria, porém são conceitos bem diferentes. De acordo com a Bíblia "*conhecer a sabedoria e a instrução*" significa, necessariamente, colocá-las em prática.

Jesus disse em uma das suas parábolas, enfatizando o comportamento do sábio:

> "Portanto, quem ouve estas minhas palavras e as pratica é como um homem prudente que construiu a sua casa sobre a rocha."

Mateus 7:24 (NVI)

Pensando sobre isso, deixando de lado seu conhecimento educacional e diplomas, o seu comportamento reflete sabedoria?

Na leitura do capítulo 1 de Provérbios observe três pontos importantes sobre a sabedoria, ela esta na rua (que simboliza nossa vida diária) e grita chamando nossa atenção, observe que:

- a sabedoria está disponível (versículos 20 e 21);
- a sabedoria pode ser ignorada (versículos 24 e 25);
- ignorar a sabedoria produz graves consequências (Versículos 26 a 28, 31 e 32).

A escolha é individual. Ouvir e aceitar os conselhos de Deus ou ignorar e dizer “isso não é para mim”.

Ao ler o livro de Provérbios e a Bíblia, você considera que foi escrito para você ou supõe que sirva para outra pessoa que você julga ser tola?

O seu comportamento irá revelar se você é sábio(a) ou não. Todos nós temos qualidades e temos alguns pontos que precisam ser ajustados de acordo com os

conselhos de Deus.

Nas próximas páginas você encontrará um exercício para avaliar seu comportamento e como ele reflete o seu nível de sabedoria.

Aplicação:

Reserve um tempo e reflita, respondendo as questões:

1. Pensando sobre as 5 razões por Deus nos ter deixado os Provérbios que compartilhei no capítulo de Introdução e que estão descritas em Provérbios 1:1-7:

- Qual delas mais se aplica a você e suas necessidades?

- Como a falta de sabedoria afeta a sua vida e suas decisões?

2. Quais são os seus principais desafios para hoje:

- Encontrar um emprego?

- Passar em uma prova para concurso?

- Concluir sua formação?
- Crescer na carreira sem se corromper?
- Ser um exemplo para seu filho?
- Vencer as crises de identidade e seguir adiante?
- Vencer os desafios profissionais sem se esquecer dos planos de Deus?

Oração:

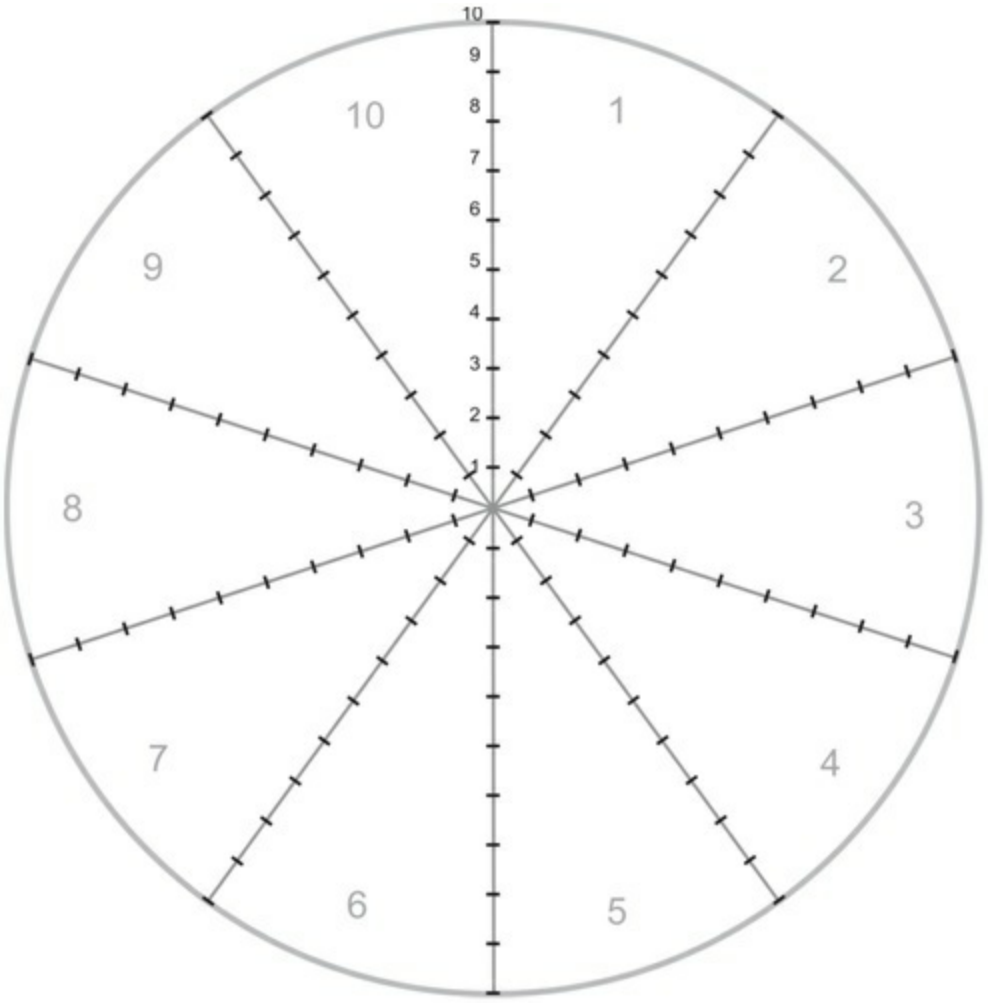
Apresente estes temas em suas orações a Deus. Ele te dará a orientação necessária para você colocar em prática os princípios de Sabedoria.

E você?

Qual foi o versículo bíblico que mais te chamou a atenção na leitura de hoje? O mesmo versículo que compartilhei ou outro?

Exercício de Coaching Cristão: Roda das Virtudes de Caráter

Baixe neste **link aqui** o arquivo em *pdf* pronto para imprimir e faça sua Roda das Virtudes de Caráter.



Controle Emocional / Autocontrole	Discernimento	Calma	Al
Confidencialidade	Humildade	Capacidade de aprender	Co
Cooperativismo	Amor	Consideração	Co
Consistência	Iniciativa	Esmero	Le
Alegria / Despreocupação	Criatividade	Objetividade	To
Capacidade de decisão	Confiabilidade	Paciência	
Empatia	Disciplina	Pontualidade	
Persistência	Entusiasmo	Sensibilidade	
Motivação	Eficiência	Senso de humor	
Vigilância	Flexibilidade	Sinceridade	

Apreciação	Gentileza	Submissão	
Compaixão	Honestidade	Tato	

1. Analise a lista de virtudes de caráter, assinale as que te incomodam. Analise as que você marcou e reflita.
2. Lembre-se de uma situação em que o seu comportamento prejudicou ou ofendeu alguém, ou teve consequências ruins devido à falta de alguma destas virtudes.
3. Escolha **10 virtudes** que você acredita serem **essenciais para você ter mais sabedoria** de acordo com os princípios contidos no capítulo 1 de Provérbios.
4. Pontue cada uma destas virtudes de caráter que escolheu no passo 3 numa escala de 1 a 10, sendo 1 – muito baixa e 10 – muito alta, em abundância.

Desafio:

Após fazer o exercício de Coaching Cristão e avaliar suas virtudes de caráter, responda:

- Observando sua Roda das Virtudes de Caráter, o seu comportamento como um todo reflete sabedoria? De 1 a 10, qual seria sua nota hoje para o seu nível de sabedoria?
- Peça um feedback para um amigo, líder ou mentor para ter outra perspectiva para sua pergunta.
- Ao final da leitura de Provérbios em 31 dias volte e avalie-se novamente. Reveja suas anotações. Você vai se surpreender!

Dia 2: Provérbios 2 - Como buscar Sabedoria

Versículo Chave:

Provérbios 2: 1-9 (Almeida Corrigida Fiel)

1 Filho meu, se aceitares as minhas palavras, e esconderes contigo os meus mandamentos, 2 Para fazeres o teu ouvido atento à sabedoria; e inclinares o teu coração ao entendimento; 3 Se clamares por conhecimento, e por inteligência alçares a tua voz,

4 Se como a prata a buscares e como a tesouros escondidos a procurares,

5 Então entenderás o temor do SENHOR, e acharás o conhecimento de Deus.

6 Porque o SENHOR dá a sabedoria; da sua boca é que vem o conhecimento e o entendimento.

7 Ele reserva a verdadeira sabedoria para os retos. Escudo é para os que caminham na sinceridade, 8 Para que guardem as veredas do juízo. Ele preservará o caminho dos seus santos.

9 Então entenderás a justiça, o juízo, a equidade
e todas as boas veredas.

Reflexão:

Ao ler esses versículos do capitulo 2 de Provérbios podemos aprender como buscar a sabedoria.

A palavra "*se*" nos versos 1, 2, 3 e 4 enfatiza as condições de como devemos buscar a sabedoria. No verso 5 a palavra "*então*" reforça que se buscarmos a sabedoria com este comportamento encontraremos o tesouro, que é o conhecimento de Deus. Nos versos seguintes, 6 ao 9, as palavras "*porque*" e "*para que*" enfatizam os benefícios de se buscar sabedoria.

Com isso em mente observe os 4 principais passos de como eu e você podemos buscar sabedoria divina.

Passo 1 - Meditar nos princípios de Deus O primeiro passo para ser sábio é refletir e guardar na mente os princípios de Deus e a partir deles tomar todas as suas decisões.

Passo 2 - Desejar e valorizar muito a sabedoria, ouvir e atender ao seu chamado.

Lembra-se da imagem da Sabedoria te convidando? Chegou o momento de você aceitar o convite, de

caminhar ao seu lado ouvindo seus conselhos com o coração motivado.

Passo 3 - Buscar sabedoria através da oração e conversa com Deus em todo o tempo.

É literalmente pedir por sabedoria, mas também conversar com Deus sobre todos os temas e assuntos.

Passo 4 – Buscar a sabedoria como se busca um tesouro Se a sabedoria não for valiosa para você, então porque você irá fazer algum esforço para tê-la? Não faz sentido algum!

Mas se você a valorizar como um metal ou pedra preciosa, irá escavar e perseverar no trabalho de ir mais além para compreender os conselhos de Deus e em aplicá-los a sua vida.

Leia o versículo seguinte: Mateus 6:21

> Pois onde estiver o seu tesouro, aí também estará o seu coração.

Com esta perspectiva, o que você tem valorizado, onde está o seu coração?

Aplicação:

Pense e responda para você mesmo as questões abaixo. Faça anotações.

1. Quando você faz seus planos, quando precisa tomar decisões, solucionar problemas e enfrentar desafios, quais são os passos que você segue?
2. Você busca Sabedoria como está descrito neste trecho de Provérbios?
3. Ou você busca Sabedoria somente para alguns casos que você considera críticos e urgentes?
4. Quais são suas motivações para buscar Sabedoria?
5. O quanto, de 1 a 10, você está comprometido (a) para explorar e encontrar estes tesouros, que são os princípios bíblicos de sabedoria?

Depois de fazer sua leitura do Capítulo 2 de Provérbios e responder estas questões, faça uma lista dos benefícios e vantagens de se buscar sabedoria.

Oração:

Apresente estes temas em suas orações a Deus.

E você?

A sabedoria em si já é uma recompensa, porém há ganhos extras, benefícios, quais te chamou a atenção lendo este Capítulo?

Dia 3 Provérbios 3 – Para ter uma boa reputação de caráter

Versículo Chave:

Provérbios 3: 3-4 (Nova Versão Internacional) 3 Que o amor e a fidelidade jamais o abandonem; prenda-os ao redor do seu pescoço, escreva-os na tábua do seu coração.

4 Então você terá o favor de Deus e dos homens, e boa reputação.

Reflexão:

Quando você faz uma viagem você escolhe o que vai levar na sua mala de acordo com o destino, certo?

Na jornada em busca pela sabedoria você vai aprender hoje ao ler o capítulo 3 de Provérbios que você precisa levar dois acessórios, que são qualidades imprescindíveis para um caráter virtuoso.

Quais são as principais virtudes de caráter que precisamos desenvolver para experimentar os benefícios da Sabedoria?

Amor e Fidelidade

Compreendemos o significado e valor destas virtudes de caráter quando nos relacionamos com as pessoas. Estas qualidades geram relacionamentos saudáveis, e quando recebemos gestos de amor e de bondade nossa confiança e autoestima também se elevam.

Isso é compreensível, porque a fidelidade gera lealdade, e a integridade de caráter revela a honestidade, aumentando o grau de confiança e fortalecendo os relacionamentos.

Faça um teste e comprove. Pense: quais são as pessoas em que você mais confia e é leal? Com certeza elas demonstram amor e bondade, alem de serem integras e honestas com você, a boa reputação e comportamento delas gera em você confiança.

Resumindo o conselho dado no capitulo 2 de Provérbios é: caminhe pela jornada da vida utilizando estas virtudes como um colar, e reflita estas atitudes nas suas ações e nos seus relacionamentos.

Egoísmo e desonestidade

Os obstáculos que enfrentamos para ter melhor relacionamentos são o egoísmo e a desonestidade. O egoísmo é a nossa tendência de pensar e agir em nosso próprio benefício somente. E a desonestidade se reflete no nosso comportamento como mentira, omitindo ou distorcendo a verdade.

Se tropeçarmos nestes obstáculos teremos alguns acidentes graves em nossos relacionamentos: solidão, desamparo, traições, vergonha, brigas, conflitos conjugais, com colegas de trabalho, com sócios *etc.*

Aplicação:

Pense sobre as virtudes de caráter que estudamos e sobre os obstáculos (egoísmo e desonestidade) e responda para você mesmo:

- Quais as pessoas que você conhece que são um exemplo das virtudes de caráter, amor/bondade, fidelidade/integridade mencionadas em Provérbios 3:3?

- Pense no que ocorreu durante a última semana sobre como você agiu em relação a estas virtudes de caráter?

- Pense no porque agiu assim. Descreva situações em que você poderia ter sido mais gentil e mais honesto.

- O que você pode fazer a partir de agora para cortar o hábito de exagerar, dissimular a verdade etc.?

- Descreva situações que você se mostrou

gentil, generoso, bondoso, integro e honesto.

Oração:

Apresente as virtudes de amor e fidelidade que você deseja desenvolver em suas orações a Deus.

E você?

Ao ler o capítulo 3 de Provérbios, qual o versículo te chamou mais a atenção?

Dia 4: Provérbios 4 - O seu sucesso é determinado pela direção do seu coração

Versículo Chave:

Provérbios 4: 23 (Nova Versão Internacional)

Acima de tudo, guarde o seu coração [ou pensamento], pois dele depende toda a sua vida.

Reflexão:

Neste versículo está bem claro que toda sua vida depende de você guardar seu coração, que são os pensamentos e emoções. O que os neurocientistas ensinam hoje já havia sido revelado pela Bíblia.

Os resultados que você tem na sua vida são consequência dos seus pensamentos. Seus pensamentos geram seus sentimentos e emoções, que motivam suas ações e comportamentos. E as suas ações geram os seus resultados.

É exatamente esse processo que está contido neste versículo. Embora seus pensamentos sejam secretos e não possam ser lidos, a não ser pelo próprio Deus, cedo ou tarde eles vem a tona através de suas atitudes.

Para ficar ainda mais claro, imagine você como uma árvore com frutos. Os frutos são os resultados da sua vida. Seus pensamentos, isto é, seu modelo mental, são suas raízes. São os seus pensamentos que sustentam sua vida.

A maioria das pessoas quando desejam mudar algo em si e uma transformação de vida, elas focam nos

resultados, nos frutos, ou eles estão em escassez, ou com pragas, manchas e mal desenvolvidos. Mas a causa desses resultados está na raiz.

Vou de dar um exemplo para você compreender o efeito causa e consequência dos pensamentos na vida de uma pessoa que procrastina muito. Você já se perguntou por que é que as pessoas procrastinam tanto? Porque apesar de saber o que precisa ser feito para conquistar ou realizar algo elas adiam tanto?

Há pelo menos algumas causas que estão relacionadas ao seu modo de pensar: ou elas de fato não querem muito o resultado, ou não querem assumir a responsabilidade com o processo daquela conquista, ou ainda esta pessoa não acredita que possa conseguir.

Faça essa reflexão sobre seus hábitos, atitudes e você irá perceber a qualidade dos seus pensamentos.

A fonte do sucesso encontra-se em nosso processo de pensamentos e o segredo para frutos saudáveis é ser uma árvore cuja raiz é alimentada com a fonte da água da verdadeira sabedoria.

Aplicação:

Como guardar o coração de forma prática?

1. Identifique a natureza dos seus pensamentos e a causa dos seus problemas, qual emoção esta relacionada? Ex.: negativos, melancólicos, raiva, medo, *etc.*
2. Pense positivamente, altere o padrão, mantenha pensamentos e atitudes positivas, participe de conversas positivas. Ser negativo não resolve nossos problemas, apenas os aumenta. Leia aqui o Salmo 143 o que o Rei Davi fazia quando se sentia nos seus piores dias.
3. Lembre-se dos bons momentos e traga a sua mente o que o motiva e te dá esperança. Leia o Salmo 100 verso 4 e verá que a gratidão é um antídoto contra a reclamação, veja também Efésios 5: 18-20.
4. Expresse gratidão para as pessoas. Se alguém fez algo bom para você agradeça, deixe-a saber. Ligue, escreva, expresse essa gratidão para ela ainda hoje.
5. Tenha a mente da Palavra de Deus e busque

se abastecer na fonte de vida. Escreva versículos bíblicos chave e os memorize isso ajudará a você se lembrar das promessas e te afastará das armadilhas que surgem pelo caminho da vida.

O temor do Senhor é fonte de vida, e afasta das armadilhas da morte.

Provérbios 14: 27

Oração:

Apresente seus anseios, pensamentos e sentimentos a Deus. Ele ajudará você a guardar seu coração/pensamentos.

E você?

Você já tinha refletido sobre Provérbios 4:23? Quais aprendizados mais te marcaram no estudo de hoje?

Dia 5: Provérbios 5 - Planeje e viva em prol da pureza

Versículo Chave:

Provérbios 5: 21 (Almeida Revista Atualizada)

Eis que os caminhos do homem estão perante os olhos do Senhor, e ele pesa todas as suas veredas.

Reflexão:

Ontem conversamos sobre a importância de se controlar nossos pensamentos, e nosso desafio é proteger nossa mente e defender a pureza.

Aplicação:

Salomão relata situações que infelizmente não estão ultrapassadas hoje, como o adultério.

As tentações e oportunidades de tropeçar moralmente surgem e saltam à nossa frente a todo o momento.

Ao ligarmos a TV, quantas cenas de novela e filmes tratando o assunto do adultério com naturalidade, outdoors, revistas, conversas apimentadas, convites provocantes, aplicativos de mensagens...

O meu e o seu desafio é proteger a nossa mente e defender a pureza. Como? A Palavra de Deus é o padrão de comportamento, alguns conselhos contidos no Capitulo 5 de Provérbios:

- Fuja, fique longe, se afaste da pessoa "má". Por exemplo: Que limites você estabeleceu para manter saudáveis os seus relacionamentos com colegas do sexo oposto?
- Proteja-se dos lábios que destilam "mel", que te convidam e te adulam. Pense que lugares, pessoas, situações, conversas, que você seria

sábio(a) por evitar?

- Quando você está carente de um elogio, em quem você busca encorajamento? Faça uma lista mental das pessoas e situações que você deveria evitar quando se sente mais vulnerável e carente.

Relembrando mais uma vez:

O temor do Senhor é fonte de vida,

e afasta das armadilhas da morte.

Provérbios 14: 27

Indicação:

Para aprofundar a reflexão e estudo de hoje você pode assistir a um filme, segue duas indicações:

- **À Prova de Fogo**

Dirigido por Alex Kendrick, tem 1h58min, classificação Livre.

O enredo conta uma fase da vida de um bombeiro que enfrenta um possível divórcio. Quando suas

esperanças estão no fim, ele recebe conselhos de seu pai.

- **Relação em Risco – confissões de um conselheiro amoroso**

Dirigido por Tyler Perry, tem 1h51min, classificação 16 anos.

Retrata o relato emocionante de uma terapeuta matrimonial que se envolve com um de seus clientes apesar de ser casada e os impactos desse envolvimento. O final surpreende.

Procure relacionar os alertas contidos no Capítulo 5 de Provérbios com os relatos dos filmes. Quais personagens seguiram estes conselhos? Quais não seguiram? Quais foram as consequências de cada escolha?

Oração:

Apresente suas fragilidades a Deus. Ele te ajudará a manter seu coração em pureza.

Dia 6: Provérbios 6 - Vença a procrastinação

Versículo Chave:

Provérbios 6: 6-11 (A Mensagem) Você, preguiçoso, olhe para a formiga. Observe-a e aprenda alguma coisa com ela.

Ninguém precisa dizer o que fazer – não tem chefe nem patrão, mas ela estoca alimento durante o verão e, durante a colheita, armazena provisão.

E você, por quanto tempo vai ficar vadiando sem fazer nada? Quanto tempo ainda vai ficar na cama? Um cochilo aqui, uma soneca lá, uma folga aqui, um descanso lá, sempre encostado em algum lugar – sabe o que você vai ter?

Apenas isto: uma vida pobre e miserável, na qual as necessidades são permanentes!

Reflexão:

Se eu e você tivermos uma dose de humildade para reconhecermos que precisamos aprender com as formigas nós seremos surpreendidos com lições valiosas, vou listar algumas:

- As formigas trabalham para a sobrevivência da colônia, isto é, elas tem uma motivação alinhada à um propósito maior que apenas o individual, e trabalham para cumprir esse objetivo, tem uma missão de vida;
- Elas sabem o que devem fazer, não precisam de um ou líder que as motivem; Elas são diligentes e proativas no seu trabalho.
- Elas fazem primeiro o que é mais importante para que possam descansar depois; elas conhecem as regras de gestão do tempo e planejamento de ações.
- Elas trabalham sem esperar reconhecimento e recompensas rápidas, sem aplausos e sem plateia para motivá-las.

Estas são apenas algumas das lições principais, ao ler o capitulo 6 procure por outras lições práticas para sua vida e seu trabalho.

Aplicação:

Hoje é o dia de começar a limpar o terreno da nossa vida e arrancarmos as raízes da erva daninha preguiça, começando por vencer a Procrastinação!

Você sabe o que é Procrastinação?

Procrastinar é adiar intencionalmente, é o hábito ruim de deixar para outra ocasião algo que deve ser feito, nós sempre temos boas desculpas para procrastinar… "mais tarde", "amanha", "um dia"…

Se não temos um plano definido e um foco, ficamos ainda mais propensos a ter uma vida sufocada pela procrastinação. Vamos então arrancar essa erva daninha hoje!

1. Cite alguma coisa que você diz que é importante para a sua vida, mas que parece nunca conseguir colocar em prática.

   O que teria que acontecer para que esse assunto fosse priorizado e ficasse na posição mais alta da sua lista de coisas para fazer?

2. Qual é o maior desafio que você enfrenta

hoje? Cite pelo menos 5 prioridades que devem estar no topo da sua lista.

Na coluna ao lado desta lista, para cada item, descreva as consequências se você procrastinar. Cite também uma pessoa que sofrerá estas consequências negativas. Estas consequências são aceitáveis para você?

3. Estabeleça um plano com etapas de pequenas tarefas.

Oração:

Inclua este plano de ação em suas orações diárias a Deus. Peça para Ele te ajudar a vencer a procrastinação e a colocá-lo em prática.

Indicação

Se você sente a necessidade de buscar uma vida melhor e com significado, considere avaliar as dez valiosas lições que precisamos aprender com as formigas, explicadas por William Douglas e Davi Lago no livro Formigas.

- **Formigas**

  Autores: William Douglas e Davi Lago Editora: Mundo Cristão; Edição: 1ª (17 de março de 2016)

E você?

Quais lições você aprendeu com a formiga hoje? Registre no seu caderno de notas.

Compartilhe estas lições com aquele amigo(a) que está precisando de um incentivo para vencer a procrastinação.

Dia 7: Provérbios 7 - Obediência é o caminho que preserva a vida

Versículo Chave:

Provérbios 7: 1-5 (Nova Versão Internacional)

Meu filho, obedeça às minhas palavras e no íntimo guarde os meus mandamentos.

Obedeça aos meus mandamentos, e você terá vida; guarde os meus ensinos como a menina dos seus olhos.

Amarre-os aos dedos; escreva-os na tábua do seu coração.

Diga à sabedoria: “Você é minha irmã”, e chame ao entendimento seu parente; eles o manterão afastado da mulher imoral, da mulher leviana com suas palavras sedutoras.

Reflexão:

No capitulo 7 de Provérbios Salomão retoma o assunto da mulher leviana e imoral e nos faz novamente o alerta sobre o perigo de adulterar.

Você pode analisar este texto no contexto de pureza sexual e fidelidade nos relacionamentos conjugais. Mas quero convidá-lo a ampliar sua visão e compreender que a mulher adúltera é um símbolo da desobediência.

Alguns sinônimos para desobediência são: rebeldia, transgressão, violação, infração, insubordinação, ofensa, desacato, desrespeito, descumprimento, infringir; Já adulterar é também falsificar, corromper, estragar, viciar e modificar algo distorcendo sua composição, piratear e imitar.

Com isso em mente você pode perceber que a Desobediência prepara armadilhas e ciladas. Quando você tem sua mente blindada e protegida com a sabedoria de Deus você possui discernimento para escapar dessas artimanhas.

Caso contrário, sem sabedoria, você será com um boi indo para o matadouro ou um passarinho que

salta para um alçapão sem saber que essa atitude lhe custará a vida!

Aplicação:

Nem sempre os sinais de alerta vão estar à sua frente como uma placa "PERIGO, NÃO ENTRE!". Lembre-se: as armadilhas são disfarçadas!

Na Bíblia encontramos várias advertências que nos mostram o caminho para vida. Mas também podemos perceber sinais e advertências de fontes como: filhos, líderes, melhores amigos, cônjuge. São alguns cutucões, alguns feedbacks e conselhos que recebemos mesmo sem pedir.

1. Que advertências te alertando de algo você recebeu, mas talvez tenha ignorado?

Exemplo:

- De filhos: "mamãe/papai, você parece muito impaciente!";
- De seu chefe: "você está chegando atrasado ultimamente…";
- De seu líder: "você não está tão entusiasmado como antes…";
- De amigos: "hoje você está tão negativo (a), está tudo bem com você?";
- De seu cônjuge: "você percebeu que está

áspero (a) e rude, o tom de sua voz está irônico (a)…”;

Qual foi sua resposta? Há algo que você deveria deixar de fazer?

2. Há alguma atitude viciada (adulterada e rebelde) que você deveria deixar e voltar para o caminho correto? Por onde você poderia começar?

Oração:

Apresente o tema de hoje (obediência) à Deus. Peça para Ele te ajudar a corrigir suas atitudes.

Dia 8: Provérbios 8 – Conhecimento x Sabedoria

Versículo Chave:

Provérbios 8: 12-21 (A Mensagem)

Eu sou a sabedoria e moro perto do entendimento; tenho conhecimento e bom senso.

O temor do Eterno significa odiar o mal – eu odeio o mal com todas as forças, o orgulho, a arrogância e a conversa venenosa.

O meu conselho é bom, essa é a minha função; dou entendimento e novas forças para viver. Com a minha ajuda, os líderes comandam, e os que fazem as leis legislam com justiça. Também é com a minha ajuda que governantes lideram com autoridade legítima.

Eu amo os que me amam; os que me procuram me encontram. Riqueza e glória me acompanham – também a honra e a dignidade.

Os benefícios que dou são melhores que o mais puro ouro e a recompensa que dou é muito

superior às mais finas joias.

Vocês podem me encontrar no caminho que leva à justiça e onde quer que exista gente honesta, distribuindo riqueza aos que me amam, mostrando-lhes como se vive a vida!

Reflexão:

A leitura do Capitulo 8 de Provérbios reforça a excelência da sabedoria divina e nos faz revisar nossa tendência de substituir a verdadeira sabedoria por conhecimento.

É fácil adquirir conhecimento, mas sabedoria requer mais tempo e dedicação. Você pode fazer um curso e receber um certificado para registrar sua conclusão, fazer uma prova para quantificar seu conhecimento.

Mas a sabedoria tem muito mais conexão com nossa atitude e amadurecimento para tomar decisões "certas", decisões de acordo com os conselhos de Deus. Sim! O homem transmite conhecimento, mas quem dá sabedoria é Deus. O "*temor do Senhor*" é o principio da sabedoria e um indicador da sua presença na vida de uma pessoa.

Aplicação:

Após 7 dias de leitura e aprendizados, hoje no 8º dia faça uma revisão:

1. Quais foram as 3 lições principais que você aprendeu nesta semana de devocional e leitura de Provérbios?

- Lição 1

- Lição 2

- Lição 3

2. Cite pelo menos 3 descobertas (ou tesouros escondidos) que você encontrou ao ler e estudar Provérbios.

Lembre-se de que *tesouro escondido* é algo que antes não tinha percebido/enxergado e agora vê com mais clareza.

3. Lembra-se do desafio do 1º dia? Você chegou a pedir um feedback para uma pessoa amiga, um líder, mentor?

Compartilhou e até convidou pelo menos uma pessoa para fazer esta jornada com você?

Que tal marcar para conversar com esta pessoa sobre o que você aprendeu até agora?

4. Veja sua lista de "Lições Aprendidas com Provérbios", faça uma coluna ao lado e pontue, de 1 a 100%, o quanto você está comprometido (a) a colocar em prática este aprendizado? O que falta para você aumentar o nível de seu comprometimento?

5. Qual é o perigo potencial de ter conhecimento sem sabedoria? O que faz sentido para você fazer hoje, nesta semana, para colocar o conhecimento em prática?

A importância de compartilhar o aprendizado

É provado por educadores e vários autores de sucesso que quando compartilhamos o que aprendermos nós reforçamos o conhecimento e consolidamos o aprendizado.

Stephen Covey, autor do livro *8º Hábito – Da*

eficácia à Grandeza, afirma que aprendemos melhor quando compartilhamos e ensinamos outra pessoa, cada aprendiz se torna um professor e cada professor, um aprendiz.

Quando compartilhamos o que aprendemos com outras pessoas, isso nos leva a assumir um compromisso de praticar e viver aquilo aprendemos. E isto "é a base para aprofundar o aprendizado, a dedicação e a motivação, tornando legítima a mudança e engajando o apoio da equipe", como afirma Covey.

Oração:

Apresente o que tem aprendido a Deus e lhe peça para ser sábio e colocar em prática as lições aprendidas com o estudo de Provérbios. Ore sobre o seu “temor” à Ele.

E você?

Por que valeu a pena o estudo do dia de hoje? Descreva e anote sua experiência.

Dia 9: Provérbios 9 - Sabedoria x Insensatez

Versículo Chave:

Provérbios 9: 7-12 (Versão A Mensagem)

Quem discutir com um arrogante será desprezado, quem tentar repreender seu mau comportamento só terá insulto. Não perca tempo com o zombador! Tudo que vai conseguir é o aborrecimento!

Mas, se corrigir o que tem entendimento, a história será diferente: ele passará a amá-lo! Guarde o conselho para o sábio. Ensine gente sensata, aí, sim, fará bom proveito.

Tudo começa com o Eterno – ele é a chave de tudo! A sabedoria vem do temor do Eterno e o entendimento vem do conhecimento do Deus Santo.

Eu a sabedoria, torno cada momento da sua vida mais proveitoso, e cada instante da sua existência valerá a pena. Faça sua escolha: viva com sabedoria e viva bem; ou zombe da vida e

a vida zombará de você.

Reflexão:

Na jornada em busca pela sabedoria aprendemos com o livro de Provérbios que a Sabedoria é personificada como uma senhora soberana, que vai às ruas e aumenta sua voz para nos convidar para um banquete em sua casa que se sustenta em 7 colunas, confira abaixo:

> Provérbios 9:1 (Nova Versão Internacional)
>
> A sabedoria construiu sua casa; ergueu suas sete colunas.

A casa da Sabedoria está bem fundamentada, sete é o numero que indica perfeição, pois se baseia no temor do Eterno.

Ela envia suas servas para reforçar o convite. Fazendo uma alegoria, estas servas podem representar aqueles sinais de alerta que a vida nos dá, sabe? Aqueles recadinhos nas entrelinhas que entendemos, mas não queremos dar atenção. Aqueles feedbacks, conselhos e puxões de orelha que a vida nos dá.

As lições muitas vezes são reforçadas nos momentos de crises e fracassos, são nesses momentos que

nossa capacidade para tomar decisões com sabedoria é testada.

As lições serão até óbvias, se não estivermos cegos e surdos pela soberba. A vida é feita de escolhas!

Aplicação:

Faça o exercício a seguir para treinar seus "ouvidos" para reconhecer a "voz da Sabedoria":

1. Você se lembra do seu último fracasso, aquele mais significativo? Aquele acidente de percurso? Se você se lembrar de mais de um, anote.

   Pense sobre cada fracasso e seu resultado, o impacto desse resultado em sua vida. Quais foram?
2. Quais foram as lições que você pode tirar de cada um desses fracassos? Como essas lições aumentaram sua sabedoria?
3. Alguém (ou algo que você viu/ouviu) lhe ofereceu um conselho, *feedback*, uma repreensão, um convite para você corrigir sua rota?

   Você se deixou passar por este alerta e nem percebeu? Ou você percebeu, mas decidiu ignorar?
4. Se você tivesse oportunidade de agir diferente, de que forma você agiria? Qual será sua nova reação quando tiver que

enfrentar um caminho (situação) semelhante?

5. Qual será sua nova reação quando enfrentar um fracasso em sua vida?

Oração:

Peça à Deus para abrir seus olhos e ouvidos para perceber os convites que lhe são feitos e escolher os caminhos de vida.

Dia 10: Provérbios 10 - Conecte-se e compartilhe sabedoria

Versículo Chave:

Provérbios 10: 21 (Nova Versão Internacional)

As palavras dos justos dão sustento a muitos, mas os insensatos morrem por falta de juízo.

Reflexão:

Uma pessoa sabida sabe se comunicar em qualquer situação, de forma assertiva e eficaz. A habilidade da comunicação eficaz é uma chave que pode abrir muitas portas em sua vida:

- Porta de emprego através de uma boa entrevista com o recrutador da vaga;
- Porta de um cliente através da empatia e respeito na negociação ou apresentação de um produto / serviço;
- Porta do coração de seu cônjuge ou pessoa amada;

Enfim, há tantas portas que poderão ser abertas através da chave da comunicação eficaz. O versículo chave nos revela que um dos benefícios de se comunicar bem é ter sucesso e bênçãos a ponto de sustentar outras pessoas.

Mais a frente, no versículo 22 diz que "*a benção do Senhor traz riqueza e não inclui dor alguma*", esta é a evidencia de uma vida verdadeiramente feliz e abençoada por Deus, pois o sucesso vindo de Deus não acrescenta dor alguma.

Leia o capitulo 10 e todo o livro de Provérbios observando as características de uma comunicação eficaz e os erros que você pode evitar. Medite em algumas dessas lições:

- Lição: Sempre diga a verdade.

Provérbios 10:18 “Quem esconde o ódio tem lábios mentirosos, e quem espalha calúnia é tolo.”

- Lição: Ouça mais e se importe com as pessoas.

Provérbios 10:19 “Quando são muitas as palavras o pecado está presente, mas quem controla a língua é sensato.”

- Lição: Compartilhe uma sabedoria verdadeira.

Provérbios 10:31 “A boca do justo produz sabedoria, mas a língua perversa será extirpada.”

Aplicação:

Faça o exercício a seguir para treinar a habilidade de comunicação eficaz:

1. Use o tempo que você tem para conversar com outras pessoas para treinar sua habilidade de ouvir, para entender melhor o outro e se comunicar melhor.
2. Faça perguntas abertas, permita-se ouvir e observar mais, você irá se surpreender, pois não estará só conversando, estará se conectando com a outra pessoa. Pense em algumas perguntas abertas que você poderia fazer a alguém para se conectar melhor e fluir sua comunicação.
3. Ao final do dia faça uma revisão da sua comunicação e se avalie com estas perguntas:

- No dia de hoje e na última semana, descobri formas, maneiras de transmitir conhecimento com clareza?
- Dei respostas serenas para diminuir a tensão numa conversa difícil?
- Compartilhei coisas boas para incentivar,

para fazer o bem? Transmiti sabedoria?

- Disse a verdade sem ofender e sem ser hipócrita?

Oração:

Peça a Deus para lhe ajudar a se comunicar melhor. Se precisa de uma oportunidade que depende dessa habilidade peça à Ele que te ajude a aprimorar.

E você?

Quais outras lições você aprendeu com a leitura do Capitulo 10 que podem melhorar sua comunicação?

Dia 11: Provérbios 11 - Escute bons conselhos antes de agir

Versículo Chave:

Provérbios 11: 14 (Nova Versão Internacional)

Sem diretrizes a nação cai; o que a salva é ter muitos conselheiros.

Provérbios 11: 14 (Almeida Corrigida Fiel)

Não havendo sábios conselhos, o povo cai, mas na multidão de conselhos há segurança.

Reflexão:

Você sabe o que é um conselheiro? Confira o significado:

- Conselheiro: é alguém que pode oferecer advertências, alertas, te ajudar a tomar as melhores decisões, te oferecer conselhos. Um conselheiro pode ser alguém que te oferece ajuda na conquista de um objetivo, sonho ou projeto.

Um conselheiro pode ser também um parceiro e até um sócio, um amigo, um líder, pode ser ainda um profissional especializado que te auxilie a tomar melhores decisões e estabelecer estratégias numa situação específica.

Seja qual for o tipo de conselho que você busca, o conselheiro precisa atender alguns requisitos importantes:

- Integridade e honestidade;
- Caráter;
- Inteligência emocional;
- Sensatez;
- Confidencialidade;

- Capacidade de ouvir com atenção.

Estas são apenas algumas qualidades, você irá aprender mais sobre como escolher seus conselheiros ao longo da leitura desse livro.

Aplicação:

Dicas para colocar o princípio contido em Provérbios 11:14 em prática:

1. Qual área da sua vida você precisa tomar decisões com segurança neste momento? Qual ou Quais áreas e assuntos você precisa de um conselheiro / um consultor?
2. Crie uma tabela com uma coluna para cada área da sua vida (por exemplo, profissional, familiar, conjugal, espiritual) e na coluna ao lado o nome de uma pessoa que pode te ajudar (nomes de potenciais conselheiros).
3. Avalie cada nome, cada pessoa de acordo com os critérios que conversamos hoje e escolha um conselheiro para cada área. Se precisar peça indicação de alguém que você confia. Se optar por um consultor profissional avalie o seu currículo.
4. Entre em contato, ligue, escreva um e-mail e agende uma conversa. Faça isso para cada área e assunto da sua lista.

Oração:

Peça a Deus sabedoria e discernimento para identificar bons conselhos e bons conselheiros. Peça a Ele para te aproximar de pessoas sábias para caminhar contigo.

E você?

No estudo de hoje o que mais te chamou a atenção?

Dia 12: Provérbios 12 - Ame mais julgue menos

Versículos Chaves:

Provérbios 12: 18 (Almeida Corrigida Fiel)

Há alguns que falam como que espada penetrante, mas a língua dos sábios é saúde.

Provérbios 12: 25 (Almeida Corrigida Fiel)

A ansiedade no coração deixa o homem abatido, mas uma boa palavra o alegra.

Reflexão:

Escolhi o título “Ame Mais, Julgue Menos”, pois ao ler este capítulo me lembrei da música da Marcela Taís com esse título. Hoje vamos falar sobre um aspecto da nossa comunicação: o que nós falamos pode ferir e machucar ou pode curar!

Um dos segredos da comunicação eficaz é comunicar vida. Como? Nunca diminuindo o próximo, mas fazendo, aliás, o contrário, levantando sua moral, assim você estará comunicando vida.

Este princípio de sabedoria é válido para qualquer relacionamento: amigos, sócios, parceiros de negócios, equipe, colegas de trabalho, clientes, amigos virtuais, filhos, cônjuge, familiares etc..

Há um estudo feito pelo Ph.D. em Psicologia Social e Organizacional, Marcial Francisco Losada[1], que propôs o ***Índice de Losada***, sendo igual a três positivos para cada feedback negativo, isto é, para cada interação negativa são necessários três interações positivas para reverter os danos emocionais.

Na prática aplicando ao tema de hoje significa que:

para reverter os prejuízos emocionais na pessoa ou relacionamento são necessárias para cada crítica três interações positivas.

Ou seja, para cada crítica que fez a uma pessoa, você precisa de pelo menos três elogios, incentivos, demonstração de afeto, demonstração de compreensão, validação positiva, para restauras e consertar os estragos.

Uau! Há muito poder nisso! Nós podemos promover um ambiente saudável, isto é, com pessoas emocionalmente saudáveis, com estima, equipes de alto desempenho emocionalmente estáveis e motivadas, através de uma linguagem positiva.

O mais lindo disso tudo? Deus já havia nos revelado esse princípio na Bíblia:

> Provérbios 12:14 (Almeida Revista Atualizada)
>
> Cada um se farta de bem pelo fruto da sua boca, e o que as mãos do homem fizerem isso ele receberá.

Aplicação:

Dicas para colocar o princípio contido em Provérbios 12:18 e 25 em prática, faça uma autoavaliação:

1. Na última semana, usei palavras ríspidas para diminuir alguém?
2. Distribuí críticas e julgamentos?
3. Usei palavras de incentivo para levantar a moral de alguém?
4. Elogiei mais do que critiquei?
5. Descobri formas de valorizar as pessoas que convivem comigo (família, amigos, colegas, equipe, parceiros)?
6. Como eu posso amar mais, ajudar mais e julgar menos? De forma prática?
7. Desafio da validação: Elogie e dê 3 palavras de vida (apoio, incentivo, positiva) para pelo menos uma pessoa no dia de hoje, faça isso sem explicar e sem esperar nada em troca.

Oração:

Peça à Deus para que a sua comunicação seja modelada por Ele e seja fonte de vida.

Leitura Recomendada para hoje:

Já abordei esse assunto em outros artigos no blog e tem testes bem legais para você aplicar, acesse os artigos:

- As 5 linguagens do amor
- 5 maneiras de motivar pessoas no seu trabalho

E você?

Por que valeu a pena o estudo de hoje?

Dia 13: Provérbios 13 - Abasteça sua vida com a energia da esperança

Versículo Chave:

Provérbios 13: 12 e 19a (Nova Versão Internacional)

A esperança que se retarda deixa o coração doente, mas o anseio satisfeito é arvore de vida.

O anseio satisfeito agrada a alma.

Reflexão:

No capitulo 13 de Provérbios Salomão aborda diversos assuntos, desde conflitos nos relacionamentos, família, finanças, até os benefícios de ser um profissional diligente. E um tema que talvez passasse despercebido por você entre os versículos é o de se ter esperança.

Ele abordou um dos segredos das pessoas de sucesso e que conquistam seus sonhos: a esperança.

Ter a esperança de conquistar metas e objetivos nos proporciona saúde emocional, mental e física. Pense por um instante: quantas pessoas melancólicas que conhece que poderiam ter seu animo revigorado se tivessem mais esperança?

O quanto as pessoas seriam mais felizes se abastecessem seu tanque de energia com cargas de esperança para se permitir sonhar, e principalmente, acreditar em seus sonhos?

Pense sobre isso e considere o principio de sabedoria contido nos versículos chave de hoje.

Aplicação:

Faça o exercício a seguir para você abastecer seu tanque de energia com ESPERANÇA:

1. Liste seus sonhos adiados por seu comodismo, circunstancias ou influência de terceiros.
2. Liste seus sonhos (esperanças) que não tenham sido realizados por falta de ter uma visão mais clara e detalhada dos seus objetivos.
3. Listar os sonhos (objetivos e esperanças) de outras pessoas que por sua influência foram adiados ou não foram incentivados. Você começar por perguntar ao seu cônjuge quais são seus sonhos, para seus filhos, para sua equipe *etc.*
4. Listar os sonhos / esperanças que gostaria de perseguir com o apoio e incentivo de alguém.

Oração:

Peça à Deus para lhe ajudar a ser uma influencia positiva para as pessoas que convivem com você e também para que Ele te ajude a ter mais motivação e esperança.

E você?

Por que valeu a pena o estudo de hoje? Surgiu alguma nova esperança aí no seu coração?

Dia 14: Provérbios 14 - A força da ação

Versículo Chave:

Provérbios 14: 23 (Nova Versão Internacional)

Todo trabalho árduo traz proveito, mas só falar leva à pobreza.

Reflexão:

Ao ler o versículo chave de hoje você pode pensar "Se Salomão foi o homem mais rico que existiu em sua época, este conselho se aplica a quem buscar por riqueza, ou seja, quem quer ficar rico!".

Sim, este pensamento é válido, porém vai além da pobreza financeira e do quanto você tem no saldo da sua conta bancária.

Se você eu só falarmos e não agirmos, consequentemente teremos escassez (pobreza) em qualquer área da nossa vida, por exemplo:

- Se eu apenas falar sobre ter fé e não coloca-la em prática, terei uma vida espiritual pobre;
- Se eu só falar sobre o desejo de ter sucesso na carreira, mas não ter ações para me desenvolver corro o risco de ser mais um daqueles funcionários na fila do RH para um feedback negativo;

Muito mais que falar sobre mudanças, sonhos e conquistas, é preciso tomar a iniciativa, é preciso ser protagonista da sua própria vida. Muitas vezes se olha apenas para as circunstancias e não se faz nada

para mudar.

Com certeza há problemas e desafios que podem dificultar o processo e que não dependem de nós, por exemplo, o clima e o limite de 24 horas do nosso dia.

Mas temos controle sobre nossas ações e reações. Deus nos ama tanto que nos deu liberdade para escolher. Dentro do nosso circulo de influencia, podemos agir e realizar as mudanças que são necessárias.

E se o desafio é impossível, ainda assim, você tem acesso livre a Deus, que pode alterar o curso da sua história. Mas até para Ele agir, você precisa ter a atitude da Fé.

Precisamos de menos "*blá*, *blá*, *blá*..." e mais ação! Aprender a aplicar o princípio de auto-responsabilidade e comprometimento em cada área da vida: nas finanças, relacionamentos, saúde, carreira e trabalho, ministério pastoral, na liderança de sua equipe, na conquista de seus sonhos.

Aplicação:

Faça o exercício a seguir para aplicar este princípio de sabedoria em sua vida:

1. Liste suas desculpas, as falas de forma reativa e o que diz para si mesmo para justificar sua inatividade.
2. Na coluna ao lado, para cada desculpa, liste uma ação proativa, coloque data para entrar em ação.



Oração:

Peça à Deus para te inspirar a ter ações que abençoam e geram abundância na sua vida pessoal, profissional e ministério.

E você?

Como a proatividade pode fazer sua vida ser mais abundante?

Dia 15: Provérbios 15 - Discussões e palavras iradas

Versículo Chave:

Provérbios 15: 1 (Nova Versão Internacional)

A resposta calma desvia a fúria, mas a palavra ríspida desperta a ira.

Reflexão:

Como manter o controle quanto estou a ponto de explodir de tanta raiva? Aplicando os princípios de sabedoria contidos neste capitulo de Provérbios.

Ao ler os versos 1 ao 4 e o versículo 18 irá entender que a raiva só gera mais conflito. O contrário também é verdadeiro, já ouviu a frase “gentileza, gera gentileza”? Se você se vê discussão o melhor é se afastar até que controle sua raiva.

Todos ficam irritados, e esta é uma emoção negativa e natural, mas que pode ser controlada. Os problemas pioram ou até surgem quando você se apressa em responder sob o efeito da ira e da raiva.

E uma vez que você perca o controle e dizer palavras afiadas como uma espada (Pv 12:18) os machucados em pessoas e estragos podem ser enormes!

Porém se você estiver com a raiva sob controle, você poderá acalmar a discussão e conversar sobre o que está aborrecendo você; e assim, se concentrar sua energia emocional em resolver a causa do problema em si.

Com certeza numa discussão em família com seus filhos, por exemplo, se você usar palavras gentis (ou pelo menos que não sejam iradas) eles ficarão mais dispostos a te ouvir e mudar.

Em uma reunião com sua equipe, o princípio é o mesmo, com a raiva sob controle poderá focar sua energia para alterar os comportamentos inadequados e não ofender seus colegas ou subordinados.

Aplicação:

Faça o exercício a seguir para você aplicar o princípio da comunicação positiva em sua vida:

1. Há alguma disputa ou situação não resolvida que mantém você em conflito com alguém?
2. Você já tentou ter uma conversa franca e particular com essa pessoa, considerando os conselhos de Provérbios 15?
3. Há alguém, uma terceira pessoa de confiança e calma o suficiente para te ajudar, que não faça parte da disputa/discussão, mas que possa ajudar mediando o conflito?
4. Recomendo que se você tiver o temperamento mais colérico ou sanguíneo, invista tempo em estudar mais sobre o tema. Leia e estude os seguintes versículos:
    - Provérbios 29:22;
    - Efésios 4: 26,27 e 32;
    - Mateus 18: 15;
    - Colossenses 3:13.

Oração:

Você já conversou com Deus sobre esse assunto e suas emoções de ira? Já orou para poder ter mais "domínio próprio" através da ação do Espírito Santo?

E você?

Qual versículo te chamou mais atenção fazendo a leitura do capítulo 15 de Provérbios?

Dia 16: Provérbios 16 - Planos bem sucedidos!

Versículo Chave:

Provérbios 16: 1, 2 e 3 (Nova Versão Internacional) Ao homem pertencem os planos do coração, mas do Senhor vem a resposta da língua.

Todos os caminhos do homem lhe parecem puros, mas o Senhor avalia o espírito.

Consagre ao Senhor tudo o que você faz, e os seus planos serão bem sucedidos.

Reflexão:

Um hábito comum quando se faz uma viagem é nos prepararmos, certo? Fazemos um roteiro, traçamos a rota num aplicativo, organizamos a mala.

E antes de qualquer empreendimento ou projeto, como você age? Estabelece metas, organiza um plano para que tudo corra bem, investe em consultoria e até contrata um mentor ou até um *coach* para te auxiliar.

Mas nem sempre o que planejamos acontece, isso porque somos seres limitados, e não conseguimos ter o controle de tudo. Para nós, cristãos, há a crença em Deus, que está no controle do universo e de tudo.

E de acordo com o principio revelado no versículo chave de hoje, não é nossa meta que prevalece, mas a resposta certa que vem dos lábios do Senhor nosso Deus!

Precisamos pedir a direção divina para tudo o que fazemos e pretendemos fazer, a fim de sermos bem sucedidos. Os caminhos e os planos de Deus são infinitamente melhores que os nossos, conforme o

que está escrito em Jeremias 29 no verso 11 (ARC95):

> Porque eu bem sei os pensamentos que penso de vós, diz o Senhor; pensamentos de paz e não de mal, para vos dar o fim que esperais.

Aplicação:

Faça o exercício de reflexão a seguir para você avaliar este princípio em sua vida:

1. Como você sabe que está tomando as melhores decisões para sua vida?
2. Você confia (de verdade) que Deus tem a melhor resposta e o melhor plano para você?
3. Você vê Deus como sócio, diretor, CEO dos seus negócios? A última palavra é sempre Dele?
4. Você pede a Deus que lhe mostre o melhor a respeito dos seus planos e sonhos? Por quê?

Oração:

Você já conversou com Deus sobre seu plano de ações para este ano?

E você?

Qual versículo te chamou mais atenção fazendo a leitura do capítulo 16 de Provérbios?

Dia 17: Provérbios 17 - Solidariedade e Amizade

Versículo Chave:

Provérbios 17: 17 (Nova Versão Internacional)

O Amigo ama em todos os momentos, é um irmão na adversidade.

Reflexão:

Na leitura do Capitulo 17 de Provérbios você irá compreender:

- É melhor ter paz de espírito do que participar de um rico banquete sem alegria (Pv 17:1);
- Perceber a importância de não dar ouvidos para conversinhas tolas, piadas imorais e fofocas (Pv 17:4);
- Vai se alegrar ao ler Pv 17:6 se você for avô/avó;
- Entender o significado do ditado popular "quem semeia vento colhe tempestade" (Pv17:11);
- Que dinheiro na mão de um tolo é um vendaval (Pv 17:16).

E irá aprender o principio de sabedoria da lealdade que compartilhamos no versículo chave de hoje. A lealdade é a principal característica de uma boa amizade. Um amigo verdadeiro é aquele que passou tanto os momentos divertidos e comemorou vitórias ao seu lado, como os difíceis também.

Nem todas as pessoas que desfrutam da nossa intimidade podem ser considerados como nossos amigos. Em Provérbios 18:24 revela que quem tem muitos amigos precisa demonstrar essa lealdade, e que há amigos que são muito mais chegado que um irmão ou alguém da família.

Muitas vezes não conseguimos experimentar uma amizade profunda em nossa família, pois há pode haver receios, críticas, que podem dificultar a comunicação.

Já os amigos demonstram com mais liberdade seu afeto, compreensão e até mesmo suas broncas são ouvidas mais facilmente.

Com certeza os amigos são presentes de Deus para nossa vida!

Aplicação:

Faça o exercício de reflexão a seguir considerando Provérbios 17:17 e 18:24:

1. Que tipo de amigo (a) você é?
2. Você tem sido o tipo de amigo (a) de quem Provérbios 17:17 fala?
3. Pense em uma ocasião em que um amigo (a) ajudou você a solucionar um dilema, ou a superar um desafio, ou simplesmente te apoiou com incentivo.
    - Como você retribui esse amigo (a)?
    - Como você pode agradecer essa pessoa hoje e fazê-la saber do valor da sua amizade?
4. Você tem experiência e sabedoria que possa ser oferecida para ajudar outras pessoas?
5. Como você se faz disponível para que seus amigos (as) possam te procurar e te consultar?

Oração:

Agradeça a Deus pelo presente da amizade Dele, e pelas amizades que possui. E se você deseja ter mais amigos(as) peça à Ele este presente. Mas também peça para Ele te ajudar a ser um amigo(a) leal.

E você?

Já deu um *olá* para seu amigo (a) hoje? Que tal compartilhar este versículo com esta pessoa e aproveitar para expressar gratidão?

Dia 18: Provérbios 18 – Um eterno aprendiz

Versículo Chave:

Provérbios 18: 2 (Nova Versão Internacional)

O tolo não tem prazer no entendimento, mas sim em expor os seus pensamentos.

Reflexão:

A pessoa tola é aquela que não se interessa em aprender, mas mesmo assim quer dar sua opinião sobre tudo. A lição principal desse versículo é que aprender é bem melhor do que falar bobagem.

O sábio, pelo contrário, reconhece e tem humildade para ser um eterno aprendiz, está sempre atento e curioso para aprender.

Já o tolo em vez de abrir sua mente para receber novas ideias e conhecimento, prefere abrir sua boa, contar vantagens e se exibir.

Esse mesmo tolo provavelmente também não coloca em prática o principio do verso 9:

> O que é negligente na sua obra é também irmão do desperdiçador.

Uma pessoa que é relaxada com seu trabalho ou até mesmo como seus projetos de vida não alcança sucesso, sobra comodismo, falta empenho e determinação.

É um desperdiçador, pois joga fora oportunidades, desperdiça seu tempo, seus recursos e seus talentos. Destes os mais preciosos são o tempo e as

oportunidades.

A sabedoria nos convida a sermos aprendizes e a valorizar o entendimento executando bem nosso trabalho.

Aplicação:

A sabedoria nos convida a sermos aprendizes e valorizar o entendimento, responda com sinceridade:

1. Faça uma lista do que você lê e que te informa bem.
2. Agora faça outra lista do que você costuma consumir de leitura (seja on-line na *timeline* das redes sociais, blogs, revistas on-line ou fisicamente, como revistas etc.) que não te informam bem e que você poderia deixar de lado, pelo menos por um tempo.
3. Pense no que poderia aprender:

- Relacione uma nova habilidade, um novo tema ou uma nova ferramenta de trabalho e nova especialidade.
- Relacione agora os temas para se aprofundar mais, que podem ser relacionados ao seu trabalho, a sua família e relacionamentos, ao seu ministério, a bíblia etc..

4. *Onde*, *como* e *quando* você vai iniciar esse projeto de aprendizado?
5. Acesse o blog e busque na categoria de

cursos recomendados, há várias dicas para você aproveitar ótimas oportunidades de aprendizado.

Oração:

Agradeça a Deus pelo presente da sabedoria e peça à Ele entendimento e bom senso.

E você?

Já teve que lidar com algum "*cotovelo falante*"? Já se cansou de tantos "*achismos*" nas redes sociais, por exemplo?

Dia 19: Provérbios 19 - Primeiro passo do ciclo do sucesso!

Versículo Chave:

Provérbios 19:2 (Versão Almeida Corrigida Fiel)

Assim como não é bom ficar a alma sem conhecimento, peca aquele que se apressa com seus pés.

Reflexão:

Assim como não é bom ficar com a mente sem aprender algo novo e sem conhecimento como refletimos ontem, erra aquele que é apressado para agir sem planejamento.

Salomão sabia que não é bom sair tomando decisões, executando acordos e negócios sem pensar e sem planejar antes, pois isso iria colocar em risco os resultados dos seus esforços.

Existe uma ferramenta da administração que é o ciclo PDCA, o significado de cada letra representa uma etapa do ciclo esta resumido abaixo:

- ***Plan***: Planejar o que será feito;
- ***Do***: Fazer e executar o plano;
- ***Check***: Checar e verificar o andamento das atividades;
- ***Act***: Analisar os resultados das ações e tomar como modelo padrão aquelas que trouxeram bons resultados, reajustar o plano e voltar para fazer o próximo ciclo.

Os projetos bem sucedidos seguem esse ciclo, e a etapa de planejamento pode ter até 50% do

cronograma, isto é, do tempo do projeto. Quem investe tempo em planejar com certeza trabalha menos para corrigir falhas e obtêm melhores resultados.

Fazer antes de planejar é desperdiçar recursos. Muitas vezes o tempo que não foi investido em planejamento é multiplicado para corrigir falhas, consertar e reparar danos.

Quem é o tolo a tal ponto de investir tempo de sua vida em um projeto sem avaliar as vantagens e os riscos? Investir seu tempo em planejamento é um sinal de sabedoria, prudência e bom senso.

E esse princípio não se aplica apenas na administração de empresas, mas a várias áreas da vida:

- para administrar uma casa;
- para conquistar um sonho;
- para fazer uma viagem;
- para realizar um projeto missionário;
- para formar uma equipe;
- para conquistar uma vaga de emprego;
- para escolher uma profissão;
- para construir um negócio;

Aplicação:

Há uma infinidade de oportunidades esperando você. Você merece sentir a felicidade de ter projetos concluídos.

Faça o exercício de reflexão a seguir para você planejar e rever seus sonhos:

1. Faça uma lista dos seus projetos, inclua os projetos de vida, lazer, relacionamentos, carreira, ministeriais, vocacionais.
2. Faça uma coluna ao lado e analise seus projetos: você fez um plano para executá-lo? Talvez seja prudente retroceder um passo do ciclo PDCA e voltar ao P (*Plan – Do – Check – Act*) e depois avançar.
3. Liste o que você vai revisar hoje.
4. O que você precisa aprender ou fazer para aprimorar sua habilidade de planejamento? Alguém pode te ajudar?

Oração:

Você já conversou com Deus sobre seus projetos para este ano? Talvez você queira refletir mais sobre o que conversamos sobre o Capitulo 16.

E você?

Qual versículo te chamou mais atenção fazendo a leitura do capítulo 19 de Provérbios?

Dia 20: Provérbios 20 - Planejar inclui buscar bons conselhos!

Versículo Chave:

Provérbios 20:18 (Nova Versão Internacional)

Os conselhos são importantes para quem quiser fazer planos, e quem sai à guerra precisa de orientação.

Reflexão:

Nós assumimos tantos compromissos, atividades e responsabilidades, vivemos correndo de um lado para outro, lidando com os desafios diários, a ansiedade e o estresse. Mesmo assim, fazemos novos planos, executamos novas tarefas e seguimos a vida.

Mas às vezes os desafios se tornam gigantes e você já está tão cansado de tentar, cansado de lidar com pessoas difíceis, cansado até para descansar.

Já se sentiu assim? Até mesmo quando para, sua cabeça não relaxa? Você quer realizar seus sonhos e projetos, e não sabe nem por onde começar?

Existe alguma solução? Sim, seja rápido em orar e pare por um momento de falar consigo, siga o conselho de Mateus 11 e verso 28: Venham a mim, todos os que estão cansados e sobrecarregados, e eu darei descanso a vocês.

Em Provérbios 20 e versículo 5 Salomão expressa que nós humanos temos dificuldades para decifrar os segredos e conselhos, propósitos do nosso próprio coração.

> Os propósitos do coração do homem são águas profundas, mas quem tem discernimento os traz à tona.

Nossa compreensão e autoconhecimento virão se buscarmos a fonte de sabedoria que é Deus. O homem não consegue conhecer a si mesmo plenamente sem antes conhecer a Deus. Somente iluminados pela sabedoria e luz da Palavra podemos trazer à tona os propósitos do nosso coração.

Ainda neste capitulo há um versículo que expressa claramente isso, veja Provérbios 20:24: Os passos do homem são dirigidos pelo Senhor. Como poderia alguém discernir o seu próprio caminho?

O homem planeja, mas quem dirige seus passos é Deus que conhece o caminho. Ontem conversamos sobre a importância do planejamento, hoje é momento de você buscar conselhos, primeiro em Deus, para que Ele possa direcionar cada detalhe do seu plano.

Depois para te ajudar você pode procurar bons conselheiros, seguindo as instruções do verso chave de hoje (Provérbios 20:18).

Não é sábio tomar decisões importantes na vida sem antes escutar pessoas mais experientes.

- Jovens sábios e inteligentes escutam seus pais e mentores;
- Pastores sábios e inteligentes escutam pastores mais experientes na vida ministerial;
- Líderes sábios procuram mentores e outros líderes mais vividos;
- Sábios procuram conselheiros antes de agir!

Aplicação:

Você se lembra do exercício sobre conselheiros e consultores que fizemos na leitura e devocional do Capítulo 11?

É o momento ideal para você revisar sua **lista de potenciais conselheiros** (líderes, consultores, mentores, coaches) e **agendar uma conversa** com alguns deles para te ajudarem em cada área da sua vida.

Lembre-se: ter o conhecimento e não colocá-lo em prática não é o mesmo que ter Sabedoria!

Oração:

Apresente os temas que precisa tomar decisões em suas orações a Deus. E peça à Ele para te ajudar a encontrar bons conselheiros(as).

E você?

Qual foi o versículo bíblico que mais te chamou a atenção na leitura de hoje?

Dia 21 Provérbios 21: Os três tipos de aprendizes da vida

Versículo Chave:

Provérbios 21:11 (Nova Versão Internacional)

Quando o zombador é castigado, o inexperiente obtém sabedoria; quando o sábio recebe instrução, obtém conhecimento.

Reflexão:

Na escola da vida nos aprendemos por diversos meios, métodos e formas. No versículo chave de hoje podemos ver o caminho que cada personagem seguiu para aprender as lições da vida.

- **O Zombador é castigado e nada aprende.**

O zombador é a personificação da pessoa que se opõe a direção de Deus e também se nega a buscar sabedoria. Acredita ser tão autossuficiente que não aceita aprender nada com ninguém, não aceita conselhos, não respeita autoridades dos pais e de seus líderes. E a vida lhe castiga por isso, ele literalmente quebra-se todo pelo caminho da vida.

- **O Inexperiente precisa aprender a ser prudente.**

Já o segundo personagem é um mais inteligente que o zombador. Ele vê o erro do outro e fica alerta, ele aprende com a experiência do outro.

Quando, por exemplo, o zombador infringe uma lei de transito e causa um acidente, (seja por excesso de velocidade ou por dirigir embriagado) o inexperiente pode se sensibilizar e repensar suas atitudes ao ver o

erro e o acidente causado pelo zombador.

- **O Sábio está sempre disposto a aprender.**

O sábio busca aprender através da instrução e com isso encontra conhecimento e tornar-se prudente. Ao contrário do inexperiente que procura somente os exemplos de outros, ele tem o coração disposto e humildade, reconhece a soberania de Deus em sua vida, e vai além, compartilha o que aprendeu.

Aplicação:

1. Que tipo de aprendiz você é?
2. Quão bem você aprende com seus próprios erros?
3. Lembra-se de uma falha ou decisão errada, consegue perceber a conexão entre as suas decisões / escolhas e as consequências?
4. A prudência não é medida pelo QI (quociente de inteligência) de uma pessoa, mas pela sua reverencia e temor à Deus.

   De 1 a 100%, o quanto você está comprometido a combater a tendência que todo ser humano tem de se opor às instruções de Deus?

5. De que maneiras você pode se envolver com pessoas sábias para ajudá-lo(a) a vencer essa oposição interna à orientação de Deus?
6. À medida que você caminha pela escola da vida e busca conhecimento, você se torna mais sábio.

   Você se percebe mais sábio hoje? Em que áreas e assuntos a sua experiência poderia servir para orientar alguém menos experiente?

Lembre-se: ter o conhecimento e não colocá-lo em prática não é o mesmo que ter Sabedoria!

Oração:

Ore hoje buscando a fonte de Sabedoria em Deus.

E você?

Qual foi a principal lição que você aprendeu hoje?

Dia 22: Provérbios 22 - O quanto vale o seu nome?

Versículo Chave:

Provérbios 22:1 (Almeida Revista e Atualizada)

Mais vale o bom nome do que as muitas riquezas; e o ser estimado é melhor do que a prata e o ouro.

Reflexão:

O bom nome e sua reputação valem mais do que muitas riquezas. É melhor ter boa reputação do que ser um milionário, porém desonesto.

A integridade de caráter e a honestidade é um bem mais precioso do que prata, ouro ou qualquer outra riqueza ou bem material.

Enriquecer de forma desonesta levará a uma vida de desonra, à pobreza de amor e estima. Leia os seguintes deste mesmo capítulo para compreender o efeito da leia da semeadura: Provérbios 22: 8,16 e 22 (Nova Versão Internacional)

> Quem semeia a injustiça colhe a maldade; o castigo da sua arrogância será completo.
>
> Tanto quem oprime o pobre para enriquecer-se como quem faz cortesia ao rico com certeza passarão necessidade.
>
> Não explore os pobres por serem pobres, nem oprima os necessitados no tribunal, pois o Senhor será o advogado deles e despojará da vida os que os despojarem.

Já quem escolhe o temor à Deus e a sabedoria

recebem recompensas:

> Provérbios 22: 4 (Almeida Revista e Atualizada)
>
> O galardão da humildade e o temor do Senhor são riquezas, e honra e vida.

Quem escolhe ser humilde e tem reverência ao Senhor, recebe Dele presentes garantidos: riqueza, honra e vida.

Ser rico e não ter honra não tem nenhum valor. Ser rico e honrado, íntegro no seu caráter, mas não ter vigor e vida para desfrutar dos frutos do seu trabalho também não é bom! Somente Deus pode nos dar o presente completo!

O último verso desse capítulo nos chama a atenção para observarmos uma pessoa que recebeu estes presentes: Provérbios 22:29 (Almeida Revista e Corrigida)

> Viste o homem diligente na sua obra? Perante reis será posto; não permanecerá entre os de posição inferior.

Aplicação:

1. Procure no dicionário o significado da palavra DILIGENTE e transcreva.
2. O que é ser uma pessoa diligente? Veja Provérbios 22:29.
3. Se você perguntasse às pessoas (colegas de trabalho, integrantes da sua equipe, etc.) sobre você, seu nome e sua reputação, o que acha que elas pensam e diriam para você?

   Não precisa perguntar apenas se coloque no lugar delas e faça uma autoavaliação, mas se tiver confiança nessas pessoas e uma dose de coragem para ouvir o feedback vá em frente!
4. Como você lida com a desonestidade que acontece ao seu redor? O que você diria a um(a) colega de trabalho desonesto(a)?
5. De forma prática, como você pode fazer a diferença na posição que Deus te honrou?

Oração:

Ore buscando em Deus a recompensa prometida em sua Palavra.

E você?

Já fez a diferença hoje?

Dia 23: Provérbios 23 - Emoções Tóxicas e Compulsões

Versículo Chave:

Provérbios 23:4 (Almeida Revista e Atualizada)

Não te fatigues para enriqueceres; e não apliques nisso a tua sabedoria.

Reflexão:

Na leitura do capitulo 23 você irá observar que Salomão aborda o tema do vício:

- No verso 20 ele diz para evitarmos aquelas pessoas que se “empanturram” com carne e se “encharcam” com vinho.
- No verso 21 Salomão fala que estas pessoas “caem em sono” e não trabalham, consequentemente vivem na pobreza.
- No verso 29 ele diz que estas pessoas estão com o coração carregado de dor emocional e procuram “afogar” e esquecer suas mágoas na bebida (vício).

O vinho forte representa o vício, que pode ser pelo álcool, fumo ou outras drogas e substancias químicas.

Mas vai além, o vício é tudo aquilo que te torna dependente e te controla, te embriaga a alma, os pensamentos, te anestesia por um momento.

Te traz um alívio temporário e fuga da realidade, a ponto de você não sentir mais a dor emocional por um momento, até que então, seu efeito passe e você

se pergunta: como vou sair dessa situação?

Ou como Salomão retratou no verso 35:

> E dirás: espancaram-me e não doeu; bateram-me e nem senti; quando despertarei? Aí então, beberei outra vez.

E quem está viciado, age assim, não é? Sabe de todo o malefício, mas perde o bom senso e se deixa dominar. Há vários tipos vícios:

- Aqueles que causam dependência química (drogas, substâncias, fumo);
- Aqueles que causam dependência emocional (pessoas e relacionamentos, consumo, hábitos e comportamentos compulsivos).

Quando as compulsões por compras te dominam se tornam um vício, quando as redes sociais e internet te dominam isso se torna um vício. Um dos comportamentos que é considerado um vício quando está em desequilíbrio é revelado no versículo chave de hoje:

> Provérbios 23:4
>
> Não te fatigues para enriqueceres; e não apliques nisso a tua sabedoria.

Esse verso deixa bem claro que enriquecer não deve ser o objetivo principal da vida, e quando o trabalho domina ao ponto da pessoa se aplicar a buscar esse propósito sem encontrar satisfação em outra coisa, o trabalho já se tornou um vício.

Estas pessoas são chamadas de Workholic, viciadas em trabalho; trabalham intensamente não conseguem desfrutar a vida, seus relacionamentos com as pessoas. Uma pausa para descanso é considerada perda de tempo e que poderá arruinar seus ganhos e objetivos.

É bem diferente da pessoa que ama o que faz, ama sua profissão, mas também aprecia outras coisas, que lhe dão senso de plenitude. O trabalho não é a sua única fonte de alegria e satisfação, e sim um meio de servir, buscar recursos, ser abençoado para abençoar.

Mas há esperança! Leia com atenção o que diz I Coríntios 10:13:

> Não veio sobre vós tentação, senão humana, mas fiel é Deus, que vos não deixará tentar acima do que podeis; antes, com a tentação dará também o escape, para que possais suportar.

Aplicação:

1. Busque refugio em Deus, leia e medite sobre I Coríntios 10:13;
2. Procure ajuda, pode ser de um grupo de apoio psicológico, psicoterapia e até de uma clinica se for preciso. Dê o primeiro passo para restaurar seu bom senso, que é o equilíbrio das suas emoções e sua integridade física.
3. Se você não possui nenhum vício de consumo ou de comportamento compulsivo, e possui capacitação para ajudar, talvez possa ser um voluntário(a) para colaborar com sua comunidade, ou na sua igreja, em temas sobre prevenção ao uso de drogas por exemplo. Pense a respeito.
4. O que é um vício para você? Você tem algum comportamento, consumo, ou algo que domina sua força de vontade e que seja uma fuga emocional?
5. Como essa dependência afeta sua vida? Como você pode escapar e se livrar dessa

dependência ou abandonar o que o domina?

Oração:

Ore buscando em Deus seu refugio e liberdade.

Dia 24: Provérbios 24 - Enfrente seus Golias

Versículo Chave:

Provérbios 24: 5 e 10 (Almeida Corrigida Fiel)

O homem sábio é forte, e o homem de conhecimento consolida a força.

Se te mostrares fraco no dia da angústia, é que a tua força é pequena.

Reflexão:

Os momentos em que você mais precisa ser mais forte são aqueles de adversidade ou de mudanças. Consegue se lembrar de algum desses momentos?

São nos momentos que você esta disposto a fazer mudanças em sua vida que surgem várias barreiras. Barreiras para te manter preso numa zona de aparente conforto, mas sem grandes realizações.

Uma das principais barreiras a ser derrubada é o medo. Precisamos aprender a lidar com esse sentimento. Se esperarmos nossos medos desaparecerem antes de começarmos a fazer as mudanças que queremos, jamais começaremos.

O Rei Davi, pai de Salomão, sabia disso, ele enfrentou várias barreira, inclusive barreira do medo quando enfrentou Golias e não desistiu.

Enquanto seus irmãos e compatriotas estavam escondidos em suas tendas, tremendo de medo, Davi se apresentou como voluntário para lutar contra o gigante. E por incrível que pareça seus irmãos ainda tentaram impedi-lo de seguir adiante. Você pode conferir detalhes desta história em I

Samuel no capítulo 17.

Durante esta jornada de devocional e leitura de Provérbios você tomou decisões para mudar, deu alguns passos, mas os obstáculos surgem e a vontade de desistir, voltar para sua tenda e conhecida zona de aparente segurança que parece ser uma boa opção agora.

De acordo com o verso chave de hoje a sua fé (força) será testada nos momentos de adversidades. O homem sábio consolida a força, isto é, a sua força é constante, firme, estável.

Sua força se torna resistente através da determinação, através do exercício diário de seguir em frente, um passo de cada vez. Colocando um principio de sabedoria em prática a cada dia.

Aplicação:

1. Quais os medos que estão impedindo você de atingir seus objetivos?
2. Presumindo que seus medos não irão embora sozinhos, quanto tempo você está disposto a esperar em sua “tenda” (zona de aparente conforto) para então seguir em frente?
3. O medo de provocar algum conflito o está impedindo de ser uma versão melhor de si mesmo?
4. Descreva as “tropas” e “gigantes” com os quais você está atualmente marchando e enfrentando.
5. Quais serão suas estratégias de “guerra” para potencializar sua força?

Oração:

Transforme suas preocupações e medos em conversa com Deus. Leia Filipenses 4: 4-9.

Dia 25: Provérbios 25 - Como alcançar uma promoção?

Versículo Chave:

Provérbios 25: 6 e 7 (A Mensagem)

Não se ponha em evidência; não force o caminho para aparecer. É melhor ser promovido a um lugar de honra que encarar a humilhação de ser rebaixado.

Reflexão:

Ao ler o Capítulo 25 de Provérbios irá encontrar vários conselhos práticos para sua vida: comunicação, autocontrole, amizade e reputação.

Os versos 6 e 7 na versão Almeida Corrigida Fiel nos trazem detalhes sobre como alcançar uma promoção: Não te glories na presença do Rei, nem te ponhas no lugar dos grandes; Por que melhor é que te digam: sobe aqui; do que seres humilhado diante do príncipe que os teus olhos já viram.

O Rei Salomão lidou com muitas pessoas, e certamente com muitos bajuladores, que se aproximavam apenas pelo interesse de conseguir algo, ele sabia identificar esse tipo de pessoa e também sabia identificar quem merecia ser destacado.

Ao ler I Reis, capítulo 6 e 7, você irá encontrar detalhes da fase de construção do templo e do palácio real, que demorou cerca de 13 anos, e que o Rei Salomão convocou Hurão para trabalhar nesta obra:

- I Reis 7: 13-14 - Hurão de Tiro é convocado

para realizar os trabalhos pela sua especialidade em bronze;

- I Reis 7: 15-22 – Hurão executava seu trabalho e nomeou duas colunas como “segurança” e “estabilidade”, uma ao sul e uma ao norte;
- I Reis 7: 23-45 – Hurão cuidou de cada detalhe da obra, até dos menores utensílios;

Com esse exemplo e pelos conselhos de Salomão expostos no versículo chave de hoje podemos aprender muitas lições:

1. Para alcançar um lugar de honra, destaque, trabalhar para os melhores líderes, nos melhores lugares e nas melhores posições você precisa ser um trabalhador diligente.
2. Ser um trabalhador ou pessoa diligente é saber o que fazer e como fazer, ser competente; a competência exige inteligência e habilidade, fazer um serviço com capricho, com qualidade.
3. Ser eficaz, fazer bem feito, se empenhar e ter resultados, começar e terminar o que é da sua responsabilidade, e fazer além, cuidar de

fazer até coisas menores como os utensílios que Hurão fez.

Aplicação:

1. Quem sabe trabalhar com diligência é hábil e irá para o topo, trabalhará para os “Reis”, para os melhores. Como você pode fazer seu trabalho com mais diligência, de forma prática?

   OBS: Seu trabalho pode envolver qualquer área ou função, mesmo que você seja um estudante, como você pode ser um estudante diligente para se destacar em concursos, alcançar prêmios, bolsas etc.?

2. Você é uma pessoa habilidosa em algo, a ponto de outras te procurarem? As pessoas consultam você, perguntam para você como fazer algo?

3. Qual é a melhor maneira de você ser promovido, de aumentar suas chances de destaque, sem forçar e sem exagerar suas qualidades?

Oração:

Seja qual for o lugar de honra que você busca alcançar, apresente este desejo em suas conversas com Deus.

Dia 26: Provérbios 26 - Saiba como lidar com a fofoca

Versículo Chave:

Provérbios 26: 20 e 22 (A Mensagem)

Quando você fica sem madeira, o fogo se apaga; quando a fofoca termina, a discussão morre.

Dar ouvidos a fofocas é como comer um doce vencido: para que ter essa porcaria no estômago?

Reflexão:

No estudo deste capítulo você vai aprender como ficar acima de rixas e competições no trabalho, como promover um ambiente saudável evitando a armadilha da fofoca.

Vai aprender que os conselhos compartilhados por Salomão não se aplicam apenas às relações no trabalho, mas em todos os relacionamentos, e a importância de não se envolver com fofocas e intrigas.

Neste momento, você já deve estar pensando “Eu sou uma boa pessoa, eu não me envolvo com fofocas”; Se você age assim, considere-se sábio e sensato!

Mas você sabe identificar um fofoqueiro? Quais são as características de uma pessoa dissimuladora e intrigante?

Se você é um líder ou precisa recrutar alguém até mesmo para uma parceria num projeto, você saberia como reconhecer um fofoqueiro e evitar colocar o seu ambiente de trabalho em “chamas de discórdias”?

No verso 8 há um alerta, você pode comprometer seus projetos mais especiais dando um lugar de honra para um insensato, é como colocar um "tijolo" em uma "coluna de mármore" e no verso 10, há um reforço, quem dá emprego ao insensato está dando um "tiro no pé"!

A fofoca traz muito desconforto e faz muito mal:

> Provérbios 26: 20 e 22 (A Mensagem)
>
> Quando você fica sem madeira, o fogo se apaga; quando a fofoca termina, a discussão morre.
>
> Dar ouvidos a fofocas é como comer um doce vencido: para que ter essa porcaria no estômago?

Algumas das características dos fofoqueiros(as):

- As irmãs da fofoca são a inveja e a bajulação. Leia Provérbios Capitulo 26 e os versos 23,24, 26 e 28;
- Fofoqueiros tentam minimizar os estragos da sua intriga; dizendo que não tinham a intenção ou que "era só uma brincadeira" (Confira Provérbios 26: 18 e 19);

- Fofoqueiros não tem controle da língua, espalham segredos (Confira Provérbios 11: 12 e 13);
- Fofoqueiros resmungam com amargura dos sucessos alheios;
- Fofoqueiros reclamam e se opõe a mudanças, inovações e autoridades;
- Fofoqueiros são egoístas, não gostam de retribuir, só de receber;
- Fofoqueiros separam bons amigos (Confira Provérbios 18: 7 e 8);

Aplicação:

1. Você já foi vítima de uma fofoca? O que sentiu?
2. Você já parou para refletir sobre o poder da língua e sobre o 9º Mandamento, descrito em Deuteronômio 5:20 "*Não dirás falso testemunho contra o teu próximo.*"? Por que você acha que Deus nos deixou esse Mandamento?
3. Sinceramente, você espalha comentários bons, por exemplo, elogios ou comentários ruins (provocações, defeitos e motivos de vergonha) de outras pessoas (o seu próximo)?
4. Você consome ou já consumiu produtos sobre fofocas? Programas de TV, revistas e sites de fofocas sobre celebridades, que vendem curiosidades sobre a intimidade dos famosos, e isto até mesmo no meio cristão e gospel?
5. Como você pode se prevenir contra a fofoca?

6. Como você tira a madeira e a lenha da fogueira das discussões e intrigas?

7. Para você se aprofundar mais sobre o tema leia hoje Tiago Capitulo 3.

Oração:

Entregue este tema a Deus, confesse e peça ajuda para guardar sua boca e também seus ouvidos. Peça a Ele também que o ajude a se afastar de bajuladores e mexeriqueiros. Assim como escolher bem suas parcerias.

Dia 27: Provérbios 27 - A importância do feedback

Versículo Chave:

Provérbios 27:5 (Almeida Corrigida Fiel)

Melhor é a repreensão franca do que o amor encoberto.

Provérbios 27:5 (A Mensagem)

A repreensão dita é melhor que uma aprovação nunca mencionada.

Reflexão:

Hoje vamos aprender sobre a importância de cuidar da sua carreira e de honrar seus líderes. E uma habilidade que um líder precisa ter é a de dar e receber feedback.

Já conversamos sobre feedback (reveja os exercícios do Capítulo 7), entenda as características:

- Termo em inglês Feedback significa basicamente troca de informações; é uma forma de comunicação entre duas ou mais pessoas, que pode ser no contexto pessoal ou profissional.
- O feedback fornece informações específicas sobre o comportamento e desempenho com base em dados objetivos, de tal forma que a pessoa que o recebe é estimulada a buscar mudanças.
- Todo feedback é importante para nosso aprendizado e crescimento, porque nos desafia a melhorarmos, valida e reforça o que fazemos de bom (feedback positivo) ou a desenvolver pontos que ainda estão frágeis e precisam ser fortalecidos ou ajustados

(feedback negativo – é a crítica construtiva).

- É importante diferenciar o feedback negativo da crítica destrutiva. A crítica destrutiva só acontece quando as coisas saem erradas e vem de alguém que só o faz para diminuir e não para o crescimento do outro, não o faz de forma objetiva com base em fatos.
- A repreensão é uma advertência que nos orienta para a correção. O objetivo de um feedback precisa sempre ter o objetivo de orientar, é preciso dizer a verdade com respeito e gentileza.

É um assunto bem mais complexo, tratado por diversos autores e profissionais de recursos humanos e também pode ser aprendido em treinamentos. Esta conversa é apenas uma introdução ao tema.

Aplicação:

1. Como se sente quando precisa dar um feedback? Quando precisa falar a verdade para alguém, no contexto profissional, pessoal ou ministerial. Como você se sente?
2. E como você se sente e se comporta ao receber um feedback (seja de qualquer fonte/pessoa)?
3. Existe alguém, seja um(a) amigo(a) ou qualquer outra pessoa que você precisa falar a verdade (em amor) e dar um feedback? Você sabe como abordar essa pessoa e em que ambiente, local e momento é mais adequado para que o feedback seja respeitoso e orientativo?
4. Você compreende bem as possíveis reações das pessoas quando você fornece feedback? Algumas reações possíveis são:
    - a pessoa pode concordar e compreender;
    - a pessoa pode discordar;
    - a pessoa não está interessada;
    - a pessoa pode se abalar e até chorar;

- a pessoa pode se irar, se zangar com você;

5. Pensando sobre isso, quais estratégias você pretende adotar para cada tipo de reação?
6. O que você precisa aprender sobre feedback: mais sobre dar ou mais sobre receber um feedback?

Oração:

Se você é um líder ou precisa fornecer feeback peça sabedoria à Deus para aprimorar esta habilidade essencial para uma comunicação eficaz. Mesmo que você não seja um líder, peça sabedoria à Deus para identificar os feebacks que tem recebido de diversas fontes e a definir estratégias de melhorias.

Você pode me ajudar e me dar um feedback?

Deixe seu feedback na avaliação do livro na Amazon compartilhando a sua experiência durante este período de devocional e estudo de Provérbios.

Basta acessar pagina do livro na Amazon e clicar no botão “Escreva uma Avaliação”.

Quero dar meu feedback sobre o livro Provérbios em 31 dias

Essas avaliações são muito importantes para mim e tenho certeza que você vai me responder da forma mais sincera possível. Desde já agradeço! Deus te abençoe!

Dia 28: Provérbios 28 - Um mau conselheiro!

Versículo Chave:

Provérbios 28:26 (Almeida Revista e Atualizada)

O que confia no seu próprio coração é insensato, mas o que anda em sabedoria será salvo.

Reflexão:

Nós estudamos no Capitulo 4 que Salomão, o homem mais sábio que já existiu antes de Jesus, disse em Provérbios 4: 23:

> "Sobre tudo o que se deve guardar, guarda o teu coração, porque dele procedem as saídas da vida."

E não foi por acaso que Salomão instruiu para que se guardasse o coração, pois dos nossos pensamentos nascem as motivações, intenções, vontade, onde iniciam as ideias, sonhos, de onde são geradas decisões.

Por isso devemos guardar nosso coração. Mas devemos guardar nosso coração de quem afinal? De nós mesmos!

Em Jeremias 17 : 9

> "Enganoso é o coração, mais do que todas as coisas, e perverso; quem o conhecerá?"
>
> Quem é capaz de compreendê-lo (coração)?

Jeremias: 17: 10

> "Eu, o SENHOR, esquadrinho o coração, eu

provo os pensamentos; e isso para dar a cada um segundo os seus caminhos e segundo o fruto das suas ações.”

Ocupe seu coração e sua mente do que vem do alto, apenas a palavra de Deus fará você evitar o engano.

Provérbios 3:5-6

“Confia no Senhor de todo o teu coração e não te estribes no teu próprio entendimento. Reconhece-o em todos os teus caminhos, e ele endireitará as tuas veredas”.

Não importa o que as suas emoções digam a você, seus pensamentos e sua racionalização sobre qualquer tema, o que importa realmente é que Deus (nosso pai e criador) escreveu seus pensamentos para mim e para você num livro chamado Bíblia.

Para não sermos enganados por nós mesmos devemos escolher analisar cada assunto do nosso coração à Luz da Palavra de Deus.

Aplicação:

1. Você reconhece que tem algum tema em que está confuso? Sobre o que você se sente confuso hoje?
2. Você já recebeu o conselho sobre determinado assunto dizendo para você "seguir seu coração"? Qual foi sua decisão? Você seguiu o conselho?
   - Se sim, qual foi a consequência?
   - Se não seguiu, qual foi o resultado, como você solucionou seu dilema?
3. Sobre qual tema você precisa tomar direções acertadas e decidiu não confiar no seu coração? Liste cada tema. Após citar cada tema, pesquise na Bíblia sobre o assunto. Qual o conselho Bíblico para cada tema?
4. Leia e reflita sobre o Salmo 37.4-5:

"Deleita-te também no Senhor e Ele te concederá o que deseja o teu coração. Entrega o teu caminho ao Senhor, confia Nele e Ele tudo fará."

Oração:

Apresente e confie seus caminhos nas mãos de Deus, coloque seus sonhos, projetos e desejos no Senhor. Consulte primeiro a Deus em tudo, pergunte se esses são realmente os pensamentos de Deus para sua vida, caso não seja ainda que pareça direito será caminho de morte.

Dia 29: Provérbios 29 - Por um mundo mais justo eu voto sim!

Versículo Chave:

Provérbios 29:7 (Nova Tradução na Linguagem de Hoje)

A pessoa correta se interessa pelos direitos dos pobres, porém os maus não se importam com essas coisas.

Reflexão:

Em um mundo onde impera a lei do “mais forte” e “mais rápido”, onde a justiça é falha, e sobram impunidades, o que deve prevalecer deve ser nosso compromisso com a palavra de Deus.

E baseado nesse compromisso nossas ações precisam refletir a **virtude da bondade** e da **justiça**, nas relações, nos negócios, todos tem direitos e deveres.

Uma pessoa sábia tem a virtude da bondade, e isso irá exigir força de caráter para não se corromper, e certamente irá causar sede por justiça, por reparar danos, por lutar pelo que é certo e verdadeiro, começando por ser generoso.

Aqueles que têm a virtude da justiça irão se colocar no lugar das pessoas sofredoras; vão ter empatia, sentir o sofrimento e lutar para melhorar a situação dessas pessoas.

E estas pessoas não praticam atos de caridade e voluntariado para agradar ou parecer bons para outros; sabem que Deus espera deles esta atitude e agem de forma sincera e discreta. Sabem que o

Senhor que tudo vê os recompensará segundo a sinceridade do seu coração.

> Provérbios 11:25 (Almeida Revista e Corrigida)
> A alma generosa engordará, e o que regar também será regado.

Aplicação:

1. Em um mundo conturbado, onde as pessoas agem de forma a defender apenas o próprio interesse, qual é o risco de você também ser indiferente ao sofrimento do outro?
2. De que forma você poderia agir com justiça:
   - nos seus negócios e acordos profissionais (incluindo contrato de trabalho)
   - nos seus relacionamentos
3. Há alguém que você conheça que precise de seu apoio, e de ações práticas que demonstrem generosidade, bondade, justiça?
4. Você se sente incomodado com a injustiça social existente e que aumenta a cada dia? Você já pensou em ser voluntário para contribuir para o bem e a justiça referente a algum tema? Como irá colocar essa ideia em prática?

Oração:

Inspire-se nesse pedido e faça também sua oração buscando a sabedoria Divina para lhe conceder a virtude oportunidades de expressar bondade e justiça.

E você?

Já tinha pensado sobre a bondade e a justiça de acordo com princípios bíblicos?

Dia 30: Provérbios 30 - Como alcançar qualidade de vida?

Versículo Chave:

Provérbios 30:7-9 (Bíblia Viva)

Ó Deus, eu peço apenas duas coisas para minha vida nesta terra: Não me deixe ser falso e mentiroso! Esse é primeiro pedido.

Além disso, não me deixe ficar muito rico nem muito pobre!

Dê me somente aquilo de que realmente preciso.

Pois, tendo demais, seria ingrato e confiaria somente nas riquezas e deixaria o Senhor de lado; também não quero ficar tão desesperado por causa da pobreza a ponto de me tornar um ladrão, manchando o nome do meu Deus.

Reflexão:

Se você ler este trecho de forma superficial poderá pensar “mas, porque será que ele pediu isso?” ou “Qual seria o problema dele ter pedido para ser muito rico?”.

Na verdade o foco não é esse, creio que ao fazer esse pedido, o poeta estava pedindo à Deus para que lhe abençoasse com a virtude do equilíbrio, ele conhecia suas fraquezas e declarou “Dê-me somente aquilo de que realmente preciso!”

Os grandes problemas na vida das pessoas são frutos do desequilíbrio. Quer exemplos?

- Dívidas: desequilíbrio financeiro;
- Obesidade: desequilíbrio na dieta alimentar com excessos / distúrbios alimentares;
- Desnutrição: desequilíbrio na dieta com escassez de nutrientes /distúrbios alimentares;
- Preocupação e stress: desequilíbrio na administração das emoções e do tempo;

Esses são apenas alguns dos exemplos, a lista dos resultados do desequilíbrio é ainda maior se você

acrescentar as consequências da impaciência, da raiva, do medo etc..

Neste trecho o pedido e oração por equilíbrio levam a uma vida com maior senso de plenitude, onde as **prioridades estão alinhadas** com cada coisa em seu devido lugar; onde nosso tempo e recursos estão repartidos de forma mais justa possível para atender às várias áreas da vida:

- ao cuidado conosco,
- à família,
- ao trabalho,
- aos amigos,
- à comunidade,
- à igreja,
- à espiritualidade e relacionamento com Deus.

Precisamos do equilíbrio para aproveitar e viver o presente, para ter energia e viver propósitos maiores e planejar nosso futuro. E mesmo planejando nosso foco sempre precisa ser buscar em Deus as respostas.

E um dos recursos que nos ajudam a ter equilíbrio é a sabedoria para administrar nosso tempo.

O próprio Salomão deixou registrado em Eclesiastes 3:1 (Almeida Revista e Corrigida): “Tudo tem seu tempo determinado e há tempo para todo propósito debaixo do céu.”

Equilíbrio entre o trabalho e o lazer. Equilíbrio entre estar sozinho e estar rodeado de amigos. Equilíbrio entre amar e se afastar. Equilíbrio entre gerar recursos financeiros, gastar, investir e doar. Equilíbrio entre orar, esperar e agir. Equilíbrio entre dizer sim e dizer não. Equilíbrio entre planejar e agir.

Aplicação:

1. Avalie sua vida, cada área. Qual área da sua vida precisa ser ajustada para promover mais equilíbrio?
2. O que poderia fazer para buscar um equilíbrio mais saudável?
3. Seus extratos bancários ou registros de canhotos dos cheques revelam o quê sobre suas finanças?
4. O que você precisa aprender para alcançar maior equilíbrio e qualidade de vida? Alguém pode te ajudar nesse assunto?

Oração:

Inspire-se nesse pedido feito em Provérbios 30 e faça também sua oração buscando a sabedoria Divina para lhe conceder a virtude do equilíbrio.

E você?

Amanhã iremos completar 31 dias de jornada juntos! Você percebe os avanços que deu?

Compartilhe sua experiência, e se ainda não deixou seu feedback, acesse a pagina do livro na Amazon e deixe seu registro.

Quero dar meu feedback sobre o livro Provérbios em 31 dias

Dia 31: Provérbios 31 - Como concluir um projeto? A virtude da acabativa

Versículo Chave:

Provérbios 31:31 (Almeida Corrigida Fiel)

Dai-lhe do fruto das suas mãos, e deixe o seu próprio trabalho louvá-la nas portas.

Reflexão:

Como concluir um projeto que já iniciei?

Durante este mês de leitura e devocional do livro de Provérbios você iniciou projetos em sua vida, deu primeiros passos para realizar mudanças, para conquistar um sonho e um objetivo.

Muitas pessoas começam e não conseguem concluir seus objetivos e projetos. Planejam, dão os primeiros passos, porém não conseguem concluir. Ou já está em um estagio avançado da jornada do seu projeto, mas está a ponto de desistir.

Muitas pessoas tem iniciativa, mas não acabativa! Como então começar e terminar, como concluir ciclos e projetos?

Assim como a mulher virtuosa trabalhou de forma diligente e foi louvada pelo seu próprio trabalho, que possamos nos inspirar nela.

Assim como Hurão de Tiro (rever dia 25) começou e terminou o projeto do palácio real para o Rei Salomão, que possamos nos inspirar e também iniciar e concluir o que começamos. Só iremos colher os frutos se terminarmos o que começamos!

Princípios para ter acabativa:

1. **Temor, reverencia e confiança em Deus**

Se você iniciou algum projeto ou deu alguns passos para conquistar algum objetivo durante esse período na busca por sabedoria, com certeza Deus está direcionando para que você tenha os melhores resultados.

Conversamos durante esse mês que a fonte de sabedoria e conhecimento é Deus, e é Dele também o poder e autoridade para dar a ultima palavra.

E esta ultima palavra é sempre para o nosso bem.

Leia novamente Provérbios Capítulo 16:1,2 e 3, Jeremias 29:11 e reveja os exercícios do dia 16.

2. **Esteja disposto a se comprometer**

Muitas vezes para conquistar algo e terminar bem, precisamos de doses extras de determinação e de comprometimento. De lidar com coisas "chatas" e de fazer além que gostaríamos.

Talvez seja a mudança de um hábito, acordar mais cedo, ou dormir mais cedo, se exercitar mais, estudar mais, voltar e terminar exercícios que se comprometeu a fazer lá no início desse projeto de

devocional também!

Enfim, talvez você precise se comprometer a fazer coisas diferentes do que está habituado para ter resultados diferentes também, já havia pensado assim?

3. **Aprenda a delegar e também seja humilde para reconhecer que precisa de ajuda**

Peça ajuda para você executar seu projeto. Muitas vezes está difícil seguir adiante, porque você está sobrecarregado ou não sabe como executar, e tem pessoas que poderiam te ajudar, seja na sua equipe, seja na sua família ou no seu ministério.

Muitas vezes você está empreendendo, fazendo negócios, por exemplo, e precisa subcontratar serviços, esta também é uma forma de delegar.

Aprenda como delegar tarefas para outras pessoas; esta também é uma forma de você ensinar e compartilhar sabedoria.

Ao longo desse mês nós conversamos sobre aconselhamento, sobre conselheiros e consultores. Algumas dessas pessoas também podem te ajudar. Conte com eles!

As pessoas não recebem ajuda porque não pedem. Preferem parar no meio da jornada da conquista de seus projetos e sonhos à pedir ajuda. Faça diferente!

4. **Analise os obstáculos que poderá enfrentar ao longo da sua jornada**

Alguns obstáculos nós abordamos durante esse mês, conversamos sobre armadilhas que nos impedem de ter uma comunicação eficaz, sobre comportamentos insensatos e tolos, sobre a procrastinação, conversamos sobre a barreira do medo, a armadilha da pressa, sobre o perigo de não controlarmos a língua e *etc.*

Você possivelmente já se conscientizou sobre outros obstáculos para a conquista de seus objetivos e para conclusão de seus projetos.

Tenha comprometimento e faça um acordo com você mesmo, estabeleça uma clausura contratual:

"*Irei seguir adiante, dando um passo de cada vez, irei concluir o que comecei!*"

Aplicação:

1. Leia novamente Provérbios Cap 16:1,2 e 3 e Jeremias 29:11 e reflita sobre sua reverencia e confiança nos planos Deus; Reveja os exercícios do dia 16 para seus planos serem bem sucedidos!
2. O que precisa ser feito de forma diferente na sua conduta e nas suas ações, de forma prática, para aumentar o seu comprometimento?
3. O que ou qual tarefa você pode delegar para outra pessoa? Para quem você pode delegar?
4. Para quem e que tipo de ajuda você precisa pedir hoje para que possa contribuir para que seu projeto siga até o fim?
5. Cite pelo menos 3 obstáculos de sua jornada. Como você pode se prevenir e se desviar destes obstáculos, ou até mesmo de supera-los.
6. Cite coisas que estão tirando seu foco do que é realmente importante para conclusão do seu projeto ou dos seus objetivos. Como

você pode eliminar estas distrações?

7. Qual é o projeto que você iniciou e que não terminou, ou que abandonou ou que está prestes a abandonar?

Então declare e faça um contrato de comprometimento com você hoje sobre este projeto.

8. Reveja sua **Roda das Virtudes de Caráter** e faça novamente o exercício analisando os avanços que teve para melhoria e fortalecimento de cada virtude.

9. O que faz sentido para você fazer para continuar avançando em ser uma melhor versão de si mesmo?

Oração:

Transforme seus anseios em relação ao futuro e sua insegurança em conversa com Deus. Apresente os temas que tratamos durante este mês de leitura, reflexão e exercícios em suas orações a Deus. E peça a orientação necessária para você colocar em prática os princípios de Sabedoria e concluir seus projetos.

E você?

Qual foi o tema que mais te chamou a atenção nestes 31 dias de leitura e devocional de Provérbios? Qual foi o dia que mais te marcou? Você conseguiu melhorar no hábito de devocional? Qual foi o impacto para sua vida espiritual?

Um dia após

Enfim, foi um mês de conquistas, não foi?

Embora o livro de Provérbios seja um ótimo ponto de partida para nossos estudos sobre a sabedoria e para estabelecer o hábito de devocional, nosso objetivo deve ser de continuar crescendo na graça e no conhecimento de Deus.

Você pode relê-lo, revisar e se aprofundar no que não deu muita atenção. Só não vale parar aqui o progresso que você fez e as mudanças que já sentiu ao adotar o hábito de devocional.

As mudanças reais só ocorrem quando temos o Senhor Jesus e buscamos viver em conformidade com o exemplo de Dele e pelo poder do Espírito Santo.

Agradeço por se dar a chance de melhorar, de ajudar a povoar nosso planeta com pessoas mais sábias. Pessoas que fundamentam seus alicerces na fé e no amor à Deus e submentem seus planos a quem é a fonte de todo o conhecimento e sabedoria.

Lembre-se sabedoria é colocar o conhecimento que

você recebeu de Deus através da Bíblia em prática!

Gratidão por caminhar comigo até aqui! Desejo que Deus te abençoe na conquista de seus sonhos e ilumine seu caminho.



No site e blog disponibilizo muitos recursos gratuitos, vídeos de coaching cristão e treinamentos, artigos e muito mais.

Ofereço vários materiais, que creio, serão de grande proveito para sua edificação, instrução profissional e também crescimento espiritual.

Assine o informativo e faça parte da nossa comunidade. Através do informativo por e-mail, você terá acesso a vários materiais gratuitos e promoções especiais exclusivos para quem faz parte de nossa comunidade, incluindo descontos e bônus dos treinamentos e programas de coaching cristão.

Visse o website

http://coachmariaangelica.com.br/

e faça parte da comunidade que busca sabedoria!

Por favor, Deixe uma Avaliação

Eu espero que você tenha gostado deste livro. Ficarei feliz se você postar uma avaliação sobre ele na Amazon. Receber avaliações me emocionam e estou ansiosa para ler o que você aplicou em sua vida, qual capítulo você achou mais útil e por quê.

Para isto, basta acessar a pagina do livro na Amazon e clicar no botão "Escreva uma Avaliação".

Quero escrever uma avaliação sobre o Livro Provérbios em 31 dias

Se você tem alguma crítica ou sugestão que possa melhorar este livro, por favor, me envie um e-mail através desse **link de contato**.

Você também pode me seguir nas redes sociais:
Facebook - @CoachMariaAngelicaNascimento

Instagram - @mariaangelica.nascimento

LinkedIn - https://www.linkedin.com/in/mariaangelicanascin

Me envie um comentário ou uma mensagem com o que o você achou deste livro.

Se você gostou, será sensacional se puder indicá-lo

para seus amigos. Talvez você conheça alguém que possa se beneficiar do conteúdo de Provérbios e dos exercícios para desenvolver o hábito de devocional.

Com amor e gratidão!

Maria Angélica do Nascimento
www.coachmariaangelica.com.br

Confira também meus cursos e serviços online

Coaching de Carreira

Programa de treinamento com ferramentas de coaching para conquistar objetivos para carreira profissional.

Coaching vocacional

Programa de treinamento com ferramentas de coaching para definir escolha da profissional e propósito.

Teste de Perfil Comportamental

Avaliação com vários índices: pontos fortes e pontos de melhoria do comportamento, talentos, capacidade de tomar decisões, estilos de liderança, níveis de autoestima, nível de estresse, forma de reação à pressão entre outros.

Coaching de Vida

Programa de treinamento com ferramentas de

coaching para alinhar todas as áreas da vida: carreira, relacionamentos, saúde, ministérios. Esse alinhamento permite que elas sejam espiritualmente, emocionalmente, fisicamente e financeiramente felizes e vivam sua Vocação para Deus!

Referencias

1) Fredrickson, BL & Losada, M. (2005). Afecção positiva e a dinâmica complexa do florescimento humano. American Psychologist, 60 (7), 678-686.

Leituras recomendadas

Nascimento, Maria Angélica do. *Coaching e o Cristão: vida cristã e desenvolvimento pessoal*. Disponível em <http://coachmariaangelica.com.br/o-que-e-coaching-cristao/>. Acesso em 13/03/2018.

Nascimento, Maria Angélica do. *Como aprender a ler a Bíblia?* Disponível em <http://coachmariaangelica.com.br/como-aprender-a-ler-a-biblia/>. Acesso em 13/03/2018.

Nascimento, Maria Angélica do. *As 5 linguagens do amor.* Disponível em <http://coachmariaangelica.com.br/as-5-linguagens-do-amor/>. Acesso em 13/03/2018.

Nascimento, Maria Angélica do. *5 maneiras de motivar pessoas no seu trabalho.* Disponível em <http://coachmariaangelica.com.br/5-maneiras-de-motivar-pessoas-no-seu-trabalho/>. Acesso em 13/03/2018.

Douglas, Willian. Lago, Davi. Formigas. Editora Mundo Cristão, 2016.

Filmografia recomendada

À Prova de Fogo, Dirigido por Alex Kendrick.

Relação em Risco – confissões de um conselheiro amoroso, Dirigido por Tyler Perry.