CRAIG GROESCHEL

AUTOR *BEST-SELLER* DO *NEW YORK TIMES*

VENÇA A GUERRA



NA SUA MENTE

MUDE O SEU PENSAMENTO,
MUDE A SUA VIDA

CRAIG GROESCHEL

VENÇA A GUERRA



NA SUA MENTE

**MUDE O SEU PENSAMENTO,
MUDE A SUA VIDA**

LAN
EDITORA

Rio de Janeiro, 2021

VENÇA A GUERRA NA SUA MENTE
Por Craig Groeschel
Editora Luz às Nações Ltda. © 2021

Coordenação Editorial: *Equipe EDILAN*
Tradução e revisão: *Equipe EDILAN*

Originalmente publicado nos Estados Unidos sob o título *Winning the War in Your Mind*, por Craig Groeschel, por *The Zondervan Corporation L.L.C.*, Inc., of 501 Nelson Place, Nashville, Tennessee 37214, USA. Copyright © 2021 por Craig Groeschel, todos os direitos reservados. Publicado no Brasil pela Editora Luz às Nações, Rua Rancharia, 62, parte — Itanhangá — Rio de Janeiro, Brasil. CEP: 22753-070. Tel. (21) 2490-2551. 1ª edição brasileira: novembro de 2021. Todos os direitos reservados.

Nenhuma parte deste livro poderá ser reproduzida por qualquer forma, armazenada em sistema de recuperação de dados ou transmitida por qualquer forma ou meio – seja eletrônico, mecânico, fotocópia, gravação ou outro - sem a autorização prévia da editora.

Salvo indicação em contrário, todas as citações bíblicas foram extraídas da Bíblia Sagrada Nova Versão Internacional (NVI), Editora Vida. Outras versões utilizadas: Almeida Corrigida Fiel (ACF), A Mensagem (MSG) e The Passion Translate (TPT, traduzida livremente para o português).

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

Groeschel, Craig
Vença a guerra na sua mente : mude o seu pensamento, mude a sua vida / Craig Groeschel. -- Rio de Janeiro : Editora Luz às Nações, 2021.

ISBN 978-65-87343-13-6

1. Cristianismo 2. Comportamento - Mudança 3. Mudança de hábitos 4. Pensamentos I. Título.

21-81699 CDD-248.4

Índices para catálogo sistemático:

1. Pensamentos : Conduta de vida : Vida cristã 248.4

Aline Graziele Benitez - Bibliotecária - CRB-1/3129

Toda vez que meu brilhante amigo Pastor Craig escreve um novo livro, eu fico atento. E este mais novo lançamento não irá desapontar. *Vença a Guerra na Sua Mente* é leitura obrigatória para aqueles que querem identificar padrões de pensamentos não-saudáveis e o que fazer a respeito disso. Podemos perder ou ganhar vida em nossos pensamentos. Este livro incrível é repleto de pesquisa, verdades bíblicas, e mudanças de paradigma perspicazes que o ajudarão a vencer batalhas diárias dentro da sua própria cabeça. Meu plano é dar este livro para cada membro da minha família. É bom mesmo!

— Lysa TerKeurst, autora *best-seller* do *New York Times*
Presidente da *Proverbs 31 Ministries*

Não podemos mudar aquilo que não vemos, e não podemos levar a Jesus aquilo que não tiramos tempo para compreender. Este livro é cheio de revelação de alguém em quem tenho confiado há uma década. Craig nos ajuda a entender como nossa mente funciona, por que fazemos o que fazemos, e como tomar nossos próximos passos corajosos adiante na fé.

Bob Goff, marido da querida Maria Goff

Se você é como eu e já teve problemas com ansiedade e padrões de pensamentos negativos, este livro é para você. O Pastor Craig faz um trabalho incrível em transmitir como podemos mudar nosso pensamento para que Deus possa transformar nossa vida. A melhor parte é que Ele usa a psicologia e a Palavra para nos trazer a verdade. Este livro irá lhe mostrar como enxergar sua nova vida e parar de acreditar nas mentiras do inimigo.

Sadie Robertson Huff, autora, palestrante, fundadora da *Live Original*

Acreditar em mentiras nos rouba da vida que Deus planejou para nós. Através do escopo das Escrituras e da ciência, Craig nos dá estratégias poderosas para derrotar mentiras, mudar nosso pensamento e vencer com a verdade de Deus.

Dave Ramsey, autor *best-seller* e locutor de rádio

O seu pensamento determina o seu destino. Se você pensar que consegue, estará certo; e se pensar que não consegue, estará certo também. Este livro lhe oferecerá as ferramentas para renovar a sua mente através do poder da Palavra de Deus para que você possa viver uma vida cheia de paixão e propósito, e cumprir o seu destino.

Christine Caine, autora *best-seller* Fundadora do *A21* e do *Propel Women*

Prático e profundo. Existem poucas pessoas mais habilidosas que o Pastor Craig Groeschel em pegar uma verdade teológica e esmiuçá-la até chegar à sua aplicação clara, significativa e sem confusão. É por isso que estou muito confiante de que este livro irá desafiar os leitores e levá-los a uma mudança frutífera de vida. Creio que este assunto é essencial para a santidade de todo crente, então é leitura obrigatória.

— Louie Giglio, Pastor da *Passion City Church*
Fundador da *Passion Conference*
Autor de *Don't Give the Enemy a Seat at Your Table*

Desde criança, sei que a diferença entre pessoas de sucesso e pessoas sem sucesso se encontra na forma como pensam. É uma lição que meu pai me ensinou, e tem me guiado até hoje. Em seu novo livro, meu amigo Craig Groeschel traz sabedoria científica e bíblica para apoiar o processo do pensamento, e nos mostra como podemos mudar nosso pensamento a fim de ter a vida transformada.

John Maxwell, fundador do *Maxwell Leadership Enterprise*

É tempo de abandonar antigas formas de pensamento e começar a seguir em direção à vida que você poderia estar vivendo, uma vida em que os seus pensamentos não o controlam mais. Eu, particularmente, precisei dessas lições de meu amigo Craig Groeschel e estou muito feliz por ele estar compartilhando-as com você neste novo livro.

Steven Furtick, Pastor da *Elevation Church*
Autor *best-seller* do *New York Times*

Craig é um líder corajoso que tem comprometido sua vida a transmitir a verdade para a nossa geração. É um manual que vale a pena sobre este assunto tão importante.

Jennie Allen, autora do *best-seller* "Get out of Your Head"
Fundadora e visionária do *IF:Gathering*

Craig pegou seu entusiasmo por ajudar pessoas, juntou com seu conhecimento sobre ciência neurológica e sua habilidade de comunicar a Palavra de Deus, e os colocou neste livro. À medida que você lê estas páginas, há uma grande chance de seu cérebro e seu coração começarem a "fazer uma dancinha".

Michael Jr., comediante, autor, líder dos próprios pensamentos

Este livro é dedicado ao meu pai.
O senhor vive com a atitude mais positiva
do que qualquer pessoa que já conheci.
Obrigado por sempre lutar para encontrar o lado bom
e me inspirar a mudar o meu pensamento.
Tenho orgulho de ter o senhor como pai.

SUMÁRIO

Introdução: Aonde os Seus Pensamentos o Estão Levando?

PARTE 1: O PRINCÍPIO DA SUBSTITUIÇÃO

Remova as Mentiras, Substitua pela Verdade 1. Percepção é Realidade

Exercício 1: Auditoria do Seu Pensamento

2. Tornando-se um Guerreiro da Mente

Exercício 2: Identificando as Mentiras nas Quais Você Acredita

3. Mentiras Antigas, Verdade Nova

Exercício 3: Declarando a Verdade

PARTE 2: O PRINCÍPIO DA RECONEXÃO

Reconecte o Seu Cérebro, Renove a Sua Mente 4. Fios Cruzados e Círculos Viciosos

Exercício 4: Reconhecendo os Seus Rastros de Pensamento

5. Criando um Buraco de Verdade

Exercício 5: Fazendo Escavações da Verdade

6. Ruminação e Renovo

Exercício 6: Aprendendo a Ruminar

PARTE 3: O PRINCÍPIO DO REENQUADRAMENTO

Faça um Reenquadramento da Sua Mente,

Restaure a Sua Perspectiva 7. Lentes e Filtros

Exercício 7: Preconceito Cognitivo, Controle e Reenquadramento

8. O que Deus Não Fez

Exercício 8: Orações Não Atendidas

9. Bondade Colateral

Exercício 9: Sua Bondade Colateral

PARTE 4: O PRINCÍPIO DA ALEGRIA

Avive a Sua Alma, Recupere a Sua Vida 10. Problemas, Pânico e Presença

Exercício 10: Quando Você Já Suportou o Bastante

11. A Perspectiva de Louvor

Exercício 11: A Sua Caixa de Deus

12. Olhe Além

Exercício 12: Avaliando o Que está Correto

Conclusão: Escolha Vencer a Guerra

Posfácio por Amy Groeschel

Apêndice: Versículos Bíblicos para Vencer a Guerra

Agradecimentos

Notas

INTRODUÇÃO

AONDE OS SEUS PENSAMENTOS O ESTÃO LEVANDO?

NOSSA VIDA ESTÁ SEMPRE SE MOVENDO NA DIREÇÃO dos nossos pensamentos mais fortes. O que pensamos dá forma a quem somos.

Talvez você esteja lendo e pensando que estou sendo um pregador extremamente dramático fazendo uso de hipérbole para capturar a sua atenção. Mas não é exagero. Nossa vida segue a direção dos nossos pensamentos. Quanto mais agarrarmos essa verdade, mais capacitados estaremos para mudar nossa trajetória de vida. Porém, não fique apenas com as minhas palavras. Tanto a Bíblia quanto a ciência moderna oferecem evidência de que isto é verdade. Portanto, ao longo deste livro, iremos analisar as Escrituras e o que aprendemos com pesquisas científicas. Aqui está um exemplo de ambas: Em Filipenses 4:8-9, Paulo escreve: *"Finalmente, irmãos, tudo o que for verdadeiro, tudo o que for nobre, tudo o que for correto, tudo o que for puro, tudo o que for amável, tudo o que for de boa fama, se houver algo de excelente ou digno de louvor, pensem nessas coisas. Ponham em prática tudo o que vocês aprenderam, receberam, ouviram e viram em mim. E o Deus da paz estará com vocês."*

Nessas três frases, Paulo flui da seguinte forma: • de pensamento ("pensem nessas coisas") para • ação ("ponham em prática") para • experiência ("o Deus da paz estará com vocês").

Paulo nos diz que nossos pensamentos dão forma à nossa vida.

Em anos recentes, tem sido desenvolvida toda uma disciplina de psicologia moderna chamada terapia comportamental cognitiva. Esta importante descoberta revela que muitos problemas, desde distúrbios alimentares a desafios relacionais, vícios, e inclusive algumas formas de depressão e ansiedade, estão enraizados em padrões de pensamentos defeituosos e negativos.[1] O tratamento destes problemas se inicia com a mudança de pensamento.

Não sei quanto a você, mas quando a Bíblia e a psicologia moderna dizem a mesma coisa, eu quero saber mais.

HORA DE MUDAR A SUA MENTE?

Em dez anos, cada um de nós olhará no espelho e alguém olhará de volta. Essa pessoa será formada pelos pensamentos de hoje.

A vida que temos é uma reflexão do que pensamos.

Isso é um pensamento louco, não é mesmo? O que pensamos determinará quem nos tornaremos amanhã. E, mais louco ainda, provavelmente nem perceberemos que isso está acontecendo! Nós não pensamos no poder dos nossos pensamentos, e isso só os torna mais poderosos. Mas Deus nos fez assim. O que a ciência está demonstrando hoje é o que Deus nos disse através de Salomão, quase três mil anos atrás: *"Como imaginou na sua alma, assim ele é"* (Provérbios 23:7, ARC).

Então, se tanto a Bíblia quanto a ciência moderna nos ensinam que nossa vida está se movendo na direção dos nossos pensamentos mais fortes, então precisamos perguntar a nós

mesmos: “Eu gosto da direção em que meus pensamentos estão me levando?”

Se a sua resposta for não, então talvez seja tempo de mudar o seu pensamento. Decida mudar a sua mente para que Deus possa mudar a sua vida. Se você estiver doente e cansado de estar doente e cansado, de ter a vida envenenada por pensamentos tóxicos, de ser refém daquelas vozes internas, eu quero encorajá-lo a continuar lendo e manter-se aberto. Seja você cristão ou não, prometo que há verdades nestas páginas que irão funcionar se você puser esforço em aplicá-las à sua vida.

À medida que exploramos este assunto juntos, quero lhe mostrar como você pode mudar o seu pensamento e transformar a sua vida.

Na parte 1, examinaremos a batalha da mente e como você realmente não está sozinho com os seus pensamentos.

Na parte 2, você aprenderá como o seu cérebro funciona e verá como reconectá-lo.

Na parte 3, você descobrirá como reformular o seu pensamento e redesenhar a sua mente ao redor de novos pensamentos.

E, na parte 4, você será preparado para identificar os seus gatilhos mentais e vencê-los através de louvor e adoração.

Após cada capítulo, você encontrará um exercício que o levará à renovação da sua mente.

Depois, ao final do livro, visualizaremos sua nova vida. Você terá uma visão de como viver livre da ansiedade e negatividade enquanto experimenta a alegria e paz que vem ao conhecer a Deus e viver em Sua verdade.

Caso você esteja cético, tudo bem. Acredite, eu entendo. Todos nós já tentamos, sem sucesso, mudar hábitos ruins e forçar os trens em fuga de nossos pensamentos voltarem para os trilhos. Porém, desta vez, você não está sozinho. Está prestes a descobrir que Deus irá formar uma parceria com você a fim de transformar o seu pensamento. E eu serei o seu guia para caminhar ao seu lado, à medida que você inicia esta jornada.

Com a ajuda de Deus, você pode transformar a sua mente.

Você pode parar de acreditar nas mentiras que o prendem.

Pode acabar com o ciclo vicioso de pensamentos que são destrutivos para você e para os outros.

Pode permitir que Deus renove a sua mente fazendo com que você transborde de Sua verdade imutável.

Você vai deixar que os pensamentos Dele se tornem os seus pensamentos.

Mediante a essa oportunidade, voltemos à nossa declaração inicial: Nossa vida sempre se moverá na direção dos nossos pensamentos mais fortes. O que pensamos dará forma a quem nos tornamos.

Se você concorda com essa proposição — e lembre-se: tanto a Bíblia quanto a ciência afirmam que ela é verdadeira — então, é tempo de mudar o seu pensamento para que Deus possa mudar a sua vida.

PARTE 1

O PRINCÍPIO DA SUBSTITUIÇÃO



Remova as Mentiras, Substitua pela Verdade

Deus não nos deu um espírito de medo, mas
de poder e amor e de uma mente sã.

– 2 Timóteo 1:7, NKJV[1]

[1] Tradução livre da *New King James Version* em inglês.



CAPÍTULO 1

PERCEPÇÃO É REALIDADE

MEU AMIGO KEVIN SERVIU NA EQUIPE DA NOSSA IGREJA COMO um de nossos pastores por quase vinte anos antes de se aposentar. Há muito tempo, bem no início, nossa equipe costumava jogar algo chamado pique-bandeira, em frente ao prédio dos escritórios da nossa igreja. Ocasionalmente, o jogo ficava violento à medida que os jogadores tentavam de tudo para capturar a bandeira. Porém, porque éramos pastores, era violência santa, é claro. Eventualmente, duas pessoas acabaram se machucando, então tivemos que estabelecer algumas diretrizes.

Uma dessas regras era nunca ter ataques antes das 8 horas da manhã. Gosto de chegar cedo ao trabalho, e um dia apareci lá por volta das 7 horas da manhã, e enquanto me dirigia até o meu escritório, meu sentido de aranha disparou. Algo não estava certo. Suspeitando uma ameaça, abri a porta do closet e flagrei o Pastor Kevin se escondendo. Não sei se ele havia passado a noite inteira ali dentro, mas seu plano era esperar pacientemente para fazer um ataque surpresa.

No entanto, graças à minha habilidade de super-herói de detectar perigo, frustrei seu plano. Fiquei tão entusiasmado, que bati a porta com força, prendi o pé na parte de baixo e gritei triunfantemente: “Você vai passar o dia nesse closet, Kevin!”

Peguei uma cadeira para garantir que meu prisioneiro ficasse preso. Com risadas maníacas, eu disse: “Estou colocando uma

cadeira sob a maçaneta!" Porém, não importa o quanto eu tentasse, não estava achando nenhuma cadeira que encaixasse. E, como eu não podia retirar o pé da porta, não havia nada que pudesse fazer para trancar Kevin no closet. Felizmente para mim, percebi que ele não sabia disso. Ele acreditou em mim. Então, com toda a falsa confiança que pude fingir, blefei: "Agora tem uma cadeira sob a maçaneta, Kevin. Você não pode sair!" Sim, eu menti, mas sou pastor, então foi uma mentira santa.

Bem, o que Kevin fez? Na verdade, o que ele *não* fez. Ele nunca tentou abrir a porta! Ele simplesmente acreditou na minha mentira.

Kevin começou a gritar: "Me tira daqui! Por favor, me tira daqui! Não quero passar o dia aqui dentro. Me deixa sair!"

Eu mal conseguia parar de rir, pois a porta estava destrancada. Tudo que ele tinha que fazer era girar o puxador e empurrar a porta, e daí, estaria livre. Mas ele simplesmente permaneceu no armário.

Eu tinha um aconselhamento de noivos às 8 horas, então fui para o meu escritório para me reunir com o casal. Por volta das 8h20, ouvi algo no teto acima de mim. Depois, ouvi o barulho novamente. Era o Kevin. Ele havia escalado as prateleiras dentro do closet e chegado às placas do teto, tentando encontrar uma saída.

Quando uma placa do teto finalmente desprendeu, vi os olhos penetrantes de Kevin contra mim. Pedi ao casal que desculpasse a intrusão; depois, olhei para cima e disse brincando: "Se você quiser esperar até eu terminar esta reunião, posso ligar para os bombeiros e ver se podem te ajudar a descer daí. Se não, você vai passar o resto da sua vida aí no teto!" O casal que eu estava aconselhando

enfrentou um dilema: deveria rir ou orar pelo cara preso ali acima de nós?

Por respeito a eles, Kevin esperou. O tempo todo, a porta do closet estava destrancada.

Talvez você se sinta trancado ou cativo. Se sim, você já pensou que pode estar em uma prisão criada por si mesmo? Talvez você se sinta impedido de viver a vida que deseja, sem experimentar o relacionamento que você deseja ter com Deus, com pouca ou nenhuma esperança para o futuro... mas será que está impedido mesmo? Se você acha que está em uma armadilha, se acredita que há uma trava na porta, você caiu em uma mentira. E a mentira, e mais nada, é o que está impedindo você. Porém, se você identificar a mentira, então poderá removê-la. Você pode substituí-la pela verdade e se libertar. A sua libertação é um processo simples de dois passos: • Remova a mentira.

• Substitua-a pela verdade.

Entretanto, a dificuldade neste processo é muito real e muito difícil, e pode parecer que uma guerra está sendo travada na sua vida. Porque é exatamente isto que está acontecendo.

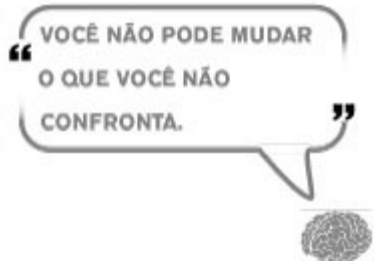
A BATALHA PELA SUA MENTE

Nos anos 80, fomos ensinados que o amor é um campo de guerra. Obrigado, Pat Benatar! Se você é um pouco mais jovem, aprendeu a mesma lição de Jordin Sparks. E se você é ainda mais jovem, sabe que campo de guerra é algo existente nos jogos de videogames.

Mas não, a sua *mente* é um campo de guerra, e a batalha pela sua vida sempre é vencida ou perdida na sua mente.

Imagine uma batalha como dois lados opostos. Agora imagine que as pessoas de um lado não percebem que estão envolvidas em uma batalha. O inimigo as está atacando e derrotando, uma por uma, mas elas estão desatentas.

Difícil de imaginar porque parece absurdo demais? Concordo. Porém, todos os dias você está engajado em uma batalha; você tem consciência disso? Talvez você não reconheça que a batalha na qual se encontra está causando estragos na sua vida. Já pensou por que você não consegue se livrar de um hábito? Por que sente que não consegue se conectar com Deus? Por que perde a cabeça tão facilmente? Por que toma decisões ruins toda hora? Por que você e seu cônjuge brigam tanto? Por que você é consumido por preocupação, medo e negatividade?



Há uma razão. Sua mente é uma zona de guerra e você está sob ataque. É muito importante ter consciência da batalha. Você não pode mudar o que você não confronta. Se você ignorar a batalha, vai perdê-la. O apóstolo Paulo deixou esta verdade bem clara: *"A nossa luta não é contra seres humanos, mas contra os poderes e autoridades, contra os dominadores deste mundo de trevas, contra as forças espirituais do mal nas regiões celestiais"* (Efésios 6:12).

Seu adversário não é o seu chefe, cônjuge, filho, “ex”, nem mesmo o seu vizinho com aquele cachorro do mal que não para de latir. Talvez você não tenha se dado conta, mas aquele contra quem você está lutando é o seu inimigo espiritual, o diabo. Parece extremo demais? É exatamente o que seu inimigo quer. Existe um velho ditado que diz: “O maior truque que o diabo já inventou foi convencer o mundo de que ele não existe.” Satanás não quer que você acredite nele, então age sutilmente. Ele sabe que, se for ignorado, poderá invadir a sua mente com impunidade. Poderá plantar sementes de dúvida, confusão, preocupação, depressão e ansiedade, que continuarão a crescer.

Satanás é seu inimigo invisível cuja missão é “roubar, matar e destruir” (Jo 10:10), parar você (1 Ts 2:18) e devorá-lo (1 Pe 5:8). Satanás o despreza com mais ódio do que você possa imaginar. Ele quer impedi-lo de achegar-se a Deus e à vida que Deus tem para você. Quer impedir que você tenha um relacionamento íntimo com aqueles que você mais ama. Quer roubar a sua alegria interior e a paz duradoura. Quer arrancar a plenitude que você poderia ter em saber que está fazendo a diferença com a sua vida.

Então, como ele faz isso?

Simples. Ele mente. Assim como eu menti para o Kevin sobre a porta trancada. Satanás é mentiroso, e a estratégia dele é derrotar você, fazendo com que você acredite em suas mentiras. Jesus nos advertiu: *“Não há verdade nele. Quando mente, fala sua própria língua, pois é mentiroso e pai da mentira”* (João 8:44). Acho

interessante que a única vez em que Satanás é chamado de criador e pai é aqui, em relação a mentiras.

Entenda o seguinte: Satanás é seu inimigo e todos os dias, ele está andando ao redor (1 Pedro 5:8), observando você, procurando uma brecha em que você talvez acredite em uma mentira.

Se você tiver sucesso em algo, talvez ele possa convencê-lo de que você não precisa de Deus. Se você falhar em algo, ele tentará fazer uma lavagem cerebral para que você pense que sempre será um derrotado.

Teve um ótimo primeiro encontro? Ele irá sugerir que o romance é a única coisa que fará você feliz. O primeiro encontro foi um desastre? Ele irá sussurrar que você nunca encontrará alguém que o ame por quem você realmente é.

Se você fizer algo legal para uma pessoa difícil, ele irá murmurar que você é uma grande pessoa e que não precisa da graça de Deus. Se, pelo contrário, você falar grosseiramente com alguém, ele irá sussurrar que você é uma pessoa terrível e odiosa, que Deus nunca irá amar.

Se você estiver tentando se afastar da pornografia, ele irá lhe dizer que todo mundo está nessa. Quando você ceder à pornografia, ele fará você sentir que é a única pessoa doentia o bastante para fazer algo tão repugnante.

Satanás é conspirador e está tentando trancar você em uma prisão de mentiras. Porém, você não será seu prisioneiro de guerra, a menos que escolha ser. Esses dias podem chegar ao fim. A decisão é sua.

COMO SE UMA MENTIRA FOSSE VERDADE

Por séculos, as pessoas acreditavam que o mundo era plano. (Algumas ainda acreditam. Procure no Google e você verá.) Como acreditavam na ideia errada, isso impactava suas vidas, como se fosse verdade. As pessoas não se aventuravam longe demais no oceano, com medo de serem levadas pelo mar. Por quê? Mais uma vez, uma mentira acreditada como verdade irá afetar a sua vida, como se realmente fosse verdade.

Na infância, muitos de nós ouviram que nadar depois de uma refeição não era seguro. Nossos pais nos faziam aguardar trinta minutos após o almoço para entrar na piscina. O único problema é que não é perigoso nadar depois de comer. Isso era e é uma mentira. Agora mesmo você deve estar pensando: *Não, tenho quase certeza de que isso é verdade*. Mas não é! Porém, nós acreditávamos; então, a mentira afetou nossa vida como se fosse verdade.

Perder um tempo na piscina não importa tanto, mas e se você acredita em mentiras significantes que têm sérias implicações? E se você comprar a mentira de que nunca será bom o bastante em algo? Ou de que você já cometeu erros demais? Ou que Deus não se importa com você? Ou que você nunca conseguirá parar de fazer o que não quer fazer?

Repito, pois esse ponto é crucial: uma mentira na qual acreditamos como verdade irá afetar a sua vida, como se fosse realmente verdade.

Há uma mentira específica em que acreditei por muito tempo. Viver como se ela fosse verdade foi uma das forças mais limitadoras na minha vida. Por anos, meus pensamentos mais fortes sempre foram sobre meus defeitos. Sempre me senti inadequado. Não importa o que alguém dissesse, minha voz interior sempre gritava: *Não importa o quanto você tente, nunca vai corresponder às expectativas*.

Por que eu me sentia assim? Francamente, não sei; nunca me sentia de outro jeito. Parecia que duvidar de mim mesmo era algo natural para mim, mas ao mesmo tempo, eu podia dar um resumo provando por que eu tinha razão em me sentir daquela forma.

Basicamente, eu estava vivendo uma vida sem fé.

Enquanto digito essas palavras sobre como podemos controlar nossos pensamentos, minha mente está acelerada. Como o salmista muitas vezes escreveu (Sl. 42:5, por exemplo), estou lutando com meus pensamentos. Estou lutando contra sentimentos de ansiedade esmagadora porque disse sim para coisas demais e, mais uma vez, me comprometi além do que devia.

Sim, minha mente está fora de controle. Gostaria de dizer a você que estou cheio de fé enquanto escrevo o primeiro capítulo deste livro, mas meus pensamentos estão cheios de medo.

Porém, depois volto-me para o que sei que é a verdade. E a verdade é o ponto principal deste livro.

Golpeio o enxame de pensamentos que passam rapidamente pela minha mente e lembro-me de que não sou vítima da minha própria mente. Tenho poder sobre meus pensamentos. Não sou prisioneiro

deles. Com a ajuda de Deus, posso fazer com que eles sejam meus prisioneiros.

Apesar de eu conhecer essas verdades, ao mesmo tempo, a realidade é que sou um guerreiro de pensamentos que tem lutado contra a insegurança, a negatividade, o medo e a ansiedade, pela maior parte da minha vida.

Na metade da faculdade, algo incrível aconteceu comigo. Jesus mudou a minha vida. Pela graça de Deus, Ele me encontrou e me salvou.

Em pouco tempo, eu estava sendo tão transformado pelo meu relacionamento com Cristo que, apesar de ainda ser novo na fé, eu sentia Deus me chamando para ser pastor. (Muito antes de pastores poderem usar calçados descolados e terem mais seguidores no Instagram do que membros em suas igrejas.) À medida que Deus construía a minha fé, sentia Sua voz me dizer que eu poderia fazer a diferença no mundo através de Sua igreja. Todas as minhas inseguranças da infância e dúvidas da adolescência estavam sendo obscurecidas por vislumbres de esperança. Como assim? Bem, aqui vai um pouco da minha história para contextualizar: Quando eu era criança, minha família não tinha dinheiro para comprar roupas de marca; então, minha mãe comprava meias usadas nas liquidações de garagem, recortava os jacarés, e os costurava nas minhas camisas sem marca.

Eu me sentia falsificado.

No segundo ano, descobri que eu era daltônico. Além de não conseguir combinar minhas camisas falsificadas com minhas calças

sem marca, eu nunca veria a beleza deste mundo como os outros viam.

Eu me sentia defeituoso.

Em uma competição de soletração com meus colegas de classe, soletrei erradamente a palavra Mississippi. Havíamos aprendido uma música que nos ensinava a soletrar essa palavra. E toda vez que um *i* aparece, há apenas um dele e dois do restante. Como eu pude soletrar Mississippi errado?

Eu me sentia burro.

No quinto ano, uma menina chamada Tiffany me largou por um garoto chamado Brian. A razão? Brian tinha uma motocicleta. (Sim, meninos de doze anos andavam de motocicleta na minha cidadezinha.) Eu só tinha uma bicicleta. Tiffany disse que eu era Richie Cunningham e ela queria o Fonz. (Se você é jovem demais para se lembrar de *Happy Days*, então pense como se ela tivesse dito que eu era o Screech e ela queria o Zack Morris.) Eu me sentia um cara sem graça.

Meu pai jogava na liga de beisebol. Ele era atleta profissional e eu sequer sabia se conseguiria jogar no time da universidade.

Eu me sentia inadequado.

Esses eventos isolados, juntamente com muitos outros, deram forma à minha percepção de mim mesmo, na realidade que eu trouxe para a minha nova fé durante a juventude.

Eu sentia que não era bom o bastante.

Então, aprendi a viver de forma segura e evitar riscos a todo custo. Sentia que, se recebesse qualquer oportunidade, eu falharia.

Rapidamente passei a definir sucesso como simplesmente não falhar.

Há uma grande chance de você também ter seu próprio conjunto de mentiras impedindo-o de avançar. As mentiras quase descarrilaram meu chamado para o ministério.

POR AGORA, A RESPOSTA É NÃO

Apenas algumas semanas após ter colocado minha fé em Jesus, tentei ensinar meu primeiro estudo bíblico para um grupo de garotos em uma pequena igreja em Ada, Oklahoma. Depois, o líder do grupo de adolescentes disse: “Bem, acho que ensinar a Bíblia não é o seu dom, né?”

Três anos depois, finalmente enfrentei o nervoso de tentar ensinar a Bíblia novamente, após ter recebido um convite para pregar meu primeiro sermão. Ao final do culto, fiquei parado na porta, despedindo-me dos membros da igreja. Um senhor mais velho olhou para mim, levantando apenas uma sobrancelha e disse: “Bela tentativa.” Bela tentativa?!

A senhora que vinha logo atrás me perguntou se eu tinha outras habilidades, além de ser um pregador e, depois, fez uma fraca tentativa de me encorajar a manter minhas opções abertas. É sério, aconteceu mesmo. Tive que lutar contra a tentação de sair correndo e me esconder no batistério da igreja. E sim, com imersão total!

Apesar de outra derrota, ainda crendo no chamado de Deus, continuei minha jornada rumo ao ministério vocacional integral, indo para o seminário após me formar na universidade e me casar.

Quando estava na metade do seminário, finalmente chegou o dia em que me apresentei diante de um grupo de líderes espirituais, como candidato para ordenação na denominação de nossa igreja. Com todo o comitê olhando, o orador explicou para mim: “Nós decidimos não ordenar você. Você não tem o pacote completo de dons que vemos na maioria dos pastores. Na realidade, não temos a certeza de que você seja chamado para ser pastor. Porém, sinta-se à vontade para tentar novamente no ano que vem. Mas por agora, a resposta é não.”

Imediatamente, todas aquelas memórias da infância se juntaram às memórias da adolescência. Juntaram forças com as rejeições na igreja, formando uma avalanche de pensamentos negativos que estourou em cima de mim e me engoliu. As vozes gritavam: *Você não é bom o suficiente! Você nunca será bom o bastante! Você nunca atenderá às expectativas!*

E então, o veredito final foi entregue: *Você... não... tem... o necessário!*

Dirigindo meu carro antigo de volta para casa, eu me sentia abatido, envergonhado, confuso e com raiva. Devastado. *Como vou explicar para minha esposa que eu não fui selecionado? Como vou olhar no rosto do meu pastor? E dos meus amigos? E dos colegas de classe? E da igreja onde sirvo?* As lágrimas desciam pelo meu rosto enquanto todo pensamento negativo possível se repetia sem trégua.

Então, algo estranho aconteceu.

De repente, uma voz diferente interrompeu as outras. Deus falou. Ele falou *comigo*. Apesar de não audíveis, as palavras de alguma forma pareciam soar mais alto que qualquer voz natural que eu já tinha ouvido.



Naquele momento, meu Pai celestial disse: “Você não é quem os outros dizem que você é. Você é quem *Eu* digo que você é. E Eu digo que você é chamado para o ministério.”

Apesar de aquilo ter sido um dos momentos mais poderosos da minha vida e uma grande virada, não fiquei instantaneamente curado dos meus pensamentos negativos e liberto de acreditar em todas as mentiras que havia dito a mim mesmo durante a infância. Os padrões ainda estavam ali. As consequências ainda estavam impregnadas. Porém, comecei a perceber que Deus tinha uma forma diferente para eu pensar e uma forma muito mais saudável de pensar sobre mim mesmo. Percebi que Ele estava me oferecendo uma escolha de continuar acreditando nas minhas mentiras ou de aceitar a verdade Dele sobre mim.

Essa é a beleza de permitir que Deus comande nossa mente: Ele nos dá um novo caminho, uma nova forma de pensar, mas nós temos que entrar no barco, concordar e cooperar com Ele.

DETECTOR DE MENTIRAS

E você? Que mensagens negativas você carrega desde a infância? Quais conclusões não saudáveis e destrutivas você

passou a acreditar sobre si mesmo e seu lugar no mundo?

A estratégia de Satanás de vencer a batalha da sua mente é fazer com que você acredite em mentiras. Se você acreditar em uma mentira, ela o irá impedir de fazer o que Deus o está chamando para fazer.

A mentira irá fazer com que você viva na vergonha do passado, enquanto Deus quer libertá-lo para um futuro melhor.

A mentira irá impedir você de viver com alegria e liberdade e irá confiná-lo em uma existência de automenosprezo.

Quando o lendário mágico Harry Houdini chegava a uma cidade para apresentar seu show, ele geralmente se dirigia à cadeia local, atraindo uma multidão de pessoas ao longo do caminho. A fim de criar burburinho acerca de sua próxima performance, ele pedia ao carcereiro que o trancasse em uma cela. Vez após vez, cadeia após cadeia, cidade após cidade, Houdini escapava em questão de minutos.

Entretanto, certo carcereiro havia escutado que Houdini estava chegando e preparou-se. Quando Houdini fechou a porta da cela, o carcereiro colocou a chave no cadeado e secretamente a girou na direção errada. Ele, então, removeu a chave, e todos assistiram à dificuldade de Houdini em escapar — trancando-se repetidamente sem saber. Por fim, frustrado, Houdini admitiu que não conseguia escapar. O carcereiro, então, revelou seu engano. Houdini havia acreditado em uma mentira, e a mentira o manteve cativo.

Viver a vida baseada em uma mentira, é como acreditar que a porta está trancada quando não está. Há liberdade do outro lado.

Porém, primeiramente, você tem que se comprometer a passar por um detector pessoal de mentiras a fim de experimentar a vida abundante que Jesus veio para lhe dar. Isso nos leva ao nosso primeiro exercício.



VOCÊ JÁ SE ENCONTROU PENSANDO EM COISAS DO TIPO: • Eu simplesmente não consigo mudar. Mesmo se eu tentar, sempre ficarei preso no mesmo lugar.

- Nunca vou sair das dívidas. Não importa o que eu faça, sempre terei dificuldade financeira.
- Ninguém me ama de verdade. E se conhecessem quem eu sou, aí mesmo que não iriam querer estar por perto.
- Não sou bom em relacionamentos. Quando começo a me aproximar de verdade, sempre faço algo para estragar tudo.
- As pessoas na minha família têm problema de peso. Eu nunca irei gostar do meu corpo.
- Não consigo ter intimidade com Deus. Tenho certeza de que é minha culpa. Deve haver algo em mim que me impede de ter experiências com Deus como os outros têm.
- Quando vejo outras pessoas nas redes sociais, sinto que minha vida é horrível.

Se você achar que não consegue fazer algo, provavelmente não fará. Se, por outro lado, achar que consegue, é provável que consiga. O mesmo vale para os seus problemas. Se você viver

neles, eles irão esmagar a sua vida. Porém, se buscar soluções, você irá encontrar algumas.

Se você se sente vítima, pensará como uma, e a direção da sua vida poderá ser de tristeza. No entanto, se acreditar que, pelo poder de Cristo, você pode vencer, então com a ajuda Dele, você vencerá. Considere o seguinte: • Quem você é hoje é resultado dos seus pensamentos no passado.

- Quem você se tornará no futuro irá refletir o que você pensa hoje.

Seja ao duvidar de si mesmo, ou ao preocupar-se, ou ao não lidar bem com um dia ou fase difícil da vida, todos nós lutamos contra pensamentos negativos que tentam sequestrar nossas emoções e decisões.

O objetivo deste exercício é lhe dar a oportunidade de pensar sobre os seus pensamentos.

Iremos conduzir uma auditoria. Aperte o *pause* por um instante e prepare a sua mente. Foque nas suas respostas sinceras. Isso pode dar início ao processo de mudar a sua mente. Há duas partes neste exercício.

PARTE 1: INVENTÁRIO

Ao navegar por um dia normal, faça um estoque dos seus pensamentos. Escreva-os, digite-os no seu celular, ou grave-os no aplicativo de voz para escrevê-los depois. Confie em mim, se realmente quiser mudar, você precisa investir tempo para entender o

que tem pensado regularmente. Seja sincero. Não minta para si mesmo sobre as mentiras que diz a si mesmo.

Avalie os fatores consistentes no seu dia. Você é mais negativo pela manhã, mas geralmente se equilibra até o final do dia de trabalho? Ou o contrário? Você tende a levar o pensamento negativo consigo para casa? Ou consegue deixá-lo no trabalho? Considere todas as dinâmicas e padrões do seu dia. Ore e peça a Deus que revele qualquer coisa que Ele queira que você veja e entenda na forma como pensa.

Uma vez que você esteja vendo seus pensamentos em preto e branco, poderá começar a trabalhar na sua vida mental. Jesus disse que a verdade nos liberta, mas primeiro temos que revelar a verdade.

PARTE 2: AUDITORIA

Aqui estão vinte perguntas para ajudar você a analisar o que pensa regularmente. Eu dividi as perguntas em duas categorias: defesa (proteção do Inimigo) e ofensa (crescimento em Deus). Escreva as suas respostas sinceras. Quando terminar, compare a sua defesa com a sua ofensa. Esta avaliação irá ajudá-lo a enxergar os seus pensamentos e trabalhar para uma mudança verdadeira.

Em um dia típico: DEFESA: • Meus pensamentos estão me deixando para baixo?

• Eu tenho pensamentos de preocupação?

• A voz na minha mente me faz recuar em medo?

• Meus pensamentos me fazem manter as pessoas à distância?

• Meus pensamentos não saudáveis me impedem de ter a vida que quero ter?

• Meus pensamentos não saudáveis me impedem de viver a vida que Deus tem para mim?

• Meus pensamentos são negativos, tóxicos ou auto-depreciativos?

• Minha voz interior me diz que não tenho jeito ou que não há esperança para minha vida?

• Eu sou cético em relação aos outros?

• Eu tenho a tendência de imaginar os piores cenários?

OFENSA: • Meus pensamentos me edificam?

• Eu tenho pensamentos de paz?

• A voz na minha mente me inspira a dar passos de fé?

• Meus pensamentos me ajudam a me aproximar dos outros?

• Meus pensamentos refletem a minha fé?

• Meus pensamentos honram a Deus?

- Meus pensamentos refletem minha esperança em Cristo?
- Eles me inspiram a crer que posso fazer a diferença no mundo?
- Eles me equipam para me tornar mais parecido com Jesus?
- Meus pensamentos se conectam com a visão que Deus tem para minha vida?

Lembre-se, o objetivo é pensar sobre o que você pensa. Você pode usar essa informação à medida que avançamos, a fim de ajudá-lo a dar passos práticos para vencer a guerra na sua mente. Ao continuarmos, chegaremos a algumas respostas que lidam com a verdade revelada neste exercício. Tenha coragem. Você está um passo mais perto de mudar o seu pensamento e crer no que Deus diz sobre você.



CAPÍTULO 2

TORNANDO-SE UM GUERREIRO DA MENTE

O PROFESSOR QUE IRÁ NOS GUIAR NO CURSO AVANÇADO DE pensamentologia, que estamos prestes a iniciar, será o apóstolo Paulo. Seus escritos irão nos ensinar a forma bíblica de vencer a batalha em nossa mente.

Por mais incrível que pareça, Paulo escreveu alguns de seus ensinamentos enquanto estava na prisão. E sim, a porta da cela dele realmente estava trancada. Porém, apesar de seu corpo estar por trás das grades, a mente de Paulo ainda estava livre. Como? Ele havia levado seus pensamentos cativos a Deus muito antes de entrar naquela cela da prisão. Ele conhecia duas verdades que nós também precisamos conhecer: • A batalha pela sua vida é vencida ou perdida na mente.

- Os seus pensamentos *irão* controlar você; então, tenha controle sobre eles.

Paulo não era um guerreiro da mente desde sempre. Veja como ele se descreveu em Romanos 7:15-24:

Não entendo o que faço. Pois não faço o que desejo, mas o que odeio. E, se faço o que não desejo, admito que a Lei é boa. Neste caso, não sou mais eu quem o faz, mas o pecado que habita em mim. Sei que nada de bom habita em mim, isto é, em minha carne. Porque tenho o desejo de fazer o que é bom, mas não

consigo realizá-lo. Pois o que faço não é o bem que desejo, mas o mal que não quero fazer, esse eu continuo fazendo. Ora, se faço o que não quero, já não sou eu quem o faz, mas o pecado que habita em mim.

Assim, encontro esta lei que atua em mim: Quando quero fazer o bem, o mal está junto a mim. No íntimo do meu ser tenho prazer na Lei de Deus; mas vejo outra lei atuando nos membros do meu corpo, guerreando contra a lei da minha mente, tornando-me prisioneiro da lei do pecado que atua em meus membros. Miserável homem que eu sou!

Isso não parece um discurso de alguém que tem domínio sobre seus pensamentos. Apesar de entendermos o que ele quer dizer, parece loucura. Entretanto, veja como Paulo se descreve em Filipenses 4:12: *"Aprendi o segredo de viver contente em toda e qualquer situação".* Agora, sim, o discurso soa como vindo de alguém que domina seus pensamentos.

A mudança de Paulo me encoraja, pois os meus pensamentos podem parecer uma loucura às vezes. Minha mente pode sair do controle. Eu entro em desespero. Fico atormentado. Fico confuso. Às vezes, me sinto sobrecarregado. É como se eu estivesse em um confronto comigo mesmo, e perdendo.

Porém, sinceramente, todos nós podemos ser um pouquinho loucos, não é mesmo? Você tenta não se preocupar, mas se preocupa. Você diz a si mesmo para ser positivo, mas não é. Como

Paulo disse, “O que eu quero fazer não faço”. A batalha diária é tão frustrante!

No entanto, Paulo dominou a própria mente. Ele disse que aprendeu um segredo. Então, isso significa que nós também conseguiremos.

Como ele venceu a batalha da mente? Como nós podemos conseguir também? Paulo escreveu: *“Pois, embora vivamos como homens, não lutamos segundo os padrões humanos. As armas com as quais lutamos não são humanas; ao contrário, são poderosas em Deus para destruir fortalezas. Destruímos argumentos e toda pretensão que se levanta contra o conhecimento de Deus, e levamos cativo todo pensamento, para torná-lo obediente a Cristo”* (2 Coríntios 10:3-5).

Note que Paulo usou a segunda pessoa do plural (nós) em sua declaração. Aqueles que estão em relacionamento com Cristo podem vivenciar esta mudança. Vamos esmiuçar as palavras dele e ver como sua aplicação pode transformar nossa vida.

UM, DOIS, TRÊS, EU DECLARO GUERRA Você se lembra de brincar de luta de dedões quando era criança? Bem, existe um Campeonato de Luta de Dedões que ocorre todos os anos no Reino Unido. Eu sei. Achei difícil de acreditar também.

Dois caras grandões, fortes e tatuados com nomes tipo Dedão Explosivo e Dedo Invencível trocam olhares ameaçadores. Dá para ver que não estão para brincadeira. Porém, quando esses dizem “Um, dois, três, quatro, eu declaro guerra de dedos”, é aí que perco

o interesse. Dois caras lutando com seus dedões em um pequeno ringue profissional de luta de dedões não prende minha atenção.

Você e eu, porém, estamos em uma guerra. Eu sei. Acho difícil de acreditar também. Porque, na maioria dos dias, não parece. A vida simplesmente parece normal. Mas estamos em guerra. Uma que não tem nada a ver com nossos dedões, mas tudo a ver com o que está acima da nossa sobrancelha.

Não sei quanto a você, mas olhei penetrantemente para o diabo e disse: “Um, dois, três, quatro, eu declaro uma guerra espiritual.” Será que talvez seja hora? Esqueça os dedões. Declare guerra.

Paulo disse: *“Não lutamos segundo os padrões humanos”* (2 Coríntios 10:3). O problema é que muitos cristãos não lutam por nada. Satanás está nos atacando com males. Ele está dando golpes de engano e nos bombardeando com mentiras. Porém, podemos ser desatentos aos ataques.

Como resultado, nossa vida não será o que queremos, e ficaremos dormentes à realidade. Nós ansiamos por mais, mas nos contentamos com menos. Nós nos mantemos ocupados demais e distraídos. Compramos coisas, tentando impressionar pessoas e preencher algum vazio interior misterioso e sem fim. Navegamos sem pensar pelas redes sociais nos sentindo excluídos, deixados para trás, e sem importância quando comparamos nossa vida chata com as postagens de todo mundo. Fazemos o nosso melhor para fingir que estamos felizes, enquanto uma guerra acontece ao nosso redor. E, consequentemente, perdemos batalha após batalha.

Talvez você se lembre das aulas com as histórias de que os Estados Unidos demoraram para se envolver na Segunda Guerra Mundial. Passamos os primeiros anos mantendo uma posição neutra. Acreditávamos que, porque a guerra estava acontecendo “lá”, não estava impactando nossa vida. Eventualmente, tornou-se claro que os poderes de Hitler e Axis não iriam dar trégua, e a liberdade do mundo inteiro estava em jogo. Quando os japoneses bombardearam nossa base naval em Pearl Harbor, essa provocação foi a gota d’água.

Por fim, os E.U.A. entraram na guerra. No Dia D, nos juntamos às forças Aliadas, à medida que 150.000 tropas invadiam as praias da Normandia. Os alemães haviam colocado cerca de quatro milhões de minas terrestres para proteger a praia de tal invasão. Eles também atiraram com armas de fogo em nossos homens. Os sacrifícios naquele dia foram enormes. Milhares de vidas perdidas. Porém, o engajamento foi necessário porque não havia outra forma de derrotar o mal.

A fim de vencer a batalha da nossa mente, temos que nos engajar, pois não há outra forma de vencer o mal. Os dias de permanecermos neutros têm que acabar.



Alguns anos atrás, comecei a me sentir preso. Meus pensamentos estavam fora de controle. Eu começava a escrever o sermão para a igreja pensando: *A mensagem da semana passada não foi boa o suficiente, e*

essa também não será. Eu não tenho capacidade. Não sou bom o bastante. Não sei se consigo melhorar. Não sei nem por que as pessoas vêm para essa igreja.

Se eu colocasse mais energia em ser um pastor melhor, sentia que estava falhando como marido e pai. Se desse meu melhor para minha família, tinha certeza de que estava decepcionando Deus e falhando com as pessoas da minha igreja. Dentro da minha mente, havia minas terrestres por todo lado e eu estava desviando das balas.

Meus pensamentos mais fortes estavam centrados na minha fraqueza, e eu sabia que estavam me levando a um lugar aonde eu não queria ir. Por fim, decidi que aquilo já era a gota d'água. Eu tinha que fazer algo. Era hora de vencer batalha na minha mente.

Um, dois, três, quatro, eu declaro guerra contra meus pensamentos.

Por cerca de dois anos, minha mente foi a minha prioridade número um de oração. Li tantos livros sobre o assunto, que perdi as contas. Também me aconselhei com um psicólogo e me abri com amigos e mentores de confiança.

Descobri e comecei a usar ferramentas que me permitiram praticar duas disciplinas: treinar meus padrões de pensamento e reorientar minha trajetória.

O principal é que eu sabia que se continuasse ignorando a batalha, eu a perderia. Portanto, mudei meu pensamento e essa decisão mudou a minha vida.

DESTRUINDO A FORTALEZA As mentiras em que acreditamos e baseamos nossa vida são fortalezas. Paulo disse: *"As armas com as quais lutamos... são poderosas em Deus para destruir fortalezas"* **(2 Coríntios 10:4). Então, precisamos destruir essas mentiras que nos prejudicam.**

A palavra fortaleza vem do grego *ochuroma*, o que significa "fortalecer". Em tempos antigos, uma fortaleza era uma construção, uma cidadela construída no topo do pico mais alto da cidade. Essa cidadela era cercada por uma muralha reforçada de até seis metros de grossura.

Em tempos de guerra, se a cidade fosse atacada, a fortaleza era muitas vezes vista como inacessível e impenetrável. Líderes políticos ficavam escondidos lá para não serem capturados ou assassinados.

Paulo comparou as mentiras em que acreditamos a essas fortalezas. Como as muralhas das fortalezas, nossas mentiras são reforçadas continuamente, a fim de se tornarem maiores e mais fortes. Acreditamos nelas por tanto tempo, que elas se tornam parte de nós. Acreditamos que nossas muralhas nos protegem. Pensamos que são impenetráveis. E muitas vezes, elas mantêm a verdade inacessível a nós.

Nós temos fortalezas mentais e emocionais: as mentiras que nos prendem fortemente. Contei anteriormente sobre como eu cria que nunca poderia ser bom o bastante, inteligente o bastante, bem-sucedido o bastante. Eu achava que tinha que provar que era digno. Talvez você já tenha lido isso e pensado: *Mas, Craig, você é pastor. Você conhece a Bíblia. Deus nos diz que não precisamos ser*

suficientes. Jesus foi o suficiente para nós. Craig, você sabe que Deus o ama e que isso é tudo o que importa. Sim, você estaria certo se dissesse isso. Eu realmente sabia dessas coisas. Eu ensinava essas coisas. Porém, lá dentro de mim, eu sentia que a verdade se aplicava a todos, menos a mim.

Saber dessas verdades não era o suficiente para penetrar as muralhas da minha fortaleza. Minha fortaleza mantinha a verdade inacessível. Eu ainda cria na mentira de que não era digno e de que tinha que provar quem eu era, e essa mentira afetava a minha vida, como se fosse verdade. Sim, mesmo sendo um pastor que ensinava aos outros essa mesma verdade.

Salomão nos deu um conselho muito sábio para aplicar a esta batalha: *"O sábio conquista a cidade dos valentes e derruba a fortaleza em que eles confiam"* (Provérbios 21:22).

Se você estiver em guerra e atacar uma cidade, certifique-se de derrubar a fortaleza. Se você não tomar a ação mais difícil de derrubá-la, a cidade se restabelecerá. Os líderes estão se escondendo dentro das muralhas, muito vivos, por sinal. Então, você tem que demolir a fortaleza.

A palavra demolir é traduzida da palavra grega *kathaireo*, que significa "destruição que requer poder massivo". A palavra também significa "abater com violência"; derrubar algo com força bruta, com uma bola de demolição, por exemplo.

Apesar de termos força, você e eu não temos o poder massivo de uma bola de demolição. Mas Deus tem, e Ele a deixou disponível para nós.

No entanto, mais uma vez, Paulo nos ensina o conceito: *"Também oro para que vocês compreendam a incrível grandeza do poder de Deus para nós que cremos Nele. É o mesmo poder que ressuscitou Cristo dos mortos"* (Efésios 1:18-20)[1].

Isso é maravilhoso! O mesmo poder que ressuscitou Jesus dos mortos está disponível para você e para mim. Uau! Medite nessa verdade.

Você tem nas mãos um poder sobrenatural, que ressuscita, que rola a pedra do sepulcro. Você pode usá-lo para mudar a sua mente, transformar os seus pensamentos e vencer a guerra. Se o poder de Deus pode levar Jesus da morte para a vida, então tudo o que você precisa pode ser feito por você também. Este é o tipo de poder massivo que Deus está lhe oferecendo. Não é encorajador? Existe um poder surpreendente para ajudar você.

NÃO DESISTA, LEVANTE A CABEÇA Qual é a sua fortaleza?

Qual mentira está mantendo você cativo?

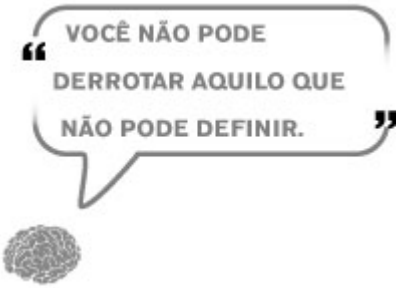
Qual inverdade está impedindo você de dar um passo de fé?

Qual padrão de pensamento errado tem impedido você de viver uma vida de liberdade e alegria?

Saiba o seguinte: você não pode derrotar aquilo que não pode definir. É preciso identificar a mentira que se tornou uma fortaleza para você. É preciso perceber o impacto negativo sobre você e os outros.

Você consegue ver como tem se tornado refém do engano, trancado por uma mentira que acredita ser verdade? Se quiser

mudar a sua vida, você tem que mudar o seu pensamento. Destrua as suas fortalezas.



Se quiser verdadeiramente mudar a sua vida, você não pode simplesmente mudar o seu comportamento. Mesmo que mude as suas ações por um tempo, o problema original irá se reestabelecer eventualmente. É por isso que o Cristianismo nunca teve a ver com mudança de comportamento; tem a ver com mudança de vida.

Todos nós já experimentamos essa frustração, certo? Fazemos uma resolução de Ano Novo ou firmamos um compromisso de começar ou parar de fazer algo. Perder peso, parar de fumar, orar mais, parar de gritar com as crianças. Bem, por algumas semanas, parece funcionar, e depois voltamos diretamente para o que sempre fazemos. Por quê? Porque não alcançamos a raiz do problema: a mentira na qual acreditamos.

Abordar o problema é atacar a cidade. Identificar e destruir a mentira é derrubar a fortaleza. Ambos são necessários para vencer a guerra.

Para efetuar ambos e ter sucesso, precisamos do poder de Deus. Não podemos ter vitória sem Sua força e Seu apoio.

Eu tenho boas notícias que podem parecer ruins de primeira. Preparado?

Você não possui o necessário para vencer a guerra. Nem eu.

Eu sei disso porque você já tentou. Você tentou mudar o seu pensamento, tentou mudar a sua vida. Já fez tudo o que podia, mas sempre acaba voltando para o mesmo lugar. Você continua fazendo o que não quer fazer e não faz o que quer, assim como Paulo. Você continua caindo e falhando. Eu entendo. Já passei por isso.

Todas as quedas, falhas e tentativas podem nos levar a um sentimento de desistência. Qual é o problema? O poder que você precisa é um poder que você não possui. Depender do seu próprio poder é autoajuda, e autoajuda não é algo profundo.

Você tem um inimigo espiritual desonesto. Você reforçou as fortalezas. O que está contra você é enorme. Lutar com o seu próprio poder é como atacar o Godzilla com um mata-moscas.

Admitir que você precisa de um poder que não possui é importante, apesar de talvez ser difícil. Eu sei que tem sido para mim. Se você foi ensinado a ser independente, a confiar em si mesmo, a ficar de pé sozinho, imagino que “não ter o necessário” soa como uma fraqueza. Mas não é. É preciso força de verdade para admitir: *Não consigo sozinho. Preciso de um poder maior do que possuo*.

Certa vez, após uma nevasca, eu peguei uma pá e tentei fazer um caminho até nosso carro, a fim de retirar toda a neve e sair com o carro do estacionamento. Após duas horas quase quebrando a coluna, eu consegui abrir um caminho largo o bastante para um pequeno esquilo passar. Logo quando minha esposa estava prestes a ligar para o Corpo de Bombeiros para me salvar da minha

queimadura pelo frio, um vizinho da nossa rua passou dirigindo seu trator. Sim, meu vizinho tem um trator. Eu moro em Oklahoma. Em questão de minutos, por causa do poder que ele tinha, meu vizinho retirou toda a neve da nossa garagem.

Nós temos a tendência de lutar nossas batalhas com o poder de uma pá, mas precisamos do poder de um trator. Precisamos de um poder que não temos. Temos que pedir e receber ajuda.

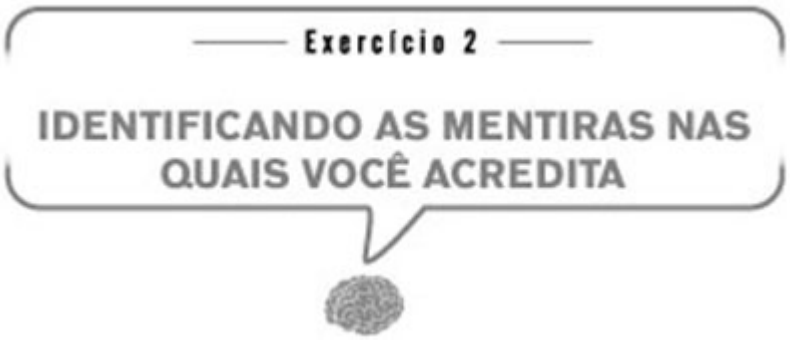
Lembra-se da definição popular de insanidade? Continuar fazendo a mesma coisa esperando resultados diferentes. Se você vem tentando com tudo que tem, mas não tem funcionado, pare. Não continue fazendo a mesma coisa. Você colherá os mesmos resultados. Se você sente que deve simplesmente admitir a derrota e parar de tentar, não faça isso também, pois você vai continuar vivendo a mesma vida.

Não desista. Levante a cabeça.

Levante a cabeça porque você tem um Deus gracioso e generoso que tem o poder que você precisa e quer compartilhá-lo com você.

A fim de derrubar as suas fortalezas, é preciso subir até elas. Como filho de Deus, você tem acesso a tudo o que pertence a seu Pai celestial. Então, olhe para o alto, suba, e acesse o poder que Deus tem e que você precisa para remover as mentiras e substituí-las pela verdade. Peça que Ele lhe mostre as mentiras nas quais você tem acreditado por muito tempo. Peça que a sua mente seja cheia das verdades Dele, em vez da falsidade do inimigo. E depois agradeça-O por sempre ouvir você.

1 Tradução livre da *New Literal Translation* em inglês



NO PRIMEIRO EXERCÍCIO, VOCÊ FEZ UM INVENTÁRIO SINCERO e uma auditoria de como você tende a pensar regularmente. Neste exercício, iremos mergulhar mais profundamente e seremos mais específicos.

Quero repetir uma seção crucial deste capítulo, que precisa ser conectada a este exercício:

Qual mentira o está mantendo refém?

Qual inverdade está impedindo você de dar um passo de fé?

Qual padrão errado de pensamento está impedindo você de viver uma vida de liberdade e alegria?

Saiba o seguinte: você não pode derrotar o que não pode definir. É preciso identificar a mentira que se tornou uma fortaleza para você. É preciso perceber o impacto negativo sobre você e os outros.

Use essas perguntas para desencadear os seus pensamentos; agora é hora de definir as mentiras nas quais você tem acreditado, identificar as fortalezas na sua vida, e lidar com o impacto negativo delas.

Liberte-se de todas as distrações, foque em identificar as mentiras específicas em que acredita. Eu lhe dei vários exemplos de mentiras

em que acreditei e as quais tive que enfrentar, antigas e novas. Faça as suas declarações de forma pessoal e direta, por exemplo: “Eu acredito que não sou o suficiente”. Coloque-as para fora. Escreva-as: Minhas mentiras:



Capítulo 3

MENTIRAS ANTIGAS, VERDADE NOVA

SE VAMOS DEMOLIR NOSSAS FORTALEZAS, TEMOS QUE reconhecer o poder que as mentiras têm sobre nós. Pense dessa forma.

Imagine um cachorro peludo e desajeitado, vamos chamá-lo de Max. Ele nunca sai do quintal. Um carro passa. Max adora perseguir carros. Só de pensar na sensação de agarrar a traseira, ele fica babando. Max quer tanto entrar em uma perseguição, mas fica simplesmente sentado no quintal.

Então, dois garotos começam a jogar bola na rua. A bola vai rolando até a esquina do quintal de Max. Ele quer desesperadamente pegar a bola e sair correndo dos meninos. Mas ele não faz nada. Um deles implica com o cachorro: “Qual o problema, Max? Tem medo da bola?” Max quer morder o pestinha, mas seu atormentador está logo ali do lado de fora do quintal.

Um gato vem caminhando pela rua. Max fica nervoso só de imaginá-lo se aproximando. Ele sabe que gatos são malvados e estão neste mundo para fazer a obra do mal. Max quer atacar, trazer uma tempestade violenta de granizo sobre a vida daquele felino. Porém, não pode.

Por quê?

Há uma cerca elétrica invisível no perímetro de seu quintal. Este tipo de cerca tem um pequeno feixe invisível e, quando um cachorro

desavisado cruza o limite, zap! Leva um pequeno choque de eletricidade. Na primeira vez, o cachorro fica confuso. Tenta escapar do quintal e, de novo, zap! Outro choque doloroso. Se o cachorro for teimoso, ou simplesmente bobo, talvez tente pela terceira vez. E depois disso, aprenderá a lição. Ele sabe que nunca poderá sair do quintal novamente.

Os donos de Max têm uma cerca elétrica invisível.

Na verdade, os donos *tinham* uma cerca elétrica. Compraram uma, montaram e colocaram para funcionar. Max levou choques algumas vezes. A cerca também deu choque em uma criança da vizinhança, que tentou entrar no quintal deles para pegar uma bola. Os pais da criança reclamaram, e o donos de Max decidiram devolver a cerca para a loja.

Alguns anos se passaram desde que haviam instalado a cerca. Ainda assim, Max não saía do quintal. Por quê? Porque ele acha que não pode. Ele acredita que não pode. Em sua mente, ele é um prisioneiro, perdendo a vida que gostaria de viver. Ele associa a vida lá fora com dor. O lugar mágico em que carros podem ser perseguidos, bolas podem ser roubadas, e em que a missão maligna dos gatos pode ser frustrada, está fora do alcance. Ele não faz ideia de que a única coisa que o mantém preso é a mentira em que acredita.

Você ri, mas será que é possível que você seja mais parecido com Max do que imagina?

Você também é um prisioneiro, perdendo a vida que deseja e acredita nunca poder ter? Você anseia por relacionamentos, mas

está paralisado pelo medo de dar errado de novo? Você quer tentar algo novo, mas presume que está destinado a falhar. Você anseia quitar as dívidas e poder abençoar outras pessoas, mas sente que nunca conseguirá. Sonha em perder peso e se exercitar, mas se sente conformado em falhar de novo. Quer mudar, mas acha que nunca conseguirá.

Por quê?

Você está preso por uma mentira, algo que não existe. O Inimigo preparou circunstâncias dolorosas o bastante, em locais-chave da sua vida, em que você foi tão sacudido — um pouco de choque, causando dor no seu coração — que você decidiu que tentar mais uma vez sequer vale o risco. Para piorar, o número de lugares em que você parou de tentar se relacionar está crescendo cada vez mais.

Como falamos, a maior arma no arsenal de Satanás é a mentira. Talvez sua única arma seja a mentira. Na primeira aparição do diabo na Bíblia, o vemos enganando Adão e Eva no jardim. Ele criou dúvida na mente de Eva ao perguntar-lhe:

"Foi isto mesmo que Deus disse: 'Não comam de nenhum fruto das árvores do jardim'?"

Respondeu a mulher à serpente: "Podemos comer do fruto das árvores do jardim,[3] *mas Deus disse: 'Não comam do fruto da árvore que está no meio do jardim, nem toquem nele; do contrário vocês morrerão'".*

Disse a serpente à mulher: "Certamente não morrerão! Deus sabe que, no dia em que dele comerem, seus olhos se abrirão, e vocês,

como Deus, serão conhecedores do bem e do mal".

GÊNESIS 3:1-5

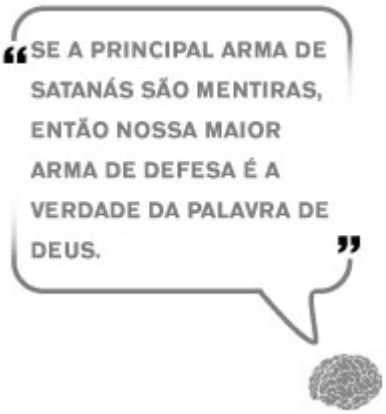
O que Satanás fez no jardim é o mesmo que tentará fazer na sua vida hoje. Em 2 Coríntios 11:3, Paulo, nosso professor de pensamentologia, disse: *"O que receio, e quero evitar é que, assim como a serpente enganou Eva com astúcia, a mente de vocês seja corrompida e se desvie da sua sincera e pura devoção a Cristo."*

Satanás irá sussurrar perguntas acusadoras e frases enganosas. Ele trama para retorcer a sua mente, pois se conseguir, então ele irá: • Desviar você do seu propósito, • Distrair você da voz de Deus, • Destruir o seu potencial.

Se conseguir fazer com que você acredite em uma mentira, sua vida será afetada, como se essa mentira fosse verdade.

Infelizmente, as mentiras de Satanás são fáceis de acreditar. Por quê? Parte da razão é que, por causa do pecado, temos um detector interno de mentiras que é falho. Deus nos advertiu: • *O coração é mais enganoso que qualquer outra coisa e sua doença é incurável.* (Jeremias 17:9) • *Há caminho que parece certo ao homem, mas no final conduz à morte.* (Provérbios 14:12)

Esse definitivamente é o problema, então qual é a nossa solução? Como acessamos o poder de Deus a fim de parar as mentiras de Satanás? Como podemos demolir suas fortalezas em nossa vida?



Se a principal arma de Satanás são mentiras, então nossa maior arma de defesa é a verdade da Palavra de Deus. Não apenas ler a Bíblia, mas aprender a manejar a Palavra como uma arma divina. Deus quer que enxerguemos Sua Palavra dessa forma. Veja como Hebreus 4:12 oferece uma solução direta para a advertência de Jeremias 17:9: *"A palavra de Deus é viva e eficaz, e mais afiada do que qualquer espada de dois gumes; ela penetra até o ponto de dividir alma e espírito, juntas e medulas, e julga os pensamentos e intenções do coração."*

Em Efésios 6:17, a lendária passagem da armadura de Deus, a Palavra de Deus é chamada de "espada do Espírito". A Palavra de Deus foi a primeira arma que aprendi a usar para remover mentiras e substituí-las pela verdade, modificando tanto meu pensamento como a minha vida. *"Não se amoldem ao padrão deste mundo, mas transformem-se pela renovação da sua mente"* (Romanos 12:2).

A segunda parte deste versículo está na voz passiva, ou seja, não é algo que nós fazemos, mas que é feito a nós. A boa notícia é que Deus está pronto para renovar nossa mente ao levar-nos ao *"conhecimento da verdade"* (2 Tm 2:25). Por quê? Para que

possamos *“voltar à sobriedade e escapar da armadilha do diabo, que [nos] aprisionou para fazer sua vontade”* (v. 26). E, depois, como Jesus disse: *“conhecerão a verdade e a verdade os libertará”* (João 8:32).

VIRANDO AS MESAS

Temos sido prisioneiros de mentiras nas quais acreditamos, então agora vamos levar essas mentiras cativas. Capturar uma mentira não é tão fácil, porque primeiro temos que identificá-la. Como? Aqui está nosso processo de três passos: 1. Identificar o problema.

2. Fazer perguntas investigatórias.

3. Apontar a mentira.

Este processo pode funcionar porque, apesar de não sabermos que as mentiras em que acreditamos são mentiras, sabemos que os problemas que enfrentamos são problemas. Problemas são mais fáceis de serem identificados, então se você estiver disposto a fazer algumas perguntas investigatórias, conseguirá apontar as mentiras que o mantém cativo.

Irei lhe mostrar como isto funciona através de alguns exemplos.

Digamos que o seu problema é uma enorme dívida de consumo. Você constantemente compra o que há de mais novo e melhor. Você faz viagens caras. Compra um carro legal. Ostenta o celular mais moderno do mercado. Come somente a opção gourmet. Compra roupas de marca. E sapatos? Você tem um par diferente para cada dia do mês! Você continua comprando mais, afundando-se financeiramente.

Você identificou um problema. Agora faça perguntas do tipo: • Por que estou fazendo isso?

• Quando isso começou?

• Como isso faz eu me sentir?

• Será que o medo está me dirigindo?

• Se sim, de que tenho medo?

• Existe um certo gatilho que incentiva esse comportamento?

• Se sim, por que eu geralmente gasto tão compulsivamente?

À medida que você faz essas perguntas a si mesmo, eu oro para que a ajuda de Deus aponte a mentira na raiz do seu comportamento. Talvez você se lembre de como cresceu na pobreza e como seus pais sempre lamentavam sobre o que não podiam ter. Isso deu ao diabo a oportunidade de enganá-lo, fazendo-o acreditar na mentira: “Se eu tivesse coisas melhores, me aceitariam” ou “Se eu tivesse mais, seria feliz”. Comprar mais coisas, mais novas e melhores não torna ninguém feliz. No entanto, você continua gastando porque uma mentira considerada verdade irá afetar a sua vida como se realmente fosse verdade.

Talvez o problema que você identifica é um hábito ou vício autodestrutivo. Talvez você regularmente se senta no sofá e come metade de um pote de sorvete. Ou chega do trabalho todos os dias e imediatamente se serve um copo de bebida. Não consegue relaxar sem a ajuda de alguma substância. Ou constantemente se envolve em relacionamentos tóxicos.

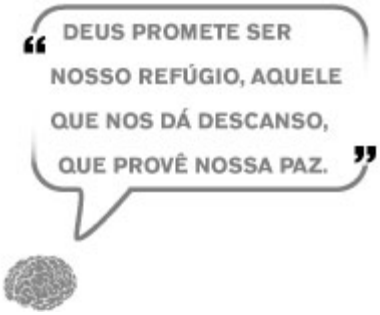
Este é o problema; agora faça as perguntas investigatórias.

• O que está dirigindo meu comportamento?

- Qual necessidade sinto que isso está suprindo?
- Quando eu faço isso, me ajuda a entender por que faço isso?
- O que há de diferente nesse hábito dos outros que consegui parar?

Essas perguntas podem levar à conclusão de que aquela substância (sorvete de chocolate é uma substância?) que você usa, ajuda a aliviar o estresse e lhe dá um sentimento temporário de paz. Talvez você perceba que algo está simplesmente providenciando uma endorfina temporária que nunca acaba bem.

Seu primeiro pensamento talvez seja: *O que há de errado com isso?* Mas presumo que você já saiba a resposta. Deus promete ser nosso refúgio, Aquele que nos dá descanso, que provê nossa paz. Então, colocaria na sua cabeça a ideia de que Deus não pode fazer o que promete e que você precisa voltar-se para outra coisa ao invés Dele.



Digamos que as suas perguntas o levam a detectar um tema na sua vida: você parece estar sabotando a si mesmo. Você permite que as pessoas passem por cima de você. Você não ganha a promoção no trabalho. Sequer candidata-se à promoção, pois crê que esse tipo de coisa nunca acontece com você. Você adoraria ter alguém especial com quem compartilhar a vida, mas não está nem procurando, porque tem certeza de que nunca encontrará alguém ou, se encontrar, será rejeitado. Por quê? Sonde os seus sentimentos.

Você investiga o padrão de autossabotagem e talvez você tenha uma epifania. *Acho que sou vítima. Creio que nunca poderei vencer.*

Talvez o seu problema seja que você se preocupa constantemente. Você está sempre tentando planejar os detalhes do seu futuro porque não consegue suportar não saber o plano.

Fique sozinho, desligue o telefone, ore pedindo ajuda para ser sincero consigo mesmo, e faça perguntas do tipo: • Quando isso começou?

- Por que eu me sinto dessa forma?
- Por que eu insisto em estar no controle quando sei, lá no fundo, que não estou?
- Qual é a verdadeira necessidade que estou tentando suprir com esse pensamento errado?

Depois, aponte a mentira. Pode ser que você acredite que não pode confiar em Deus. Você precisa estar no controle porque essa é a sua melhor aposta para tentar alcançar a vida que deseja. Você percebe que, em vez de se render a Deus, está tentando manipulá-lo a servir os seus próprios propósitos.

Vê como isso funciona?

Permita-me mostrar-lhe como isso aconteceu na minha vida.

Eu cresci sendo alguém que supera limites. Não porque tinha algum talento especial, mas porque eu me esforçava severamente para esconder meu déficit e compensar minhas fraquezas. Eu acreditava que, se desse mais duro do que qualquer pessoa, poderia de alguma forma provar meu valor.

Entrei para o ministério quando era um jovem homem casado, de vinte e três anos de idade. Eu também era aluno do seminário em tempo integral. Minha esposa e eu começamos a multiplicar como coelhos. Eu trabalhava sem parar. Passava meses sem tirar nenhum dia de folga. Todos os dias, eu era o primeiro a chegar ao trabalho e o último a ir embora. Passei anos sem tirar férias de verdade.

Por muito tempo, acreditei que minha ética de trabalho era uma forma de viver que honrava a Deus. Certa noite, eu estava trabalhando até tarde no escritório de novo. Minha filha, Catie, ligou. Eu lhe prometi que estaria em casa logo para brincar com ela. Catie respondeu com tristeza: “Papai, você não mora em casa. Você mora no escritório.”

Assim que ouvi aquelas palavras inocentes, porém sinceras, o tempo parou. Perdi o fôlego. Deus chamou minha atenção através da minha filhinha. Eu estava colocando em risco tudo o que importa. Percebi que eu tinha um problema e tinha que mudar.

Quando identificamos um problema, o que fazer? Devemos fazer perguntas investigatórias.

Então, eu fiz. Orei. Busquei ajuda de um terapeuta.

Eventualmente, identifiquei a mentira: eu acreditava que o meu valor era baseado no que outras pessoas pensavam de mim. O problema era que eu estava vivendo para agradar pessoas.

Eu acreditei em uma mentira, e ela afetou minha vida como se fosse verdade.

Esses exemplos lhe deram algum alerta vermelho?

É hora de você identificar algum problema?

Fazer algumas perguntas investigatórias?

Apontar uma mentira? Talvez algumas?

Lembre-se, você está em uma batalha. A batalha é pela sua mente. A sua vida inteira, Satanás tem tentado fazer com que você morda a isca para que ele possa seduzi-lo com mentiras que irão capturar e aprisionar você. Agora é hora de partir para o ataque. Hora de receber a ajuda de Deus para capturar a mentira.

APENAS A VERDADE PODE LIBERTAR VOCÊ

A batalha em que estamos é especialmente traiçoeira porque é invisível. Não podemos ver nosso inimigo. Não percebemos que é ele nos levando a acreditar nas mentiras (as quais provavelmente sequer reconhecemos como mentiras). Porém, houve uma vez na história em que essa batalha não foi invisível, e isso oferece pistas claras sobre como manejar o grande poder de Deus para destruir as fortalezas ocupadas pelo inimigo.

Em Mateus 4, lemos que Jesus, após Seu batismo, foi para o deserto, onde jejuou por quarenta dias e quarenta noites. Naquele momento, Satanás vai até Jesus para tentá-lo.

Como Satanás sabia que Jesus estava com fome, disse-lhe para transformar as pedras em pão. Assim como fez com Adão e Eva, Satanás estava tentando fazer com que Jesus fizesse algo que não era parte do plano de Deus para Sua vida. (É o que ele faz com você também).

Jesus respondeu: *“Está escrito: ‘Nem só de pão viverá o homem, mas de toda palavra que procede da boca de Deus’”* (Mt 4:4), citando Deuteronômio 8:3.

Satanás percebeu que seu primeiro plano falhou, então atacou Jesus de um ângulo diferente. (É exatamente o que ele faz com você também.). Mesmo método, nova tentativa.

O diabo levou Jesus para o ponto mais alto do templo em Jerusalém e O desafiou a jogar-se de lá. Satanás decidiu que queria brincar também, então citou o Salmo 91: *“Está escrito: ‘Ele dará ordem a Seus anjos a seu respeito, e com as mãos eles o segurarão, para que você não tropece em alguma pedra’”* (Mt 4:6). Sim, Satanás também conhece a Bíblia. Ele queria tentar Jesus a provar que realmente era o Filho de Deus forçando Deus a mostrar evidência de Seu amor e cuidado.

Jesus permaneceu firme e simplesmente respondeu: *“Não ponha à prova o Senhor, o seu Deus”* (Mt 4:7), citando Deuteronômio 6:16. Isso também não funcionou, então Satanás tentou uma forma diferente de penetrar nos pensamentos de Jesus. (Repito, isso é exatamente o que Satanás faz com você).

Ele levou Jesus a um monte alto, mostrou-lhe os reinos do mundo, e ofereceu dar-lhe todos eles, se Jesus simplesmente se prostrasse e o adorasse.

Aquilo foi a gota d’água para Jesus, então Ele ordenou: *“Retire-se Satanás!”* Em seguida, citou Deuteronômio 6:13: *“Pois está escrito: Adore o Senhor, o seu Deus, e só a Ele preste culto”* (Mt 4:10).

Será que não deveríamos usar a mesma abordagem de Jesus?

Assim, iremos *“levar cativo cada pensamento para torná-lo obediente a Cristo”* (2 Co. 10:5), usando nosso processo para apontar a mentira, e depois substituí-la pela verdade que nos liberta.

Três vezes, em três exemplos e tentações separados, Jesus expôs a mentira de Satanás e usou a verdade da Palavra de Deus que Ele vinha memorizando desde que era apenas um garotinho judeu.

A primeira ferramenta que aprendi e renovou minha mente e transformou minha vida, foi o Princípio da Substituição: remova as mentiras, substitua-as pela verdade. Uma vez que você agarre essa ferramenta, essa arma, você poderá começar a usá-la regularmente para mudar a sua mente e a sua vida.

O claro exemplo de Jesus, detalhado para nós em Mateus 4, é a razão pela qual é essencial que conheçamos a Bíblia. Como seguidores de Cristo, nossa prioridade é ler a Bíblia, ouvir ensinamentos bíblicos, participar de estudos bíblicos, e colocar a Palavra de Deus em nosso coração para que possamos manejar a espada contra as mentiras do inimigo.

Vejamos como isso pode funcionar com os exemplos que consideramos anteriormente.

Você identificou o problema de gastar demais. Fez perguntas investigatórias que o levaram a expor a mentira na qual você acreditava: “Se eu tiver mais, então, serei feliz.”

O próximo passo é substituir essa mentira pela verdade de Deus. *“Sei o que é passar necessidade e o que é ter fartura. Aprendi o segredo de viver contente em toda e qualquer situação, seja bem*

alimentado, seja com fome, tendo muito, ou passando necessidade. Tudo posso naquele que me fortalece" (Fp. 4:12-13).

Agora escreva essa verdade bíblica em sua própria declaração: "Eu sei ficar contente independentemente das minhas circunstâncias, na necessidade ou na fartura, porque não importa o que não tenho, eu sei que tenho Jesus. Isso significa que eu posso 'me alegrar no Senhor sempre' (Fp. 4:4).

O problema que o está afligindo é um hábito autodestrutivo: sorvete, álcool, pílulas, relacionamentos ruins. Você capturou a mentira: você acredita que precisa disso para ajudar aliviar o estresse e ter paz.

Qual é a verdade? Jesus disse: *"Venham a Mim, todos os que estão cansados e sobrecarregados, e Eu lhes darei descanso. Tomem sobre vocês o Meu jugo e aprendam de Mim, pois sou manso e humilde de coração, e vocês encontrarão descanso para as suas almas. Pois o Meu jugo é suave e o Meu fardo é leve"* (Mt. 11:28-30).

A sua declaração: "Eu preciso de ajuda; preciso da ajuda de Deus. O que estou usando pode até me deixar dormente ao meu problema, mas não me ajuda de verdade. Deus me diz para ir até Ele quando estiver exausto, sobrecarregado e estressado. Ele me diz para 'lançar toda [minha] ansiedade Nele porque Ele cuida de [mim]' (1 Pe. 5:7) e promete ser o meu 'refúgio e fortaleza, auxílio sempre presente na adversidade'" (Sl. 46:1).

Você já entendeu o padrão, mas aqui vão mais alguns em um modelo mais conciso:

Mentira: “Sou vítima; nada de bom acontece comigo.”

Verdade: *“Se Deus é por nós, quem será contra nós? ...Em todas as coisas somos mais que vencedores através Daquele que nos amou”* (Rm. 8:31, 37).

Declaração: “Deus me diz que não sou vítima, mas um vitorioso em Cristo. Sou um vencedor e posso tudo Naquele que me fortalece” (Fp. 4:13).

Mentira: “Não posso confiar em Deus de verdade. Preciso estar no controle da minha própria vida.”

Verdade: *“Deus demonstra Seu amor por nós: Cristo morreu em nosso favor quando ainda éramos pecadores”* (Rm. 5:8).

Declaração: “Deus me ama mais do que eu amo a mim mesmo. Ele me conhece mais do que eu me conheço. Ele tem os melhores planos em mente para mim, e posso confiar Nele. Se Ele ‘não poupou Seu próprio Filho, mas O entregou por todos nós, como não nos dará juntamente com Ele, e de graça, todas as coisas?’ (Rm 8:32).

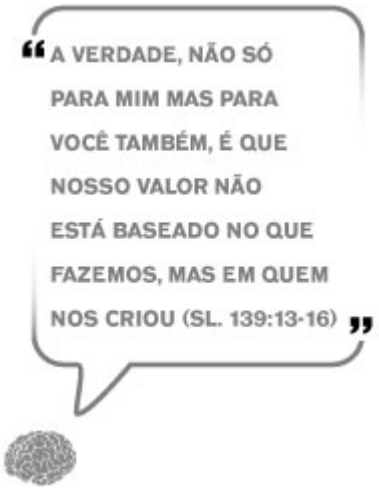
Percebe como essa ferramenta transformadora funciona? Remova a mentira. Substitua pela verdade.

Irei lhe mostrar como isso funcionou, usando a minha confissão de excesso de trabalho.

Durante anos, eu me superei e passei do meu limite de formas não saudáveis, simplesmente achando que eu era alguém que trabalhava duro. Finalmente, percebi que não estava sendo guiado pela minha ética de trabalho, mas por uma necessidade exagerada

de ganhar a aprovação dos outros. Eu acreditava erradamente que meu valor era baseado no que as pessoas pensavam de mim. Eu precisava substituir essa mentira pela verdade.

A verdade, não só para mim mas para você também, é que nosso valor não está baseado no que fazemos, mas em quem nos criou (Sl. 139:13-16). É por isso que pinturas que possam parecer sem sentido para mim, valem milhões de dólares. Porque se foram pintadas por Pablo Picasso, o valor está em centenas de milhares ou milhões. Então, se Deus me criou, eu tenho um valor tremendo, mesmo que não tenha a aprovação de outras pessoas.



A verdade, mais uma vez não só para mim mas para você também, é que nosso valor não está baseado em como nos sentimos a respeito de nós mesmos, mas no que outra pessoa irá pagar por nós (1 Pe. 1:18-19). É por isso que um Lamborghini, que talvez não impressione você, vale trezentos mil dólares. Se alguém está disposto a pagar esse preço, então esse é o valor verdadeiro. E se Deus pagou o preço de Seu único filho por mim, eu tenho um valor infinito independentemente do que outras pessoas pensam de mim.

Então, agora, sempre que penso que preciso impressionar pessoas, levo esse pensamento cativo e o torno obediente a Cristo.

O tempo verbal “levar cativo” no idioma original da Bíblia, implica uma ação repetitiva e contínua. Não é algo que fazemos uma vez só. É algo que teremos de fazer milhares de vezes durante a vida, talvez dezenas de vezes por dia. A definição de um princípio é uma decisão que tomamos uma vez só e com a qual vivemos de acordo.

Acredite em mim, não estou dizendo que este processo é fácil. Eu ainda sou tentado a acreditar nas mentiras, e suspeito que o mesmo acontecerá com você. Porém, vale a pena lutar essas batalhas entre nossas mentiras e a verdade de Deus! Pois declarar guerra, como eu tenho treinado você para fazer nessas páginas, é o que transformará a sua mente, redimirá seu pensamento e, por fim, vai revolucionar a sua vida.



ESTE EXERCÍCIO COMPLEMENTA A SUA TAREFA NO EXERCÍCIO 2. Volte e use nesta sessão as mentiras que você escreveu lá. O objetivo é pegar o que Deus está revelando a você e construir ferramentas úteis para usar na sua vida.

Neste exercício, quero lhe dar o lugar e o espaço para trabalhar com as suas mentiras, verdades e declarações. Neste capítulo, vimos alguns exemplos bem detalhadamente. Agora, é hora de você compartilhar os seus. Para que a verdade deste livro realmente transforme a sua vida, você terá que investir no trabalho pessoal no qual eu tive que investir ao longo dos últimos anos e ainda invisto. A última coisa que você e eu queremos é que a sua vida seja a mesma, após terminar de ler este livro.

Explore, mergulhe fundo, e permita que Deus lhe mostre Sua verdade na Palavra. Você precisará encontrar verdades na Bíblia e tomar posse delas, para que se tornem verdades pessoais que substituam as mentiras nas quais você tem acreditado. Um encorajamento final: qualquer coisa que você mude na sua vida, pode afetar gerações futuras e alterar o curso da sua linhagem familiar para Cristo.

Mentira:

Verdade:

Declaração:

Mentira:

Verdade:

Declaração:

Mentira:

Verdade:

Declaração:

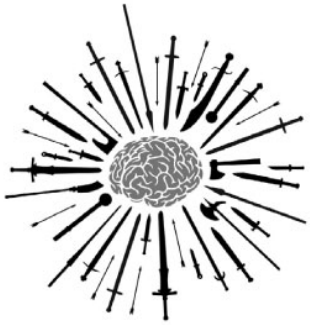
Mentira:

Verdade:

Declaração:

PARTE 2

O PRINCÍPIO DA RECONEXÃO



Reconecte o Seu Cérebro, Renove a Sua Mente

Não se amoldem ao padrão deste mundo, mas transformem-se pela renovação da sua mente, para que sejam capazes de experimentar e comprovar a boa, agradável e perfeita vontade de Deus.

Romanos 12:2



Capítulo 4

FIOS CRUZADOS E CÍRCULOS VICIOSOS

MEU PRIMEIRO CARRO NÃO FOI UM BUICK CENTURY 1979 NORMAL, mas a versão com aerofólio atrás. Duvido que o carro do seu avô tinha um aerofólio!

Qual cor, você pergunta? Ah, fala sério, qual cor você acha que alguém com um estilo infinitamente descolado como o meu teria? Marrom. Sim, a cor do meu carro era um marrom bem feio. Sim, inclusive o aerofólio.

Mas espere! Eu mencionei as águias? Meu Buick Century tinha um adesivo de águia de cada lado, logo acima dos pneus dianteiros! Aquelas águias majestosas estavam pousando, com as garras de fora, prontas para agarrar um galho de árvore e proclamar liberdade para todos. E eu estava pronto para impressionar as garotas com as quais cruzava no estacionamento da escola.

Apenas um problema. Não, não era minha monocelha, nem meu corte de cabelo desgrenhado quase do tipo “Chitãozinho e Xororó”. O problema era o sistema de som de fábrica que a Buick havia instalado no carro. Mas eu não podia culpá-los. A Buick não tinha ideia de que eu, alguém tão suave quanto Don Johnson no seriado *Miami Vice*, com o molejo de Patrick Swayse e o puro magnetismo animal do Maverick de *Top Gun*, estaria dirigindo o carro deles em

1986. Mas eu estava. Então, tive que fazer um *upgrade* na minha habilidade de dirigir pelas ruas com um tum-ti-tum-ti-tum poderoso.

Adquiri o sistema de som automotivo mais legal que pude encontrar. Agora sim! Finalmente, eu podia escutar minhas bandas de rock favoritas com estilo! Não só isso, mas podia escutar com um áudio supersônico, estéreo, grave e tão alto de fazer o ouvido sangrar!

Havia apenas um problema. Ter gastado todo o meu dinheiro comprando um sistema de som significava que eu não podia pagar um profissional para instalá-lo. Não, sem problemas; eu poderia instalar! Seria tão difícil assim?

Porém, eu tinha e ainda tenho dificuldades com coisas técnicas. Mal consigo instalar uma fatia de pão em uma tostadeira. Colocar meu novo sistema de som naquela época, sem ter o YouTube para me ensinar a fazer qualquer coisa, foi um pesadelo. Após passar o dia inteiro trabalhando na instalação, eu ainda não tinha conseguido fazer a coisa funcionar. Por fim, à noite, com as águias do meu carro plainando sob o luar da noite, consegui fazer o som funcionar! À medida que o dia raiava, o volume aumentava. Louvado seja o Senhor que me ajudou a escutar meu rock'n roll!

Entretanto, na manhã seguinte, aconteceu uma tragédia. Quando liguei o carro e apertei o botão para ligar meu sistema de som das galáxias, já esperando ouvir uma versão perfeitamente equalizada de *Every Breath You Take*, nada aconteceu. Meu estéreo recém-instalado por mim e novinho em folha não funcionou. Apertei o botão novamente. Apertei com mais força. Nada. Por quê?

Não consegui ligá-lo o dia inteiro. Então, magicamente, naquela noite voltou a funcionar. Na manhã seguinte, morto. À noite, misteriosamente de volta à vida novamente. Dia após dia, a mesma coisa. Durante o dia, nada. Toda noite, funcionando perfeitamente.

Eu identifiquei o padrão, mas não consegui encontrar o problema. Alguns de vocês, que são mais espertos do que eu em 1986, já diagnosticaram o problema, certo?

Por que o sistema de som do meu carro só funcionava à noite?

Bem, qual dispositivo elétrico você tende a ligar somente à noite no seu carro? Bingo!

Eu havia trocado os fios.

Em vez de conectar o som do carro na fonte de energia correta, eu o havia conectado aos faróis. Então, só era possível ouvir música com os faróis ligados. Pelo resto da vida do meu Buick 1979 (com aerofólio; eu mencionei o aerofólio?!), eu era o cara que dirigia às duas da tarde com os faróis ligados para poder ouvir Bon Jovi. Infelizmente, eu não estava vivendo pela oração. Estava vivendo pelo poder dos faróis do meu carro.

Por que parece que nossa vida não está funcionando quando precisamos que funcione?

Por que temos falta do poder para viver da forma que queremos?

Por que muitas vezes tomamos tantas decisões irracionais e prejudiciais?

Por que tentamos tanto mudar, mas acabamos fazendo as coisas que odiamos?

Porque conectamos os fios errados.

Você já identificou isso em si mesmo, certo? Por que você...

- compromete-se a parar de discutir com seu cônjuge, e depois volta a fazê-lo?
- preocupa-se sem parar, apesar de saber que é perda de tempo e lhe faz mal?
- exagera para impressionar os outros, apesar de esse não ser o tipo de pessoa que você quer ser?
- tem um ataque porque a fatura do seu cartão de crédito está tão alta, mas depois continua fazendo mais compras desnecessárias?
- fica horas no celular em vez de conversar com seu cônjuge e filhos, que estão bem do seu lado?
- decide que irá perder peso e depois flagra-se comprando refrigerante e chocolate quando para na loja de conveniência?

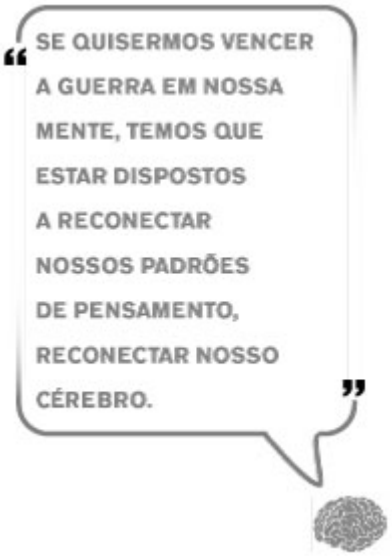
Você trocou os fios. Todos nós fazemos isso.

A razão pela qual tomamos essas decisões ruins é devido a como nosso cérebro funciona. Precisamos de uma solução que combine com a forma como pensamos. Além de reconhecer os padrões não-saudáveis, temos que identificar o problema por trás deles. Pare o carro, engatinhe para baixo dele, e descubra o que há de errado.

Se quisermos vencer a guerra em nossa mente, temos que estar dispostos a reconectar nossos padrões de pensamento, reconectar nosso cérebro.

PRESO EM CÍRCULOS

No Alasca, há apenas duas estações: inverno e o mês de julho. Quando o clima fica mais ameno no verão, a neve derrete e as ruas de terra ficam lamacentas. Os carros passam por elas, criando rastros bem fundos. Há uma placa ao longo de uma estrada no Alasca, que diz: “Escolha seu rastro cuidadosamente. Você percorrerá os próximos 100 km nele”.



Todos nós sabemos como é estar preso em um caminho sem conseguir sair dele. Pensando os meus pensamentos, fazendo as mesmas coisas, enfrentando os mesmos problemas. É como se estivéssemos presos em uma estrada lamacenta, sem esperança.

E quando o rastro fica muito fundo, quando os pneus estão totalmente cobertos, é possível largar o volante e deixar o veículo seguir sozinho na estrada. Preso em uma só direção, sem opção de sair ou desviar-se, até que o rastro de lama profundo termine.

Então, falemos sobre como nosso cérebro funciona.

Todo pensamento que você tem produz uma mudança neuroquímica na sua mente. O seu cérebro literalmente se redesenha ao redor desse pensamento.

O cérebro é um centro de comando que direciona as partes do seu corpo através dos neurônios. Os neurônios se conectam para criar mensagens. A mesma mensagem enviada múltiplas vezes irá criar uma via neural. A presença de uma via neural torna um

pensamento mais fácil de ser processado e seu corpo passa a enviar aquela mensagem novamente com mais facilidade.

Pense nas vias neurais como rastros no seu cérebro.

Agora, como os rastros são criados? Deixe-me contar para você sobre um cachorrinho que eu tive. Ele era filhote de Collie e seu nome era Bandit.

A cor do Bandit, você pergunta? Fala sério, qual cor de cachorro você acha que alguém super descolado como eu teria? Marrom. Sim, meu cachorro era da mesma cor que meu Buick Century 1979 (modernizado com aerofólio, adesivos de águia, e um som que só funcionava à noite — o carro, não o cachorro).

Bandit tinha um quintal enorme para correr, mas, por alguma razão, sempre corria em círculos, exatamente no mesmo lugar. Esse padrão destruiu o gramado por causa de sua rota precisa e repetida, e eventualmente criou um rastro fundo e circular que parecia como se uma aeronave alienígena tivesse pousado em nosso jardim.

De modo similar, nossos pensamentos repetidos criam rotas em nosso cérebro. Repetindo, vias neurais são rastros cerebrais.

Esses rastros são muitas vezes aprofundados pelo feixe de nervos na base de nosso tronco cerebral conhecido como Sistema de Ativação Reticular (SAR). O SAR peneira milhões de arquivos sensoriais enviados para nosso cérebro e os agrupa de acordo com relevância e similaridade. Se a informação nos mantiver vivos, evitar problemas, impedir perigo ou trouxer prazer, o SAR é ativado. É o seu sistema cerebral para filtrar os arquivos da sua vida e permitir que você foque no que é mais pertinente e ignore o resto.

Nosso SAR também utiliza nossas crenças estabelecidas para ocultar informações sendo recebidas. Isto é parte do motivo pelo qual, muitas vezes, recebemos o esperado. Se você permanecer pensando que é uma vítima que nunca consegue um trabalho ou relacionamentos duradouros, estará treinando o seu cérebro para buscar evidências que apoiem essa crença, e para filtrar evidências que não a apoiem. Você condiciona seu cérebro a reforçar aquilo em que já acredita. Você cria rastros de vítima. Os pneus seguem os rastros, você abandona o volante e viaja pela estrada da vítima.

Seu cérebro é criado para buscar padrões e criar vias neurológicas para ajudá-lo a continuar pensando nas coisas em que costuma pensar e continuar fazendo as coisas que costuma fazer.

É por isso que ter novos pensamentos ou tentar novas coisas é esquisito pela primeira vez. Lembra quando você tentou andar de bicicleta ou tocar piano ou estudar Matemática pela primeira vez? Você achava que nunca iria conseguir. Porém, à medida que continuamos tendo aquele pensamento ou fazemos aquela coisa, vez após vez, torna-se mais fácil. (Com exceção talvez da Matemática, mas você entendeu o que eu quis dizer.) O ditado “A prática leva à perfeição” faz mais sentido agora, não faz?

Ter aquele pensamento ou fazer aquela coisa, vez após vez, eventualmente torna-se algo mais fácil. Lembra-se de como você ficou bom em explicar seu hobby favorito ou praticar um esporte ou jogar um jogo? Quanto mais você praticava, mais fácil se tornava. Sem saber, você criou esses caminhos neurais bem viajados que tornaram mais fácil algo que antes era difícil.

Anos atrás, minha esposa, Amy, queria adquirir algumas habilidades básicas de dança de salão. Como não queríamos pagar por uma aula de verdade, alugamos uma fita de vídeo. Um dos passos de dança parecia impossível. No início, ficávamos esbarrando um no outro. Depois de tentarmos algumas dezenas de vezes, começou a ficar mais fácil e nossos pés começaram a fluir juntos. Convide-nos para dançar hoje e você verá que somos especialistas nesse passo.

Quanto mais fazemos algo, mais se torna natural. É claro, você já sabia disso, mas talvez nunca tenha entendido por quê. À medida que uma via neural é formada no seu cérebro, ter um pensamento ou executar uma ação pode passar de muito difícil para muito fácil. Com bastante repetição, cair em uma via neural se torna automático.

Deus criou vias neurais para serem algo bom. Quando aprendeu a dirigir, você não tinha segurança em si mesmo; você se atrapalhava, acelerando pouco e freando muito, e girando o volante para o lado errado enquanto estava de ré. Hoje, dirigir é algo simples para você.

Alguma vez, enquanto dirigia, você se desligou em pensamentos profundos e, depois de alguns minutos, de repente, voltou à realidade? Quem estava dirigindo enquanto você estava momentaneamente “ausente”? Você mesmo. Como? Através das vias neurais que desenvolveu.

A repetição formou trilhas úteis.

No entanto, por causa de nosso pecado, vias neurais também podem ser algo ruim. Por quê? Pela mesma razão que você se sentiu esquisito da primeira vez em que: • Tentou satisfazer seus desejos depressivos com chocolate.

- Pensou sobre si mesmo como uma vítima que nunca consegue vencer.
- Reagiu a uma experiência ruim, fazendo compras e gastando dinheiro demais.
- Espalhou uma fofoca irresistível, porém ofensiva, sobre um bom amigo.

Sentindo-se desconfortável, você pensou: *Isso é besteira. Por que estou fazendo isso?* Talvez você tenha se sentido culpado. Mas também recebeu uma sacudida de prazer. Essa mistura é uma química que o seu cérebro libera chamada dopamina. Essa pequena intensidade natural é a forma de o seu cérebro dizer: *Eu gosto disso. Vamos pensar isso de novo! Vamos fazer isso de novo!*

Então, você repara naquela pessoa na academia de novo, bebe outra taça de vinho quando está estressado, ou mente para um amigo a fim de se livrar de algo. Dessa vez, você não se sente tão estranho, e ganha outra dose de dopamina. O que o leva a repetir a ação. A terceira vez é mais fácil ainda. Por quê? Você estava desenvolvendo uma via neural. Faça a mesma coisa o bastante, e você cairá automaticamente nesses rastros.

Você foi criado para desenvolver hábitos (rastros neurológicos) e cair neles de forma suave e eficaz. Isso é útil para escovar os seus dentes, porém é perigoso para quem come demais. Se você se

encontra em rastros não-saudáveis, aqui vai uma boa notícia: Deus nos deu uma saída. E você não tem que esperar até estar dirigindo no Alasca, no inverno.

RECONHECENDO O RASTRO

Na parte 1, trabalhamos em identificar as mentiras nas quais acreditamos. Concordamos que mentiras podem ser difíceis de detectar, então é útil identificar os problemas que nos assolam.

À medida que você pensa sobre os seus pensamentos, talvez perceba alguns padrões de pensamentos perigosos. Isso acontece comigo. Somos sábios se reconhecermos esses rastros mentais pelos quais viajamos repetidamente, e que nos desviam do caminho onde sabemos que Deus quer que estejamos.

Um dos meus rastros mentais mais frustrantes envolvem finanças. Sempre sou tentado a acreditar na mentira de que posso encontrar segurança no dinheiro e não em Deus. Estou sendo real aqui. Porém, em meu coração, eu sei e creio que Deus é meu provedor. Ainda assim, meus pensamentos caem na armadilha do mesmo velho rastro da preocupação de que não terei dinheiro o bastante para prover segurança e estabilidade para as pessoas que amo.

Então, identifiquei uma mentira na qual acredito e que me leva a um rastro mental de derrota. O que devo fazer agora? Você já aprendeu no capítulo anterior: fazer perguntas investigatórias.

Por que eu acredito nessa mentira? Quando essa falsa crença começou?

Minha avó (que está no céu agora) é uma de minhas heroínas. Eu a respeitava muito, suas palavras significavam tudo para mim. Vovó e eu costumávamos nos sentar em sua varanda e observar os carros passando em frente à sua casa.

Ela adorava me contar histórias sobre as coisas engraçadas que minha mãe fazia quando era criança. Vovó fumava seus cigarros enquanto me contava as mesmas histórias, vez após vez. Eu tomava picolé de morango e gargalhava como se as estivesse escutando pela primeira vez. A conversa era sempre leve e engraçada. Até que um dia foi diferente.

Não sei ao certo por que ela escolheu aquele dia em particular para me contar sobre sua infância durante a Grande Depressão. Apesar de não entender completamente sua forma de pensar naquela época, eu entendo claramente o efeito que teve sobre a minha forma de pensar hoje.

Eu estava sentado no colo da vovó quando ela passou de contadora de histórias para professora. Ela tentou seu melhor para me explicar sobre a fagulha que iniciou a Grande Depressão. Depois, começou a tremer enquanto se recordava dos horrores que ela, assim como muitos de sua geração, sofreu durante aquele tempo. Ela chorava enquanto descrevia pessoas comendo lixo para sobreviver e outros que haviam perdido a esperança e se jogaram de janelas. Vovó olhou em meus olhos e advertiu: “Craig, eu amo muito você. Você precisa saber que a economia *irá* desmoronar durante a sua vida. E quando isso acontecer, você precisa estar pronto.”

Aquela ideia era nova e confusa, mas eu acreditei na minha avó. Comecei a me preocupar com dinheiro, apavorado com o dia em que eu não teria o suficiente. Então, se alguém me desse dinheiro no meu aniversário, eu escondia debaixo do meu tapete. A pequena protuberância, em lento crescimento no chão do meu quarto, representava onde eu estava depositando minha esperança. Algum dia, a economia entraria em colapso, mas eu poderia comprar alimento para minha família. Eu estava fazendo exatamente o que minha avó me advertiu a fazer.

Você pensaria que, à medida que eu ficasse mais velho, avaliaria racionalmente o clima econômico do mundo e a minha situação econômica. Mas não. Meu cérebro já havia formado vias neurais. Portanto, toda vez que eu pensava sobre dinheiro, minha reação reflexiva era me preocupar e tentar criar segurança financeira.

Trabalhei duro para terminar de pagar toda e qualquer dívida. Em apenas cinco anos de casamento, Amy e eu havíamos pagado todas as nossas dívidas, inclusive a hipoteca de nossa pequena casa. Estar livre de dívidas nos coloca em uma posição financeira forte, que deveria nos levar à liberdade. Não para mim. Dinheiro e segurança ainda eram uma fonte constante de ansiedade. Eu ainda tomava decisões irracionais. Até mesmo pedir o que eu queria em um restaurante era difícil para mim. Se queijo custasse extra, eu não adicionaria ao meu hambúrguer. Muito bobo, não é? Eu podia pagar os cinquenta centavos a mais? Claro que sim, mas era quase impossível que eu pensasse dessa forma.

Minha mentalidade era dirigida por um medo profundo de escassez e pobreza, mesmo sem dever a ninguém e tendo um salário que era o bastante. Por quê? Eu havia passado anos desenvolvendo vias neurais, e a coisa mais fácil para mim era cair naqueles mesmos rastros mentais nocivos.

E você? Qual é o seu rastro?

Talvez quando você era mais novo, a resposta da sua mãe para todos os problemas era comida. Quando bebê, ela lhe dava a mamadeira quando você chorava. Quando era criança, se você caísse e machucasse o joelho, a solução não era um curativo, mas um sorvete. Na adolescência, quando o seu coração era partido, ela fazia bolo de chocolate para você.

O que aconteceu com você?

O seu cérebro criou uma via neural. Neurônios se conectaram, vez após vez, com a mesma mensagem: se você estiver magoado ou zangado ou triste, coma algo; console-se com comida. Agora comer é a sua resposta automática para um problema.

Talvez, no seu primeiro dia de aula no primeiro ano, você foi o último a ser escolhido na aula de educação física. Você tentou processar aquele novo sentimento estranho. O que aquilo significava?

Depois, seu pai o tratou de forma injusta, e você sentiu algo que parecia familiar, muito parecido com o que você sentiu na escola.

Durante todo o ensino fundamental, seu irmão ou irmã era mais popular que você, então você pensou, talvez inconscientemente,

Hum, isso é tipo o que aconteceu no primeiro dia de aula e com o Papai.

Depois, seus pais lhe disseram que iriam se divorciar. *O quê? Por que isso está acontecendo comigo? Os pais dos meus amigos não são divorciados. Coisas ruins assim sempre acontecem comigo! Parece que tenho uma maldição.*

O que aconteceu com você?

O seu cérebro criou uma via neural. Você começou a entrelaçar essas experiências diferentes e aleatórias, porém similares de certa forma, em uma história que contou a si mesmo. Você começou a acreditar na mentira da qual agora é vítima. Você não consegue vencer. As pessoas sempre magoam você. Agora, não importa o que aconteça, sua reação habitual é pensar que alguém vai lhe causar mal e algo vai dar errado.

Talvez você tenha ido para a faculdade e tenha se sentido muito sozinho lá. Você ainda não tinha amigos e sentia que não se encaixava. Tudo o que tinha era o cartão de crédito de seus pais. Então, você foi até ao shopping e comprou roupas novas. Ter algo novo e bonito, imaginando como ficaria bem em você, levou o seu cérebro a liberar dopamina. Aquela sensação boa foi a primeira vez que você se sentiu bem em semanas. Seu cérebro respondeu: Que sensação boa. Faça isso de novo!

Você vai lá e faz. Algumas semanas depois, você tira uma nota ruim. Vai ao shopping e compra algo. Depois, enfrenta um doloroso término de relacionamento. Vai ao shopping e compra algo.

O que aconteceu com você?

O seu cérebro criou uma via neural. Você tem repetido a mesma coisa por tanto tempo que é como se você estivesse preso em círculos, como meu cachorrinho Bandit, só que o rastro que você criou é um caminho de ida e volta ao shopping. Quando você está desapontado, sente que não é o bastante, quando está zangado, você compra algo que está fora do seu orçamento. E agora está tudo no cartão de crédito, o que compõe o problema.

Certa noite, quando era adolescente, você terminou o dever de casa e ficou entediado. Você começou a navegar pela Internet distraído e, então, aconteceu. Um clique de cada vez, você explorou aquele website que mostrava fotos sedutoras de um corpo quase todo descoberto.

Você se sentiu esquisito e culpado, mas também empolgado. Ganhou na loteria da dopamina.

Da próxima vez em que estava entediado, o pensamento veio: Você poderia tentar achar aquele website. Então, você foi lá e acessou, dessa vez, com mais naturalidade e menos culpa.

Dois dias depois, você estava sem nada para fazer de novo, e rapidamente decidiu encontrar aquele mesmo website. Na realidade, por que não ver o que mais está disponível? Você, então, encontra novos sites de nudez, e dessa vez, tudo parece mais intuitivo.

Em pouco tempo, você começou a encontrar desculpas para ficar sozinho no quarto, porque o dia todo pensava sobre como encontrar mais websites para ver mais imagens e vídeos estimulantes.

O que aconteceu com você?

O seu cérebro criou uma via neural. O plano original de Deus de você ter uma mente pura foi violado, e você começou a ter pensamentos que nunca planejou ter.

UM ALERTA

Em todos esses exemplos, inclusive no meu, vemos fios cruzados. Os eventos da vida normal continuaram acontecendo, justos ou não, intencionais ou não, e nós transformamos a oportunidade em uma conexão ruim que criou um padrão nocivo que gerou um rastro tóxico. No caso do conselho da minha avó, eu ainda poderia ter tomado a decisão saudável de ser regrado e viver sem dívidas, mas também poderia ter permitido que suas histórias me motivassem a ser generoso com os outros e grato por todas as minhas bênçãos.

E o Bandit? Bem, ele permaneceu naquele mesmo caminho, com aquele mesmo padrão, durante todos seus anos caninos.



A menos que decidamos quebrar o padrão, nossa vida continuará se movendo na direção errada. Em um círculo que nunca chega a lugar nenhum. É normal. Fácil. O mesmo e velho caminho.

Imagino que você deseja algo diferente, algo melhor. Talvez esta seja a única razão pela qual você escolheu este livro.

Finalmente, eu reconheci as consequências não intencionais do meu rastro financeiro e percebi que tinha que mudar. Aconteceu certa noite em um restaurante chamado Applewoods. Sou louco pelas minhas crianças e criei uma celebração especial de aniversário com as minhas filhas. A aniversariante se arruma toda, o papai volta para casa de carro e a busca, levando um pequeno buquê de suas flores favoritas. Papai pergunta: “Para qual restaurante você quer ir?” e finge surpresa quando ela escolhe Applewoods. Elas sempre escolhem Applewoods. Por quê? Porque eles dão sobremesa ilimitada para quem está fazendo aniversário. Deus é bom o tempo todo, e o tempo todo Deus é bom.

O aniversário da minha primogênita, Catie, chegou; ela estava ainda mais linda do que costuma estar, com cachos no cabelo para nossa grande noite. Quando nos sentamos no restaurante, eu lhe disse: “Querida, feliz aniversário. Peça o que você quiser. Vá em frente.”

Enquanto ela estava vendo o cardápio, a garçonete veio se aproximando, então eu perguntei: “Catie, você está pronta para fazer seu pedido?” Ela respondeu: “Papai, não consigo”. A garçonete já estava de pé ao lado da nossa mesa, sorrindo e esperando. Eu disse a Catie: “Princesa, peça o que quiser. É o seu aniversário.”

Os olhos dela se encheram de lágrimas. “Papai, não consigo. O que eu quero custa muito dinheiro.”

Suas palavras me chocaram por inteiro. Não estávamos em um restaurante cinco estrelas, nem mesmo quatro estrelas. Estávamos

no Applewoods! A descrição do Google tem apenas dois símbolos $$.

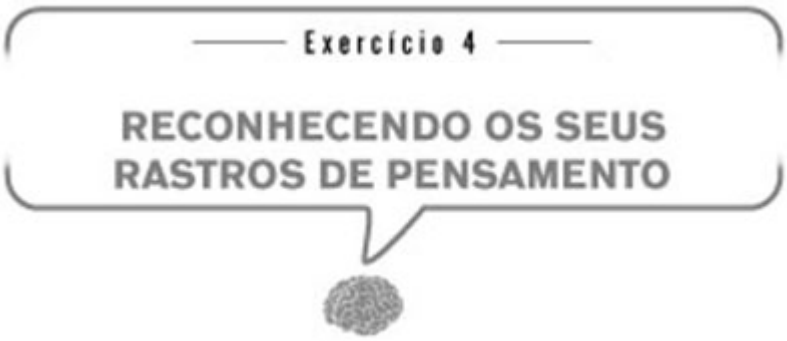
Percebi que, sem intenção, eu lhe havia ensinado a pensar sobre dinheiro como eu pensava. Da mesma forma que minha avó, sem intenção, passou seus medos para mim. Minha própria mentalidade nociva havia se revelado na minha preciosa filha. Eu não queria que ela vivesse com medo como eu vivia. Naquele momento, jurei que iria colocar um ponto final naquilo. Não iria passar esse problema pessoal contínuo para alguém que amo. Eu precisava atacar essa fortaleza e destruí-la. O que significava que eu precisaria do poder de Deus de modo mais grandioso.

Desde os sete anos de idade, sou preso a pensamentos irracionais e autodestrutivos sobre finanças. Por décadas acreditei nas mentiras: Nunca terei o suficiente. Minha família vai sofrer. Não podemos gastar nenhum dinheiro. Precisamos nos preparar para os tempos ruins que estão por vir.

No entanto, aquela noite com Catie foi um alerta de Deus para mim. Ele chamou minha atenção através das palavras dela. A verdade é que nós tínhamos o suficiente, porém minha família ainda estava sofrendo. Não por falta de dinheiro, mas devido à mentalidade que estava sendo passada para minhas filhas. Eu pensava que não podia adquirir bens materiais, mas a realidade é que eu não podia permanecer naquela situação, dirigido pelo medo. Minha família não tinha necessidade de nada, só de que houvesse uma mudança de paradigma em como eu enxergava as claras provisões e bênçãos de Deus.

Meu cérebro tinha aqueles mesmos pensamentos há muito tempo, então eu precisava de uma solução que funcionasse com a forma como meu cérebro trabalha.

Eu tinha um rastro de pensamentos. Agora precisava que Deus me desse um rastro novo.



NESTE EXERCÍCIO, QUERO QUE VOCÊ ESCREVA QUALQUER episódio ocorrido em sua vida, em que mentiras criaram rastros no seu pensamento. Usando o que você escreveu no exercício 3 e considerando os vários exemplos que compartilhei neste capítulo, peça a Deus que fale com você e revele a origem dos seus rastros de pensamentos. Se possível, como na situação com minha avó, tente retornar à fonte.

Mesmo que você descubra ou não onde essas coisas tiveram início, o principal objetivo deste exercício é escrever e enfrentar todo e qualquer rastro nocivo e doloroso que tem sido criado na sua mente. Você está caminhando em uma jornada pessoal, um passo de cada vez, que pode levá-lo a uma mente renovada e uma vida transformada.

Meus rastros de pensamento:



Capítulo 5

CRIANDO UM BURACO DE VERDADE

ALGUM TEMPO ATRÁS, FIZ UM VOTO SOLENE DE QUE pararia de ficar obcecado por mensagens e e-mails. Decidi que, toda vez que ouvisse o alerta de mensagem recebida, não sentiria a urgência de verificar imediatamente. E quando verificasse, não iria ficar lendo e relendo o que a outra pessoa escreveu. E também não ficaria escrevendo e reescrevendo minha resposta. Minha resolução digital durou... bem, sinceramente, acho que nunca parei com minha obsessão por mensagens e e-mails. Meu voto não só não durou; como nunca sequer começou!

O problema com a maneira como atacamos nossos problemas é que vamos atrás deles. Focamos exclusivamente no comportamento, ao firmar um compromisso de iniciar ou parar de fazer algo.

Você já fez isso também, certo? Decidiu, talvez até declarou, que iria mudar.

- Vou parar de fumar no dia 1º de janeiro!
- Vou me alimentar de forma saudável e ir para academia todos os dias!
- Vou parar de ter relacionamentos com quem não é bom para mim. Na verdade, não vou ter relacionamento algum!

- Estou cansado de perder meu tempo nas redes sociais, comparando a minha vida com a de todo mundo. Vou sair de vez!
- Chega. Essa foi a última vez. Nunca mais vou ver pornografia de novo!
- Não vou exagerar, nem mentir, nem fofocar para ganhar atenção ou me sentir melhor a respeito de mim mesmo. Não mais!
- Vou ler a Bíblia todos os dias pela manhã durante este ano inteiro!

Seja qual tenha sido o seu voto, como ele vai?

Eu diria que talvez não muito bem. Por quê? Mudança de comportamento não funciona, pois o foco está apenas em modificar o comportamento. Você não chega à raiz do problema, que é o pensamento que produz o comportamento. Para ser mais específico, o problema é a via neural que leva ao comportamento.

Suponhamos que você deteste uma árvore feia do seu jardim. Você quer se livrar daquela árvore. Por fim, você decide que chegou a hora de cuidar do problema. Então, marcha pelo jardim com um pequeno serrote de mão. Pega um galho feio e corta-o da árvore. Você sorri e volta para dentro de casa, cantando triunfantemente um hino de vitória. No dia seguinte, você se surpreende ao ver a árvore ainda firme e forte. Ao olhar pela janela, você pode quase jurar que ela está dando um sorrisinho de volta para você.

Eu sei. A analogia é absurda. Você nunca tentaria matar uma árvore cortando apenas um galho, pois o galho obviamente não é o problema. A árvore é o problema. Na verdade, o sistema de raízes

da árvore é o réu principal. Se você não remover o sistema de raízes ao remover a árvore, ela poderá crescer novamente.

Vejamos outra perspectiva: Você começa a tossir muito. Vai ao médico. Ele diz que você está com câncer no pulmão. Você decide começar a tomar pastilhas para garganta, para parar de tossir. É claro, você nunca faria isso. Você perceberia que a tosse é apenas um sintoma do real problema. O que você precisa atacar é o câncer, não a tosse.

Bem, quando decidimos; *Vou parar de gritar com meus filhos* ou *Vou parar de me isolar e ter uma vida solitária*, ou *Vou me exercitar todos os dias*, estamos simplesmente serrando um galho ou tomando uma pastilha para a garganta. Estamos ignorando o real problema da mentira na qual acreditamos e o rastro mental ao qual estamos presos. Atacando os sintomas, não a fonte.

Pensar que posso mudar um comportamento simplesmente removendo-o é loucura. O comportamento não é a raiz do problema. A via neural que me leva àquele comportamento é problema. Se eu parar um comportamento, ele irá voltar, a não ser que eu: 6. remova a mentira da raiz do comportamento, e 7. substitua a via neural que me leva ao comportamento.

Ao longo da parte 1, aprendemos como remover a mentira e substituí-la pela verdade. Agora, vamos descobrir como podemos criar uma nova via neural, ou melhor dizendo, uma escavação nova e útil. Isto irá nos ajudar a reconectar nosso cérebro e renovar nossa mente.

A fim de garantir que entendemos do que estamos falando, vamos definir as diferenças entre nossos dois termos similares: Um *rastro* é tipicamente formado na lama e se torna um problema, até mesmo um perigo. Um rastro no solo é criado sem intenção, não tem propósito e requer conserto.

Uma *escavação* é feita intencionalmente no solo, a fim de criar um caminho para um recurso necessário. Uma escavação tem propósito específico e conserta um problema existente.

Sabemos que o único antídoto para uma mentira é a verdade. É por isso que nossa primeira ferramenta foi o Princípio da Substituição: remova as mentiras, substitua-as pela verdade. O antídoto para uma via neural negativa é uma nova via neural. Em vez de viver preso a um rastro profundo, você pode criar uma escavação da verdade mais profunda que o rastro, desviando o fluxo dos seus pensamentos dos caminhos antigos para os novos.

Nós temos uma série de conjuntos de pensamentos que pensamos toda vez que somos provocados. Para você, o gatilho pode ser sentir-se sozinho, ter medo de falhar, ou estar ao redor de pessoas que bebem; você cai na mesma série de pensamentos de sempre, e ela o leva ao mesmo comportamento. Agora, iremos escolher estrategicamente uma nova série de pensamentos.

De onde vamos pegar esses novos pensamentos? Dica: com certeza, não será em postagens das redes sociais, nem da nossa lista de músicas favoritas, nem de uma ligação para um amigo para saber sua opinião.

Para acabar com as mentiras e substituí-las pela verdade, precisamos olhar para a Palavra de Deus.



Lembre-se, ela é a arma que Deus nos dá para a batalha que estamos lutando. Sua verdade pode nos libertar, e iremos escolher versículos específicos para criar uma nova via neural que se aplica diretamente ao nosso problema. Usando a Palavra, criaremos uma escavação da verdade.

Para isso funcionar, precisamos de mais do que simplesmente conhecer a Palavra de Deus; precisamos internalizá-la. O autor do Salmo 119 entendia isso, quando escreveu: *"Guardei no coração a Tua Palavra para não pecar contra Ti"* (v. 11).

Foi o que Jesus fez. Ele tinha versículos memorizados e os aplicou diretamente às tentações que enfrentou. Quando Satanás o tentou, Jesus não tinha como pegar Seu iPhone, abrir o aplicativo da Bíblia e buscar um versículo que pudesse ajudar. Ele já havia internalizado verdades da Palavra de Deus que criaram uma via neural útil em Sua mente. Quando foi tentado, Jesus seguiu essa via, que o levou à obediência e à liberdade.

É o que precisamos fazer.

Portanto, vejamos como outra ferramenta pode nos capacitar a vencer os padrões nocivos e inúteis que têm nos mantido cativos e longe da vida que Deus planejou que vivêssemos.

DETERMINANDO DECLARAÇÕES

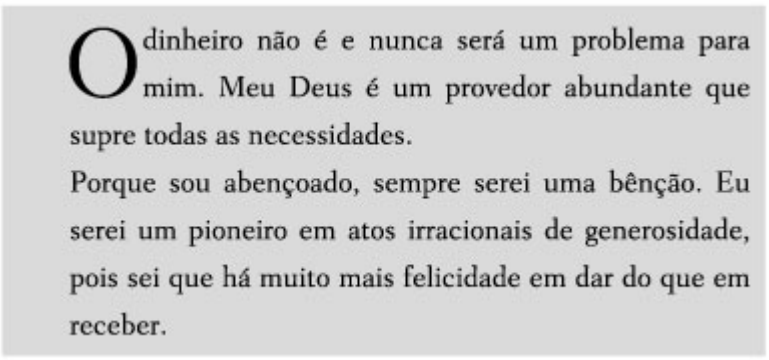
A segunda ferramenta para mudar o seu pensamento é o Princípio da Reconexão: Reconecte o seu cérebro, renove a sua mente. Anteriormente, compartilhei sobre o meu rastro mental na área financeira. Qualquer gatilho sobre dinheiro me leva ao medo, a pensamentos de como não tenho o suficiente, e à minha necessidade de criar segurança. Quando lido com o gatilho do dinheiro, fico preso a um rastro. É assim que meu cérebro funciona. Então, preciso criar uma escavação da verdade.

A boa notícia é que a Bíblia tem uma palavra para todos os nossos problemas. A Palavra de Deus nos dá a verdade que nos capacita a romper com antigos rastros de destruição e partir em direção a um novo caminho que nos leva à vida. O que a Bíblia diz que se aplica diretamente aos meus medos e problemas a respeito de dinheiro? Aqui estão alguns dos meus versículos: • *Sei o que é passar necessidade e sei o que é ter fartura. Aprendi o segredo de viver contente em toda e qualquer situação, seja bem alimentado, seja com fome, tendo muito, ou passando necessidade.* (Filipenses 4:12) • *Eu os salvarei e vocês serão uma bênção.* (Zacarias 8:13) • *Há maior felicidade em dar do que em receber.* (Atos 20:35) • *E Deus é poderoso para fazer que toda a graça lhes seja acrescentada, para que em todas as coisas, em todo o tempo, tendo tudo o que é necessário, vocês transbordem em toda boa obra.* (2 Coríntios 9:8).

- *O meu Deus suprirá todas as necessidades de vocês, de acordo com as suas gloriosas riquezas em Cristo Jesus.* (Filipenses

4:19) A partir deles, eu crio o que chamo de “minha declaração”, o que declaro ser verdade na minha batalha contra as mentiras nas quais acreditamos. O objetivo da declaração é que ela se torne minha nova via neural, minha escavação intencional da verdade.

Aqui está minha declaração baseada na Palavra de Deus:



O dinheiro não é e nunca será um problema para mim. Meu Deus é um provedor abundante que supre todas as necessidades.

Porque sou abençoado, sempre serei uma bênção. Eu serei um pioneiro em atos irracionais de generosidade, pois sei que há muito mais felicidade em dar do que em receber.

Esta é apenas uma das minhas declarações, que fala diretamente a um problema que tem me atormentado por anos. Essas afirmações criam um novo caminho, levando-me a uma vida de paz e generosidade.

Qual nova via neural você precisa criar? Isso depende da sua antiga via, certo?

Voltemos a alguns dos nossos exemplos passados. Nos seus rastros antigos, talvez o seu paradigma fosse: se estiver zangado ou triste ou magoado, coma algo. Então, busque versículos bíblicos sobre comida e alimentação, e sobre o que fazer quando estiver com dificuldades. Você encontrará: • *Glorifique a Deus com o seu próprio corpo.* (1 Coríntios 6:20) • *Jesus declarou: “Eu sou o pão da vida. Aquele que vem a Mim nunca terá fome”.* (João 6:35) • *Senhor, minha força e minha fortaleza, meu abrigo seguro na hora da*

adversidade. (Jeremias 16:19) Inspirado pela verdade da Palavra de Deus, escreva a sua declaração:

> Quando estou sob estresse ou aflição, recorro a Deus e não à comida.
> Eu vou a Jesus porque Ele é o que realmente preciso. Ele é a minha força, a minha fortaleza, e o meu refúgio.

Agora, toda vez que você estiver magoado, ou zangado, ou triste, proclame a sua declaração em oração com confiança inspirada em Jesus.

No seu rastro mental antigo, você se enxergava como uma vítima que nunca poderia vencer. Você acreditava erradamente que as pessoas queriam o seu mal, iriam magoar e decepcionar você. Isto não tem levado você à vida que deseja, então crie uma escavação da verdade usando versículos encontrados em Romanos 8. A sua declaração poderia ser:

> Se Deus é por mim, quem será contra mim? Meu Deus está fazendo todas as coisas cooperarem para o meu bem. Sou mais que vencedor em Jesus, Aquele me ama e me dá forças.

O seu antigo rastro mental o levava a comprar coisas fora do seu orçamento, racionalizando que você merece e não deve se privar de coisas boas. Então, agora, crie uma nova escavação da verdade com a Palavra de Deus:

> Eu não sou as coisas que possuo. Eu sou quem Deus diz que sou. Ele diz que sou abençoado, pleno, e chamado para fazer a diferença.
> Meu Deus já me deu tudo o que preciso para viver uma vida santa. Sou contente e cheio de alegria porque Ele é suficiente.

Talvez você tenha lutado contra a luxúria por anos. Quando está online, na academia, ou em qualquer lugar, seus olhos e pensamentos vão a lugares onde não deveriam ir. Então, crie uma declaração baseada em verdades contidas na Palavra de Deus, para se tornar a sua nova via neural, a sua escavação da verdade:

> A luxúria não me domina.
> Deus já me redimiu e me deu pensamentos puros. Eu não terei olhar de luxúria, pois fiz uma aliança entre meus olhos e Deus, Aquele que me fortalece.
> Deus é sempre fiel e, quando eu for tentado, Ele sempre proverá um escape.

Escreva as suas declarações da verdade de Deus e tome posse delas. Seja criativo. Escreva de forma inspiradora que fale com você. Coloque-as em locais visíveis e memorize-as. Coloque-as nas anotações no seu celular para que possa ter acesso rápido a elas. Grave-as no seu aplicativo de voz e escute-as enquanto dirige ou faz exercícios. A repetição irá aprofundar cada vez mais a sua nova escavação, tornando o novo caminho mais fácil e mais acessível.

Escreva as suas declarações como se já fossem verdade, mesmo que você ainda não creia totalmente. A cada nova declaração, estamos tomando posse da vitória que temos em Cristo, e precisamos criar uma via neural que afirme a nossa capacidade de demolir a fortaleza e vencer a batalha.

Em princípio, tudo isso pode parecer tolice. Lembre-se, tudo que é novo pode parecer estranho no começo. Você estará dizendo algo em que quer acreditar, mas a sua vida estará dizendo algo diferente. Tudo bem. Não desanime. Não desista. A atração gravitacional em direção aos seus antigos pensamentos negativos provavelmente será mais forte do que você pensa. Resista a essas mentiras. Continue renovando a sua mente com a verdade de Deus, e ela se tornará verdade para você.

ESCREVA, PENSE, CONFESSE

Durante anos, eu pensava que se fosse à academia, levantasse alguns pesos, e fizesse altos grunhidos, de alguma forma estaria em boa forma. O que eu não percebia era que boa condição física não tem tanto a ver com o que faço *com* o meu corpo, mas com o que coloco em meu corpo. Se eu quiser ser realmente saudável, o que vai para dentro de mim tem que ser saudável.

O mesmo vale para nossa mente. O que colocamos em nossa mente é demonstrado em nossa vida. Cada ação que tomamos, cada palavra que dizemos, e cada atitude que expressamos originam-se em nossos pensamentos.

No entanto, é impressionante como damos tão pouca atenção ao que entra em nossa mente. As pessoas que têm carros potentes abastecem apenas com gasolina aditivada. Pessoas que se importam com seus cachorros, compram ração que possui antioxidantes e um equilíbrio correto entre carne, vegetais, grãos e frutas. Nós podemos ser bem atenciosos com o modo como abastecemos nossos carros ou com a comida que damos aos nossos animas, porém muito pouco atenciosos com o que deixamos entrar em nossa mente.

Uma razão pela qual precisamos ter atenção redobrada para essas decisões é porque constantemente temos pensamentos que não escolhemos. Estudos revelam que somos bombardeados por uma média de 500 pensamentos não-intencionais e intrusivos por dia.[2] Cada pensamento não desejado dura em média 14 segundos. Faça o cálculo. Isso é quase duas horas por dia de pensamentos que não queremos ter.

Duas horas de pensamentos mísseis como: *Você não é bom o bastante. Você merece algo melhor. Você sempre lutará contra o seu peso. Se eles o conhecessem de verdade, não gostariam de você. Você sempre será solitário.* Se não fizermos algo, esses pensamentos irão envenenar nossa mente. Precisamos realmente vencer a guerra na nossa mente!

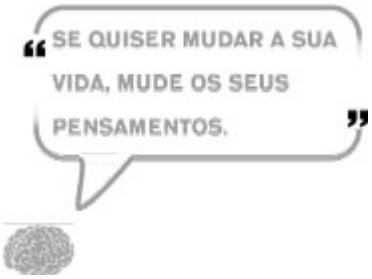
Psicólogos e outros que estudam como a mente trabalha falam sobre a lei da exposição. A lei da exposição diz que a mente absorve e reflete aquilo ao qual mais é exposta. Basicamente, se

permitirmos um pensamento em nossa mente, ele transparecerá em nossa vida.

Há mais de dois mil anos, Paulo, nosso professor de pensamentologia, nos ensinou essa mesma verdade quando escreveu: *"Quem vive segundo a carne tem a mente voltada para o que a carne deseja; mas quem vive de acordo com o Espírito, tem a mente voltada para o que o Espírito deseja. A mentalidade da carne é morte, mas a mentalidade do Espírito é vida e paz"* (Romanos 8:5-6).

Paulo ensina que, se você permite um pensamento na sua mente, isso terá um resultado na sua vida. Então, se quiser mudar a sua vida, mude os seus pensamentos. Você precisa de uma nova declaração.

Nós precisamos ser diligentes com o que permitimos entrar na nossa mente! Por quê? Porque o que consome a nossa mente controla a nossa vida.



É por isso que eu medito na verdade, especificamente em versículos bíblicos que se aplicam às minhas fortalezas, e nas declarações que escrevo a fim de criar novas vias neurais.

Não sei o que passa pela sua cabeça quando ouve a palavra meditação, mas posso lhe dizer que o entendimento bíblico dessa

palavra é: focar os pensamentos nas coisas de Deus. A Bíblia fala *muito* sobre meditação. Ela nos orienta a focar, meditar, na bondade e na Palavra de Deus.

A meditação oriental consiste em esvaziar a mente. O que estou sugerindo aqui, que é o que a Bíblia diz, é exatamente o oposto. A meditação cristã consiste em encher a mente com a verdade de Deus, sendo estratégico e ponderando o que você permite entrar. Fazemos a lei da exposição trabalhar ao nosso favor e não contra nós. Vencemos a guerra na mente, criando uma solução para nossos rastros mentais: escavações da verdade que funcionam da maneira como nosso cérebro funciona.

Falaremos mais sobre meditação no próximo capítulo, mas por agora quero encorajar você a meditar nas verdades que se aplicam ao seu problema. Este é o plano: escreva, pense e confesse até acreditar.

Anteriormente, eu compartilhei que desde criança luto contra pensamentos negativos sobre mim mesmo. Sinto que não sou bom o bastante e que preciso provar quem sou. Muitas vezes me sinto sobrecarregado, como se eu nunca fosse conseguir.

Meus pensamentos negativos criaram vias neurais nocivas. Finalmente, eu decidi que não ficaria preso nesses rastros, mas, ao contrário, iria criar vias neurais na minha mente que fossem positivas e honrassem a Deus. A fim de expor a mentira e abraçar a verdade, eu precisava criar uma nova escavação da verdade. Então, escrevi as seguintes declarações de fé para substituir as mentiras na minha mente pela verdade de Deus.

Jesus é o primeiro na minha vida.
Eu existo para servi-Lo e glorificá-Lo.

Eu amo minha esposa e irei entregar minha vida para servi-la.

Irei criar meus filhos para amar a Deus e servi-Lo com todo o coração. Irei cuidar deles, capacitá-los, treiná-los, empoderá-los para fazer para o Reino mais do que pensam ser possível.

Eu amo pessoas. E acredito no melhor sobre elas.

Sou disciplinado. Cristo em mim é mais forte do que as vontades erradas em mim.

A cada dia me aproximo mais de Jesus. Por causa de Cristo, minha família é unida, meu corpo é mais forte, minha fé mais profunda, e minha liderança é mais eficaz.

Sou criativo, inovador, determinado, focado e abençoado sem medidas porque o Espírito de Deus habita em mim.

O dinheiro não é e nunca será um problema para mim. Meu Deus provê abundantemente e supre todas as necessidades. Porque sou abençoado, eu sempre serei uma bênção. Serei um pioneiro em generosidade irracional, pois sei que a verdadeira felicidade está em dar, e não em receber.

Eu formo líderes. Não é algo que faço. É quem sou.

A dor é minha amiga. Eu me alegro no sofrimento, pois Jesus sofreu por mim.

Eu dou o meu melhor e mais um pouco. É o que eu dou após dar o meu melhor que faz a diferença.

O mundo será diferente e melhor porque eu servi a Jesus hoje.

O que faço com essas declarações? Medito nelas escrevendo-as, pensando nelas e confessando essas verdades até acreditar nelas. Quando repito essas declarações, vez após vez, cientificamente falando, estou criando novas vias neurais. Estou cavando escavações da verdade mais profundas, com o propósito de mudar a minha vida e a minha mente. E, como compartilhei sobre minha filha Catie no restaurante, irei mudar o legado da minha família.

Estou sempre permitindo que a verdade de Deus renove a minha mente.

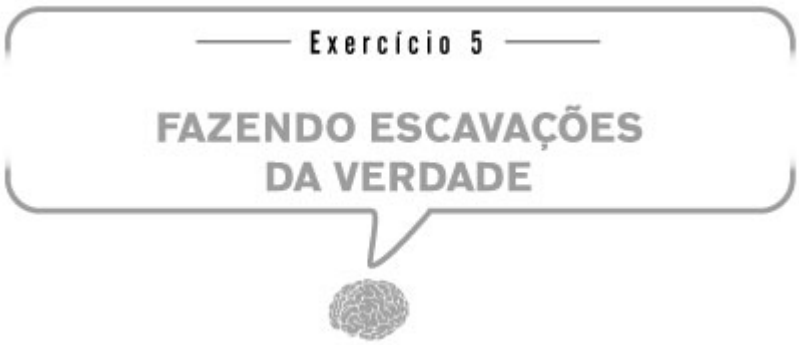
Este é o nosso plano:

• Identificar o rastro em que está preso.

- Criar uma nova escavação da verdade com a verdade de Deus.
- Escrever uma declaração, pensar nela e confessá-la até acreditar.

Isso dará trabalho. Não será fácil. Porém, se você investir tempo e energia, criará novas escavações da verdade para que Deus renove a sua mente.

E quando você mudar o seu pensamento, mudará a sua vida.



NESTE CAPÍTULO, MERGULHAMOS AINDA MAIS FUNDO NO QUE significa meditar na Palavra de Deus e converter princípios bíblicos em declarações para a vida inteira. Eu quero lhe dar outra oportunidade de orar e pedir a Deus por escavações da verdade e declarações para remover as mentiras nas quais você tem acreditado. Eu lhe mostrei as minhas declarações, que tenho usado há anos e continuarei a usar; agora foque nas suas. Vá profundo nas suas escavações da verdade, permitindo que Deus renove a sua mente e transforme a sua vida. Lembre-se: Escreva. Confesse. Até acreditar.

Mentira:

Verdade:

Declaração

Mentira:

Verdade:

Declaração



Capítulo 6

RUMINAÇÃO E RENOVO

JÁ IREI ME DESCULPAR COM ANTECEDÊNCIA, POIS ESTOU PRESTES a enojar você. Porém, prometo que é necessário e para o seu próprio bem.

Em Josué 1:8, Salmos 1:2, e em pelo menos seis outras passagens no livro de Salmos, Deus nos diz para ruminar. A palavra meditar nesses versículos é igual à palavra ruminar. O que significa ruminar? Ruminar é o que as vacas fazem com seu alimento mal digerido. (Desculpe, é aqui que a coisa começa a ficar estranha.) As vacas enchem a boca de grama, mastigam, engolem, depois trazem de volta para a boca, mastigam mais, engolem de novo, depois trazem de volta para a boca, mastigam mais, engolem mais uma vez, depois trazem de volta para a boca novamente, mastigam mais e engolem de novo. Fazem isso vez após vez. Isso é o que significa ruminar.

Esta é a ideia exata por trás da palavra meditar. Meditar é focar o pensamento, em nosso caso, em um versículo ou uma declaração baseada na Palavra de Deus, e mastigá-lo, e engoli-lo, e trazê-lo de volta à mente, e mastigá-lo mais um pouco. Depois, engolimos novamente, e o trazemos de volta à mente e mastigamos mais. Fazemos isso repetidamente. Não estamos falando sobre ler a Bíblia casualmente, mas sim sobre ingerir muitas vezes cada palavra, seu significado e seu contexto.

Por quê? Bem, por que vacas ruminam seu alimento? Porque isso permite que extraiam a quantidade máxima de nutrientes da grama.

Por que meditamos na verdade, no amor e nas grandes obras de Deus? Uma razão é porque isso nos permite extrair a quantidade máxima de nutrição espiritual de nossos pensamentos corretos.

E a outra razão é: a repetição é o que causa os rastros.

Quando você imagina meu cãozinho Bandit correndo em círculos no quintal, ou as pessoas dirigindo em uma estrada lamacenta no Alasca, é óbvio que uma vez só não cria um rastro. O que causa um rastro profundo é a repetição.

O mesmo é válido para nossos rastros mentais. Quer saber de algo fascinante? Pesquisas provam cada vez mais que a forma de fazer alguém acreditar em uma mentira é simplesmente repetindo a mentira.[3] Psicólogos chamam isso de efeito ilusório da verdade. Tem sido chamado de uma falha na psiquê humana.

A razão pela qual somos tão propensos a acreditar em algo que ouvimos repetidamente é que usamos apenas 10% de nosso cérebro. Nossa incapacidade de engajar mais na nossa capacidade cerebral nos impede de distinguir a verdade da inverdade.

Exceto que, adivinha?? Nós não usamos apenas 10% do nosso cérebro! Isso é mentira. Mas uma mentira em que a maioria das pessoas acredita. Por quê? Porque que tem sido algo dito repetidamente. Assim como dizem que a vitamina C pode ajudar a prevenir ou curar um resfriado. Não pode. As pessoas simplesmente dizem que pode. E como tem sido dito o bastante, as pessoas acreditam.

A repetição é a causa dos rastros.

É por isso que nosso inimigo espiritual tem sussurrado as mesmas mentiras para nós repetidamente, durante nossa vida inteira. Ele sabe que quanto mais pensamos sobre algo, mais propensos somos a acreditar, e mais provável é que a mentira se torne um rastro profundo ao qual ficamos presos.



Você já notou que o diabo sussurra as mesmas mentiras para você? Ele está simplesmente sendo repetitivo, não criativo. Se ele fosse criativo, hoje ele tentaria você a brigar com seu cônjuge e amanhã com o seu carteiro. Porém, meu palpite é que seja sempre com seu cônjuge, e você não deve nem saber quem entrega as suas correspondências. Se Satanás fosse criativo, hoje ele lhe diria que a sua aparência não é bonita o bastante, e amanhã que você não transpira o bastante. No entanto, aposto que você nunca temeu a falta de capacidade de suar.

Satanás não é muito criativo. Ele é muito repetitivo. Ele sabe que, se lhe disser uma mentira muitas vezes, você irá acabar acreditando.

Então, com vencer suas mentiras? Como substituir os rastros antigos por um novo caminho? A resposta é repetição.

Você irá escrever, pensar e confessar até acreditar.

Falar suas declarações apenas uma vez não irá causar nada. Você tem ouvido mentiras vez após vez, e agora precisa dizer a verdade a si mesmo, vez após vez. Medite, mastigue, rumine,

engula e repita. Como Napoleon Hill disse: “Qualquer ideia, plano ou propósito pode ser colocado na mente através de repetição de pensamento.” A repetição é o que criou os rastros antigos. A repetição é o que irá criar a nova escavação.

Escreva, pense e confesse até acreditar.

Faça isso o mais cedo possível a cada manhã. O que estamos pensando agora influencia o que iremos pensar a seguir. Portanto, aquilo que você pensa logo pela manhã é a primeira peça do dominó a cair, impactando os seus pensamentos pelo resto do dia.

O que isso significa?

Você deve iniciar o seu dia na Palavra de Deus, fazendo escavações da verdade, e encontrando as suas declarações. Depois, escreva-as, pense nelas e confesse-as até acreditar.

PARLEZ-VOUS GROESCHEL

Especialistas em Linguística dizem que uma nova palavra é inventada a cada 98 minutos.[4] Isso pode parecer que estamos ganhando um monte de novas palavras, mas ainda há palavras necessárias que não foram inventadas, a não ser por mim: • Hoje, as pessoas muitas vezes trabalham em um “escritório móvel”. Quando você liga e pergunta onde estão, elas respondem: “Bem... estou... bem, no meu escritório... mas meu escritório é em uma cafeteria.” (Dois cafezinhos por dia sai mais barato do que um aluguel.) Então, vamos simplesmente inventar uma palavra: escrimóvel. Escrimóvel é o seu escritório móvel.

- Você provavelmente tem um amigo que não desgruda do celular. Vamos chamar esse tipo de pessoa de celgrudes. Viu? Acabei de inventar uma palavra em menos de 98 minutos.
- Aqui está um novo verbo: Alexar. Alexar é pegar informação com a Alexa. Quando você pergunta, “Alexa, como está o tempo?”, você está alexando.

Talvez você precise de algumas novas palavras, mas a palavra que quero que você entenda agora é uma palavra de verdade: *automaticidade*. Automaticidade é a habilidade de fazer coisas sem pensar no que está fazendo. É quando a repetição permite que uma ação se torne inconsciente, automática.

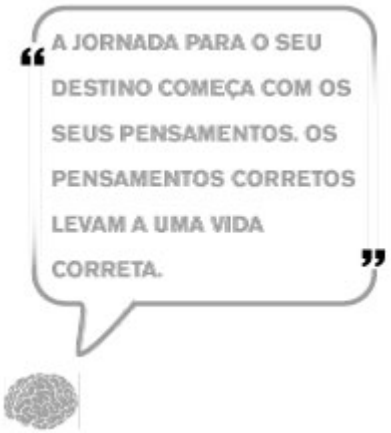
Ao tomar banho, você não se pergunta: *Qual parte de mim devo lavar primeiro? Como lavar meu cabelo? Há tantas coisas para pensar.* Não, você entra no banho e faz tudo o que tem que fazer sem pensar. Enquanto uma parte do seu cérebro está cuidando de lavar você, outra parte está pensando no dia que está iniciando ou no dia que você acabou de ter. Automaticidade.

Porém, automaticidade também é a razão pela qual você continua fazendo coisas que não quer fazer. A repetição fez com que coisas negativas e nocivas se tornassem automáticas.

O objetivo da meditação na Palavra de Deus e em nossas declarações é a automaticidade. Nós queremos cair em uma escavação nova, que nos levará aos pensamentos e ações corretos. Automaticamente. Um ditado antigo diz: “Cuidado com os seus pensamentos, eles se tornam as suas palavras; cuidado com as suas palavras, elas se tornam as suas ações; cuidado com as suas

ações, elas se tornam os seus hábitos; cuidado com os seus hábitos, eles se tornam o seu caráter; cuidado com o seu caráter, ele se torna o seu destino.” A jornada para o seu destino começa com os seus pensamentos. Os pensamentos corretos levam a uma vida correta. Automaticamente.

Zig Ziglar disse: “A repetição é a mãe da aprendizagem e o pai da ação, o que a torna a arquiteta da conquista.”



Estudei francês do oitavo ano até o final do ensino médio. Eu assistia às aulas e fazia todas as provas, mas nunca tentei falar francês.

Quando eu estava no segundo ano do ensino médio, uma aluna de intercâmbio da França veio para minha escola. Ela era bonita! Eu sabia que se ela ao menos me visse no estacionamento, ficaria encantada com o meu Buick marrom. Eu piscaria o farol, aumentaria o volume daquela música bem romântica, e ficaria só observando enquanto ela ficasse caidinha após ver meus adesivos de águia nas laterais acima dos pneus.

Infelizmente, nunca estávamos no estacionamento no mesmo horário. Sem problemas. Eu poderia impressioná-la com a minha habilidade *parlez-vous français?*. Afinal, eu estava já no quarto ano de meus estudos de sua língua nativa.

Certo dia, fui até ela e tentei conversar em francês. FOI TERRÍVEL. Rapidamente percebi que eu não sabia falar francês e me encontrei fazendo uma interpretação bem ruim de Pepé Le Pew, falando com um sotaque francês patético: “Oh, mon chéri. Que devoção. Que anseio. Que tal você parar de me resistir e eu parar de resistir a você?” (Se você tiver menos de trinta anos, busque por “Pepé Le Pew” no YouTube para um esclarecimento animado.) Quando eu percebi que não estava falando em francês, mas em inglês, com um sotaque brega, quase francês, entrei em pânico. Pensei: *Diga algo em francês, Groeschel!* De repente, me encontrei falando sobre *escargot* e fazendo um discurso eloquente sobre *croissants*. *Não, Groeschel. Você está passando vergonha aqui. Faça alguma coisa!*

Foi aí que ela começou a falar comigo em francês. Prestei atenção e pensei: *Puxa, tudo isso é francês. Tenho que traduzir isso para inglês na minha mente!* Ouvi as palavras dela e rapidamente tentei pensar nos equivalentes em inglês. Depois, pensei em inglês como eu queria responder. Então, traduzi no meu cérebro. Em seguida, finalmente, tentei falar com ela em francês. “Então, mon chéri. Você me daria a honra de preparar... torradas francesas para você?” Desastre total.

Dia após dia, tínhamos essas conversas embaraçosas e desconfortantes, até que finalmente tive um clique na minha mente. Ela falou em francês, eu a entendi em francês, e depois respondi em francês! De alguma forma, repentinamente, os fios se conectaram

(ou desconectaram?) no meu cérebro, e eu tinha fluência (automaticidade) em francês.

Esse é nosso objetivo. (Não, não é falar francês). Com a ajuda de Deus, iremos desconectar os fios. Em vez de vivermos presos a mentiras, vamos abraçar a verdade de Deus. Pode ser que você até saiba o que é verdade, mas saber não significa acreditar.

Não desista. Continue em frente. Escreva, pense e confesse até acreditar. Você está reconectando o seu cérebro. Deus está renovando a sua mente. Então, algum dia acontecerá um clique. Você será fluente na verdade. Automaticidade. Você terá mudado o seu pensamento, e isso irá transformar a sua vida.

Foi o que aconteceu comigo.

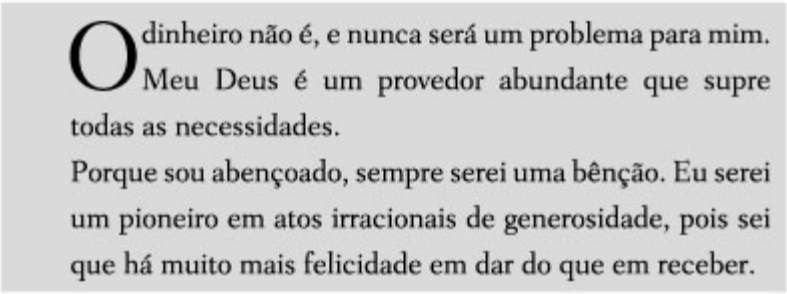
DECLARANDO VITÓRIA Como alguém que lutava contra medo em relação a dinheiro e finanças, eu sempre ficava muito estressado na época de declarar o imposto de renda. Será que receberíamos restituição? *Jesus querido, restitui-nos!* **Ou será que teríamos que pagar?** *Jesus querido, não nos deixe ter que pagar!* **Certo ano, nosso contador disse com algumas semanas de antecedência que era muito provável que recebêssemos uma pequena restituição.** *Oba!* **Uma semana depois, ele percebeu que havia cometido um erro significante. Na verdade, ficaríamos devendo alguns milhares de dólares.** *Nãããão!*

Não era o fim do mundo. Tínhamos dinheiro suficiente na poupança para fazer o pagamento. Não impactou tanto nossa vida, mas me levou a uma avalanche mental. Eu não conseguia comer. Não conseguia dormir. Não conseguia conversar sobre o assunto com a minha família.

Às duas da manhã, eu estava deitado na cama completamente acordado. Estava assustado, mas algo mais estava acontecendo. Pela primeira vez na minha vida, senti-me sendo puxado para a outra direção, a direção certa. Era como se eu estivesse sendo "tentado" a confiar em Deus, a crer que ia ficar tudo bem apesar daquele susto financeiro.

Eu orei: "Deus, o que faço?" Senti que Ele me direcionou a levantar-me da cama. Então, me levantei. Acendi a luz e peguei um livro na minha prateleira chamado *Foxe's Book of Martyrs*.

É uma compilação de histórias sobre homens e mulheres de Deus incríveis, que tiveram mortes torturantes, simplesmente porque eram seguidores de Jesus. Eu li cada uma das histórias, uma após a outra, sobre o verdadeiro sofrimento pelo nome de Cristo. Enquanto lia, os versículos bíblicos que eu havia memorizado vinham à minha mente. As declarações que eu havia repetido tantas vezes começaram a ecoar na minha mente.


O dinheiro não é, e nunca será um problema para mim. Meu Deus é um provedor abundante que supre todas as necessidades.
Porque sou abençoado, sempre serei uma bênção. Eu serei um pioneiro em atos irracionais de generosidade, pois sei que há muito mais felicidade em dar do que em receber.

De repente, minha ansiedade temporária a respeito do imposto de renda simplesmente desapareceu. Percebi, de modo visceral, o que eu já sabia em minha cabeça: que a minha segurança não está no dinheiro, mas unicamente em Deus. Mais dinheiro não me dá mais

paz, mas mais confiança em Deus sim. É exatamente o que aconteceu enquanto eu me sentava ali lendo o livro; fiquei transbordando de paz.

Percebi que não havia alcançado a automaticidade ainda, mas havia criado um novo caminho (via neural). Uma escavação da verdade estava passando pelo meu processo de pensamento a respeito do dinheiro.

Agora, anos depois, posso dizer sinceramente que gatilhos não me afetam mais, como me afetaram por décadas. Em vez de focar em economizar mais dinheiro, sou consumido por doar mais. Não me entenda mal. Claro que ainda há outras coisas em mim sendo ajustadas. Porém, sou grato por poder dizer hoje que a minha fé é maior do que os meus temores financeiros. A minha declaração não consiste mais em palavras em um papel. Essas palavras são minhas agora. A verdade de Deus está no meu coração. Não é apenas algo que leio, mas algo que vivo.

Isso pode acontecer com você também. Permita que Deus o ajude a reconectar o seu cérebro e renovar a sua mente. Isso mudará o seu pensamento e a sua vida.



O EXERCÍCIO DE HOJE É BEM DIRETO: ESCOLHA UM VERSÍCULO ou uma passagem, possivelmente algum no qual você tenha encontrado uma verdade no exercício 5, e pratique meditar e ruminar assim como ensinei neste capítulo.

Algumas sugestões que podem ajudar o processo são:

1. Olhe atentamente para cada palavra, uma de cada vez. Não faça presunções nem pule nenhuma palavra sequer. Cada uma é importante para o significado geral que formarão para você.
2. Digite a sua referência bíblica no seu navegador de busca e procure por comentários bíblicos online. Leia o que alguns dos grandes teólogos têm a dizer sobre os significados das palavras hebraicas e gregas usadas no versículo ou na passagem que você escolheu. Este nível de estudo pessoal pode trazer novos significados e conotações à medida que você trabalha para aplicar a verdade à sua vida.
3. Peça a Deus, o autor da Palavra, que fale ao seu coração sobre qualquer coisa específica que Ele queira dizer a você, através do versículo ou da passagem.

Meu versículo ou passagem bíblica:

PARTE 3

O PRINCÍPIO DO REENQUADRAMENTO



Faça um Reenquadramento da Sua Mente, Restaure a Sua Perspectiva

Confie no Senhor de todo o seu coração
e não se apoie em seu próprio entendimento;
reconheça o Senhor em todos os seus caminhos,
e Ele endireitará as suas veredas.

Provérbios 3:5-6



CAPÍTULO 7

LENTES E FILTROS

EU E MINHA ESPOSA, AMY, HAVÍAMOS ACABADO DE TER UMA NOITE romântica juntos. Um belo jantar, conversas significativas, tempo de qualidade. Agora estávamos em casa, as crianças na cama ou ocupadas. Estávamos sozinhos. O clima estava bom. Amy olhou para mim com olhos arregalados e disse com sua voz mais sensual: “Craig, o que há de errado com você? Você está com uma aparência horrível! Está sem cor. O seu rosto está pálido!”

Primeiro, percebi que aquela não era sua voz sensual.

Em segundo lugar, pensei: *Isto não está indo na direção que eu esperava*.

Em terceiro lugar, perguntei a mim mesmo: *Será que são os óculos novos dela?*

Amy havia ido ao oftalmologista recentemente e havia pegado seus novos óculos de grau naquela tarde. Eu disse: “Amy, por que você não tenta tirar os óculos?”

Ela removeu a armação nova de seu belo rosto, olhou para mim e sorriu. “Uau! A sua aparência está melhor agora.”

Louvado seja o Senhor! Ela antes estava cega, mas agora pode ver!

“Lindo como sempre.”

Vou aceitar o elogio.

Descobrimos que Amy não conseguia me ver corretamente porque estava me vendo através de lentes defeituosas. Seus óculos

novos estavam impedindo que ela enxergasse a realidade do jeito que realmente é.

E se nós tivermos o mesmo problema? E se estivermos vendo o mundo através de lentes defeituosas? Não seremos capazes de enxergar a realidade como ela é.

Imagine que você vá a uma festa com um amigo. Antes de vocês entrarem na casa, o seu amigo o segura pelos braços, olha nos seus olhos, e diz: “Você sabe que todos nessa festa acham que você é idiota, não sabe? De verdade... vamos logo!” Você fica em choque. Você não fazia ideia de que alguém pensasse isso de você, muito menos todos daquela festa.

Tudo na festa pareceria diferente para você.

Se o anfitrião esquecesse de pegar o seu casaco, você já saberia por quê. Ele pensa mal de você e quer que você vá embora!

Se você vir duas pessoas falando baixo e rindo, já sabe do quê estão falando. Mal de você!

Se o seu amigo decide ir embora mais cedo, você já sabe o que está acontecendo. Ele está com vergonha de ser visto com você!

Então, você vai embora da festa e o seu amigo diz: “Você acreditou no que eu disse sobre todos acharem você idiota?” Você olha para ele confuso. Ele cai na gargalhada. “Aposto que sim!”

Na realidade, ninguém achava você idiota, mas ao presumir que sim, você passou a enxergar tudo através daquela lente. Lembre-se: quando acreditamos em uma mentira como se fosse verdade, ela afeta nossa vida como se fosse verdade. Uma lente com visão distorcida fará as mentiras parecerem verdade.

Pergunto-me quantas vezes você enxerga o que presume, e não a realidade do jeito que ela é.

EU NÃO TENHO PRECONCEITO.
VOCÊ TEM PRECONCEITO!

Psicólogos sociais têm um nome para nossas lentes distorcidas. Chamam-nas de preconceito cognitivo. O termo se refere a um padrão consistente de desvio da realidade na maneira como enxergamos e processamos as coisas. Se você tem preconceito cognitivo, cria uma realidade subjetiva. Essa construção da sua realidade, não a realidade verdadeira, irá ditar como você reage e se comporta no mundo.[5]

Esta é uma forma teórica de pensar sobre preconceito cognitivo, mas você não precisa dessa explicação. Você vê pessoas com preconceito cognitivo o tempo todo.

Talvez você tenha um chefe que faz o mesmo comentário da mesma forma para dois funcionários. Um recebe o comentário como uma crítica justa e construtiva. “Isso realmente me ajudou a ver uma falha na forma como estou fazendo meu trabalho. Agradeço o comentário. Irá melhorar o meu desempenho.”

Já a outra pessoa fica totalmente ofendida. “Quem é ele para vir aqui e falar aquilo? Quem ele pensa que é? É para fazer comentários? Está bem, vou fazer os meus comentários!”

Qual é a diferença? Preconceito cognitivo.

Talvez a segunda pessoa tenha tido um pai exigente que falava insultos e agora vê toda figura de autoridade através dessa lente.

Duas pessoas vão a um culto juntas. Uma acha que cristãos são hipócritas e que as igrejas só querem saber de dinheiro, especialmente grandes igrejas, onde “tudo tem a ver com números”.

A outra lhe diria que cristãos não são perfeitos, mas estão tentando, a maioria tem boas intenções. Ela acredita que Deus está vivo e trabalhando em todos os tipos de igrejas.

Essas duas pessoas irão participar do mesmo culto, mas terão experiências muito diferentes. Por quê? Não são os fatos que fazem a diferença, mas o filtro.

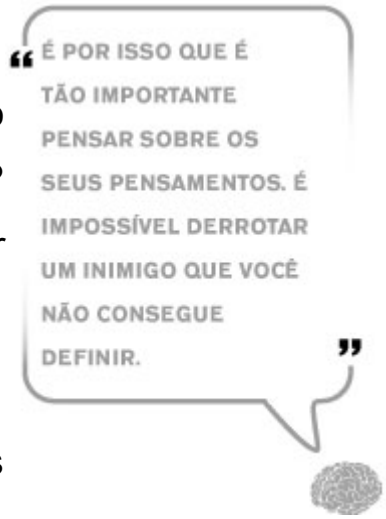
Estudos mostram que o preconceito cognitivo pode impactar a perspectiva que alguém tem de Deus. O seu relacionamento com o seu pai terreno muitas vezes colore a visão que você tem do seu Pai celestial. Se você teve um bom pai envolvido na sua vida e cheio de compaixão, será mais fácil ver Deus como alguém relacional que se importa com os detalhes da sua vida. Se você teve um pai ausente ou abusivo, você será mais propenso a pensar que Deus é distante e desinteressado. Mesmo Deus. Filtros diferentes.

Você consegue enxergar o preconceito cognitivo nos outros, mas consegue enxergar em si mesmo?

Parte do problema é que tendemos a não enxergar nossos próprios preconceitos cognitivos. Porque se soubéssemos que é um preconceito, não o teríamos.

É por isso que é tão importante pensar sobre os seus pensamentos. É impossível derrotar um inimigo que você não consegue definir. Faça perguntas investigativas para explorar por que você pensa da forma que pensa.

Ao praticar essas disciplinas ao longo dos últimos anos, descobri meu preconceito cognitivo em relação a acreditar que não sou bom o bastante e que preciso provar algo para os outros. E em relação a pensar que não tenho o suficiente e preciso conseguir mais para ter segurança financeira.



E você? Como o seu preconceito cognitivo bloqueia o seu caminho para o progresso? Mais importante ainda, o que você irá fazer em relação a isso?

Vamos trabalhar para definir nossos preconceitos cognitivos a fim de derrotá-los.

CONTROLADOR

Olá, meu nome é Craig e eu sou controlador.

Isso não é um preconceito cognitivo; é simplesmente um fato. Quando digo que sou controlador, quero dizer que sou *controlador*. Se você vier à minha casa, adivinha quem estará segurando o controle remoto? Eu. Se nossa televisão estiver ligada, eu seguro o controle. Por quê? Porque Deus me consagrou para esse chamado espiritual em especial. Minha família quer assistir o que está passando no momento, mas apenas eu tenho o chamado divino de escolher o canal. Porque o favor de Deus está sobre mim, podemos assistir de doze a catorze programas ao mesmo tempo. Por quê? Porque tenho o controle remoto.

Entre no carro comigo, e adivinha quem irá dirigir? Eu. Não importa quem mais esteja no carro, nem de quem é o carro. Eu dirijo. Sim, eu dirijo até o seu carro. E, se por alguma razão apocalíptica, outra pessoa dirigir o carro, há uma grande chance de eu pegar o volante, de onde eu estiver sentado, e assumir a direção. Você acha que estou brincando? Não estou, não. Eu sou controlador.

Você é controlador de alguma forma? Como a sua família ou amigos responderiam isso por você? Talvez você use psicologia reversa com os seus filhos, jogue pistas nem um pouco sutis para seu cônjuge sobre as suas expectativas para o seu aniversário, ou gabe-se humildemente diante do seu chefe para ganhar crédito por um trabalho do qual ele não estava sabendo. Tudo isso são exemplos de controle.

Aqui está o problema: estar no controle é uma ilusão.

Eu não gosto de admitir isso, mas não posso controlar o que aconteceu comigo, e não posso controlar o que irá acontecer comigo. Você também não. Não importa o quanto tente, você não pode controlar o que aconteceu no passado ou o que acontecerá no futuro. Essa é a má notícia. Aqui vai a boa: Você não pode controlar o que aconteceu nem o que acontecerá, mas pode controlar a sua perspectiva.

Psicólogos sociais dão um nome para controlar a nossa perspectiva das coisas. Eles chamam isso de reenquadramento cognitivo.[6] É quando aprendemos a identificar e corrigir o

pensamento irracional. Poderíamos dizer que isso acontece quando imparcializamos nosso preconceito.

Nosso enquadramento é como enxergamos as coisas. É o preconceito cognitivo através do qual vemos e interpretamos o que está acontecendo. O reenquadramento acontece quando decidimos que não iremos ficar presos a percepções antigas que nos têm prejudicado. Iremos escolher uma forma de pensar diferente, mais produtiva e que agrada a Deus.

Especialistas do mundo da psicoterapia compartilham passos que nos ajudam a fazer o reenquadramento, assumir o controle dos nossos pensamentos e vencer nossos preconceitos cognitivos, tais como: • *Mantenha a calma.* Se você reagir, provavelmente reagirá da forma que sempre reagiu.

- *Identifique a situação.* O que exatamente, e verdadeiramente, está acontecendo?
- *Identifique os seus pensamentos automáticos.* Se algo na minha casa quebra e eu sei que o conserto será caro, minha resposta automática é entrar um pouco em pânico. Porém, apesar de eu não poder controlar o que quebra, posso controlar como vejo a situação. Então, em vez de simplesmente ter meu pensamento automático, eu o identifico. Eu o levo cativo e o torno obediente a Cristo. E então passo para o último passo: • *Encontre uma evidência objetiva de apoio.* Eu quero lidar com a situação na realidade, então procuro por informações objetivas nas quais posso basear meu pensamento, tais como: Coisas podem quebrar. Eventualmente sempre quebram. É por isso que você

tem um fundo de emergência. Simplesmente leve para o conserto. Não há motivo para se desesperar.



Você pode seguir esses mesmos passos. Você não pode controlar o que acontece com você, mas *pode* controlar como enquadra isso com a sua visão.

O melhor de todos os tempos em fazer o reenquadramento de sua visão foi o apóstolo Paulo. Paulo tinha um plano estratégico para avançar o Evangelho: ir à Roma. Se ele pudesse chegar a Roma e pregar sobre Jesus para os líderes ali, a cidade se tornaria um trampolim para o espalhamento do Evangelho por todo o mundo.

Quando Paulo finalmente chegou a Roma, não foi simplesmente para compartilhar com os oficiais do governo sobre Jesus. Ele foi como prisioneiro. Estava trancado em prisão domiciliar, acorrentado a um contingente rotativo de guardas, aguardando uma possível execução. Paulo orou por uma oportunidade, mas não estava acontecendo.

As circunstâncias de Paulo estavam fora de seu controle. As circunstâncias estão quase sempre fora do nosso controle.

Você já passou pelo que Paulo passou.

Talvez tenha pensado *Se eu terminar essa faculdade, vou conseguir aquele emprego*. Você terminou a faculdade, mas não conseguiu o emprego.

Talvez tenha planejado já estar casado até então, mas ainda não encontrou a pessoa certa. Ou talvez tenha encontrado a pessoa certa, mas tudo deu errado. Não era para a sua vida estar assim.

Talvez você esteja orando há anos pelo seu filho pródigo, mas Deus ainda não respondeu essa oração.

Paulo estava na mesma situação: circunstâncias que ele não queria e não podia controlar. Ele escreveu para a igreja em Filipo sobre o que estava prestes a acontecer com ele. O que ele poderia ter dito? Poderia ter dito: “Agora, irmãos, quero que saibam que o que aconteceu comigo foi terrível. Eu queria anunciar as Boas Novas e pregar para os oficiais do governo, mas isso não aconteceu. Como resultado desse inferno pelo qual tenho passado, decidi que a oração não funciona, e nunca mais vou voltar para a igreja.”

No entanto, não foi o que Paulo escreveu. Poderia ter sido, mas não foi. Lembre-se, Paulo não podia controlar o que lhe aconteceu, mas podia controlar como enquadraria isso em sua visão. Aqui está o que ele, na verdade, escreveu para os filipenses: *“Quero que saibam, irmãos, que aquilo que me aconteceu tem, ao contrário, servido para o progresso do Evangelho. Como resultado, tornou-se evidente a toda a guarda do palácio e a todos os demais que estou na prisão por causa de Cristo. E os irmãos, em sua maioria, motivados no Senhor pela minha prisão, estão anunciando a Palavra com maior determinação e destemor”* (Filipenses 1:12-14).

Paulo estava dizendo: “Eu tinha um plano, mas Deus tinha outro melhor! Esta forma de avançar o Evangelho é totalmente diferente

do que eu estava pensando. Deus me abençoou com carcereiros que ficam acorrentados a mim. Eles não têm outra escolha além de me ouvir falar sobre Jesus! Esses soldados são os ouvidos de líderes influentes! E, veja só, a cada oito horas acorrentam novos guardas a mim! E eles ainda ficam achando que eu sou o prisioneiro. Haha! Deus está movendo. Mal posso esperar para ver o que Ele fará a seguir!”

Você não pode controlar o que acontece a você, mas pode controlar como enquadra a situação na sua visão.

A terceira ferramenta para mudar o seu pensamento é o Princípio do Reenquadramento: Enquadre a sua mente, restaure a sua perspectiva. (A primeira ferramenta é o Princípio da Substituição: Remova as mentiras e substitua-as pela verdade. A segunda ferramenta é o Princípio da Reconexão: Reconecte o seu cérebro, renove a sua mente.) O reenquadramento mudou meu pensamento e a minha vida.

O reenquadramento do seu passado e o pré-enquadramento do seu futuro irão transformar a sua vida.



PODE SER DIFÍCIL IDENTIFICARMOS O PRECONCEITO COGNITIVO em nossa própria vida. No entanto, examinarmos essas áreas e tornarmo-nos conscientes de nossos pensamentos e crenças pode nos ajudar a vencer a guerra na nossa mente.

Neste exercício, escreva quaisquer preconceitos ou áreas de controle nos quais você talvez tenha pensado durante a leitura deste capítulo. Converse com seu cônjuge, um familiar ou um amigo e peça que o ajudem a identificar preconceitos cognitivos ou áreas de controle que veem em você. Você não estará pedindo que eles o critiquem; estará buscando a oportunidade de remover pontos cegos e crescer. Por fim, ore, pense, e escreva possíveis formas como você pode fazer um reenquadramento dos seus preconceitos cognitivos e áreas de controle.

Meus preconceitos cognitivos:

Áreas de controle que envolvem pessoas, lugares ou circunstâncias:

Formas como posso fazer um reenquadramento dos meus preconceitos e áreas de controle:



Capítulo 8

O QUE DEUS NÃO FEZ

NA ÉPOCA DE ESCOLA, NA PISTA DE SKATE, O DJ TOCAVA MÚSICAS da Banda J. Geils. Uma música deles que todos os skatistas sabiam cantar em coro era “Freeze-Frame”. A letra da música era tipo poesia de Shakespeare: “É como congelar, ela sabe aproveitar”. A música falava sobre aproveitar tanto um momento como se fosse ficar congelado nele para sempre.

Na vida, há momentos em que gostaríamos de ficar eternamente.

Há momentos tristes na vida nos quais podemos ficar presos para sempre. Não são os momentos que queremos congelar, mas muitas vezes é o que fazemos. Esses momentos formativos podem se tornar as lentes através das quais enxergamos o que acontece pelo resto de nossa vida. Eles formam nosso preconceito cognitivo, o enquadramento que usamos para definir a nossa realidade. Precisamos descongelar nosso enquadramento. Precisamos voltar e reescrever a narrativa que fazemos para nós mesmos.

Então, como fazemos um reenquadramento do nosso passado?

Agradecemos a Deus pelo que Ele não fez.

Buscamos a bondade de Deus.

Este é o capítulo mais curto do livro, mas talvez seja o mais poderoso. Aqui está o porquê: fará um reenquadramento do seu passado. Agradecer a Deus pelo que Ele já fez é fácil para a maioria de nós. Porém, aprendi a também agradecer a Deus pelo que Ele não fez.

Descobrir essas bênçãos pode levar um bom tempo, mas quando você finalmente chega lá... uau! Vou compartilhar um exemplo da minha própria vida.

Meu pai era jogador profissional de beisebol. Eu fui nascido e criado para ser um jogador profissional de beisebol também. A maioria dos bebês tomam leite e comem cereal. Eu tomava Gatorade e comia sementes de girassol.

Com genes de beisebol e o melhor treinador, eu parecia ter um brilhante futuro no esporte profissional. Até o acidente.

Eu estava no oitavo ano na escola. Meu time de beisebol era o melhor da nossa liga. Chegamos ao campeonato e nosso treinador me disse que eu faria o lançamento inicial no grande jogo.

Na noite anterior fui para o túnel de rebatidas. Normalmente, eu ia para a área apropriada para a minha idade. Naquela noite, eu estava me sentindo o melhor de todos, como resultado de um experimento científico combinando dois grandes jogadores de beisebol que eu achava que eu era. Decidi ir para o túnel de rebatidas com os lançamentos mais rápidos, usado pelos jogadores da liga universitária e pré-profissionais. Mas eu tinha certeza de que já estava pronto. Eu pensava: *Nada pode me parar.*

O primeiro lançamento foi dentro e, antes que eu pudesse sair do caminho, amassei minha mão contra o bastão de beisebol. Meus dedos quebraram, ficaram em pedaços.

Não preciso nem dizer que não fiz o lançamento no dia seguinte. Fiquei sem jogar por um longo tempo.

O beisebol era tudo para mim, então senti como se minha vida estivesse em pedaços, assim como minha mão. Eu não conseguia entender como Deus pôde deixar algo assim acontecer comigo. Eu estava em uma guerra interior.

Depois, nossa família se mudou para outra cidade. Na adolescência, mudar-se é horrível. Perder amigos e ter que fazer novos não é legal. Nós não só nos mudamos, mas mudamos para Ardmore, em Oklahoma. Quer saber pelo quê Ardmore é conhecida? Dirigindo de Dallas, Texas, para Oklahoma City, Ardmore é onde as pessoas param para ir ao banheiro. Isso mesmo. Nós nos mudamos para a cidade do pit stop.

Quando nos mudamos para Ardmore, não era temporada de beisebol. Era temporada de tênis. *Tênis? Não, obrigado.* Eu não sabia nada de tênis, com exceção de que os jogadores tinham um cabelo legal e andavam com a roupa combinando. Eu não tinha interesse nenhum em jogar tênis.

Porém... havia uma garota bonita no time de tênis. Então, tênis? *Claro, eu vou jogar tênis.*

Só para deixar claro, essa não era a aluna de intercâmbio bonita da França. Essa aqui foi três anos antes. A jogadora de tênis era simplesmente uma garota normal bonitinha de Oklahoma. Como eu não sabia falar francês e ainda não tinha aquele meu carro maneiro com aerofólio, teria que impressioná-la com minhas habilidades de tênis. O problema era que eu nunca havia jogado tênis. Mesmo assim, eu me esforcei e, surpreendentemente, entrei para o time.

Seis pessoas se qualificaram para competir no time itinerante. Eu fui o sexto, o último a conseguir entrar no time. Quando a temporada de beisebol chegasse, meu plano era deixar o tênis e voltar para o esporte que eu amava. Porém, o pensamento de ter lançamentos vindo na minha direção me trazia a lembrança dos meus dedos sendo quebrados. Então, decidi que tirar um ano de folga seria bom para mim. Permaneci no tênis, e ficamos em segundo lugar no campeonato estadual daquele ano.

Na temporada seguinte, alguns jogadores haviam se formado e eu havia melhorado, então, de alguma maneira, acabei recebendo a vaga número um do time. Naquele ano, vencemos o campeonato estadual. Eu continuei jogando tênis até o final do Ensino Médio.

Depois de me formar, recebi uma bolsa de estudos integral para jogar tênis em uma universidade para a qual eu nunca teria ido se não fosse por essa oportunidade. Foi nessa universidade que me envolvi profundamente com o pecado e encontrei Jesus de um modo que transformou a minha vida. Muitas pessoas começaram a fazer pouco de mim porque eu era louco por Jesus. Certo dia, uma garota disse: “Você é muito esquisito por causa desse Jesus. Tem uma garota em outra universidade que é esquisitona e só fala de Jesus como você. O nome dela é Amy. Vocês dois deviam se conhecer e se casar.”

Foi exatamente o que aconteceu!

E por que isso aconteceu?

Porque Deus não fez. Ele não atendeu à minha oração de me proteger e me preparar para o jogo do campeonato de beisebol. Por

causa do que Deus não fez, eu ganhei uma bolsa integral universitária para jogar tênis, um esporte que nunca planejei jogar, em uma faculdade em que nunca planejei estudar, onde encontrei Jesus e minha esposa!

Alguns anos depois, Amy e eu começamos a Life.Church[2]. E também começamos a ter bebês. Muitos deles.

Agradeça a Deus pelo que Ele não fez. Vou compartilhar outra história.

MUDANÇA DE PARADIGMA PASTORAL

Amy entrou em trabalho de parto com Sam, nosso quarto filho de um total de seis, às cinco horas da manhã de um domingo. Fiquei diante do que me parecia uma escolha impossível. Eu havia ministrado na noite anterior em nosso culto de sábado à noite. Porém, agora não havia como comparecer novamente no domingo para ministrar, a não ser que abandonasse Amy e perdesse o nascimento de meu filho, o que para mim estava fora de cogitação. Era tarde demais para pedir para alguém ministrar no meu lugar. Não sabíamos o que fazer. Eu me perguntei: *Por que, Deus? Por que esse bebê não poderia nascer em qualquer outro dia, em qualquer outro horário?*

Desesperados, decidimos passar no telão o vídeo da pregação do culto de sábado à noite. Nossa equipe presumiu que as pessoas iriam entender e nos perdoar por colocar a mensagem de sábado à noite no telão, já que Amy e eu estávamos no hospital tendo um bebê.

A pregação foi em vídeo, e as pessoas sequer pareceram notar! A reação foi ótima. Ainda mais pessoas se entregaram a Cristo do que nos domingos normais. Começamos a pensar: *Peraí, será que pregações em vídeo podem ser uma estratégia? Será que podemos abrir novas igrejas em diferentes locais e ter pregação em vídeo?*

Hoje, a Life.Church possui mais de trinta e cinco unidades em onze estados. Dezenas de milhares de pessoas são impactadas pelo Evangelho em todo o país, e centenas de milhares mundialmente, através da Igreja Online.

Por quê?

Porque Deus não atendeu à minha oração pedindo que Sam nascesse em outro dia da semana, em um horário diferente. Nosso filho nasceu em uma manhã de domingo, de uma mulher que conheci porque Deus não atendeu à minha oração pedindo que me tornasse um jogador de beisebol profissional e, em vez disso, enviou-me para uma faculdade como bolsista do time de tênis.

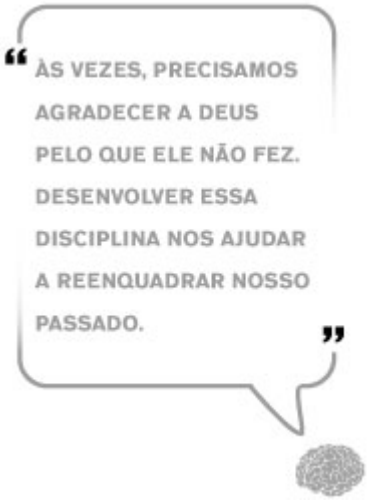
Sou tão grato pelo que Deus não fez na minha vida.

E você? Pense em algumas das coisas que você queria ou orações que você fez. Você não está feliz que Deus não fez aquilo que você esperava que Ele fizesse?

Pense em algumas das piores circunstâncias que você já teve que passar. Você nunca as teria escolhido, e talvez tenha orado para que Deus o livrasse, mas elas não o ajudaram a crescer da maneira crucial para quem você é hoje? Pense nas melhores partes da sua vida agora. Algumas delas são coisas que você nunca

imaginou ou planejou, mas foram simplesmente estrelas cadentes fortuitas lançadas na sua vida pelo Pai das luzes celestiais.

Às vezes, precisamos agradecer a Deus pelo que Ele não fez. Desenvolver essa disciplina nos ajudar a reenquadrar nosso passado.



Por quê? Aqui está a razão: *"'Pois os Meus pensamentos não são os pensamentos de vocês, nem os seus caminhos são os Meus caminhos', declara o Senhor. 'Assim como os céus são mais altos do que a terra, também os Meus caminhos são mais altos do que os seus caminhos, e os Meus pensamentos mais altos do que os seus pensamentos'"* (Isaías 55:8-9).

Nós somos sábios quando confiamos que Ele está trabalhando, mesmo quando não vemos. Também somos sábios quando confiamos na maneira como Ele está trabalhando, mesmo quando não é a maneira que queremos. Porque em vez de se sentir como vítima de circunstâncias aleatórias em um mundo caótico, você vê que existe um Deus que o tem protegido, muitas vezes de você mesmo, de formas que você não percebia.

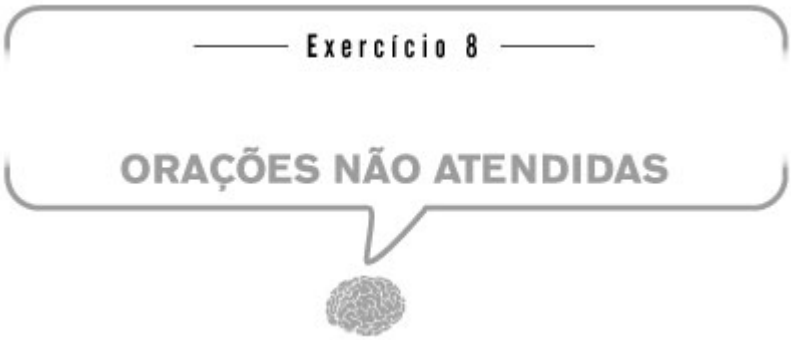
Faz muito sentido: se Deus sabe mais do que nós (e Ele sabe), então certamente haverá vezes em que pediremos coisas que Ele sabe que não são boas para nós. Em sua bondade, então, Ele diz

‘não’ a esses pedidos. O problema é que nunca achamos que estamos pedindo algo que não seja bom para nós. Eu sabia que eu precisava jogar beisebol no ensino médio. E Deus foi gracioso o bastante para dizer não.

Agora, quando penso em entrar naquele túnel de rebatidas, tenho uma perspectiva diferente da que eu tinha uma semana antes de quebrar os dedos. O que aconteceu naquele dia permanece igual, mas o significado foi mudado pelo reenquadramento da minha mente.

---

2 A Life.Church hoje é uma mega igreja norte-americana em múltiplos locais, que recebe uma média de 85.000 membros semanalmente.



PENSE SOBRE A SUA VIDA E OS SEUS SONHOS, DESEJOS, esperanças e relacionamentos do passado. Pense nos “E se?” de forma positiva. Veja se você consegue se lembrar de situações na sua vida, como os dois exemplos pessoais que compartilhei, em que Deus não atendeu à sua oração ou não permitiu que seus sonhos se concretizassem. Veja essas situações através do filtro de que Ele sabia o tempo todo o que seria melhor para você. Isso pode ajudar você a abrir os olhos e enxergar de forma maravilhosa o amor profundo que o seu Pai celestial tem por você.

Deus, eu lhe agradeço porque, na minha vida, o Senhor não:



Capítulo 9

Bondade Colateral

COMO FAZEMOS UM REENQUADRAMENTO DO NOSSO PASSADO?

Agradecemos a Deus pelo que Ele não fez.

Procuramos enxergar a bondade de Deus.

Praticamos gratidão pelas consequências do agir de Deus em nossa vida.

Você já ouviu falar sobre o termo “dano colateral”? Então, pense nisso como a bondade colateral de Deus.

Como todo bom hábito, procurar a bondade colateral de Deus requer prática.

Se você procurar pelo que é ruim, encontrará o que é ruim. Se procurar pelo que é negativo, encontrará muitas coisas negativas. Se procurar por coisas para criticar, sempre haverá algo para criticar.

Por outro lado, se você procurar pela bondade de Deus, você também a enxergará. Você começará a ver as impressões digitais Dele e, às vezes, sentirá até como se Ele estivesse dando uma piscadinha para você. À medida que prestar atenção em como Deus está trabalhando, você também passará a ver o que é bom nas pessoas. Esta prática irá mudar os seus relacionamentos. A sua atitude será transformada, e a atitude correta sempre precede as ações corretas.

Existe uma história sobre um rapaz que estava em crise a respeito de seu futuro e não sabia qual direção seguir. Sua mãe lhe

sugeriu visitar um pastor aposentado que, por muitos anos, havia morado na mesma rua que eles. Sem conhecer o homem muito bem, mas desesperado por uma resposta, ele concordou. Quando a conversa finalmente girou em torno da fé, o rapaz disse: “O meu problema é que parece que eu não consigo enxergar Deus neste mundo.” O pastor mais velho respondeu calmamente, porém com confiança: “Bem, meu filho, eu tenho um problema muito diferente do seu. Quando olho para esse mesmo mundo, não consigo *não* enxergar Deus.”

Você encontrará o que estiver procurando.

Infelizmente, no meu caso, procurar pela bondade de Deus tem sido uma dificuldade. A negatividade e a falta de gratidão têm sido outra fortaleza na minha vida. Mais uma vez, estou sendo sincero aqui.

Odeio admitir isso agora, mas por anos reclamei com a minha esposa: “Eu não tenho vida”. Eu choramingava: “Amy, eu tenho que trabalhar todo fim de semana, enquanto todo mundo sai e se diverte. E ainda tenho que trabalhar nos feriados! Todo mundo tem folga nos feriados. E não posso sair em público e brincar com as crianças no parque porque muitas pessoas lá me conhecem da nossa igreja. E também tenho uma família grande e meu banheiro sequer tem uma porta. Faz anos que não vou ao banheiro sozinho. Eu não tenho vida.” E resmungava: “Tudo o que eu faço é igreja e família, família e igreja. Igreja e família, família e igreja. Eu simplesmente não tenho vida.”

Um dia, Amy olhou para mim (ela tinha óculos novos nessa época) e disse, com sinceridade, sem sarcasmo: “Estou tão triste por você.” Eu pensei: *É, é muito triste não ter vida!* Mas ela continuou: “Estou triste por você porque tudo o que eu tenho é igreja e família. Essa é minha vida também. E eu amo a minha vida”.

Essa doeu. Se você estiver sentindo cheiro de fumaça agora, é só a pena que sinto de mim mesmo sendo queimada.

Eu pensei sobre isso e percebi que se você voltasse o relógio para quinze anos atrás e me pedisse para desenhar a minha vida, eu não poderia criar algo tão bom quanto a minha realidade. Eu não poderia ter escolhido esposa melhor do que Amy. Não poderia ter imaginado tantas crianças maravilhosas correndo pela minha casa. Não poderia ter sonhado com uma igreja tão incrível. Eu tenho a vida mais abençoada do que qualquer pessoa que conheço. E, quer saber, as pessoas valorizam demais ir ao banheiro sozinho.

Naquele instante após a sinceridade brutal de Amy, decidi levar cativo meu pensamento de *Eu não tenho vida* e torná-lo obediente a Cristo. Nós sempre achamos aquilo que procuramos, e fazemos o reenquadramento da nossa mente ao buscar procurar pela bondade de Deus.

Decidi que eu procuraria enxergar a bondade de Deus e seria grato. É claro, a mudança não foi imediata. Porém, ao longo do tempo, o reenquadramento funcionou! Buscar enxergar a bondade de Deus transformou a minha atitude. Parei de sentir pena de mim

mesmo e comecei a me sentir satisfeito, até mesmo maravilhado com a vida que Deus me deu.



Exceto às segundas-feiras. Eu amava a minha vida, exceto às segundas-feiras.

É SEXTA-FEIRA, MAS A SEGUNDA-FEIRA ESTÁ CHEGANDO

Eu tenho finais de semanas esgotantes. Aos sábados, eu entro em *lockdown* espiritual. Parecido com um atleta em dia de jogo, eu foco minha energia na mensagem que irei pregar no sábado e no domingo em nossos cultos. Quando prego em nossa igreja, eu fico muito intenso. Fico espiritualmente sintonizado com o que Deus está dizendo e fazendo e onde Ele está agindo. Quando olho para as pessoas, eu as encaro nos olhos. É meio assustador! E ministro várias vezes em vários cultos, o que é divertido e esgotante.

Por fim, no domingo à tarde, eu volto acabado.

Às segundas-feiras, ainda estou meio morto e simplesmente tentando me recuperar. Segundas-feiras geralmente são dias difíceis. Minha cabeça dói. Fico desligado. Não consigo tomar boas decisões. Então, muito tempo atrás cheguei à conclusão de que simplesmente tenho que suportar as segundas-feiras. O vale das segundas é o preço que eu pago por estar no topo da montanha no sábado e no domingo.

Em uma segunda-feira, especificamente, acordei cedo e comecei a fazer meu estudo bíblico. Não porque eu queria, mas porque simplesmente era o que eu deveria fazer. Li um versículo que já havia lido umas trezentas vezes. Porém, foi a primeira vez que o estava lendo em uma segunda-feira. Salmos 118:24: “Este é o dia que o Senhor fez; alegremo-nos e exultemos nele” (tradução livre, ESV). Mas dessa vez, eu não li o versículo; o versículo me leu. Percebi que segundas-feiras são de Deus. Ele as criou. Eu não tinha que enxergar toda segunda-feira como um dia ruim. Eu podia me alegrar e exultar nela. Afinal, Deus fez as segundas-feiras, assim como todos os outros seis dias.

Decidi enxergar minhas segundas-feiras de outra forma a partir daquele dia. Enquanto dirigia para o trabalho, durante todo o caminho, fiz minha nova declaração usando uma verdade fresca da Palavra de Deus: “Este é o dia que o Senhor fez. Irei me alegrar. Ficarei feliz. Enxergarei a boa mão de Deus. Verei o favor Dele agir.”

Adivinha o que aconteceu? Aquela segunda-feira foi um dia melhor. Não perfeito, mas melhor. Desde então, tenho mudado minha perspectiva sobre as segundas-feiras ao tentar enxergar a bondade de Deus, e elas tem se tornado cada vez melhores.

Nós sempre achamos o que procuramos, mudamos nossa visão ao enxergar a bondade de Deus.

Mais uma vez, quero ser real com você: isso não é fácil. Bem, posso dizer que não tem sido fácil para mim. É claro, tenho progresso, mas há sempre algo me puxando de volta para minha antiga forma de pensar. Essa é a natureza de uma fortaleza mental;

destruí-la requer poder divino e disciplina mental contínua. E algumas são destruídas mais lentamente do que outras. Muitas vezes descubro que, quando acho que tenho vitória e venci a batalha, ainda tem mais o que lutar.

ENTREGA DIVINA

Isso se tornou uma realidade para mim novamente quando lancei meu livro *Hope in the Dark* (Esperança na Escuridão). Esse livro é especial para mim porque conto a dor pela qual minha família passou. Eu estava muito animado com o lançamento do livro, crendo que poderia ajudar pessoas a encontrar esperança e cura para suas feridas.

Após o dia do lançamento, o livro esgotou em dois dias. Não havia nenhuma cópia impressa do livro disponível no mês seguinte! Talvez você pense: *Bem, glória a Deus que o seu livro vendeu tão bem, Craig.* Não para mim. Fiquei chateado porque as gráficas não puderam dar conta da demanda. Eu sabia que havia pessoas que queriam ler o livro, mas não podiam tê-lo. Estava convencido de que a falta de disponibilidade seria um banho de água fria. Eu não estava tentando enxergar a bondade de Deus; estava simplesmente muito chateado.

No entanto, depois soube da história de Rance e Heather. Heather, que tinha seus trinta e poucos anos, estava doente com problemas sérios. Ela quase morreu, passou três meses no hospital, mas depois se recuperou. Ela voltou para casa para Rance e seu filho, Boston, mas logo depois ficou doente novamente. Um dia,

Rance encontrou Heather inconsciente, e ela nunca mais recuperou a consciência. Ela faleceu jovem com apenas trinta e oito anos. Acontece que Heather havia comprado um livro na Amazon que não estava disponível, mas por fim foi entregue na semana entre sua morte e o funeral.

Seu marido, Rance, abriu o pacote que havia chegado e encontrou um livro: *Esperança na Escuridão: Creia que Deus É Bom Quando a Vida Não É*. Rance, que havia acabado de perder sua esposa e ficado sozinho para criar um filho, que deveria estar questionando por que Deus deixaria aquilo acontecer, pensou: *Uau. Deus ainda está comigo. Ele se importa tanto comigo que fez este livro ser entregue no momento perfeito.*

Mesmo no meio de algo terrível acontecendo, a bondade colateral de Deus estava presente. E para o crédito de Rance, porque Ele estava tentando enxergar Deus, ele pode vê-lo no título do livro.

Eu pensava que o livro estar sem estoque era o pior resultado possível. Eu estava orando para que Deus fizesse os livros ficarem disponíveis para as pessoas o mais rápido possível. Porém, o tempo de Deus é perfeito. Mais uma vez, tive que agradecer a Deus pelo que Ele não fez, e perceber que eu estava ignorando a bondade de Deus.

Você precisa de uma nova perspectiva sobre o seu passado? Precisa agradecer a Deus pelo que Ele não fez e começar a tentar enxergar Sua bondade?

Você pode ser liberto. Liberto de ser assombrado pelas coisas que você fez e das coisas que fizeram a você. Liberto da

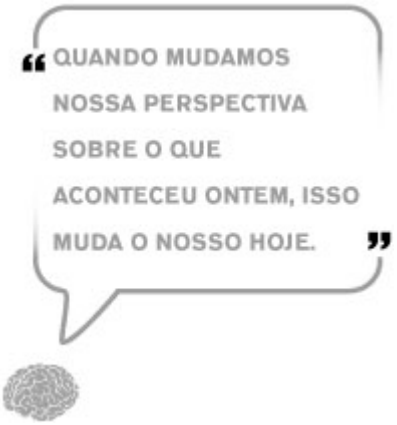
mentalidade que o mantém preso ao seu passado. Liberto dos hábitos que derrotam você.

Você não gostaria de ser livre? Tenha uma nova perspectiva da sua vida e experimente a bênção da bondade colateral de Deus.

PRÉ-ENQUADRE O SEU FUTURO

Quem procura acha.

Pense na diferença entre um urubu e um beija-flor.



Urubus voam alto no céu, procurando. O que o urubu encontra? Coisas mortas. Este pássaro feio e enorme não para até achar algo sem vida. Urubus conseguem farejar uma criatura morta a mais de um quilômetro de distância, e são conhecidos por viajar de cinquenta a oitenta quilômetros à procura de alimento podre.

Agora, compare o urubu ao pequeno beija-flor. Com asas batendo vinte vezes por segundo, este passarinho encontra o quê? Nada morto, repugnante e rançoso, mas um doce néctar cheio de vida.

Diariamente, cada pássaro acha o que procura.

O mesmo vale para você. Você sempre encontrará o que estiver procurando.

Quando mudamos nossa perspectiva sobre o que aconteceu ontem, isso muda o nosso hoje. Passamos a poder experimentar a

vida sem aquele antigo preconceito cognitivo negativo e começamos a enxergar através da lente da bondade de Deus.

Assim como podemos fazer um reenquadramento, podemos fazer um pré-enquadramento. Pré-enquadrar é escolher como veremos algo antes de acontecer. Em vez de chegar lá e deixar meu antigo jeito de ver as coisas assumir o controle, levando-me a interpretar de forma negativa, eu pró-ativamente escolho a lente que irei usar para avaliar minha experiência.

Aprendi com meu professor de tênis do ensino médio a decidir minha pré-perspectiva. Como mencionei anteriormente, no início da minha carreira como tenista, fui para o campeonato estadual. De alguma forma, ali estava eu nas quartas de final, jogando contra Mandi Ochoa. Ele era do último ano. Eu era do segundo ano. Ele era uma lenda. Eu era um ninguém. Ele era o quarto melhor do estado. Eu não estava em ranking nenhum. Aparentemente, não havia números o bastante para ranquear alguém como eu.

Porém, durante nossa partida, eu o deixei com a corda no pescoço! Nós empatamos. A torcida estava ficando eletrizada. Dava para ouvi-los dizer: “Quem é esse garoto prestes a destronar Mandi Ochoa? Viu o aerofólio e as águias no carro marrom dele? Esse garoto desconhecido pode vencer o campeonato estadual! Ele chegou de carro ouvindo rock pesado. Ele está faminto como um lobo! Mas por que ele estava com os faróis acesos no meio da tarde?”

No último set, eu tinha cinco games contra um de Ochoa. A contagem do game era 40 iguais. Mais um ponto e a vitória seria

minha.

No final, eu tinha sete *match points*. Isso significa que se eu fizesse o ponto, venceria a partida completa. Por sete vezes eu fiz *match points*! Sete oportunidades para derrotar o quarto melhor jogador do estado!

Perdi todas as sete. No terceiro set, eu estava com cinco games contra um do Ochoa, mas acabei perdendo de sete a cinco.

Fui apelidado de Craig Perdel. Em Oklahoma, as pessoas começaram a dizer: “Se a partida fica apertada, o Craig perde. Ele é Craig Perdel.”

Talvez valha a pena anotar isso. É bem significativo. A perspectiva através da qual você enxerga o mundo às vezes pode não ser a que você escolheu. Às vezes, outras pessoas forçam a perspectiva a você.

- Seu pai disse que você nunca daria para nada.
- Sua mãe fazia você se sentir feio (a) e acima do peso, mesmo quando você emagrecia.
- As crianças na escola lhe disseram para simplesmente aceitar que você era um perdedor.
- Seus avós insistiam que apenas pessoas ricas são importantes.

Talvez você tenha um preconceito cognitivo construído por outras pessoas. Você aceitou o que lhe disseram como verdade, apesar de ser mentira e, desde então, isso tem afetado a sua vida como se fosse verdade.

Quando todo mundo no circuito de tênis de Oklahoma começou a dizer: “Craig perde nas grandes partidas”, meu treinador decidiu

colocar um ponto final naquilo que sabia que iria me limitar. Ele me olhou nos olhos e disse: “Não, isso não é verdade, Craig. Não assuma esse rótulo.” E explicou: “Agora você tem a experiência que irá ajudá-lo a ter sucesso, mais do que qualquer outra pessoa aqui. Você passou por uma situação apertada. Você sabe o que não funciona. Você sabe que quando as pessoas ficam nervosas no esporte, a maioria começa a jogar para não perder. Você precisa jogar para vencer. Em vez de não arriscar, você precisa se esforçar mais, tentar mais. Você será melhor porque perdeu. A partir de agora, você só usará a sua experiência para se ajustar à altura da ocasião e vencer.”

Daquele dia em diante, passei a dizer para mim mesmo: *Groeschel, você é um jogador de pressão. Você dará o seu melhor nas piores situações. Nesses momentos, o seu Deus é por você e com você*.

A minha declaração para o tênis se tornou minha declaração para situações de pressão na vida. Em liderança, quanto mais difíceis as circunstâncias, mais eu queria estar envolvido. Se houver uma situação espiritual, se alguém que não conhece a Cristo estiver prestes a morrer, deixe que eu tenha a conversa. Por quê? Eu pré-enquadrava o resultado. Enfrentarei a situação, sabendo que meu Deus é por mim e está comigo. Não irei jogar para perder. Irei jogar para vencer. Sou um jogador de pressão. Eu me elevo à altura da ocasião.

Isso não é simplesmente o que digo a mim mesmo. É como eu vivo e lido com esses momentos difíceis. Porque não posso

controlar o que acontece comigo. Mas posso controlar a minha pré-perspectiva. E a minha pré-perspectiva ditará como reajo e me comporto.

Qual é a sua pré-perspectiva do futuro?

Com quais situações você sabe que irá se deparar?

Qual seria a maneira mais positiva, edificante, e honrosa a Deus de abordar tal situação?

Faça um pré-enquadramento. Com a ajuda de Deus você pode escolher a perspectiva com a qual irá encarar a situação.

Vamos supor que você acorde sabendo que estará enfrentando um dia cheio e cansativo. Em vez de reclamar sobre quão difícil será, pré-enquadre o seu dia com uma perspectiva mais positiva que agrade a Deus. Diga a si mesmo: *Hoje irei experimentar a força de Deus sobre a minha fraqueza. Ele me dá tudo o que preciso para fazer o que Ele me chamou para fazer. Ao contrário de ter um dia cheio e ruim, terei um dia positivo e produtivo.*

Se você estiver nervoso sobre uma conversa desafiadora que precisa ter com um amigo, tente ter uma pré-perspectiva de fé. Em vez de imaginar uma explosão, agradeça a Deus de antemão pelo seu amigo e por lhe dar as palavras certas a dizer. Decida que irá fazer a coisa certa e confiar o resultado a Deus.

Digamos que você tenha uma consulta médica intimidadora no final da semana. Seus medos podem estar falando alto à medida que você prevê o pior resultado possível. Em vez disso, escolha uma perspectiva diferente para o seu futuro. Creia que Deus ouviu as suas orações e que você irá ouvir boas notícias do médico. E se

não acontecer, lembre-se de que Deus é sempre bom. Colateralmente bom. Não importa o que você enfrente, Ele estará com você. Você não pode controlar o que acontece, mas pode controlar a sua pré-perspectiva.

Saiba que há uma forma diferente de ver o mundo. Podemos escolher tornar nosso preconceito cognitivo na bondade de Deus. Podemos ver nossas circunstâncias através da lente de Sua misericórdia e graça. Em nenhum momento somos abandonados nem esquecidos.

Não podemos controlar o que acontece conosco, mas podemos controlar nossa pré-perspectiva do resultado, mesmo antes de acontecer.



Na sua vida, há uma circunstância ou um relacionamento que você sabe que Deus lhe permitiu começar a enxergar com uma nova perspectiva, para que a sua atitude mudasse de negativa para positiva, de prejudicial para saudável? O que aconteceu para mudar a sua mentalidade?

Lembrando-se do meu exemplo pessoal, pergunte a si mesmo: "O quê em minha vida agora é a segunda-feira, ou seja, a circunstância ou relacionamento que tenho dificuldade de enxergar com um olhar bom e positivo? Escreva.

Qual é o passo prático que você pode tomar para mudar a sua mente a respeito dessa situação?

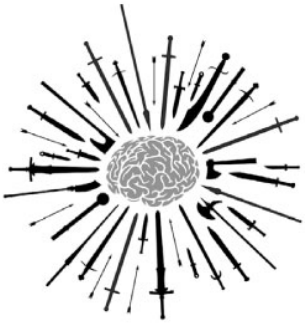
O que você gostaria de ver Deus fazer para mudar essa situação?

Qual seria a maneira mais positiva, edificante e honrosa a Deus, como você poderia lidar com essa situação?

Você pode usar este exercício para continuar fazendo um reenquadramento das circunstâncias na sua vida e abrir portas para Deus lhe dar uma nova perspectiva. Lembre-se, você não pode controlar o que acontece com você, mas pode controlar a sua perspectiva. E a forma como você enquadra a situação na sua mente irá ditar como você reage e se comporta.

PARTE 4

O PRINCÍPIO DA ALEGRIA



Avive a Sua Alma, Recupere a Sua Vida

Aleluia.
Deem graças ao Senhor porque Ele é bom;
o Seu amor dura para sempre.

Salmos 106:1



CAPÍTULO 10

PROBLEMAS, PÂNICO E PRESENÇA

VANS AZUIS, GENTE. VANS AZUIS ME DÃO ARREPIO. SE ALGUMA passar por mim, meu coração acelera e me dá vontade de ir atrás do motorista ou fugir.

Por quê?

Quando eu era criança, meu pai estava dirigindo com nossa família de volta para casa após um jantar em nossa hamburgueria favorita. Um outro motorista que não aprovou o modo de dirigir do meu pai, após alta dose de hambúrguer, fritas e milk-shake, nos seguiu até em casa. Estacionamos na nossa garagem e uma van azul freou cantando pneu bem atrás de nós. Como uma cena de filme de ação.

Um cara muito zangado saiu da van, gritando. Ele soltou uma combinação de palavrões que faria qualquer universitário bêbado ficar embaraçado. O homem veio correndo em direção ao nosso carro, bufando pelo nariz, com olhos arregalados, punhos cerrados, e foi para cima do meu pai.

Má decisão. Meu pai sabe se virar sozinho, e o homem logo correu de volta para sua van azul, de uma vez só pela graça de Deus.

Naquela noite minha mãe sentou comigo na sala de estar e explicou, em termos bem claros, que havia um homem por aí, que estava extremamente zangado com meu pai e provavelmente com nossa família toda. Esse homem agora sabia onde morávamos, e

ele dirigia uma van azul. Ela me advertiu: “Se você vir uma van azul, corra para dentro, tranque as portas e ligue para a polícia.”

O aviso amoroso e firme da minha mãe soou bem parecido com a profecia da minha avó sobre outra crise financeira. Então, outro padrão de medo surgiu. Por anos, toda vez que via uma van azul, eu corria para casa, trancava as portas e me escondia embaixo da cama. Assim como minha mãe me havia dito para fazer.

Até hoje, fico em alerta quando vejo uma van azul. Vans azuis são uma ameaça e acionam o meu botão de pânico.

Aposto que você tem algumas ameaças que o levam ao pânico. Pode ser um pouco irracional, como minha aversão a vans azuis. Ou podem ser muito reais.

Quais ameaças percebidas fazem você entrar em pânico? Não ser capaz de controlar o seu futuro? Uma nota ruim? A balança dizendo que você ganhou cinco quilos? Alguém com um olhar esquisito para você? Um amigo ou amiga que demora a responder a sua mensagem ou simplesmente não responde? Sua filha adolescente trocando mensagens com um membro do sexo oposto? Trânsito no percurso do trabalho? Uma conversa com a sua mãe revelando que ela está com alguma doença? O seu chefe passando pela sua sala? O pensamento de dar errado?

Já dissemos que a sua vida sempre irá na direção dos seus pensamentos mais fortes. Isso é boa notícia se você estiver pensando em coisas nobres, corretas, puras, amáveis, admiráveis, excelentes ou dignas de louvor. É má notícia se você estiver

pensando em coisas desonrosas, falsas, feias, injustas, irracionais e cheias de medo e ansiedade. Nossa corrente de pensamentos negativos pode sair do controle e levar nossa vida para a direção errada.



Então, por que entramos em pânico?

Há uma pequena parte do nosso cérebro, em formato de amêndoa, chamada amígdala. A amígdala é responsável pelas emoções e pelos instintos de sobrevivência. Quando sentimos medo, a amígdala acende como uma máquina de *pinball*, produzindo uma reação ‘enfrente ou corra’. A amígdala implanta um tsunami de adrenalina, preparando o corpo para ação.

Isso é algo bom, se você estiver fazendo uma trilha e se deparar com uma cobra envenenada pronta para atacar. Você sai correndo do caminho dela. A amígdala fez um bom trabalho.

Também é bom se você estiver dirigindo e uma vaca repentinamente vier voando no seu vidro dianteiro (eu moro em Oklahoma, onde temos uma média de 52 tornados e muitas fazendas, então, sim, isso poderia de fato acontecer). Você deve reagir imediatamente, escolhendo enfrentar a vaca (boa sorte com isso) ou fugir da vaca (minha sugestão). Quando você desvia o carro e a vaca passa voando longe, você tem que agradecer à sua amígdala por estar vivo.

O problema é que a amígdala não é objetiva. A forma como reage a uma vaca voadora é igual à forma como reage a uma conversa

ofensiva. A forma como reage ao som do alarme que avisa que a sua casa está sendo invadida é igual à forma como responde a uma notificação avisando que a sua conta bancária está negativa.

Esteja sendo confrontado por um bovino zangado ou por um ladrão agressivo, você precisa de adrenalina para fazer o seu corpo entrar em ação. Se estiver lidando com uma mensagem de texto decepcionante ou um cônjuge em discordância, você não precisa de adrenalina, e ela simplesmente vagueia pelo seu corpo, agindo como alguém indesejado. Você se sentirá estressado, agitado e à beira de explodir. Pode soletrar A-T-A-Q-U-E?

O que faz você ter um ataque? Que tal eu confessar o meu? Daí talvez você se sinta confortável para admitir o seu.

PÂNICO MANÍACO

Antes de revelar o que me faz entrar em pânico, quero que você saiba que não estou me gabando nem reclamando. Também não estou dizendo que o meu mundo é mais difícil do que o dos outros. Todos têm os próprios problemas e questões. Meu mundo não é mais difícil, apenas diferente. Talvez você gostaria de ter os meus problemas e vice-versa.

Eu tenho dificuldade com o que chamo de ansiedade de conteúdo. Grande parte do que faço é criar conteúdo. Com sermões para minha igreja, palestras para conferências, mensagens quinzenais para nossa equipe, episódios para meu *podcast* de liderança, e vários vídeos semanais de treinamento de liderança,

muitas vezes me pego trabalhando em uma dezena de mensagens ao mesmo tempo.

Nem todas as mensagens exigem o mesmo esforço. Algumas das menores consigo preparar relativamente rápido. Porém, as maiores levam de doze a dezesseis horas por mensagem. Às vezes, demandam até vinte horas de mim.

Trabalhar em doze mensagens durante pelo menos doze horas em cada uma é, bem, *muitas* horas. Quase sempre sinto que simplesmente não há horas o bastante para fazer todo o trabalho que preciso fazer. Então, eu tento fabricar mais horas. Comecei a acordar mais cedo e ir dormir mais tarde. Muitas vezes, eu acordava às 3:30 da manhã para estudar, estudava o dia todo, e depois voltava a trabalhar quando as crianças haviam ido para cama à noite.

Diferente da crença cultural, pastores fazem mais do que somente pregar aos domingos. Também tenho que participar de reuniões, treinar novos funcionários, oferecer cuidado pastoral, entre outros. A demanda pelo tempo segue um rumo sem fim.

Sim, meu estresse não tem a ver apenas com tempo e carga de trabalho. Eu não tenho que simplesmente escrever mensagens; elas precisam ser criativas e relevantes, todas elas. Ter sempre algo novo não é tão fácil quanto parece. E aqui está a realidade: toda vez que leio a Bíblia, nada nela mudou. O mundo é criado. Adão e Eva pecam. A terra é inundada e a arca flutua. O arbusto queima e o mar se abre. Todo Natal, a Virgem Maria tem um bebê, e seu nome é Jesus. Toda Páscoa, a tumba está vazia.

Não me entenda mal. Essas verdades mudaram a minha vida. Sinto-me honrado por pregar as boas novas toda semana. Eu apenas sinto uma pressão constante de apresentar a Palavra de uma forma que irá continuar impactando a vida das pessoas. Contar as mesmas histórias com um novo enquadramento. Customizá-las a uma cultura em constante mudança sem comprometer a mensagem.

Em 2019, tive que decidir um nome para uma série de mensagens para minha igreja. Devido a todo trabalho de preparação que nossa equipe de criação e mídia dedica às nossas séries, eu tenho que informar a eles o que estarei ministrando com dois meses de antecedência. Faço isso há décadas, mas dessa vez simplesmente não estava dando certo. Parecia que eu tinha finalmente chegado ao final da minha corda. Pela primeira vez em meu ministério, dei de cara com uma parede. Não tinha ideia nenhuma, nenhuma revelação bíblica, nenhuma revelação de Deus, e nada significante para dizer.

Eu estava vazio. Senti um medo indescritível. Tive que lutar para não perder o fôlego. Parecia que as paredes estavam lentamente me cercando. Pela primeira vez em mais de um quarto de um século como pastor, pensei que talvez tivesse ido longe demais, sem ter nada sobrando em mim para oferecer, e devesse simplesmente desistir. O medo me agarrou com força. O pânico se estabeleceu. A vida se tornou uma grande bola de neve, de ansiedade incontrolável.

O que estava acontecendo? Minha amígdala estava esgotada, trabalhando em dobro, enviando uma enxurrada de adrenalina através do meu corpo, deixando-me em um pânico que eu nunca havia vivenciado antes.

Muito bem, essa foi minha confissão sincera. (Você ficou um pouco tenso só de ler como eu me senti?) A minha confissão faz você se sentir melhor? Talvez as coisas não sejam tão ruins como você pensava! Ou talvez você esteja se perguntando por que está lendo um livro sobre vencer a guerra na mente, cujo autor é alguém tão confuso. De qualquer forma, eu fui sincero aqui. Agora é a sua vez.

E você? Seja completamente sincero. O que faz você entrar em pânico? Seja lá o que for, a sua amígdala, que em situações “enfrentar ou correr” é a sua melhor amiga, também irá trabalhar contra você. Mas espere. Há outra parte do seu cérebro que pode ajudar a leve confusão da sua amígdala: o seu córtex pré-frontal. O córtex pré-frontal é a parte lógica do cérebro.

Pense na sua amígdala como aquela prima inquieta, acelerada, cheia de cafeína, energética, com pressão alta, que estoura facilmente. Pense no seu córtex pré-frontal como aquele tio realista, equilibrado, pensativo, com bom temperamento, que tem um diploma de direito.

Por exemplo, está no meio da noite. Você ouve um barulho na casa.

A sua amígdala grita: “Tem alguém na casa! Ele vai te matar!”

O seu córtex pré-frontal pede licença e diz: “Era só o gato.”

A sua amígdala grita mais alto: “Você irá morrer! Pegue o taco de beisebol embaixo da cama! Você tem que ir lutar com o assassino que está na sua casa! Mas mesmo assim, você deve morrer!”

O seu córtex pré-frontal pacientemente insiste: “Se for um assassino, acho que um taco de beisebol não vai ajudar muito. É só o gato. Agora volte a dormir.”

A sua amígdala continua discutindo: “O gato não faz um barulho tão alto assim! Não é o gato! Pule pela janela! É a sua única forma de sobreviver! Pule! Agora!”

O seu córtex pré-frontal revira os olhos e diz: “Se alguém tivesse invadido a casa, o alarme teria soado. Além disso, se fosse um assassino e você pulasse pela janela, o que seria da sua esposa e dos seus filhos?”

A sua amígdala grita: “Eles podem se virar! Pule!”

O seu córtex pré-frontal diz calmamente: “Repito: é só o gato.”

A amígdala diz mais alto ainda: “Se ele estiver certo, então vá matar o gato!”

Eu sei que você tem essas conversas no seu interior assim como eu; acontecem em questão de segundos enquanto você tenta tomar uma decisão.

Deus lhe deu a parte lógica do seu cérebro para manter a parte emocional do seu cérebro em equilíbrio. O córtex pré-frontal tenta me lembrar de que a minha conta bancária está segura e que vans azuis não estão por aí para me pegar, e tenta lhe garantir que não há um ladrão invadindo a sua casa. (Mas, de qualquer forma, você provavelmente deveria se livrar do gato, já que ele está criando uma

grande bola de pelo para vomitar no seu sofá.) Apesar da ajuda do nosso amigo córtex pré-frontal, podemos passar muito do nosso tempo permitindo que nossos problemas nos façam entrar em pânico. Nós ansiamos pela paz. Então, o que fazemos? Como não afundar em pânico e encontrar o caminho dos problemas para a paz? Fico feliz por você ter perguntado. A boa notícia é que nossa resposta está apenas à distância de uma oração.

NÃO NO VENTO, MAS NO SUSSURRO

O que nos faz entrar em pânico?

Para mim, é a presença de problemas. Habitualmente, não é apenas um problema. Começo a pensar "*Estou ficando louco e preciso muito de um abraço*" quando tenho problemas, no plural. Vários problemas. Parece que nada adianta. Você consegue lidar com uma questão, mas elas não param de surgir; então, você chega a um ponto limite. É aí que precisamos dominar nossa mente, focar nossos pensamentos e adorar o nosso Deus.

Elias havia chegado ao seu limite.

Ele foi um profeta que confrontou o malvado Rei Acabe a respeito de seu pecado e profetizou uma seca iminente. Furioso, o Rei Acabe ameaçou matar Elias, mas o profeta conseguiu fugir de seu perseguidor, depois confrontou 850 falsos profetas, e, por fim, foi vitorioso.

Diante de tal triunfo magnífico, Elias deve ter pensado que era o fim de seus problemas. Mas não era. O malvado Rei Acabe tinha

uma esposa mais malvada ainda, chamada Jezabel. Ela era o cúmulo da maldade.

Jezabel decidiu: *Se quiser algo bem feito, deixe que uma mulher o faça. Meu marido não conseguiu se livrar de Elias. Eu irei matá-lo*.

Elias percebeu que, mesmo após sua grande vitória, sua vida ainda estava em perigo. Ele não podia acreditar. Era demais. Elias estava esgotado. Sua corrente de pensamentos negativos fugiu do controle e o levou a uma depressão profunda. Ele orou pedindo para morrer.

Agora pense em como isso é irracional. Seu maior medo era que Jezabel o matasse, então... ele quis morrer. Não faz sentido. Mas Elias não estava pensando com clareza. Porque sua corda já estava no finalzinho. Ele havia se deparado com um muro.

Exausto. Esgotado. Quebrado. No limite. Tudo isso.

Você já passou por isso? Chegou ao ponto em que não consegue mais lidar com nada? O seu filho adolescente anda cheio de atitude, ou você descobre uma série de despesas não planejadas, ou dia após dia, seu chefe não reconhece a sua contribuição, ou seu cônjuge faz aquilo que sempre irrita você, e... bem, você chegou ao seu limite.

Foi a esse ponto que Elias chegou. *"Para mim já basta, Senhor"*, ele disse. *"Tire a minha vida, pois não sou melhor que meus antepassados que já partiram"* (1 Reis 19:4, tradução livre da NLT). Note como ele permite que seus pensamentos negativos fujam do controle e o dominem. Desde *para mim já basta* até *não sou melhor que meus antepassados,* até *sorte deles que já morreram*.

Eu faço o mesmo. E você? Vou desde *Minha vida é tão difícil* até *Nunca vou conseguir fazer tudo,* até *Não gosto da minha vida,* até *Ninguém entende,* até *Não aguento toda a pressão,* até *Sempre será assim*.

Por quê? Por causa de problemas. Ficamos focados na presença dos nossos problemas, e deixamos de focar na presença de Deus.

Deus estava com Elias em cada passo do caminho, com poder visível e fiel, e muitas vezes com provisão milagrosa. Porém, quando Elias enfrentou problemas, esqueceu-se de Deus.



O nome de Elias deveria ser um lembrete sempre presente de seu Deus sempre presente. O *El* em Elias é diminutivo de *Elohim*, que significa Deus. O *i* significa “meu”. *As* vem de *Jah* que é uma forma abreviada de *Yahweh*. Yahweh (ou Jehovah) é o nome de Deus. O nome de Elias significava “Yaweh é o meu Deus”. Porém, ironicamente, ele sentia que Deus não estava presente em sua vida.

Lembra-se das palavras que Paulo escreveu na prisão? *“Alegrem-se sempre no Senhor. Novamente direi: Alegrem-se! Seja a amabilidade de vocês conhecida por todos. Perto está o Senhor. Não andem ansiosos por coisa alguma, mas em tudo, pela oração e súplicas, e com ação de graças, apresentem seus pedidos a Deus.*

E a paz de Deus, que excede todo o entendimento, guardará o coração e a mente de vocês em Cristo Jesus" (Filipenses 4:4-7, ênfase do autor).

Em meio à tentativa de ajudar pessoas a entender como podem se alegrar e experimentar a paz, Paulo escreveu: "Perto está o Senhor." Reconhecer a presença de Deus lhe dará paz quando você tiver motivos para entrar em pânico.

Elias esqueceu que o Senhor estava perto. Ele precisava de um lembrete. Deus lhe deu um. Deus se revelou. "*O Senhor lhe disse: 'Saia e fique no monte, na presença do Senhor, pois o Senhor vai passar.' Então, veio um vento fortíssimo que separou os montes e esmigalhou as rochas diante do Senhor, mas o Senhor não estava no vento. Depois do vento, houve um terremoto, mas o Senhor não estava no terremoto. Depois do terremoto, houve um fogo, mas o Senhor não estava nele. E depois do fogo, houve o murmúrio de uma brisa suave"* (1 Reis 19:11-12).

Deus não estava no vento. Deus não estava no terremoto. Deus não estava no fogo. Silêncio, depois um sussurro. Deus estava no sussurro.

Mas por que Deus sussurraria para Elias?

Quando estamos sobrecarregados e ansiosos, se pudermos nos atentar para a voz Dele, perceberemos que Deus está sussurrando para nós.

Mas por quê? Por que nosso Deus sussurra?

Ele sussurra porque está perto demais.

E Ele sussurra para nos atrair mais para perto.

Pense nisso: quando você está sentado ao lado de alguém que o ama e essa pessoa sussurra algo no seu ouvido, o que você faz? Você se aproxima. E presta atenção.

Quando estamos em meio à dor, quando temos medo, quando estamos sobrecarregados, podemos até gritar aos céus e esperar que Deus grite de volta. Desejamos uma voz audível. Não entendemos por que Deus não fala alto conosco, demandando nossa atenção de algum modo óbvio. Mas por que Ele não faz isso? Por que você não o ouve? Talvez porque Deus queira que você vá mais devagar, acalme-se, e preste atenção cuidadosamente em Sua voz suave, calma e reconfortante. Porque assim você tem que ficar em silêncio e escutar atentamente. Deus sussurra porque Ele está perto e porque deseja que você se aproxime. Incline-se e ouça.

O que Elias aprendeu no monte naquele dia?

Que quando você já suportou o bastante, Deus é o suficiente.

Elias suportou muita dificuldade. Ele clamou a Deus: “Já basta para mim. Eu quero morrer!” Elias não entendia do que realmente precisava. Ele não precisava morrer. Ele também não precisava que Deus resolvesse todos os seus problemas. Ele simplesmente precisava de Deus.

Quando você já suportou o bastante, Deus é o suficiente.

EXPERIMENTANDO A PRESENÇA DE DEUS

Agora voltemos ao meu problema de pânico com ansiedade de conteúdo. Mensagens demais para pesquisar, escrever e internalizar. A pressão de descobrir formas criativas de dizer as

coisas e dar títulos a séries de mensagens. Uma fonte de estresse constante e sempre presente. Eu tive um momento especialmente inquietante lidando com isso em 2019 (“momento inquietante” é uma forma sutil de dizer “tive a maior crise da minha vida”).

Essa não era uma extensão normal de trabalho e ministério para mim. Para ser claro, foi culpa minha. Eu tinha coisas demais na minha agenda, estava sobrecarregado demais e trabalhava demais. Durante aquele verão, preguei 25 mensagens em 8 dias, em 5 cidades, em 2 países.

Pouco antes de eu embarcar para aquela maratona, descobrimos que havia um mofo perigoso em cinco cômodos da nossa casa. Enquanto eu viajava fora do país, os cinco cômodos estavam sendo consertados e nossa casa estava em obra.

Também fiquei sabendo que um guaxinim havia invadido nossa casa, o que era exatamente o que eu precisava. Toda manhã eu orava: “Deus, se o Senhor puder enviar um guaxinim para esse mês de pesadelo, seria ótimo.”

E depois, como se um guaxinim já não fosse algo selvagem o bastante, uma ratazana entrou no carro de um estagiário que estava morando conosco, causando tanto estrago que seu carro não dava mais partida.

Depois, o carro do meu filho também não ligava.

Foi aí que o sistema de ar-condicionado de nossa casa parou de funcionar. Ficamos sem ar-condicionado por cerca de dez dias, bem no meio do verão de Oklahoma.

Enquanto minha esposa e eu estávamos fora do país, meu cartão de crédito foi bloqueado. Era o único cartão que havia deixado para meus filhos usarem, então eles ficaram sem poder comprar nada.

Quando voltamos para a zona de obra infestada de ratos e sob o ataque de uma gangue de guaxinins selvagens, minha filha mais velha deu à luz sua primeira filha. Durante o parto, a pequena McKenna ficou sem oxigênio por um longo período de tempo. Após alguns exames, os médicos explicaram que nossa neta havia sofrido dano significativo no cérebro. Eu e minha família escutamos a notícia em silêncio mortal enquanto nossos corações eram partidos em milhões de pedaços.

Assim como Elias, aquilo já era demais para mim.

Milagrosamente, a história da bebê McKenna teve um final feliz. Ela melhorou. Enquanto alguns acham que os médicos deram um diagnóstico errado para os danos cerebrais dela, nós achamos que Deus ouviu nossas orações e a curou. De qualquer forma, ela está bem agora. Mas eu não estava bem. Nada bem.

Meu mundo vinha desmoronando e minha vida se deparou com uma parada brusca.

No final daquela maratona, meu corpo parou. Simplesmente desligou. Apesar de não ter ido para o hospital, liguei para um terapeuta. Eu sabia que precisava de ajuda profissional.

Sim, sou pastor e, sim, faço terapia. Creio que é bíblico e sábio buscar a ajuda de quem tem conhecimento. Às vezes, precisamos conversar sobre as nossas coisas com alguém que estudou para

conversar sobre as coisas. Alguém cujo foco é nos ajudar a ficar bem.

Comecei a ter consultas com um psicólogo de *performance* que me ajudou a me lembrar de coisas que eu sabia, mas estava ignorando. Ele me ajudou a desencavar meu desejo incomum, prejudicial e insustentável de produzir e realizar. Ele analisou comigo as minhas décadas de criação de conteúdo.

Reconheci quão fiel Deus tem sido em prover conteúdo espiritual para eu pregar. Eu tinha uma longa trajetória de experiência, e não havia razão para pensar que Ele iria parar agora. Além disso, meu psicólogo me apontou para Deus. Focar no que me estressava estava obscurecendo minha visão do meu Salvador.

Mesmo se tudo desse totalmente errado, eu ainda tinha um Deus que é totalmente certo. Mesmo se acabássemos sem nada, ainda tínhamos um Deus que é tudo.

Eu tive que descobrir como parar de fixar nos meus problemas e voltar a focar na presença de Deus. Mais uma vez, tive que me aproximar para ouvir o sussurro de Deus.

Eu já sabia o que descobri na terapia, mas ainda assim tive a mesma sensação de um final de filme que nos pega de surpresa. Tive o momento “A-há!” que eu precisava. Criei uma nova declaração. Lembre-se, para que a verdade nos liberte, precisamos internalizá-la. Ela precisa viver dentro de nós para que se torne uma resposta automática. Como substituímos uma ideia nova por uma antiga? Repetição.

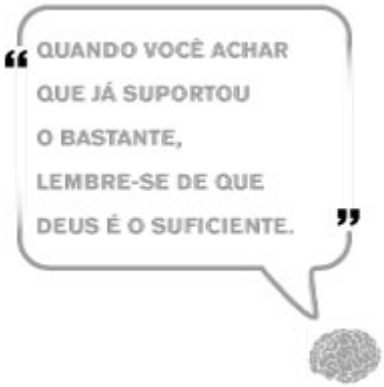
A nova declaração libertadora que eu digo a mim mesmo vez após vez:

Minha experiência somada à presença de Deus é o suficiente.

Foi o que Elias aprendeu. A experiência que ele já tinha (com a provisão milagrosa de Deus sustentando-o nos piores momentos) somada à presença de Deus era o suficiente.

O mesmo vale para você. Talvez você esteja se sentindo sobrecarregado, oprimido e ansioso. Talvez sinta a sua alma esmagada. O que você precisa é de um final surpreendente, que nunca viu antes.

Quando você achar que já suportou o bastante, lembre-se de que Deus é o suficiente.



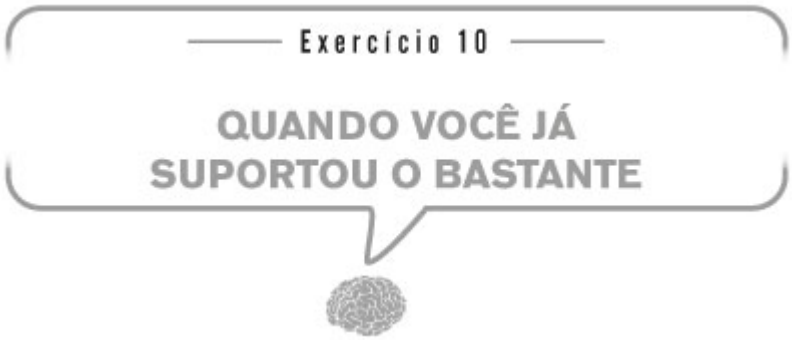
Sim, a presença de problemas nos tenta a entrar em pânico. Porém, não ignore a presença de Deus. Deus é maior que os seus problemas. A coisa mais essencial para a sua mente é ficar atenta à presença de Deus.

Faça as seguintes declarações na sua vida e sobre a sua vida.

O Senhor está próximo.
O Senhor está perto.
Ele nunca me deixará nem me abandonará.
Nada pode me separar de Seu amor.
Ele está sempre comigo. (Ele está comigo agora enquanto leio este livro.)
Nunca estou sozinho, e Ele é suficiente para mim.
Sua força me sustenta.
Ele me protege e me guia com Seus olhos de amor sobre mim.
Deus está perto, e quer que eu me aproxime Dele.
Eu me inclinarei e escutarei Seu sussurro.
O Senhor é justo em todos os Seus caminhos e fiel em tudo o que faz.
O Senhor está perto de todos os que clamam por Ele,
de todos que O buscam em verdade.
Ele satisfaz os desejos daqueles que O temem;
Ele ouve seu clamor e os salva.

SALMOS 145:17-19 (TRADUÇÃO LIVRE DO INGLÊS)

Repita-as em alta voz:



Quais circunstâncias ou dinâmicas existem na sua vida hoje que regularmente geram pânico em você?

Por que você acha que essas situações específicas geram pânico em você?

Há alguma área da sua vida hoje em que você diria que já suportou o bastante e está no finalzinho da corda? Escreva sobre isso.

O que você pode fazer para se aproximar e ouvir o sussurro de Deus em meio ao vento, fogo e terremoto acontecendo ao seu redor agora, nessa circunstância?

Conversar com um terapeuta, pastor ou amigo próximo ajudaria você a atingir uma melhora nessa questão? Se sim, quem?

Volte ao final do capítulo e leia em voz alta as declarações que eu escrevi. Deus está perto. Ele está ouvindo.



CAPÍTULO 11

A PERSPECTIVA DE LOUVOR

POR QUE É TÃO IMPORTANTE ESTARMOS ATENTOS À PRESENÇA de Deus?

O que estou prestes a dizer pode parecer ofensivamente simples demais, mas é extremamente importante. Você está pronto? Preste atenção.

Se você esquecer que Deus está com você, não irá falar com Ele.

Simples, certo? (Eu avisei). Mas é verdade. Quando não focamos na presença de Deus, não oramos. Ao contrário, seguimos adiante sozinhos. Deparamo-nos com nossos pensamentos se movendo na direção errada, e nossas vidas rapidamente seguem esses pensamentos.

No entanto, quando nos damos conta de que Deus está conosco, percebemos que podemos falar com Ele. Quando as coisas vão mal, em vez de simplesmente nos sentirmos tristes, levantamos a cabeça. Olhamos para o alto e vemos um Deus que nos ama e tem o poder de ajudar. Precisamos praticar a presença de Deus, habitualmente nos lembrando de que Deus está conosco, para que sejamos persistentes em oração.

Você se lembra da prescrição de Paulo em Filipenses 4 para circunstâncias de pânico? *"Não andem ansiosos por coisa alguma, mas em tudo, pela oração e súplicas, e com ação de graças, apresentem seus pedidos a Deus"* (v.6).

Permita que essa verdade transformadora se estabeleça em você:

• Se for grande o bastante para se preocupar, então é grande o

bastante para orar.

• Se estiver na sua mente, então está no coração de Deus.

Então, ore.

Se você começar a experimentar alguns pensamentos negativos, tais como preocupação com a sua próxima consulta médica, sem saber qual decisão tomar, preocupação sobre como seu filho está indo na escola, achando que nunca encontrará alguém com quem se casar, ore.

Algo que aprendi em anos sendo pastor é que muitas pessoas não sabem bem como orar.

• Como abordo Deus como meu Criador onipotente?

• Orar na linguagem de antigamente é obrigatório?

• Tenho que terminar dizendo “em nome de Jesus”?

• As palavras religiosas difíceis são obrigatórias? Espero que não, pois não sei o que significam.

A resposta para essas perguntas é não.

No jardim de Getsêmani, antes de ser preso, Jesus chamou Deus de *Abba*, a palavra aramaica para pai. *Abba* era a forma mais simples e carinhosa de se referir a um pai naquela época. Seria equivalente ao nosso *Papai*. Deus é um Deus relacional que ama você e quer ter um relacionamento íntimo com você. Você pode chamá-lo de Abba Pai, assim como Jesus chamou.

Paulo escreveu: *“Apresentem seus pedidos a Deus”*, o que pode soar um pouco formal, mas não é. Outra maneira de traduzir as palavras de Paulo é: *“Tornem as suas necessidades conhecidas”*. Quando você chegou ao seu limite e os seus problemas o estão

tentando a entrar em pânico, como você deve orar? Simplesmente compartilhe as suas necessidades.

Eu tenho seis filhos. Eu os amo. Sou o abba deles, o papai deles. Meus seis filhos tem seis personalidades diferentes, e cada um compartilha suas necessidades de forma única.

Minha filha mais velha, Catie, compartilha suas necessidades através de mensagens de texto. Suas mensagens de texto são amáveis, mas curtas e diretas ao ponto.

A segunda mais velha, Mandy, não envia mensagem de texto; ela liga. Ela gosta de falar. Minhas ligações com Mandy duram em média 43 minutos. Em algumas das nossas conversas mais épicas, comecei com a barba raspada e terminei com a barba longa, como um *hippie*.

Anna faz apresentações formais. Ela apresenta informações e gráficos. Geralmente me sinto despreparado e mal vestido para nossas conversas na sala de reuniões.

Meu filho Sam espera até dez e meia da noite. Ele aparece em nosso quarto para conversar e seus pedidos duram um *longo* tempo.

Stephen é nosso pequeno advogado. Ele é o mais esperto de todos. Quando vem pedir algo, já vem com sua defesa preparada para quaisquer objeções que eu possa fazer. Ele está sempre três casas à minha frente.

Minha caçula, Joy, pede, envia mensagem de texto, liga, vem ao quarto, canta e implora. Ela nunca desiste e sempre consegue o que

quer, porque é o bebê da família. Ela também é a favorita de todo mundo. Pergunte a ela e ela irá lhe dizer.

Cada um dos meus filhos é criativo na forma como pedem algo, pois não estão tentando fazer da "forma correta"; estão simplesmente sendo eles mesmos. Deus também não quer que você peça da "forma correta". Ele quer que você seja você mesmo, assim como Ele o criou. Compartilhe as suas necessidades da maneira que lhe parece apropriada. Ore do seu jeito.

Você pode orar conversando, orar gritando, cantando ou escrevendo. Sua oração pode ser rápida ou longa; só garanta que sempre irá orar. Não há maneira perfeita. Apenas ore.

Quando orar, peça com confiança. Eu sou pai, e gosto quando meus filhos precisam de mim. Deus é o seu Pai celestial perfeito, e Ele ama quando você vai até Ele para compartilhar as suas necessidades.

Pedro nos disse que Deus nos convida a ir a Ele. *"Portanto, humilhem-se debaixo da poderosa mão de Deus, para que Ele os exalte no tempo devido. Lancem sobre Ele toda a sua ansiedade, porque Ele tem cuidado de vocês"* (1 Pedro 5:6-7).

Você se sente para baixo? Esgotado? Como se tivesse chegado ao seu limite? Sente como se estivesse afundando? Pedro disse: *"humilhem-se debaixo da poderosa mão de Deus, para que Ele os exalte"*.

Essas palavras farão mais sentido para a sua vida, se você pensar em quem as escreveu. Pedro é um dos que estavam no barco com os discípulos e teve a audácia de crer que poderia sair e

andar sobre as águas em direção a Jesus. Ele estava dando um passo após o outro no Mar da Galileia, provavelmente andando como uma criança em um pula-pula, quando notou o vento e as ondas. Seus pensamentos começaram a acelerar como uma enxurrada de negatividade. Ele ficou focado na força das ondas e no barulho do vento. A presença de problemas fez com que Pedro ignorasse a presença de Jesus. Então, ele afundou.

Pedro estava afundando, então o que fez? Esticou-se para encontrar a mão de Jesus. Jesus o levantou e o salvou. Anos depois, Pedro ainda não havia se esquecido, e encorajou a todos que lessem sua carta: *"Portanto, humilhem-se debaixo da poderosa mão de Deus, para que Ele os exalte"*.

ESTE É O SEU CÉREBRO NA ORAÇÃO

De volta para a minha crise no verão de 2019. Com dezenas de mensagens para escrever, e reuniões e viagens e o reino animal atacando a minha casa e meu carro, eu me senti como se estivesse afundando. Busquei ajuda com meu terapeuta e bolamos uma estratégia. A estratégia foi oração. Decidi começar a dizimar meu tempo de estudo para a oração.

Sempre fui dizimista com minhas finanças. Creio que Deus é o dono de tudo, mas confia a mim parte de Seu dinheiro e pede que eu devolva 10% a Ele. Eu o adoro e honro com os primeiros 10% e confio que Ele abençoará o restante. Décadas dizimando me ensinaram que 90% do que tenho, com a bênção de Deus, é muito mais do que 100% sem a bênção de Deus.

Agora aplico esse princípio à pregação. Em vez de me esforçar mais, eu oro mais. Ao invés de trabalhar longas horas, eu oro por mais tempo. A estratégia é baseada na fé de que, se eu der 90% do meu trabalho para a preparação e 10% para a oração, consigo fazer mais do que se eu trabalhasse 100% do tempo.

Creio que se eu preparar meu coração, Deus me ajudará a preparar a mensagem.

À medida que pratico essa estratégia, tenho visto que fico menos ansioso e tenho mais segurança. A oração tem removido o pânico e o substituído pela paz.

A oração funciona. A oração muda as coisas. Talvez o mais importante, a oração muda *você*. A oração muda o seu cérebro.



Poucas décadas atrás, neurologistas criam que o cérebro não mudava após a adolescência. Hoje sabemos que não é verdade. Nosso cérebro está sempre se desenvolvendo. Neurologistas chamam o processo de neuroplasticidade. A ideia é que podemos esculpir nosso cérebro, assim como podemos esculpir nossos músculos com algum tempo estratégico na academia. O seu cérebro se reconecta o tempo todo, criando vias neurais. Cada vez que você tem um pensamento, é mais fácil ter esse pensamento novamente. Isso é uma boa notícia, se estiver tendo bons pensamentos. Porém, é uma má notícia, se estiver condicionado a fugir de vans azuis.

O seu cérebro está mudando e a oração muda o seu cérebro.

O Dr. Andrew Newberg é o diretor de pesquisa do Hospital Universitário Thomas Jefferson na Pensilvânia. Ele estuda o cérebro usando técnicas de neuroimagem incluindo imagens de ressonância magnética funcional, tomografia computadorizada por emissão de fóton único, e tomografia por emissão de pósitron. Serei bem direto com você: não sei o que nada disso significa. Porém, realmente entendo a conclusão do Dr. Newberg. Ele escreve, em artigos acadêmicos e em livros como *How God Changes Your Brain* (Como Deus Muda Seu Cérebro), que a oração é como exercício físico para o cérebro e muda a química cerebral.

Pense nisso. A oração não só toca o coração de Deus, mas também muda a química do seu cérebro!

Outra voz neste campo chamado de neuroteologia é a Dra. Caroline Leaf, autora de *Switch On Your Brain* (Ligue o Seu Cérebro). Seu website diz: “A Dra. Caroline Leaf é patologista da comunicação e neurocientista cognitiva, com Mestrado e PhD em Patologia da Comunicação e graduação em Fonoaudiologia, com especialização em neuropsicologia cognitiva e metacognitiva.”[7] Serei bem direto com você novamente: Também não sei o que nada disso significa!

A Dra. Leaf escreve: “Foi descoberto que doze minutos de oração diária focada durante um período de oito semanas pode mudar o cérebro de tal maneira, que a mudança pode ser identificada em uma tomografia. Este tipo de oração aumenta a atividade nas áreas

cerebrais associadas à interação social, compaixão, e sensibilidade a outros. Também aumenta a atividade no lóbulo frontal à medida que o foco e a intencionalidade aumentam".[8]

A sua vida está sempre se movendo em direção aos seus pensamentos mais fortes. Preocupação e pensamentos tóxicos mudarão o seu cérebro e moverão a sua vida em uma direção que você não quer ir. A oração muda o seu cérebro e move a sua vida em uma direção positiva.

Lembra-se do que Paulo escreveu? *"Não se amoldem ao padrão deste mundo, mas transformem-se pela renovação da sua mente"* (Romanos 12:2).

Vai desde amoldar-se até ser transformado e renovado. A oração literalmente renova a nossa mente, levando-nos à paz e ao entendimento de Deus. *"E a paz de Deus, que excede todo entendimento, guardará a mente e o coração de vocês em Cristo Jesus"* (Filipenses 4:7).

Então, por que entramos em pânico? É aquela amígdala desagradável. Cientistas dão um nome para o que acontece conosco, primeiramente criado por Daniel Goleman em seu livro *Inteligência Emocional*: a amígdala sequestradora. A amígdala fica sabendo o que está acontecendo aqui fora e tem uma reação imediata, emotiva e esmagadora, geralmente desproporcionalmente excessiva. *Van azul! Corre! Agora!*

Agora, como evitar tornar-se refém da sua amígdala? Como enfrentar seu impacto negativo e não permitir que leve você ao pânico?

Você ora.

Eu sei, entendo, soa como algo que se espera ouvir de um pastor, mas nós, de fato, podemos encontrar paz através da oração! Podemos controlar nosso cérebro através da oração! É sim, algo que pastores dizem, mas também é algo que cientistas dizem. Outra descoberta do Dr. Andrew Newberg surpreendeu a comunidade científica. Ele descobriu que a oração pode regular e diminuir a reação alarmante da amígdala.

Um cientista chamaria sequestro da amígdala o que acontece conosco quando entramos em pânico, nos preocupamos e surtamos. Paulo, a partir de uma perspectiva espiritual, descreveu isso como pensamento pecaminoso. O que significa?

Pensamento pecaminoso é não confiar nas promessas e no poder de Deus.

Oração é escolher confiar nas promessas e no poder de Deus.

Oração é decidir voltar e render nossos sentimentos a Deus, dando-lhe o controle de nossa vida, confiando em Suas promessas e em Seu poder. Isso é o que iremos fazer. Iremos orar em fé.

Paulo escreveu: *"Aqueles que são dominados pela natureza pecaminosa pensam sobre coisas pecaminosas, mas aqueles que são dirigidos pelo Espírito Santo pensam sobre as coisas que agradam ao Espírito. Portanto, deixar nossa natureza pecaminosa controlar nossa mente leva à morte. Porém, deixar o Espírito controlar nossa mente leva à vida e à paz"* (Romanos 8:5-6, tradução livre NLT).

Se deixarmos nossa natureza humana dominar, seremos guiados por pensamentos negativos que saem do controle e nos levam à direção errada. Se deixarmos o Espírito dominar, Ele nos levará a ter vida e paz.

É por isso que é crítico levar todo pensamento cativo. Com o poder do Espírito Santo, faremos do córtex pré-frontal um segurança fortão, posicionado na porta da nossa mente, checando identidades atentamente sem permitir a entrada de qualquer pensamento que não satisfaça os critérios de ser verdadeiro, nobre, correto, amável, admirável, excelente ou digno de louvor. Se um pensamento for incompatível com a Palavra de Deus, iremos lutar até torná-lo obediente a Cristo. Se um pensamento se colocar contra o conhecimento de Deus, iremos destruí-lo com o poder divino, pois não seremos dominados por pensamentos obscuros que sejam autodestrutivos e desagradáveis a Deus.

A CAIXA DE DEUS

Através da oração e do poder de Deus, levamos todo pensamento cativo. Permita-me mostrar uma maneira visual de pensar sobre isso. Quero que você de fato faça isso.

Pegue uma caixa. Não precisa ser bonita nem grande: uma pequena caixa de encomenda ou de sapato. Agora escreva “Deus” na caixa.

Toda vez que você tiver um pensamento de preocupação, peso, tentação, ou de fuga, escreva-o em um pedaço de papel. Talvez você escreva: • Estou com medo de ser demitido.

- Meu filho de dezessete anos me preocupa muito.
- Quero pegar meu celular e acessar websites e perfis de rede social que eu não deveria.
- Não tenho como pagar todas essas contas.
- O que irá acontecer com a minha mãe?
- Tenho um forte desejo de fumar.
- Eu nunca irei mudar.
- Constantemente me aborreço com meu cônjuge.

Escreva-os e coloque-os na caixa de Deus. Quando o fizer, ore: “Deus, eu confio isto a Ti. Eu sei que o Senhor está no controle. Sei que o Senhor é maior que isso. Este não é um pensamento que eu quero ter, então o entrego a Ti.”

Uma vez que tiver orado e colocado o problema na caixa, continue caminhando em sua vida. A partir desse momento, se você decidir que quer se preocupar com aquilo de novo, vá até a caixa de Deus, retire o papel de lá e diga a Deus: “Eu não confio isso a Ti. Vou pegar de volta para mim.”

Quando leu a última frase, você provavelmente pensou: *Eu nunca conseguiria dizer isso para Deus*, mas toda vez que nos preocupamos ou entramos em pânico, é o que estamos dizendo a Deus.

Nós não queremos viver assim, e não precisamos viver assim. Paulo nos disse: “O Senhor está perto”, então precisamos praticar a presença de Deus sendo persistentes em oração. Pedro nos disse que podemos lançar todas as nossas preocupações sobre Deus, porque Ele cuida de nós. Nossos pensamentos tentam nos trair,

mas sabemos: • Se for algo importante o bastante para se preocupar, é importante o bastante para orar.

• Se estiver na minha mente, está no coração de Deus.

"Assim, aproximemo-nos do trono da graça com toda a confiança, a fim de recebermos misericórdia e encontrarmos a graça que nos ajude no momento da necessidade" (Hebreus 4:16).

QUEM, E NÃO O QUÊ

Em uma semana específica do verão terrível, muito ruim, horrível que tivemos em 2019, eu tinha menos de dois dias para estudar e escrever quatro mensagens completas que eu iria ministrar.

Havia a mensagem do final de semana para nossa igreja, que é muito importante. Havia a mensagem para nossa equipe completa de funcionários, que é crucial porque era uma das quatro vezes no ano em que toda a equipe de funcionários da igreja se reúne. Essas reuniões dirigem a paixão cultural e espiritual da igreja. Havia uma mensagem para pregar em um dos meus ministérios favoritos, *Hope Is Alive* (A Esperança Está Viva), um grande grupo de pessoas que luta contra vícios. E havia um *podcast* de liderança que, sinceramente, pode alcançar mais pessoas do que todo o restante junto.

Eu estava sentado em meu escritório, trabalhando na mensagem para nossa igreja. O assunto era "A Perspectiva de Louvor". Não estava saindo nada. Comecei a sentir ainda mais ansiedade. Eu pensei: *Consigo terminar essa aqui. Mas tenho mais três para escrever. Não consigo. Não vai dar certo.* De repente, comecei a ter

dificuldade de respirar. Percebi que estava deixando o pensamento negativo me levar ao pânico total.

Um pensamento me ocorreu: *Estou escrevendo uma mensagem dizendo para a igreja louvar a Deus. Talvez eu devesse louvar agora.*

Em seguida, outro pensamento: *Mas eu não quero. Quero terminar esta mensagem.*

Voltemos bem rápido ao passado. Paulo está na prisão. Não por ter cometido um crime, mas por falar de Jesus. Talvez ele seja executado. Ele escreve para seus amigos em Filipos: *"Alegrem-se sempre no Senhor"* (Filipenses 4:4). Em seguida, ele soa como a sua mãe, pois repete o que disse caso você não esteja ouvindo: *"Novamente direi: Alegrem-se!"*

É um bom versículo para uma caneca de café com uma bela fonte cursiva: "Alegrem-se sempre no Senhor!" É perfeito para um ímã de geladeira. Colocar em um cartão de saudação? Claro! Faz você parecer espiritual se disser aos seus amigos: "Alegrem-se sempre no Senhor!"

Revelação total: Odeio quando pessoas citam esse versículo para mim. Principalmente se eu estiver no meio de uma situação difícil, tiver furado o pneu sob um calor de 40 graus, tiver acabado de descobrir que tenho que extrair o dente, ou se meus filhos estiverem doentes. "Craig, você deve se alegrar no Senhor sempre!"

Uma razão pela qual não gosto é porque acabo pensando sobre a pessoa que está dizendo o versículo: *Você se alegra no Senhor sempre? Sério?*

Talvez você esteja pensando sobre Paulo. Ele disse para as pessoas se alegrarem sempre no Senhor quando estava na prisão! Mas será que *ele* se alegrou no Senhor quando estava na prisão?

Sim.

A cela da prisão de onde Paulo escreveu para seus amigos de Filipo não foi o primeiro lugar em que ficou preso. Paulo foi preso várias vezes por ter pregado sobre Jesus. Lemos sobre uma dessas vezes em Atos 16. E o mais interessante é que, nessa ocasião, Paulo estava na prisão em Filipo.

Paulo estava com seu amigo Silas. Presumo que Paulo o chamava de Si. Se seu amigo não tem um apelido, então não é amigo.

Paulo e Silas curaram uma mulher, o que chateou algumas pessoas e acabou causando um motim.

"A multidão ajuntou-se contra Paulo e Silas, e os magistrados ordenaram que se lhes tirassem as roupas e fossem açoitados. Depois de serem severamente açoitados, foram lançados na prisão. O carcereiro recebeu instrução para vigiá-los com cuidado. Tendo recebido tais ordens, ele os lançou no cárcere interior e lhes prendeu os pés no tronco. Por volta da meia-noite, Paulo e Silas estavam orando e cantando hinos a Deus; os outros presos os ouviam" (Atos 16:22-25).

Apesar de você provavelmente nunca ter tido suas roupas tiradas, nem ter sido açoitado, pode ser que tenha tido sua confiança, sua fé ou sua dignidade tiradas de você, e açoitado com dúvidas,

ansiedade, e maus pensamentos sobre si mesmo. Talvez você se identifique um pouco com Paulo e Silas.

Você consegue imaginá-los? Lançados na prisão, jogados no chão frio com feridas abertas, talvez com nariz e costelas quebrados? Sem médico, enfermeira, *band-aids* nem analgésicos.

Você já passou por algo assim? Talvez tenha se sentido destruído quando descobriu que um ente querido estava com câncer, ou que seu filho estava se envolvendo com drogas, ou que seu cônjuge estava cometendo adultério. Nesses momentos trágicos, o que fazer?

O que Paulo e Silas fizeram?

Eles louvaram a Deus.

O que Paulo fazia na prisão? Alegrava-se sempre.

Eu me pergunto como isso aconteceu.

Talvez Paulo tenha se aproximado e dito: — Ei, Silas.

— Sim?

— Silas, nós não estamos mortos.

— É verdade, Paulo.

— Eu estava pensando... Se não estamos mortos, então não acabou para nós.

— É verdade!

— Sabe mais uma coisa, Silas? Nosso Deus ainda está no trono. Jesus ressuscitou, ainda está à direita do Pai. Ele está intercedendo por nós!

— Siiiim!

— Eu acho que precisamos louvá-lo. Por que não o adoramos aqui mesmo?

Não sei se foi assim que aconteceu, mas há três coisas que eu realmente sei.

Em primeiro lugar, eles estavam adorando a Deus por quem Ele é e não pelo que Ele faz. Estavam ensanguentados e amarrados na prisão. Se lhes perguntássemos: “Pelo quê vocês estão louvando a Deus?” Acho que eles não teriam razão nenhuma para citar. Nada de bom estava acontecendo, mas o Deus deles ainda era bom. Eles não estavam louvando a Deus pelo que Ele faz. Eles o estavam adorando por quem Ele é. Você pode fazer isso também.

As suas circunstâncias talvez sejam ruins, mas o seu Deus continua sendo bom. Ele está perto, Suas promessas continuam sendo verdadeiras, Seu amor continua sendo incondicional, Sua graça continua sendo maravilhosa, Seu tempo continua sendo perfeito. Talvez você não goste do que está acontecendo, mas ainda assim, pode louvar a Deus por quem Ele é.



Em segundo lugar, eles estavam louvando a Deus antes da provisão. Muitas vezes, pausamos nosso louvor a Deus até que Ele nos dê a provisão de que precisamos. Pense nisso. Isso não soa como uma criança mimada? *Não serei grato até conseguir exatamente o que eu quero*. Nós sabemos fazer melhor do que isso e, mais importante ainda, Deus merece melhor do que isso. Paulo e

Silas louvaram a Deus antes de verem suas orações respondidas ou suas circunstâncias transformadas. Esse é o tipo de pessoa que eu quero ser.

Em terceiro lugar, eles estavam louvando a Deus e *depois* Ele se manifestou.

Paulo e Silas estavam adorando no meio da noite e — *boom!* — Deus apareceu. *"De repente, houve um grande terremoto, e as fundações da prisão estremeceram. Todas as portas se abriram imediatamente, e as correntes de todos os prisioneiros caíram"* (Atos 16:26, tradução livre NLT).

Eles não adoraram porque Deus se manifestou; Deus se manifestou porque eles O adoraram.

Será possível que talvez você esteja orando para Deus se manifestar de algum modo, pensando que o louvará e agradecerá quando Ele o fizer, enquanto Ele está esperando que você o louve e agradeça, e não se manifestará até que você o faça?

Portanto, alegremo-nos sempre no Senhor. Adoremos a Deus agora por quem Ele é, não importa a situação. Adoremos ao Senhor e — alerta de *spoiler* — Ele se manifestará. Ele irá estremecer nossa prisão, as correntes cairão e as portas se abrirão.

Paulo escreveu "Alegrem-se sempre no Senhor" para seus amigos de Filipo enquanto estava na prisão em Roma, pois já havia estado preso antes, inclusive em Filipo. Ele sabia o que acontece quando louvamos a Deus, mesmo antes da provisão. Deus se manifesta. Deus aparece.

Foi o que aconteceu comigo. Lembra que eu estava no meu escritório tentando escrever quatro pregações? A que eu estava escrevendo, “A Perspectiva de Louvor”, não estava saindo. O pânico estava tomando conta. Um pensamento me ocorreu: *Estou escrevendo uma mensagem dizendo para a igreja louvar a Deus. Então, talvez eu deva louvá-lo*. Em seguida, outro pensamento: *Não quero*.

Então, minha amígdala e meu córtex pré-frontal começaram a debater.

Mas, Craig, você irá dizer para eles louvarem a Deus. Então, não faz sentido que você louve agora?

Quer saber, Groeschel, não precisamos da sua opinião.

Fala sério, Craig. Passe um tempo em adoração. É o que você vai dizer para eles fazerem. Então, faça.

Ouça, Groeschel, eu vou falar para eles fazerem. Eu sou o pastor; é o meu trabalho. Eles irão me ouvir. Mas eu não quero louvar agora.

Cara, sério mesmo?

Está bem, então!

Eu comecei a tentar louvar a Deus. Sinceramente, não estava com fé. Não estava sendo um louvor profundo. Era mais parecido com: *Ok, Deus. Estou convencido de que o Senhor ainda está aqui. Eu acho. Mas eu tenho todas essas mensagens para escrever. O Senhor poderia me ajudar. Seria ótimo. De qualquer forma, eu sei que o Senhor está aqui. E eu acho que o Senhor fará algo. Quero dizer, o Senhor já fez bastante por mim antes. Na verdade, já estive*

nessa posição antes e o Senhor sempre me ajudou. O Senhor realmente é bom. Em todo tempo. Deus, o Senhor é bom. Deus, eu confio em Ti. Deus, o Senhor sempre provê para mim. Eu te amo, Deus. Sou muito grato, Senhor.

E então, comecei a chorar.

Meu espírito começou a se quebrantar, e minha ética de trabalho ficou de lado. Minha petulância inicial se transformou em louvor intenso. Percebi que eu estava em um culto maravilhoso de adoração. Bem ali na mesa do meu escritório. Apenas eu e Deus.

Ele se manifestou em meio ao meu louvor. Confesso que meu louvor começou com o coração pela metade, mas Deus é sempre gracioso e se manifestou mesmo assim.

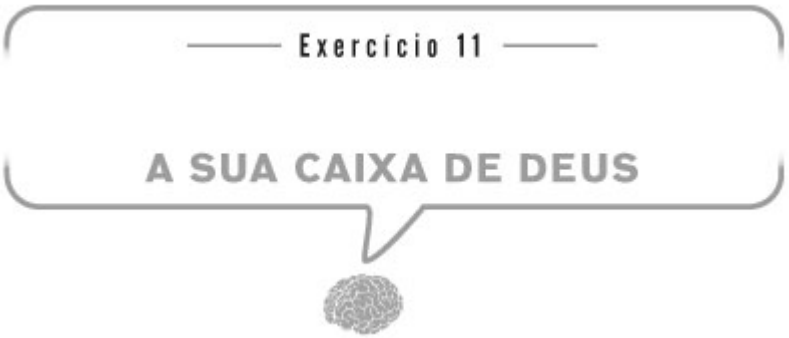
É tempo de fixarmos nossos pensamentos em Deus, louvá-lo por quem Ele é, independentemente do que Ele esteja fazendo ou não.

Quando nós o adoramos, Ele se manifesta.

Quando Ele se manifesta, nossos pensamentos mudam.

Se nossos pensamentos mudam, nossa vida muda.

Adivinha? Mais coisas mudam. Quando louvamos a Deus, nossa perspectiva e nosso cérebro mudam. E esse será nosso próximo ponto.



O EXERCÍCIO DESTE CAPÍTULO É SIMPLESMENTE FAZER EXATAMENTE o que eu recomendei na seção chamada “A Caixa de Deus”.

Pegue uma caixa, escreva os seus problemas, ore sobre eles, e coloque-os lá dentro. Entendo que fazer isso pode parecer um pouco estranho inicialmente, mas há algo especial no simbolismo e na ação de colocar os seus problemas na caixa, entregando-os a Deus. E, depois, se você escolher preocupar-se, terá que pegá-los de volta e confessar a sua dificuldade para Deus. E se este simples exercício mudar a sua vida de oração e o que Deus faz na sua vida? O esforço valeria a pena, certo?



Capítulo 12

OLHE ALÉM

TENHO UMA CONFISSÃO A FAZER. BEM, NA VERDADE, DUAS.

Primeiro, pensei que você estava mentindo. Na realidade, eu achava que toda pessoa no planeta Terra estava mentindo. Mentindo sobre o quê? Sobre o Olho Mágico.

Olho Mágico é uma imagem repleta de pontos que não parecem nada além de uma mistura de cores. No entanto, muitas pessoas afirmam que se você olhar da maneira correta, conseguirá enxergar uma imagem tridimensional. Repentinamente, você vê um circo, ou cavalos, ou uma águia plainando no céu. Bem, eu nunca conseguia enxergar a imagem tridimensional. Eu achava que era tudo mentira.

Minha segunda confissão verdadeira: acho que eu realmente sou inapto para o Olho Mágico. Aceitei minha inaptidão como uma cruz que eu tinha que carregar, até um dia em que as estrelas se alinharam durante umas férias em família. Estávamos visitando um museu de cera. (Não tenho orgulho disso). Em meio a todas as estátuas de cera estava — sim — uma imagem “Olho Mágico”.

Decidi que eu havia ido àquele museu justamente para isso. Não iria embora até enxergar uma imagem 3D. Eu morreria naquele museu idiota se fosse preciso. Eu precisava de um guia para Olho Mágico, para me levar até a terra prometida, então pedi ajuda a um adolescente que trabalhava ali.

Ele começou a me instruir do jeito dele. “Mano, você tem que, tipo, agachar, sabe, como se fosse agarrar uma bola.”

Eu entendi o que ele quis dizer, então me aprontei na posição.

Ele me disse: “Show, mano, mas não olhe para a imagem. Olhe *através* dela.”

Fiquei confuso. Como olhar através da imagem?

Um pouco impaciente, ele me encorajou: “Tipo, olhe através dela. Tipo, não para ela. Tipo, além dela. Olhe além. Olhe através.”

Eu olhei através da imagem. Continuei olhando através. Olhei por tanto tempo, que acho que, por fim, fiquei bêbado. Não sei se é tecnicamente possível ficar bêbado olhando para uma imagem “Olho Mágico”, mas foi o que aconteceu comigo. Eu estava agachado, pronto para agarrar uma bola, olhando através, além da imagem, quando finalmente aconteceu! Golfinhos tridimensionais saltaram da imagem! Eu fiquei tão empolgado que joguei os braços para o ar comemorando a vitória. *Antes eu estava perdido, mas agora fui encontrado. Eu era cego, mas agora vejo — golfinhos em 3D!*

Quando joguei as mãos para o alto, perdi a imagem. Perdi os golfinhos. Nunca mais os vi. Mas não há dúvidas de que o que aconteceu entre nós foi real. Eu senti. Os golfinhos sentiram. O colega que me ajudou sentiu. Talvez nunca nos encontremos novamente, mas aquele museu de cera ficou na nossa história.

Se você for inapto para Olho Mágico, assim como eu, mas deseja um encontro com algumas criaturas amigáveis do mar, permita-me ser o seu guia: olhe através ou além; não olhe para o que está diante de você.

Desenvolver olhos mágicos tem tudo a ver com perspectiva.

Quando praticamos a presença de Deus — sempre conscientes de que Ele está perto — nós oramos, e quando oramos, Ele nos leva ao louvor.



Louvar a Deus tem tudo a ver com perspectiva. Uma mudança de perspectiva nos leva a louvar a Deus, e louvar a Deus muda a nossa perspectiva.

A quarta ferramenta que aprendi e que tem impactado poderosamente o meu pensamento e minha vida é o Princípio da Alegria: Avive a sua alma, reivindique a sua vida. Eu me mantenho consciente da presença de Deus; eu o louvo.

Quando chego ao meu limite, oro, depositando minhas preocupações na Caixa de Deus.

Eu louvo a Deus, por quem Ele é e não pelo que Ele faz, mesmo quando não sinto vontade.

E observo minha perspectiva mudar.

OLHE PARA O QUE ESTÁ CERTO

Paulo queria estar em Roma, mas não em uma prisão. Ele queria pregar, não ser um prisioneiro. Nada estava acontecendo do jeito que ele esperava.

Naquela prisão, acorrentado, Paulo escreveu sua carta aos Filipenses. Lembra que vimos na parte 3 como Paulo fez um reenquadramento da situação que estava passando? Em vez de

reclamar que não podia pregar para os oficiais do governo, como queria, ele louvou a Deus pela oportunidade que lhe foi dada de pregar para os guardas da prisão. Ele não se sentiu frustrado; ficou animado. Ele escreveu: *"Por isso, me alegro"*. Em seguida, continuou: *"De fato, continuarei a alegrar-me, pois sei que o que me aconteceu resultará em minha libertação, graças às orações de vocês e ao auxílio do Espírito de Jesus Cristo. Aguardo ansiosamente e espero que em nada serei envergonhado. Ao contrário, com toda a determinação de sempre, também agora Cristo será engrandecido em meu corpo, quer pela vida, quer pela morte; porque para mim, o viver é Cristo e o morrer é lucro"* (Filipenses 1:18-21).

Enquanto tudo parecia negativo, Paulo escolheu enxergar o positivo. Paulo não estava olhando para a situação, mas além dela. Ele estava vendo a imagem que Deus queria que ele visse, que outros não conseguiam. É por isso que, ao continuar a carta, ele escreveu: *"O Senhor está perto"* (Filipenses 4:5) e *"Não andem ansiosos por coisa alguma"* (v.6) e, *"a paz de Deus, que excede todo entendimento, guardará a mente e o coração de vocês em Cristo Jesus"* (v.7). É a razão pela qual ele pôde dizer a seus leitores: *"Alegrem-se sempre no Senhor"* (v.4).

Como ele conseguiu louvar a Deus na prisão? Perspectiva. Não tem a ver com a prisão, mas com a perspectiva.

Quando enxergamos além das nossas circunstâncias, com perspectiva, sabemos que sempre há motivo para louvar a Deus.

Lembra-se de quando retornei da minha terrível viagem e decidi começar a fazer terapia? Na primeira consulta, ele me perguntou: — Quão ruim é a sua situação?

Eu respondi: — Estou em apuros.

E passamos por uma longa série de perguntas. No final, meu terapeuta disse: — Tenho boas notícias para você. Você não está tão em apuros assim.

Eu disse: — Não, você não entendeu. Estou sim em apuros.

Ele sorriu.

— Não, você não entende. Você não está tão em apuros assim. Eu sei o que é ter um paciente em apuros, e você não está tão ruim assim. Você tem um problema que é muito real, mas olhando para o restante, você tem muitas coisas boas na sua vida.

Como eu estava em modo pânico, olhei para ele com olhar de suspeita.

Ele disse: — Fisicamente, você está em ótima forma. A sua dieta é quase impecável. Você não abusa de nenhum tipo de substância. Você é apaixonado pela sua esposa. Tem um ótimo relacionamento com seus filhos. Não falta eventos de família. É cercado de bons relacionamentos, e muitas pessoas se importam com você.

Eu afirmei com a cabeça, pois ele estava certo.

O terapeuta continuou: — Há tantas coisas que estão indo bem. A razão pela qual você tem crises de pânico é porque está olhando apenas para o que está indo mal. Não esqueça de também olhar para o que está indo bem.

Ele acertou em cheio. Eu estava olhando *para* e não *além*. Eu estava olhando para os meus problemas, perdendo a perspectiva sobre as formas como Deus havia abençoado a minha vida. Fui embora do consultório do terapeuta louvando a Deus.

Não sei para quais problemas você está olhando agora. Talvez você tenha um grande, bem complicado, e bem chato. Não estou minimizando as suas questões. Sei que são reais. Porém, não esqueça de olhar além. Olhe para o panorama completo. Você tem família? Amigos? Uma igreja? Saúde? Um lar? Algum alimento na geladeira? Algum dinheiro no banco? Fé?

Não olhe apenas para o que está indo mal. Olhe para o que está indo bem. Tente separar um instante para fazer uma lista das coisas boas. Literalmente conte as suas bênçãos e agradeça a Deus por elas.

Uma mudança de perspectiva nos leva a louvar a Deus.

E louvar a Deus muda a nossa perspectiva.



Muitas vezes vemos isso nos Salmos. O salmista pode até começar contando o que não está indo bem em sua vida: inimigos atacando; ele se sente rejeitado por Deus; foi acusado falsamente; não tem uma boa cobertura de celular. Porém, depois, dá um comando a si mesmo para louvar a Deus. Aqui estão alguns exemplos:

- *Por que você está assim tão triste, ó minha alma? Por que está assim tão perturbada dentro de mim? Ponha a sua esperança em Deus! Pois ainda O louvarei.* (Salmos 42:5) • *Bendiga o Senhor a minha alma! Bendiga o Senhor todo o meu ser! Bendiga o Senhor a minha alma! Não esqueça nenhuma de Suas bênçãos!* (Salmos 103:1-2) • *Louve, ó minha alma o Senhor. Louvarei o Senhor por toda a minha vida; cantarei louvores ao meu Deus enquanto eu viver.* (Salmos 146:1-2) O salmista está lendo a Versão Perspectiva Ruim, mas se força a louvar a Deus, e então — bam! — uma perspectiva transformada: • *De dia, o Senhor direciona Seu amor a mim, de noite, Sua canção está comigo — uma oração ao Deus da minha vida.* (Salmos 42:8, tradução livre) • *O Senhor estabeleceu Seu trono no céu, e Seu Reino governa sobre tudo. Louvem o Senhor, Seus anjos poderosos que obedecem a Seus comandos. Louvem o Senhor, Seus exércitos celestiais, Seus servos que cumprem Sua vontade. Louvem o Senhor todas as Suas obras em todos os lugares em Seu domínio. Louve o Senhor, minha alma.* (Salmos 103:19-22, tradução livre) Isso foi o que aconteceu comigo no meu escritório naquele dia. Eu estava em meio a uma crise de pânico, mas me forcei a louvar, e louvar a Deus mudou a minha perspectiva. Deixei de olhar para os meus problemas e ver os obstáculos esmagadores, e passei a olhar além dos problemas e ver um Deus onipotente que estava bem ali comigo.

Louvar a Deus muda a nossa perspectiva.

E louvar a Deus muda nosso cérebro.

Isso foi provado também.

O louvor, assim como a oração, afeta a amígdala, diminuindo o mecanismo “lute ou saia correndo”.[10] Adorar a Deus também diminui a aceleração cardíaca, a pressão sanguínea, os níveis de glicose no sangue, e inflamações.[11]

Não é só isso.

Lembra-se do Dr. Newberg, o cientista cerebral? Ele provou que louvar e adorar a Deus leva a mudanças quantificáveis no volume e no metabolismo do cérebro, especialmente em uma parte do cérebro chamada córtex cingulado. Acaba que um aumento no volume do córtex cingulado, resulta em uma capacidade ampliada de ter pensamentos e sentimentos de compaixão.[12] Portanto, basicamente, quanto mais o cingulado cresce, mais empático você se torna.

Foi o que aconteceu comigo. Naquele dia no meu escritório, quando não conseguia obter progresso ao escrever minha mensagem, eu me forcei a louvar a Deus. Louvar a Deus mudou a minha perspectiva e me deu a minha mensagem. Momentos antes, eu não conseguia escrever uma pregação, mas depois fui inundado de revelação.

Eu estava escrevendo uma mensagem sobre ter uma perspectiva de louvor, mesmo em meio à ansiedade. Percebi que não havia tido problemas com ansiedade, nem com falta de vontade de louvar a Deus antes. No passado, eu não conseguia ter uma empatia profunda pelas pessoas para quem eu ministrava sobre esse

assunto, porque na verdade nunca havia sentido aquilo. Porém, meu terrível verão de angústia me havia colocado naquela posição, e eu tive que aprender a ajustar meus pensamentos e lutar contra eles. Foi aí que fui atingido. Não com uma perspectiva ruim, *Já basta pra mim* e *Não consigo lidar com isso,* mas através de uma perspectiva de louvor, *Quero que vocês saibam, irmãos e irmãs, que o que aconteceu comigo serviu para avançar o Evangelho*.

Senti mais compaixão por pessoas com essas dificuldades. Não sei se foi porque eu estava bombeando meu córtex cingulado, mas eu sabia que mal podia esperar para compartilhar essa mensagem com pessoas em meio à dor.

O louvor mudou a minha perspectiva.

Eu sabia que mudaria a delas também.

E sei que irá mudar a sua.

NÃO BAIXE A SUA GUARDA Não sou bom com olhos mágicos, mas tenho habilidade real com nunchakus. Já fiz aulas de artes marciais variadas: aikido, taekwondo, e jiu-jitsu. Além disso, assisti *Karate Kid* **pelo menos trinta vezes, e consigo fazer o golpe da garça do Sr. Miyagi com excelência.**

Meu melhor treinamento foi trabalhar com um amigo de infância, chamado Jody Nolan. Jody, que é faixa preta em várias artes marciais, tornou-se dublê profissional e parceiro de treino de Chuck Norris.

Quando estávamos no ensino médio, usávamos proteção completa e capacete. Íamos com tudo. Eu achava que tinha tudo sob controle. Pensava: *Sou muito bom nisso*. Foi quando Jody

perguntou: “Pronto para pegar pesado?” *Hum, pensei que já estávamos pegando pesado*. Eu sabia que não poderia amarelar, então olhei para Jody e disse: “Vem com tudo”. Jody veio com tudo. O problema foi que, quando eu disse “Vem com tudo”, acho que eu estava com um pouco de medo, e baixei a guarda por um segundo. Foi assim que aconteceu: Jody: Pronto para pegar pesado?

Eu: Vem com tudo.

Jody: Lançou algo, talvez um bloco de concreto, em direção ao meu rosto. (Descobri depois que Jody me atingiu com um soco rodado que eu não esperava.) Eu: Repentinamente caído de costas, vendo estrelinhas e pássaros circulando ao redor da minha cabeça.

Jody: Você baixou sua guarda! Eu te disse, nunca baixe a guarda. Não importa o que disser, não baixe a sua guarda!

À medida que chegamos ao final da nossa jornada, espero que você termine entendendo que o seu pensamento determina muito. Sua vida sempre se move na direção dos seus pensamentos mais fortes. O que consome a sua mente controla a sua vida.

Também espero que você lembre que, infelizmente, a sua mente está sob ataque. Logo depois de nos encorajar a nos humilharmos e lançarmos toda nossa ansiedade diante de Deus, Pedro escreveu: *“Estejam alertas e vigiem. O Diabo, o inimigo de vocês, anda ao redor como leão, rugindo e procurando a quem possa devorar”* (1 Pedro 5:8).

Pedro disse, “Estejam alertas”. Não baixe a sua guarda! Por quê? Você tem um inimigo, o diabo, e ele está buscando alguém para devorar. O diabo está sempre vindo atrás de você, ele está sempre

se movimentando, então você deve sempre manter as suas mãos erguidas.

Como fazer isso?

Lembre-se do que Paulo escreveu: *"Não andem ansiosos por coisa alguma, mas em tudo, pela oração e súplicas, e com ação de graças, apresentem seus pedidos a Deus. E a paz de Deus, que excede todo o entendimento, guardará o coração e a mente de vocês em Cristo Jesus"* (Filipenses 4:6-7).

Paulo nos encoraja a fazer petições e oferecer ação de graças. Ou poderíamos dizer oração e louvor. A promessa é que, se fizermos isso, Deus guardará nossa mente. A paz Dele sempre guardará nossa mente.

A paz guarda o seu coração e a sua mente.

A oração e o louvor precedem a paz.

Em uma luta, é preciso manter as duas mãos erguidas para se proteger. Pense na oração como uma mão e no louvor como a outra. Precisamos estar com ambas as mãos erguidas.

Quando alguém ergue ambas as mãos, pode ser para se render ou para celebrar uma vitória. Quando levantamos ambas as mãos a Deus, significa render-se a Deus e antecipar completamente uma vitória que já é nossa, pois sabemos que somos mais que vencedores através Dele, que nos ama.

O alvo do diabo é a nossa mente. A arma dele são as mentiras. Ele nunca irá parar de tentar enganar você. Há mentiras que ele vem lhe contando durante a sua vida toda. Agora, ele está buscando

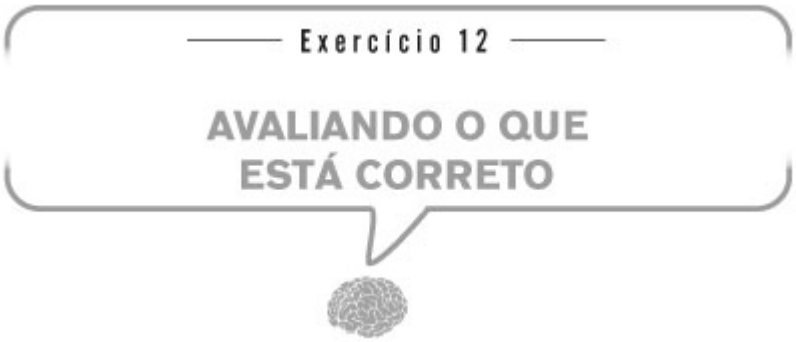
oportunidades de lhe contar novas mentiras, e tentará de novo nos próximos minutos, horas, dias e semanas.

O que fazer?

Mantenha a sua guarda de pé.

Aproxime-se de Deus com oração e louvor.

Renda-se *e* tenha vitória.



Para qual circunstância ou relacionamento, na sua vida agora, você precisa parar de olhar e, ao contrário, enxergar o que Deus está fazendo?

Em qual circunstância ou relacionamento na sua vida de hoje, você precisa olhar para o que está certo em vez de olhar somente para o que está errado?

Em qual circunstância ou relacionamento, na sua vida hoje, você baixou a guarda e sabe que precisa erguer as mãos a Deus, rendendo-se a Ele e antecipando completamente a vitória?



CONCLUSÃO

ESCOLHA VENCER A GUERRA

ASSIM COMO VOCÊ, TODOS OS DIAS EM QUE SINTO QUE TENHO mais do que posso carregar, eu dependo de Deus para renovar a minha mente. A verdade Dele é meu plano de batalha. Continuo criando novos rastros mentais com a verdade a fim de substituir os antigos padrões de pensamentos e obter uma mente que leva à paz e à vida.

Quando eu me sentir distraído pelas coisas deste mundo e voltado para agradar pessoas em vez de servir a Deus, Deus me lembra:

> Jesus é o primeiro em minha vida.
> Eu existo para servi-Lo e glorificá-Lo.

Se eu começar a tender ao egoísmo e a ignorar minha esposa e meus filhos, declararei pela fé:

> Eu amo minha esposa e entregarei minha vida para servi-la. Criarei meus filhos para amar a Deus e servi-Lo com todo o coração.
> Irei nutri-los, prepará-los, treiná-los e capacitá-los para fazerem mais pelo Reino do que pensam ser possível.

Quando eu tiver uma atitude negativa em relação às pessoas e me encontrar criticando os outros mais do que amando-os, escreverei, falarei e repetirei até crer:

> Eu amo pessoas. E acredito no melhor dos outros.

Quando me sentir preguiçoso, apático, espiritualmente letárgico, irei lembrar-me da verdade:

> Sou disciplinado. Cristo em mim é mais forte do que os desejos errados em mim.

Se o diabo me tentar a ser egocêntrico, obcecado por mim mesmo, ou autodestrutivo, direi pela fé:

> Estou ficando mais íntimo de Jesus a cada dia. Por causa de Cristo, minha família é mais unida, meu corpo é mais forte, minha fé é mais profunda, minha liderança é mais afiada.

Quando eu me sentir sobrecarregado no meu chamado e duvidar da minha habilidade de liderar, irei escolher que:

> Sou criativo, inovador, direcionado, focado e abençoado sem medidas porque o Espírito de Deus habita dentro de mim.

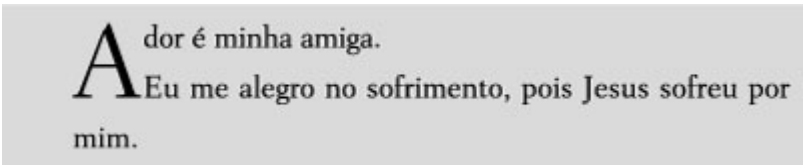
Quando eu estiver preso à minha antiga mentalidade, preocupado ou obcecado em relação ao dinheiro, lembrarei:

> O dinheiro não é e nunca será um problema para mim. Meu Deus é um provedor abundante que supre toda necessidade. Porque sou abençoado, sempre serei uma bênção. Eu liderarei o caminho com generosidade, pois eu sei que é verdadeiramente mais abençoado dar do que receber.

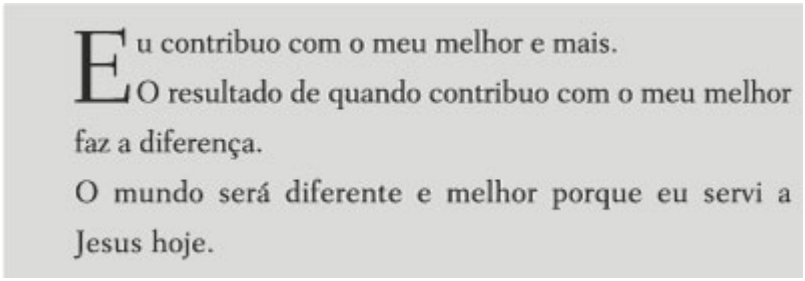
Quando eu não me sentir adequado para ajudar outros a avançar, lembrarei:

> Eu desenvolvo líderes. Isso não é algo que eu faço; é quem eu sou.

Quando eu estiver sentindo pena de mim mesmo porque meu chamado é difícil e as críticas falam alto, lembrarei:


A dor é minha amiga.
Eu me alegro no sofrimento, pois Jesus sofreu por mim.

Quando eu começar a pensar que o que faço não importa, que não estou fazendo a diferença, irei contrariar essa mentira com a verdade:


Eu contribuo com o meu melhor e mais.
O resultado de quando contribuo com o meu melhor faz a diferença.
O mundo será diferente e melhor porque eu servi a Jesus hoje.

Onde você precisa de Jesus hoje, agora mesmo?

Onde os seus pensamentos não se encaixam nessa verdade cheia de vida?

Você está preso em um círculo de pensamento negativo, doloroso e venenoso?

O que você irá fazer?

Você irá usar as quatro ferramentas que Deus nos deu para consertar nossos pensamentos e vencer a guerra em nossa mente: (1) o Princípio da Substituição, (2) o Princípio da Reconexão, (3) o Princípio do Reenquadramento, e (4) o Princípio da Alegria.

1. *Você irá remover a mentira e substituí-la pela verdade.* Nós sabemos que temos um inimigo que está buscando nos destruir. Sua arma é a mentira. Nossa fraqueza é acreditar em mentiras e, se acreditarmos em uma, ela afetará nossa vida como se fosse verdade.

O problema é que não percebemos que as mentiras em que acreditamos são mentiras. Se soubéssemos, não acreditaríamos nelas. Felizmente, as mentiras que você precisa derrotar estão claras para você agora.

2. *Você criará novos padrões de pensamento baseados na verdade.* Nosso cérebro possui vias neurais, padrões de pensamento que criamos ao ter repetidamente os mesmos pensamentos. Eles acionam nossa resposta automática ao estímulo externo. A fim de parar um comportamento, precisamos remover a mentira por trás dele e substituir a via neural. Nós escavamos a verdade.

   Como?

   Renovando a mente com a verdade de Deus. À medida que você internalizar versículos bíblicos, eles se tornarão a sua nova forma de pensamento e resposta.

   Você irá criar declarações pessoais, escrevê-las, meditar nelas e confessá-las até crer. Essas declarações da verdade de Deus sobre você se tornarão seu novo padrão mental para a vida e a paz.

3. *Você irá fazer o reenquadramento e o pré-enquadramento.* Não podemos controlar o que acontece conosco, mas podemos controlar como analisamos a situação. Todos nós temos preconceitos cognitivos que nos fazem enxergar as coisas de forma a não refletir a realidade. Porém, temos o poder de fazer um reenquadramento cognitivo, mudando a forma como vemos o passado e o futuro.

4. *Você mudará a sua perspectiva através do louvor e da oração.*

É fácil sentir-se sobrecarregado por tudo o que está acontecendo, mas quando chegamos ao nosso limite, Deus se torna suficiente.

Além de ser suficiente, Deus está perto. Permanecemos conscientes de Sua presença. Quando fazemos isso, somos levados a orar. Em vez de nos preocuparmos, colocamos todos os nossos medos na caixinha de Deus, confiando em Seu amor e em Sua provisão a nós. Louvamos a Deus por quem Ele é, mesmo que o que Ele faça não seja o que queremos. À medida que O louvamos, Ele se manifesta e enche nossa mente de paz.

Decida hoje que você não irá pensar como o resto do mundo. Você permitirá que Deus renove a sua mente.

Em vez de focar no que você vê, foque seus pensamentos em Jesus. Ele o criou. Ele o sustentará. Ele pode carregar, fortalecer e capacitar você para fazer o que Ele o chamou para fazer.

Portanto, não baixe a guarda! Torne cativo todo pensamento mentiroso que o inimigo sussurra na sua mente. Saiba que você não precisa de nada além de Deus, pois Ele é o seu tudo.

Você não é controlado pelo medo.

Você não está enguiçado.

Você não é escravo dos seus hábitos.

Você não é prisioneiro dos seus vícios.

Você não é vítima.

Você não está falhando.

Você não é detestável.

Você não é indigno de amor.

Você não é o seu passado.

Você não é o que você fez.

Você não é o que fizeram a você.

Você não é o que outros dizem que você é.

Você não é quem os seus pensamentos não saudáveis dizem que você é.

Você ainda não terminou.

Por causa de Cristo: Você é amado.

Você é perdoado.

Você é curado.

Você é novo.

Você é redimido.

Você é livre.

Você é abençoado.

Você é forte e poderoso.

Você é escolhido.

Você é capacitado.

Você é uma arma de justiça em um mundo de escuridão.

Permita que a verdade sobre você comece a jorrar, torne-se uma torrente e transforme a sua vida.

O seu Deus é contigo. Ele nunca o deixará nem o esquecerá.

O seu Deus é por você. Ele lutará por você. Nenhuma arma forjada contra você prosperará. Você é mais que vitorioso através Dele.

O seu Deus é suficiente para você. Ele é mais que suficiente.

Nada pode nos separar do amor de Deus. Nem a morte. Nem os demônios. Nem o presente nem o passado. Nada nunca separará você do amor de Deus, que está em Cristo Jesus, nosso Salvador.

Deixe Deus mudar os seus pensamentos.

Ele mudará a sua vida.



POSFÁCIO

Por Amy Groeschel

MEU MARIDO, CRAIG, É MEU MELHOR AMIGO E UMA DAS PESSOAS mais de Deus que já conheci. Sua vida é caracterizada por bons frutos espirituais, mas ele não é perfeito. Sua vida, assim como a de todos nós, é uma obra em construção. E este livro é um reflexo de muito trabalho árduo, além do que eu possa descrever. Quando digo trabalho árduo, não estou me referindo apenas às horas de pesquisa, escrita e reescrita. Estou falando do trabalho árduo de ele renovar a mente, deixando a negatividade crônica e passando a crer e viver a verdade de Deus.

Quando as pessoas elogiam meu marido, falam sobre sua paixão, sua liderança de serviço, seu dom de comunicar claramente o Evangelho, e sua autodisciplina. Somos casados há trinta anos e posso lhes dizer, em primeira mão, que ele realmente é um homem que busca o coração e a glória de Deus. Porém, o que as pessoas talvez não vejam é que as qualidades admiráveis de Craig são testemunhos de fé e superação, que tem suportado anos de guerra contra pensamentos desencorajadores em sua mente.

Como muitas pessoas, Craig sempre foi duro consigo mesmo. Fosse competindo em um esporte, ou ministrando uma mensagem, ou liderando nossa família, ele muitas vezes se desapontava por não ter se saído melhor. Enquanto as pessoas o observavam e o admiravam, internamente ele lutava com pensamentos, como “Nunca serei bom o bastante” ou “Não possuo o necessário”.

Seus pensamentos negativos não se limitavam às suas críticas pessoais. Craig muitas vezes se preocupava e ficava obcecado pelas coisas que ainda estavam por vir. Em vez de ter pensamentos de fé, sua mente parecia inclinar-se à preocupação e à ansiedade.

Como uma esposa que ama seu marido, fiz meu melhor para encorajá-lo, declarar vida sobre ele, e orar por ele. Lentamente, mas certamente, Craig reconheceu que estava perdendo uma guerra em sua mente. Quando ele reconheceu o que isso realmente era — uma batalha espiritual — sua atitude em relação a isso mudou. Se há uma coisa que posso prometer a você sobre meu marido é que ele se recusa a perder uma batalha.

Quando ele percebeu que estava permitindo que nosso inimigo espiritual desviasse sua fé, Craig lutou de volta com uma vingança espiritual. Começou a estudar todos os versículos bíblicos que mencionam pensamentos e a mente. Craig os memorizou e os internalizou. Depois, começou a aprender como Deus criou nossa mente para funcionar. Quando descobriu que nosso cérebro cria vias neurais que facilitam manter os mesmos pensamentos, ele ficou mais determinado e mais encorajado a vencer essa batalha mental.

O que diz em 2 Coríntios 10:3-5, tornou-se sua arma mais forte na batalha. Paulo escreve: *“Pois, embora vivamos como homens, não lutamos segundo os padrões humanos. As armas com as quais lutamos não são humanas; ao contrário, são poderosas em Deus para destruir fortalezas. Destruímos argumentos e toda pretensão*

que se levanta contra o conhecimento de Deus, e levamos cativo todo pensamento, para torná-lo obediente a Cristo."

Foi exatamente isso que Craig fez. Ele começou a nomear e escrever todo pensamento contrário à verdade de Deus. Ele capturou todos os pensamentos errados, vozes desencorajadoras e mentiras dolorosas que ecoavam em sua mente.

Então, um por um, Craig encontrou versículos bíblicos que corrigem os pensamentos prejudiciais com verdades espirituais encorajadoras. Foi, então, que as mudanças positivas começaram a acontecer.

Em pouco tempo, Craig havia criado uma lista e declarações espirituais positivas e cheias de fé, designadas para renovar sua mente com a verdade. Ao meditar na verdade, Craig desprogramou seus pensamentos negativos e temerosos. Sua mente estava sendo renovada e sua fé fortalecida. Eu vi sua atitude e sua comunicação mudarem.

Craig agora é cheio da paz e da esperança de Deus. Sua mente é fundamentada na Palavra de Deus. Sua confiança está firmemente estabelecida em Cristo e não em seus dons, talentos e força.

É claro para mim que Deus está fazendo um belo trabalho em aperfeiçoar Craig e a mim. Já que você está lendo este livro, creio que Ele está trabalhando em você também. Sou muito grata porque Deus não nos deixa enguiçados onde estamos, mas compromete-se em nos tornar como Cristo.

Às vezes, as pessoas se perguntam se nosso casamento é realmente tão forte quanto parece. E eu digo humildemente, e com

muita gratidão, que sim. No entanto, relacionamentos bons e fortes não vêm sem muito esforço. No casamento, enxergamos as lutas uns dos outros de perto, e temos a maravilhosa oportunidade de servir nossos cônjuges com graça, orações e encorajamento cheio de vida. Craig tinha uma guerra ativa em sua mente. Com a ajuda de Cristo, ele está vencendo essa guerra. Ele cumpriu a tarefa de mudar seus pensamentos, e Deus tem transformado sua vida.

Sou grata por ter esta oportunidade de comunicar o quanto o amo, e sempre amarei, e o quanto tenho orgulho de sua devoção completa ao nosso Salvador, Jesus.

E quero encorajar você: Não desanime. Com Jesus, é possível vencer a guerra na sua mente. Você *pode* mudar o seu pensamento, e Deus pode mudar a sua vida.

APÊNDICE

VERSÍCULOS BÍBLICOS PARA VENCER A GUERRA

Use essas passagens nos exercícios ao final de cada capítulo. Melhor ainda, memorize-os e pense neles diariamente. Permita que as palavras de Deus renovem a sua mente.

- As citações bíblicas estão listadas na ordem em que aparecem no livro.
- Quando qualquer referência bíblica é feita no livro, o versículo inteiro ou a passagem inteira é incluída aqui.
- Alguns versículos são repetidos em cada uma das quatro partes.

INTRODUÇÃO

Finalmente, irmãos, tudo o que for verdadeiro, tudo o que for nobre, tudo o que for correto, tudo o que for puro, tudo o que for amável, tudo o que for de boa fama, se houver algo de excelente ou digno de louvor, pensem nessas coisas. Ponham em prática tudo o que vocês aprenderam, receberam, ouviram e viram em mim. E o Deus da paz estará com vocês.

Filipenses 4:8-9

Como ele pensa em seu coração, assim ele é.

Provérbios 23:7, tradução do inglês NKJV

PARTE 1: O PRINCÍPIO DA SUBSTITUIÇÃO

Remova as Mentiras, Substitua-as pela Verdade Deus não nos deu um espírito de medo, mas de poder, de amor e de uma mente saudável.

2 Timóteo 1:7, tradução do inglês NKJV

Pois a nossa luta não é contra seres humanos, mas contra os poderes e autoridades, contra os dominadores deste mundo de trevas, contra as forças espirituais do mal nas regiões celestiais.

Efésios 6:12

O ladrão vem apenas para roubar, matar e destruir; Eu vim para que tenham vida, e a tenham plenamente.

João 10:10

Quisemos visitá-los. Eu mesmo, Paulo, o quis, e não apenas uma vez, mas duas; Satanás, porém, nos impediu.

1 Tessalonicenses 2:18

Estejam alertas e vigiem. O Diabo, o inimigo de vocês, anda ao redor como leão, rugindo e procurando a quem possa devorar.

1 Pedro 5:8

Vocês pertencem ao pai de vocês, o Diabo, e querem realizar o desejo dele. Ele foi homicida desde o princípio e não se apegou à verdade, pois não há verdade nele. Quando mente, fala a sua própria língua, pois é mentiroso e pai da mentira.

João 8:44

Não entendo o que faço. Pois não faço o que desejo, mas o que odeio. E, se faço o que não desejo, admito que a Lei é boa. Neste caso, não sou mais eu quem o faz, mas o pecado que habita em mim. Sei que nada de bom habita em mim, isto é, em minha carne. Porque tenho o desejo de fazer o que é bom, mas não consigo

realizá-lo. Pois o que faço não é o bem que desejo, mas o mal que não quero fazer, esse eu continuo fazendo. Ora, se faço o que não quero, já não sou eu quem o faz, mas o pecado que habita em mim. Assim, encontro esta lei que atua em mim: quando quero fazer o bem, o mal está junto a mim. No íntimo do meu ser, tenho prazer na Lei de Deus; mas vejo outra lei atuando nos membros do meu corpo, guerreando contra a lei da minha mente, tornando-me prisioneiro da lei do pecado que atua em meus membros. Miserável homem que eu sou! Quem me libertará do corpo sujeito a esta morte?

Romanos 7:15-24

Sei o que é passar necessidade e sei o que é ter fartura. Aprendi o segredo de viver contente em toda e qualquer situação, seja bem alimentado, seja com fome, tendo muito, ou passando necessidade.

Filipenses 4:12

Pois, embora vivamos como homens, não lutamos segundo os padrões humanos. As armas com as quais lutamos não são humanas; ao contrário, são poderosas em Deus para destruir fortalezas. Destruímos argumentos e toda pretensão que se levanta contra o conhecimento de Deus, e levamos cativo todo pensamento, para torná-lo obediente a Cristo.

2 Coríntios 10:3-5

O sábio conquista a cidade dos valentes e derruba a fortaleza em que eles confiam.

Provérbios 21:22

Eu também oro para que vocês entendam a incomparável grandeza do poder de Deus para conosco, os que cremos. Esse poder Ele

exerceu em Cristo, ressuscitando-o dos mortos e fazendo-o assentar-se à Sua direita, nas regiões celestiais.

Efésios 1:19-20

Ora, a serpente era o mais astuto de todos os animais selvagens que o Senhor Deus tinha feito. E ela perguntou à mulher: “Foi isto mesmo que Deus disse: ‘Não comam de nenhum fruto das árvores do jardim’?”

Respondeu a mulher à serpente: “Podemos comer do fruto das árvores do jardim, mas Deus disse: ‘Não comam do fruto da árvore que está no meio do jardim, nem toquem nele; do contrário vocês morrerão’”.

Disse a serpente à mulher: “Certamente não morrerão! Deus sabe que, no dia em que dele comerem, seus olhos se abrirão, e vocês, como Deus, serão conhecedores do bem e do mal”.

Gênesis 3:1-5

O que receio, e quero evitar, é que assim como a serpente enganou Eva com astúcia, a mente de vocês seja corrompida e se desvie da sua sincera e pura devoção a Cristo.

2 Coríntios 11:3

O coração é mais enganoso que qualquer outra coisa e sua doença é incurável. Quem é capaz de compreendê-lo?

Jeremias 17:9

Há caminho que parece certo ao homem, mas no final conduz à morte.

Provérbios 14:12

Pois a palavra de Deus é viva e eficaz, e mais afiada que qualquer espada de dois gumes; ela penetra até o ponto de dividir alma e

espírito, juntas e medulas, e julga os pensamentos e intenções do coração.

Hebreus 4:12

Usem o capacete da salvação e a espada do Espírito, que é a palavra de Deus.

Efésios 6:17

Não se amoldem ao padrão deste mundo, mas transformem-se pela renovação da sua mente, para que sejam capazes de experimentar e comprovar a boa, agradável e perfeita vontade de Deus.

Romanos 12:2

Deve corrigir com mansidão os que se lhe opõem, na esperança de que Deus lhes conceda o arrependimento, levando-os ao conhecimento da verdade, para que assim voltem à sobriedade e escapem da armadilha do Diabo, que os aprisionou para fazerem a sua vontade.

2 Timóteo 2:25-26

E conhecerão a verdade, e a verdade os libertará.

João 8:32

Então, Jesus foi levado pelo Espírito ao deserto, para ser tentado pelo Diabo. Depois de jejuar quarenta dias e quarenta noites, teve fome. O tentador aproximou-se dele e disse: “Se és o Filho de Deus, manda que estas pedras se transformem em pães”.

Jesus respondeu: “Está escrito: ‘Nem só de pão viverá o homem, mas de toda palavra que procede da boca de Deus’”.

Mateus 4:1-4 (Ref. Dt 8:3)

Então, o Diabo o levou à cidade santa, colocou-o na parte mais alta do templo e lhe disse: “Se és o Filho de Deus, joga-te daqui para baixo. Pois está escrito: “Ele dará ordens a seus anjos a seu

respeito,
e com as mãos, eles o segurarão,
para que você não tropece
em alguma pedra”.

Mateus 4:5-6 (Ref. Sl 91:11-12)

Jesus lhe respondeu: “Também está escrito: ‘Não ponha à prova o Senhor, o seu Deus’”.

Mateus 4:7 (Ref. Dt 6:16)

Depois, o Diabo o levou a um monte muito alto e mostrou-lhe todos os reinos do mundo e o seu esplendor. E lhe disse: “Tudo isto te darei, se te prostrares e me adorares”.
Jesus lhe disse: “Retire-se, Satanás! Pois está escrito: ‘Adore o Senhor, o seu Deus, e só a Ele preste culto’”.

Mateus 4:8-10 (Ref. Dt 6:13)

Então, o Diabo O deixou, e anjos vieram e O serviram.

Mateus 4:11

Tudo posso Naquele que me fortalece.

Filipenses 4:13

Alegrem-se sempre no Senhor. Novamente direi: Alegrem-se!

Filipenses 4:4

“Venham a Mim, todos os que estão cansados e sobrecarregados, e Eu lhes darei descanso. Tomem sobre vocês o Meu jugo e aprendam de Mim, pois sou manso e humilde de coração, e vocês encontrarão descanso para as suas almas. Pois o Meu jugo é suave e o Meu fardo é leve;”

Mateus 11:28-30

Lancem sobre Ele toda a sua ansiedade, porque Ele tem cuidado de vocês.

1 Pedro 5:7

Deus é o nosso refúgio e a nossa fortaleza,
auxílio sempre presente na adversidade.

Salmo 46:1

Que diremos, pois, diante dessas coisas? Se Deus é por nós, quem será contra nós?

Romanos 8:31

Mas, em todas estas coisas somos mais que vencedores, por meio Daquele que nos amou.

Romanos 8:37

Mas Deus demonstra Seu amor por nós: Cristo morreu em nosso favor quando ainda éramos pecadores.

Romanos 5:8

Aquele que não poupou Seu próprio Filho, mas O entregou por todos nós, como não nos dará juntamente com Ele, e de graça, todas as coisas?

Romanos 8:32

Tu criaste o íntimo do meu ser
e me teceste no ventre de minha mãe.
Eu te louvo porque me fizeste
de modo especial e admirável.
Tuas obras são maravilhosas!
Digo isso com convicção.
Meus ossos não estavam escondidos de Ti
quando em secreto fui formado
e entretecido como nas profundezas da terra.
Os Teus olhos viram o meu embrião;
todos os dias determinados para mim

foram escritos no Teu livro
antes de qualquer deles existir.

Salmo 139:13-16

Pois vocês sabem que não foi por meio de coisas perecíveis, como prata ou ouro, que vocês foram redimidos da sua maneira vazia de viver, transmitida por seus antepassados, mas pelo precioso sangue de Cristo, como de um cordeiro sem mancha e sem defeito.

1 Pedro 1:18-19

PARTE 2: O PRINCÍPIO DA RECONEXÃO

Reconecte o Seu Cérebro, Renove a Sua Mente Não se amoldem ao padrão deste mundo, mas transformem-se pela renovação da sua mente, para que sejam capazes de experimentar e comprovar a boa, agradável e perfeita vontade de Deus.

Romanos 12:2

Guardei no coração a Tua palavra
para não pecar contra Ti.

Salmos 119:11

Sei o que é passar necessidade e sei o que é ter fartura. Aprendi o segredo de viver contente em toda e qualquer situação, seja bem alimentado, seja com fome, tendo muito, ou passando necessidade.

Filipenses 4:12

Assim como vocês foram uma maldição para as nações, ó Judá e Israel, também os salvarei e vocês serão uma bênção. Não tenham medo; antes, sejam fortes.”

Zacarias 8:13

Em tudo o que fiz, mostrei a vocês que mediante trabalho árduo, devemos ajudar os fracos, lembrando as palavras do próprio Senhor Jesus, que disse: ‘Há maior felicidade em dar do que em receber’.

Atos 20:35

E Deus é poderoso para fazer que toda a graça lhes seja acrescentada, para que em todas as coisas, em todo o tempo, tendo tudo o que é necessário, vocês transbordem em toda boa obra.

2 Coríntios 9:8

O meu Deus suprirá todas as necessidades de vocês, de acordo com as Suas gloriosas riquezas em Cristo Jesus.

Filipenses 4:19

Vocês foram comprados por alto preço. Portanto, glorifiquem a Deus com o seu próprio corpo.

1 Coríntios 6:20

Então, Jesus declarou: “Eu sou o pão da vida. Aquele que vem a Mim nunca terá fome; aquele que crê em Mim nunca terá sede.”

João 6:35

Senhor, minha força
e minha fortaleza,
meu abrigo seguro
na hora da adversidade,
a ti virão as nações
desde os confins da terra e dirão:
“Nossos antepassados
possuíam deuses falsos,
ídolos inúteis,
que não lhes fizeram bem algum.

Jeremias 16:19

Que diremos, pois, diante dessas coisas? Se Deus é por nós, quem será contra nós? Aquele que não poupou Seu próprio Filho, mas o entregou por todos nós, como não nos dará juntamente com Ele, e de graça, todas as coisas? Quem fará alguma acusação contra os escolhidos de Deus? É Deus quem os justifica. Quem os condenará? Foi Cristo Jesus que morreu; e mais, que ressuscitou e está à direita de Deus, e também intercede por nós. Quem nos separará do amor de Cristo? Será tribulação, ou angústia, ou perseguição, ou fome, ou nudez, ou perigo, ou espada? Como está escrito: “Por amor de ti enfrentamos
a morte todos os dias;
somos considerados
como ovelhas
destinadas ao matadouro”.
Mas, em todas estas coisas somos mais que vencedores, por meio Daquele que nos amou. Pois estou convencido de que nem morte nem vida, nem anjos nem demônios, nem o presente nem o futuro, nem quaisquer poderes, nem altura nem profundidade, nem qualquer outra coisa na criação será capaz de nos separar do amor de Deus que está em Cristo Jesus, nosso Senhor.

Romanos 8:31-39

Quem vive segundo a carne tem a mente voltada para o que a carne deseja; mas quem vive de acordo com o Espírito, tem a mente voltada para o que o Espírito deseja. A mentalidade da carne é morte, mas a mentalidade do Espírito é vida e paz.

Romanos 8:5-6

Não deixe de falar as palavras deste Livro da Lei e de meditar nelas, de dia e de noite, para que você cumpra fielmente tudo o que nele está escrito. Só então, os seus caminhos prosperarão e você será bem-sucedido.

Josué 1:8

Ao contrário, sua satisfação
está na lei do Senhor,
e nessa lei medita dia e noite.

Salmo 1:2

No teu templo, ó Deus,
meditamos em Teu amor leal.

Salmo 48:9

Meditarei em todas as Tuas obras
e considerarei todos os Teus feitos.

Salmo 77:12

Mesmo que os poderosos se reúnam
para conspirar contra mim,
ainda assim, o Teu servo meditará
nos Teus decretos.

Salmo 119:23

Eu me recordo dos tempos antigos;
medito em todas as Tuas obras
e considero o que as Tuas mãos têm feito.

Salmo 143:5

Proclamarão o glorioso esplendor
da Tua majestade,
e meditarei nas maravilhas que fazes.

Salmo 145:5

PARTE 3: O PRINCÍPIO DO REENQUADRAMENTO

Faça um Reenquadramento da Sua Mente, Restaure a Sua Perspectiva Confie no Senhor de todo o seu coração
e não se apoie
em seu próprio entendimento;

Provérbios 3:5

Quero que saibam, irmãos, que aquilo que me aconteceu tem, ao contrário, servido para o progresso do evangelho. Como resultado, tornou-se evidente a toda a guarda do palácio e a todos os demais, que estou na prisão por causa de Cristo. E os irmãos, em sua maioria, motivados no Senhor pela minha prisão, estão anunciando a palavra com maior determinação e destemor.

Filipenses 1:12-14

“Pois os Meus pensamentos
não são os pensamentos de vocês,
nem os seus caminhos
são os Meus caminhos”,
declara o Senhor.
“Assim como os céus são mais altos
do que a Terra,
também os Meus caminhos
são mais altos do que os seus caminhos,
e os Meus pensamentos,
mais altos do que os seus pensamentos.

Isaías 55:8-9

Este é o dia em que o Senhor agiu;
alegremo-nos e exultemos neste dia.
Salmo 118:24

PARTE 4: O PRINCÍPIO DA ALEGRIA Avive a Sua Alma, Recupere a Sua Vida Aleluia!

Dêem graças ao Senhor porque Ele é bom;
o Seu amor dura para sempre.
Salmo 106:1

...e entrou no deserto, caminhando um dia. Chegou a um pé de giesta, sentou-se debaixo dele e orou, pedindo a morte: “Já tive o bastante, Senhor. Tira a minha vida; não sou melhor do que os meus antepassados”.
1 Reis 19:4

Alegrem-se sempre no Senhor. Novamente direi: Alegrem-se! Seja a amabilidade de vocês conhecida por todos. Perto está o Senhor. Não andem ansiosos por coisa alguma, mas em tudo, pela oração e súplicas, e com ação de graças, apresentem seus pedidos a Deus. E a paz de Deus, que excede todo o entendimento, guardará o coração e a mente de vocês em Cristo Jesus.
Filipenses 4:4-7

O Senhor lhe disse: “Saia e fique no monte, na presença do Senhor, pois o Senhor vai passar”.
Então, veio um vento fortíssimo que separou os montes e esmigalhou as rochas diante do Senhor, mas o Senhor não estava no vento. Depois do vento houve um terremoto, mas o Senhor não estava no terremoto. Depois do terremoto houve um fogo, mas o

Senhor não estava nele. E depois do fogo, houve o murmúrio de uma brisa suave.

1 Reis 19:11-12

O Senhor é justo
em todos os Seus caminhos
e é bondoso em tudo o que faz.
O Senhor está perto
de todos os que O invocam,
de todos os que O invocam com sinceridade.
Ele realiza os desejos daqueles que O temem;
ouve-os gritar por socorro e os salva.

Salmo 145:17-19

E dizia: “Aba, Pai, tudo te é possível. Afasta de mim este cálice; contudo, não seja o que eu quero, mas sim o que Tu queres”.

Marcos 14:36

Portanto, humilhem-se debaixo da poderosa mão de Deus, para que Ele os exalte no tempo devido. Lancem sobre Ele toda a sua ansiedade, porque Ele tem cuidado de vocês.

1 Pedro 5:6-7

Não se amoldem ao padrão deste mundo, mas transformem-se pela renovação da sua mente, para que sejam capazes de experimentar e comprovar a boa, agradável e perfeita vontade de Deus.

Romanos 12:2

Quem vive segundo a carne tem a mente voltada para o que a carne deseja; mas quem vive de acordo com o Espírito, tem a mente voltada para o que o Espírito deseja. A mentalidade da carne é morte, mas a mentalidade do Espírito é vida e paz; Romanos 8:5-6

Assim, aproximemo-nos do trono da graça com toda a confiança, a fim de recebermos misericórdia e encontrarmos graça que nos ajude no momento da necessidade.

Hebreus 4:16

A multidão ajuntou-se contra Paulo e Silas, e os magistrados ordenaram que se lhes tirassem as roupas e fossem açoitados. Depois de serem severamente açoitados, foram lançados na prisão. O carcereiro recebeu instrução para vigiá-los com cuidado. Tendo recebido tais ordens, ele os lançou no cárcere interior e lhes prendeu os pés no tronco.

Por volta da meia-noite, Paulo e Silas estavam orando e cantando hinos a Deus; os outros presos os ouviam. De repente, houve um terremoto tão violento que os alicerces da prisão foram abalados. Imediatamente todas as portas se abriram, e as correntes de todos se soltaram.

Atos 16:22-26

Mas, que importa? O importante é que de qualquer forma, seja por motivos falsos ou verdadeiros, Cristo está sendo pregado e por isso me alegro.

De fato, continuarei a alegrar-me, pois sei que o que me aconteceu resultará em minha libertação, graças às orações de vocês e ao auxílio do Espírito de Jesus Cristo. Aguardo ansiosamente e espero que em nada serei envergonhado. Ao contrário, com toda a determinação de sempre, também agora Cristo será engrandecido em meu corpo, quer pela vida, quer pela morte.

Filipenses 1:18-20

Por que você está assim tão triste,
ó minha alma?
Por que está assim tão perturbada
dentro de mim?
Ponha a sua esperança em Deus!
Pois ainda o louvarei;
Ele é o meu Salvador e meu Deus.

SALMO 42:6

Bendiga, o Senhor a minha alma!
Bendiga, o Senhor todo o meu ser!
Bendiga o Senhor a minha alma!
Não esqueça nenhuma de Suas bênçãos!

SALMO 103:1-2

Aleluia!

Louve, ó minha alma, o Senhor.
Louvarei o Senhor por toda a minha vida;
cantarei louvores ao meu Deus
enquanto eu viver.

SALMO 146:1-2

Conceda-me, ó Senhor, o Seu fiel amor de dia;
de noite esteja comigo a Sua canção.
É a minha oração ao Deus que me dá vida.

SALMO 42:8

Bendigam o Senhor todos os Seus exércitos,
vocês, Seus servos, que cumprem a Sua vontade.

Bendigam o Senhor todas as Suas obras
em todos os lugares do Seu domínio.

Salmo 103:21-22

Estejam alertas e vigiem. O Diabo, o inimigo de vocês, anda ao redor como leão, rugindo e procurando a quem possa devorar.

1 Pedro 5:8

AGRADECIMENTOS

Eu gostaria de expressar minha mais profunda gratidão a todos os meus amigos que ajudaram a tornar este livro possível.

Amy Groeschel, você é minha melhor amiga para sempre. Obrigado por “fazer além” para Deus comigo há mais de três décadas.

Vince Antonucci, você é o melhor dos melhores. Eu agradeço a Deus com toda sinceridade pela nossa amizade por todos esses anos. A sua paixão, a sua criatividade, e o seu amor por esta mensagem é evidente em cada página. Os seus dons são raros e especiais. Obrigado por compartilhá-los comigo para expandir o alcance do nosso ministério. Sou profundamente grato a você.

Dudley Delffs, sou grato pelo seu investimento neste projeto. Os seus comentários, sugestões e edições fizeram grande diferença.

Katherine Fedor, obrigado por ser a pessoa mais apaixonada por detalhes neste planeta Terra.

Webster Younce, Andy Rogers, Brian Phipps, Robin Schmitt, Curt Diepenhorst, Paul Fisher, Trinity McFadden, e toda a equipe da Zondervan, é verdadeiramente uma honra publicar com vocês. Vocês honram Jesus com o trabalho que fazem, e isso é evidente.

Tom Winters, é difícil acreditar quantos livros já produzimos juntos. Você é um amigo em quem confio e é um agente incrivelmente determinado.

Adrianne Manning, você é uma encantadora de livros. Obrigado por se importar tanto quanto eu com esta mensagem. Você torna o alcance do nosso ministério muito maior e nossa vida muito melhor.

A você, leitor, obrigado por aceitar a jornada comigo. Vamos percorrê-la juntos. Leve cativos os pensamentos contrários à verdade de Deus. Substitua as mentiras em que acredita pela verdade imutável de Deus. Mude o seu pensamento. E permita Deus mudar a sua vida.

NOTAS

1. “What Is CBT Psychology, and What Are Its Benefits?” (O Que é Psicologia CBT e Quais São Seus Benefícios?) betterhelp.com (Acessado em 7 de agosto de 2020), www.betterhelp.com/advice/psychologists/what-is-cbt-psychology-and-what-are-its-benefits.
2. Jena E. Pincott, “Wicked Thoughts,” (Pensamentos Maus) Psychology Today (acessado em 1º de setembro de 2015), www.psychologytoday.com/us/articles/201509/wicked-thoughts.
3. Emily Dreyfuss, “Want to Make a Lie Seem True? Say It Again. And Again. And Again,” (Quer Fazer uma Mentira Parecer Verdade? Diga-a De Novo. E De Novo. E De Novo) Wired.com (acessado em 11 de fevereiro de 2017), www.wired.com/2017/02/dont-believe-lies-just-people-repeat.
4. Dan, “A New Word Every 98 Minutes,” (Uma Nova Palavra a Cada 98 Minutos) EngLangBlog (acessado em 9 de maio de 2009), http://englishlangsfx.blogspot.com/2009/05/new-word - every-98-minutes.html.
5. A. Wilke and R. Mata, “Cognitive Bias,” (Preconceito Cognitivo) in Encyclopedia of Human Behavior, 2nd ed., ed. V. S. Ramachandran (Burlington, MA: Academic Press, 2012), www.sciencedirect.com/topics *neuroscience*cognitive-bias.
6. Wei-chin Hwang, “Practicing Mental Strengthening,” (Praticando o Fortalecimento Mental) in Culturally Adapting Psychotherapy for Asian Heritage Populations (Burlington, MA: Academic Press,

2016), www.sciencedirect.com *topics*psychology/cognitive-reframing.

7. Acesse: www.drleaf.com/pages/about-dr-leaf.
8. Citação de Megan Kelly em, “How Prayer Changes the Brain and Body,” (Como a Oração Transforma o Cérebro e o Corpo) Renewing All Things (June 9, 2015), https://renewingallthings.com/how-prayer-changes-the-brain-and-body.
9. Michael Liedke, “Neurophysiological Benefits of Worship,” (Os Benefícios Neurofisiológicos da Adoração) Journal of Biblical Foundations of Faith and Learning 3, no. 1 (2018): 5, https://knowledge.e.southern.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1063&context=jbffl.
10. Peter A. Boelens et al., “A Randomized Trial of the Effect of Prayer on Depression and Anxiety,” (Um Teste Aleatório do Efeito da Oração Sobre a Depressão e a Ansiedade) International Journal of Psychiatry in Medicine 39, no. 4 (January 2009): 377–92, www.researchgate.net/publication/43146858_A_Randomized_Trial *of*the_Effect*of*Prayer_on_Depression_and_Anxiety. Cited in Liedke, “Neurophysiological Benefits of Worship,” 6.
11. James W. Anderson and Paige A. Nunnelley, “Private Prayer Associations with Depression, Anxiety and Other Health Conditions: An Analytical Review of Clinical Studies,” (Associações da Oração Particular com a Depressão, a Ansiedade e Outras Condições de Saúde) Postgraduate Medicine 128, no. 7 (acessado em julho de 2016): 635–41, www.researchgate.net *publication* 305630281 *Private* prayer

*associations*with_depression_anxiety_and_other_health *conditions*an_analytical_review*of*clinical_studies. Cited in Liedke, “Neurophysiological Benefits of Worship,” 6.

12. Karen L. Kuchan, “Prayer as Therapeutic Process toward Aliveness within a Spiritual Direction Relationship,” (A Oração como um Processo em Direção à Vivacidade Dentro de um Relacionamento Espiritual) Journal of Religion and Health 47, no. 2 (July 2008): 263–75, www. r e s e a r c h g a t e . n e t *p u b l i c a t i o n* 2 3 6 8 65 85 *P r a y e r* a s *T h e r a p e u t i c* Process_Toward_Aliveness_Within_a_Spiritual_Direction _Relationship. Citado em Liedke, “Neurophysiological Benefits of Worship,” 6.