Superando os momentos difíceis

Valdir José de Castro

Superando os momentos difíceis

– para viver melhor –

PAULUS

Direção editorial: *Claudiano Avelino dos Santos*
Assistente editorial: *Jacqueline Mendes Fontes*
Revisão: *Tiago José Risi Leme*
Manoel Gomes da Silva Filho
Iranildo Bezerra Lopes
Diagramação: *Ana Lúcia Perfoncio*
Capa: *Marcelo Campanhã*
Imagens da capa e miolo: SXC
Impressão e acabamento: PAULUS



Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Castro, Valdir José de
Superando os momentos difíceis: para viver melhor / Valdir José de Castro. – São Paulo: Paulus, 2015. – (Coleção Motivação)

ISBN 978-85-349-4218-8

1. Autoajuda - Aspectos religiosos 2. Conduta de vida 3. Espiritualidade 4. Motivação 5. Superação 6. Vida cristã I. Título. II. Série.

15-05958 CDD-242.2

Índices para catálogo sistemático:
1. Autoajuda: Meditações: Cristianismo 242.2

1ª edição, 2015

© PAULUS – 2015

Rua Francisco Cruz, 229
04117-091 – São Paulo (Brasil)
Tel.: (11) 5087-3700 – Fax: (11) 5579-3627
www.paulus.com.br
editorial@paulus.com.br

ISBN 978-85-349-4218-8

SUMÁRIO

Apresentação 7

1 Superando a falta de amor 9
2 Superando os ressentimentos 13
3 Superando a tristeza 17
4 Superando a angústia 21
5 Superando o cansaço 25
6 Superando a depressão 29
7 Superando o desespero 33
8 Superando a dor 37
9 Superando o fracasso 41
10 Superando a humilhação 45
11 Superando a autossuficiência 49
12 Superando a incerteza 53
13 Superando a insegurança 57
14 Superando o medo 61
15 Superando o ódio 65
16 Superando a mania de perfeição 69

17 Superando a dificuldade de perdoar 73
18 Superando a solidão 77
19 Superando a frustração 81
20 Superando o complexo de culpa 85
21 Superando a baixa autoestima 89
22 Superando a sensação de vazio 93
23 Superando a rotina 97
24 Superando os pensamentos negativos 101

APRESENTAÇÃO

"Viver é uma arte", já diziam os antigos; uma arte executada no decorrer do tempo e no espaço, no contato com o mundo e com as pessoas que nos cercam. No entanto, sabemos que não basta viver. É preciso, a cada dia, conquistar o que chamamos de "qualidade de vida", que é aquele estado existencial que todos almejamos, que nos faz sentir bem com nós mesmos, com as pessoas com as quais convivemos e com o universo no qual habitamos.

Os textos propostos neste livro indicam que a conquista de uma melhor qualidade de vida só é possível quando "tomamos a decisão" de mudar nossos pensamentos e nossas atitudes, especialmente diante das experiências que consideramos "negativas".

A qualidade de vida melhora quando nos damos conta de que, ainda que não possamos mudar certas realidades que nos incomodam, podemos, sim, transformar a nossa maneira de pensar e as nossas atitudes diante delas.

A fé em Deus e em nossas capacidades, a esperança e o amor, vividos concretamente no nosso cotidiano, são fontes de água que ajudam a saciar a nossa sede de coragem para vencer os momentos difíceis. Estar de bem consigo mesmo é o primeiro passo para estar de bem com a vida e contribuir para a construção de um mundo mais saudável para nós e para toda a humanidade.



1

SUPERANDO A FALTA DE AMOR

Fomos criados por Deus para viver e sentir a vida em toda a sua plenitude. Porém, jamais chegaremos a esse objetivo se não fizermos a experiência do amor: de amar e ser amados.

O amor, mais que um simples sentimento, é um estado de espírito caracterizado por uma satisfação interior que se exterioriza por meio de palavras e atitudes, e se projeta em três direções: para Deus, para os outros e para si mesmo.

A Bíblia diz que Deus é amor, o que significa que ele deseja a vida de todas as suas criaturas. Ele é a fonte da vida, de onde brota o amor universal. Por isso, em Deus não há derrotismo, não há pessimismo, não há maldade, não há tristeza.

O amor a Deus, o amor aos outros e o amor à vida são consequência do amor a si mesmo. De fato, como podemos amar a Deus e querer o bem do outro se antes não fazemos a experiência de amar a nós mesmos?

O amor a nós mesmos nos leva a aceitar-nos como somos, com nossos aspectos positivos e negativos. Induz-nos a perdoar-nos, a estar em harmonia com o nosso corpo, com

a nossa história, com a nossa origem familiar, com o nosso modo de ser e de agir. É impossível amar-nos a nós mesmos sem aceitar-nos e aprovar-nos.

Infelizmente, a palavra *amor* está banalizada em nossos dias. Passou a ser um sentimento que dura até o ponto em que determinada relação oferece algum prazer ou proveito pessoal.

No entanto, somente o amor manifestado em ações concretas nos faz crescer como seres humanos, nos liberta, gera saúde e alegria.

Tudo se transforma, quando agimos na perspectiva do amor. Pois onde não há amor há obrigação. Quando entra a obrigação, a vida passa a ser um peso.

Ninguém pode dar o que não tem. Por isso, vamos cultivar o amor que está em nós. Vamos dar a nossa parte para a construção de um mundo mais amoroso, positivo e saudável.

Para refletir:

"Os dias do homem são como a relva, ele floresce como a flor do campo. Roça-lhe um vento, e já não existe, e ninguém mais reconhece o seu lugar. Mas o amor do Senhor existe para sempre. E para sempre existirá para aqueles que o temem" (Sl 103,15-17).

"O amor é paciente, o amor é prestativo; não é invejoso, não se ostenta, não incha de orgulho. Nada faz de inconveniente, não procura o próprio interesse, não se irrita, não guarda rancor" (1Cor 13,4-5).

"Todo aquele que ama, nasceu de Deus e conhece a Deus. Quem não ama não conhece a Deus, porque Deus é amor" (1Jo 4,7-8).

Oração

Senhor, louvado sejas por teu imenso amor.
Deixa-me mergulhar no teu amor infinito
para aí buscar forças para amar de verdade
a mim mesmo e ao meu próximo.
Que esse amor me disponha a sair de mim mesmo
e a servir, a perdoar e contribuir
para a construção de um mundo
mais humano e feliz.
Amém.

