

Autor: Giovanni Vantuil de Almeida

12 PASSOS PARA A CURA INTERIOR

PROJETO
TIMÓTEO

Estudo disponível no site: projetotimoteo.org.br

IGREJA DE CRISTO EM BETIM – MG

12 Passos para a...
CURA INTERIOR

Giovanni Vantuil de Almeida

PRIMEIRO PASSO

Humidade e Quebrantamento. Admitimos que éramos *impotentes* perante o dano causado por nossa separação de Deus, e que tínhamos *perdido o domínio* sobre nossas vidas (Rm 7:18).

1- Meu apelo neste curso é:

Estou convidando você a dar uma olhada em sua vida para ver se é candidato para o toque curador de Cristo (Mt 9:12; Mc 2:17; Lc 5:31).

2- O mundo é composto de dois tipos de pessoas:

- Os que não sentem/reconhecem fraquezas emocionais e espirituais.
- E os que sentem e reconhecem.

OS INDEPENDENTES E OS DEPENDENTES

Muitos estão usando uma máscara para esconder sua fraqueza, dor e carência. Estes tipos de pessoas se encontram em todos os níveis da sociedade:



Rico, pobres, homens, mulheres, cristãos e não cristãos.

Os independentes não experimentam no dia a dia o fluir do amor e o poder do Espírito Santo. Acham que já sabem de todas as coisas, o que devem fazer e falar e vivem em sua própria força.

Os dependentes sentem necessidade de um poder além deles para superarem os desafios do dia a dia e viver uma vida de: **AMOR, PAZ E ALEGRIA.**

3- Eu e você somos impotentes para viver a vida como ela deve ser vivida.

Somente quando reconhecemos nossa fraqueza e abrimos nossa vida para Deus que a **IMPOSSIBILIDADE** é transformada numa maravilhosa realidade: **CRISTO EM NÓS HÁ ESPERANÇA DA GLÓRIA.**

4- Ez 37:3 – Poderá uma pessoa viciada libertar-se? Uma vida corrupta, endireitar-se? A resposta é uma só: Oh Senhor, tu o sabes; eu não.

Lógica religiosa que diz: Oh, sim, com um pouco mais de leitura, devoção e oração, acho que isso pode acontecer.

Parece que é muito mais fácil fazer alguma coisa do que confiar em Deus; Confundimos pânico com inspiração. É por isso que há tão poucos cooperadores com Deus e tantos que trabalham para Deus.

Será que eu tenho absoluta certeza de que Deus fará o que eu não posso fazer?

Eu me desespero com os problemas de outras pessoas, à medida que não percebo o que Deus tem feito para mim.

No momento em que nós achamos que sabemos o que fazer com base em nossa experiência e habilidade, estaremos perdidos; porque nesse momento perderemos nosso sentimento de fraqueza que nos leva a depender d'Ele. Muitos de nós, provavelmente a maioria, não conseguimos viver regularmente na graça de uma dependência divina que nos enche de VIDA e nos permite dar VIDA a outros.

Temos bloqueios, defesas, muros ao redor de nosso coração que prejudicam o fluir do amor divino em nós.

Se formos independentes e insensíveis, negaremos que temos problemas, mesmo que seja óbvio para as pessoas ao nosso redor.

Fomos criados sem saber como expressar amor e como recebê-lo, por isso, temos dificuldades em confiar em Deus como um Pai carinhoso e amoroso.

Fomos criados para não depender de ninguém, às vezes escondemos nosso medo, fraqueza e dúvida até de nós mesmos. É por isso que Deus permite circunstâncias difíceis e provas que nos ajudam a reconhecer nossas máscaras.

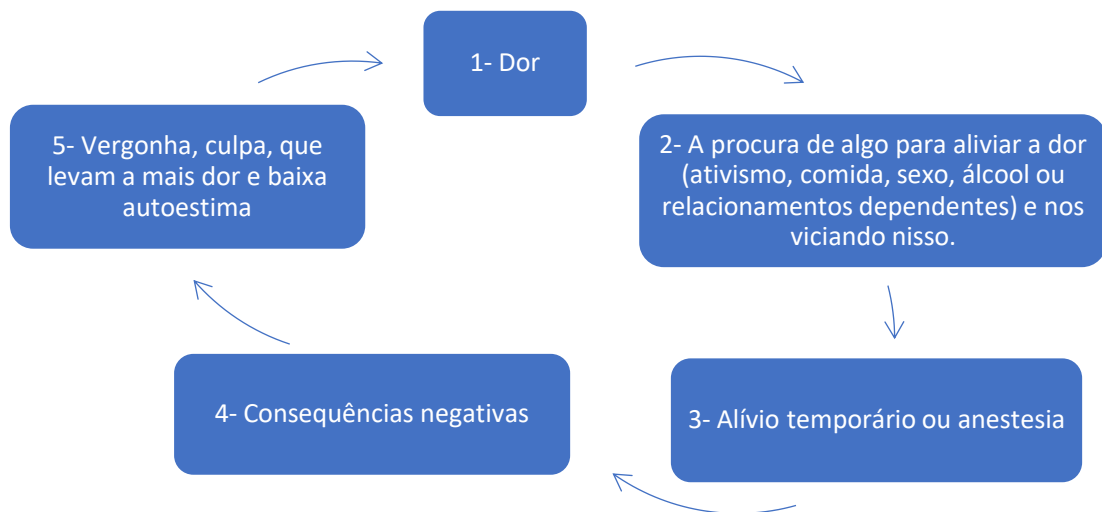
Quando decidimos não manter as aparências, sem gastar tanta energia emocional.

Precisamos continuar o processo de cura interior que dura a vida toda.

Sofremos por causa do nosso passado, quando isso acontece, não significa que é um sinal de fracasso, só diz que há áreas em nossas vidas que precisam ser mudadas.

Os grandes heróis da bíblia lutaram bastante para repararem os erros do passado, para superarem suas fraquezas e livrarem-se das muitas tentações.

Admitir nossa impotência é absolutamente essencial para quebrar o ciclo de dependência que é composto de cinco partes:



Quando dependemos de nossa própria força para quebrar esse ciclo, o problema simplesmente aumenta. Para dar esse 1º passo, precisamos superar nosso medo de sair do ciclo da dependência; outra barreira é a negação, negamos que nosso problema ou vício é tão sério a ponto de estar fora do nosso controle. Dizemos:

- 1- Eu posso sair quando quiser;
- 2- As coisas não estão tão ruins;
- 3- Eu estou dependente/viciado porque quero;
- 4- Quando as coisas melhorarem ou piorarem deixarei de agir dessa forma dependente;
- 5- Você me faz agir assim, meu problema é: marido, esposa, etc.

Nossa dependência nos leva para o “fundo do poço”.

- 1- De natureza física, problema de saúde e financeiros.
- 2- De natureza emocional, com uma crise conjugal, um confronto com um membro da família ou alguém que amamos ou uma crise de vocação quando estamos desempregados.
- 3- De natureza espiritual, sentindo-nos longe de Deus.

Só é possível sair desses “poços” reconhecendo nossa impotência diante de certas pessoas, lugares, situações, abrindo mão de controlar essas coisas. Admitindo nossa impotência, isso nos leva a submeter nossa vontade à de Deus, para que possamos alcançar a plenitude e as realizações para as quais fomos criados.

Reexaminaremos nossas vidas, descobrindo nossa impotência e aceitando que nossas vidas estão desgovernadas.

Aceitar isso não é fácil!

Apesar de nosso comportamento ter nos levados ao estresse e ao sofrimento, é muito difícil abrir mão de tudo e confiar que as coisas vão acabar bem.

Podemos experimentar confusão, inércia, tristeza, insônia ou uma crise.

São reações normais às fortes lutas interiores pelas quais passamos.

Não devemos nos surpreender se as lutas até aumentarem nos próximos meses, mas se perseverarmos, chegaremos a experimentar uma saúde emocional e espiritual além do que imaginávamos ser possível.

REFLEXÃO PESSOAL

- 1- Explique o seu motivo de estar neste seminário. O que você espera dele?
- 2- Compartilhe com Deus seus motivos.
- 3- Escreva aqui uma oração com base no 1º passo.
- 4- Relendo o 1º passo, anote a palavra ou frase que mais chama sua atenção e explique por quê?
- 5- Quais as dificuldades que você está tendo com a ideia de reconhecer sua impotência e sua inabilidade de controlar bem a sua vida?
- 6- Com o que você mais se entristece em sua vida?
- 7- Como você tem demonstrado comportamento destrutivo?
- 8- Comente o evento principal em sua vida que o levou a entender o grau da sua dor (ou a dor que estava causando a outras pessoas).
- 9- Leia Isaias 59:1-2, 13-15
 - a) Por que sentimos que às vezes Deus não está prestando atenção a nossas lutas, segundo Isaias, qual a maior razão por nos sentirmos separados de Deus?
 - b) Como a verdade é pervertida pelas pessoas que se afastam de Deus?
 - c) Cite algumas mentiras que você tende a acreditar e/ou falar.

d) Descreva seu compromisso consigo mesmo e como Deus em ser honesto neste estudo dos doze passos.

10- Leia Mateus 18:6-7

Sofremos por nossos pecados, outras vezes, sofremos pelos pecados de outras pessoas; especialmente os pecados cometidos contra nós quando criança. Liste alguns desses pecados que fazem outros tropeçarem.

11- Leia Gn 4:7

a) Se você conhece o que é certo e deve ser feito e não o faz, quem é o responsável? Por quê?

12- Como o pecado toma o controle de sua vida? Dê exemplo.

13- Quanto êxito você tem tido em dominar o pecado por meio de seus esforços?

14- Leia Rm 3:10,23

- Ser justo significa ser certo, correto, sem falha nem imperfeição.
- Podemos ser justos por nossos esforços? Por quê?

15- Leia Pv 14:12 – Cite três ou mais caminhos que parecem perfeitos.

16- Segundo Pv 14:12, somos capazes de manejar bem nossas vidas? Por quê?

17- Leia II Co 1:9

- Você já sentiu a sentença de morte em seu coração?
- Como isso está ligado com o fato de sermos impotentes?

18- Leia Jo 8:34-36 – O que quer dizer escravo do pecado?

19- Podemos ser libertos e continuar agindo como escravo?

20- Você ainda não se sente livre em alguma área de sua vida? Explique.

21- Leia Rm 7:5-6 – Em quais áreas de sua vida você não enxerga o controle ou o poder do Espírito Santo?

22- Leia Rm 7:18-20 – Você continua procurando fazer o bem? Está dando certo?

23- Leia Rm 7:24-25 – Você pode ser escravo de Deus e da carne ao mesmo tempo?

24- É fácil servir a dois mestres (Mt 6:24)? Quais os efeitos? Qual desses efeitos o preocupa mais?

25- Leia Rm 8:1-2 – Se não há mais condenação, por que às vezes ainda nos sentimos condenados?

26- O que Deus nos promete?

27- Por que nos condenamos se Cristo nos libertou?

28- Leia 1 Pe 5:6-8 – Qual a forma que Satanás mais utiliza para atacá-lo?

29- Quando você é atacado por ansiedade, preocupação ou outras coisas, o que deve fazer para não ser derrotado?

30- Como você pode se humilhar debaixo da poderosa mão de Deus?

31- Quais são as suas responsabilidades?

32- Leia II Pe 1:5-9 – O que quer dizer ser inoperante e improdutivo?

33- Em que sentido as pessoas estão cegas?

34- Qual é o segredo para sair da impotência?

SEGUNDO PASSO: ESPERANÇA

Vimos acreditar que um poder superior a nós mesmos poderá devolver-nos a sanidade (Fp 2:13).

Deus quer que olhemos para cima e descubramos que existe alguém disposto a oferecer a mão que precisamos. Para isso, precisamos renunciar alguns deuses:

- 1 O intelecto;
- 2 Pessoas ou instituições das quais tenho dependido;
- 3 Agentes viciadores (trabalho, sexo, carreira, drogas, álcool, comida, dinheiro, poder, reconhecimento, fama, boas obras, legalismo, perfeccionismo e religiosidade).
- 4 Nós mesmos: colocando nosso EU no lugar de Deus.

Nada do que os outros possam fazer ou dizer pode perturbar aquele que está firme em Deus.

Às vezes, identificamos Deus em:

- 1- Pais abusivos, severos, autoritários, dominadores, controladores ou imprevisíveis;
- 2- Nossas experiências negativas com a igreja: Hipocrisia; Preconceito; Condenação; Rejeição; Fofoca; e outros podem ter nos feridos, tais feridas afastaram-nos da igreja e também de Deus.
- 3- Podemos sentir que Deus falhou conosco;
- 4- Possivelmente, temos raiva porque Deus não nos curou instantaneamente de nossas feridas ou vícios.

Crer na bíblia e crer em Deus, apesar de tudo o que o contradiz é manter confiança no caráter de Deus, faça ELE o que fizer. Ainda que ELE me mate, NELE esperei (G.V.A).

Um dos grandes paradoxos do Cristianismo é justamente esse:

O HOMEM NUNCA É TOTALMENTE LIVRE, SE NÃO FOR TOTALMENTE SUBMISSO.

Jo 8:32 – Deus verdadeiramente tem poder e o desejo de mudar o curso de nossas vidas. A submissão ao Senhor, e como consequência, a verdadeira libertação espiritual, se tornarão realidade.

REFLEXÃO PESSOAL

- 1- Escreva uma oração com base no 2º passo.
- 2- Anote frases e palavras que mais chamam a sua atenção e explique o porquê.
- 3- Crer num poder superior a nós mesmos requer fé. No passado, acreditamos que éramos capazes de dirigir nossas vidas, crença que provou não ter valor algum, pois depositávamos nossas esperanças no lugar errado. Por mais que tentamos, jamais conseguimos nos ajudar. Agora, precisamos colocar a

nossa fé em Deus. A existência do universo em toda a sua glória, é prova mais do que suficiente do verdadeiro poder, amor e majestade do Deus que buscamos. Faça uma lista de algumas experiências que desafiaram e dificultaram ou diminuíram sua confiança em Deus.

- 4- Com quais aspectos ou qualidades de Deus você tem mais dificuldade?
 - a) Por quê?
- 5- Descreva seu pai.
- 6- Descreva quem é Deus para você.
- 7- Até que ponto você enxerga Deus através da qualidade de seus pais?
- 8- Quais os defeitos de seus pais que mais atrapalham sua imagem de Deus como um Pai amoroso?
- 9- Leia Mt 6:33 – Quais são as atividades ou as pessoas que você mais investe?
- 10- Essas coisas competem com Deus quanto ao primeiro lugar em sua vida?
 - a) Quais dessas tem maiores possibilidades de tomar o lugar de Deus, tornando-se assim um ídolo?
- 11- Leia Hb 11:6
 - a) Por meio das experiências traumáticas da infância, nós temos nos tornados hostis, apáticos, ressentidos, dissimulados e egocêntricos. Precisamos de restauração, podemos conseguir isso se estivermos dispostos a crer que Deus pode nos devolver a sanidade/equilíbrio emocional.
 - b) Boas obras e grandes esforços, sem fé, agradam a Deus? Por quê?
 - c) Cite 04 qualidades que precisamos ter para nos aproximarmos de Deus.
 - d) Dê uma nota a si mesmo de 0-10 em cada qualidade.
- 12- Leia Pv 3:5-8
 - a) Por que não devemos depender de nossa própria capacidade e sabedoria?
 - b) Em qual área de sua vida a dependência em si mesmo está trazendo problemas sérios a você?
- 13- Leia Jo 12:46
 - a) Cite alguns momentos de sua vida em que você ficou na escuridão.
 - b) O que escureceu a luz do amor e a presença de Deus?
 - c) Quando nossa dependência doentia ou comportamento viciado nos tem mantido cativo, às vezes é difícil acreditar que jamais estaremos livres deles (Lc 1:37, Mc 9:22-24).
- 14- Descreva a situação, hábito ou relacionamento que você mais gostaria que Jesus mudasse.
- 15- O que você crer que Jesus fará nessa situação?

A fé cresce com a prática. Cada vez que fazemos uma afirmação baseada no caráter e vontade d'Ele e algumas de acordo com essa afirmação, nossa fé se fortalece. Cada vez que pedimos ajuda de Deus, e a recebemos, nossa fé é fortalecida. Por fim, passamos a aceitar o feito de que Ele é confiável e nunca nos deixará.

Tudo o que precisamos é: **Pedir a ajuda segundo Sua vontade e confiar no Seu poder.**

16- Leia Lc 13:10-13

- a) Há quantos anos você está doente (viciado ou dependente)?
- b) Como é que você anda?
- c) Você acredita que Jesus pode te curar?

17- Leia Mt 12:18-21

- a) O que lhe dá esperança nessa passagem?
- b) Descreva o efeito na sua vida, de alguém que responde sem gritar, sem levantar a voz, sem esmagá-lo.

18- Leia Sl 18: 1-3, 18-19

- a) Quais são os seus inimigos?
- b) Qual foi a última vez que seus inimigos o atacaram?
- c) De que forma Deus socorreu você?

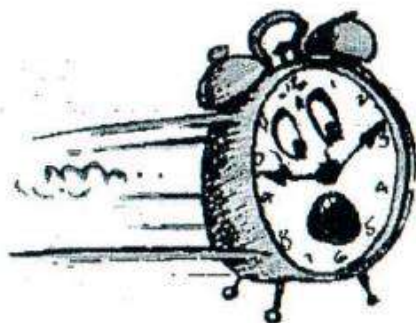
19- Leia 1 Co 10:13 - Quando as tentações surgem, quais são as portas de escape que Deus providencia para você?

20- Leia Is 40:28-31 - Em quais áreas você mais confia em Deus? Seja específico(a).

21- Leia Rm 8:38-39 – Você já sentiu esse amor no seu íntimo?

22- Leia Is 41:10 – Quando aceitamos o poder do alto e enxergamos nosso desequilíbrio, estaremos prontos para tomar outras providências e entregar nossas vidas aos cuidados de Deus – Rm 13:11.

Chegou hora de você despertar do sono



TERCEIRO PASSO: ENTREGA

Decidimos entregar nossa vontade e nossa vida aos cuidados de Deus, na forma que o concebíamos (Rm 12:1-2).

O terceiro passo nos leva para uma fé real, ativa, verdadeira, poderosa.

Essa entrega abre a porta para Deus mexer com nossas vidas. Às vezes, falamos para outras pessoas com uma confiança absoluta que existem soluções. Apontamos o caminho, encorajamos, exortamos, desafiados, ficamos tristes com a falta de fé delas, e pelo fato de não seguirem o caminho claro que estamos indicando.

Mas, quando chega nossa vez de sair da teoria para entregar nossa vida, de nos arriscarmos nas mãos desse Deus que quer nos carregar, abaixamos a cabeça e vamos embora.

- **PRECISAMOS NOS ENTREGAR EM SUAS MÃOS.**

Repetidas vezes, no passado, quando nos entregamos nas mãos de alguém que poderia nos ajudar, ficamos decepcionados e magoados. Como vamos confiar se a vida toda temos aprendido a não confiar em ninguém, a confiar só em nós mesmos? Essa confiança não tem solucionado nada.

- **É HORA DE ARRISCARMOS EM DEUS.**

Isso torna-se difícil quando temos uma imagem distorcida d'Ele (Is 40; Jn 4:2; II Co 1:3-41; Hb 3:17-19).

Nesse caso, experiências no passado têm nos levados a percebê-Lo como um Deus severo na condenação e no julgamento.

Nós o enxergamos como alguém totalmente *Perfeito* e nós mesmos como seres que nunca conseguiremos alcançar a sua medida, nem satisfazê-Lo, muito menos sentir Seu prazer. Especialmente se experimentamos violência quando crianças, podemos ser muito resistentes a confiar em qualquer pessoa, até mesmo em Deus.

Nós já admitimos que não conseguimos administrar ou controlar bem as nossas vidas.

Agora, é hora de pedir que ELE assuma o controle dela e cuide de cada aspecto para nós (Rm 6:4).

MORRER PARA VIVER É A PALAVRA.

Você já encerrou sua própria vida? Você já presenciou seu enterro espiritual ou está enganando a si mesmo? Esta é a vontade de Deus, a vossa santificação.

Você está disposto a presenciar esse enterro espiritual agora? Considera este o seu último dia na terra, conforme é o desejo d'Ele?

É você quem decide o momento deste acordo. É a sua entrega a Deus, **total**, que te fará seguro.

Esse passo nos convida a sair do centro de nosso universo e devolver esse lugar a Deus.

Quando desenvolvemos qualquer vício ou dependência de alguém ou alguma coisa passamos a ser mais egocêntricos, absorvidos em nós mesmos e preocupados conosco quanto a responder a dor que nos leva a essa atitude viciada.

Tragicamente, tal preocupação só nos leva a aprofundar o vício ou atitude de dependência doentia. Procurando responder à dor, nos tornamos mais egocêntricos e preocupados conosco mesmos; mas nossa atitude só cria dor, solidão e isolamento.

O vício ou a atitude de dependência doentia sempre nos leva a aprofundar o círculo vicioso da dor.

Para sair do nosso ciclo, precisamos sair do nosso egocentrismo e olhar além de nós mesmos. Encontramos daí formas saudáveis e divinas para preencher nossas necessidades emocionais e físicas, nos tornamos menos necessitados, menos egocêntricos e menos preocupados conosco.

Queremos nos entregar a Deus, mas como? (Ap 3:20)

Minha oração é que Deus use esta semana de mediação, estudo bíblico e oração para que nós experimentemos o enterro espiritual e consigamos entregar nossas vidas completamente a Ele: **A SUJEIRA, AS FERIDAS, OS PECADOS, OS PROBLEMAS, TUDO.**

Os braços d'Ele são fortes; Ele o carregará sem a menor dificuldade. Na entrega total encontramos o sossego total, o descanso para nossa alma atribulada.

Os elementos chaves nessa entrega são:

- 1 O compromisso de manter uma mente clara e racional e, finalmente, deixar os resultados nas mãos de Deus.
- 2 Quanto mais confiamos em Deus, mais teremos confiança saudável em todos os nossos relacionamentos e atividades.

A entrega a Deus nos libertará da escravidão, das atitudes negativas e abrirá a porta para atitudes positivas. Nossa impaciência, frustração e ira serão substituídas pelo amor de Deus. Nossas vidas serão transformadas no que Deus criou para sermos – pessoas formosas, realizadas, cumprindo com alegria a sua vontade, sendo ministros de graça e amor para outras pessoas.

REFLEXÃO PESSOAL

- 1- Escreva uma oração com base no 3º passo.
- 2- O que mais te impressionou nesse passo?
- 3- Reconhecemos nossa necessidade da presença de Deus em nossa vida e nos entregamos a Ele. Ele se torna nosso gerente e aceitamos a vida segundo os termos d'Ele. Ele nos oferece uma forma de viver que nos livra da poluição emocional do nosso passado, permitindo-nos assim, desfrutar de novas e maravilhosas experiências. Ele nos dá uma oportunidade de abandonar nosso comportamento que gera vício, desânimo, doença e medo.
- 4- Descreva sua entrega aos cuidados de Deus.

- 5- O que impede você de fazer essa entrega?
- 6- Qual é maior: o custo de entregar ou o custo de não entregar sua vida a Deus?
- 7- Leia SI 23:1-6 – Descreva as qualidades de Deus.
- 8- Escreva uma oração de agradecimento.
- 9- Qual é a diferença de Deus me dar tudo o que eu quero e tudo que eu preciso?
- 10- Faça uma lista das coisas de que você mais precisa. Reconhece alguma coisa que Deus já te deu?
- 11- Leia SI 23:2 – Leia em voz alta e então feche os olhos e se visualize estando com Jesus, seu Pastor, neste lugar.
- 12- Você está conseguindo descansar? Por quê?
- 13- Leia SI 23:3 – Qual foi a última vez que você se sentiu aflito?
 - a) Como foi que você conseguiu a paz de espírito?
 - b) Se você não tem ainda, por quê?
 - c) Qual é o caminho certo pelo qual Ele está lhe levando?
- 14- Leia SI 23:4 – Como você se sente nos vales escuros da sua vida?
 - a) Como se sentir tranquilo(a) e sem medo nesse vale?
 - b) Qual é o propósito que Deus pode ter em você passar pelo que você passa atualmente ou passou recentemente?
- 15- Leia SI 23:5 – Quais são os seus principais inimigos? Por quê?
- 16- Leia vs 5 – Feche os seus olhos e procure imaginar esta cena: sendo o convidado de honra e sentado a mão direita de Jesus, converse com Ele.
- 17- Quais são as qualidades opostas de seus inimigos?
- 18- Leia SI 23:6 – De quais coisas você tem absoluta certeza? Qual é a diferença entre um amor comum e o amor cuidadoso?
- 19- Como você sabe que Deus te ama?
- 20- Leia Ec 2:17; Jó 3:24-26; Jr 20:17-18; SI 77:2-4 – Qual desses textos você mais se identifica agora?
- 21- Leia Mt 11:28-30 – Sublinhe o fardo que mais tem cansado você: culpa, vergonha, amargura, medo, desânimo, raiva, ativismo, inferioridade, crenças erradas. Por que você carrega esse fardo? O que o impede de entregar esse fardo a Jesus?

Jesus o convida a entrar no julgo d'Ele para você aprender como pode ser suave. Lembre-se, decidimos entregar nossa vontade e nossa vida aos cuidados de Deus (SI 3:4-6).
- 22- Você deita tranquilo e dorme em paz? Por quê?

Você sente que Deus está cuidando de você no meio de todas as suas dificuldades e de seus inimigos? Por quê?
- 23- Leia Rm 12:1 – Como a misericórdia de Deus para com você o incentiva a se entregar a Ele? O que o impede de se oferecer completamente a Deus? Por que Ele quer um sacrifício vivo ao invés de um sacrifício morto?

- 24- Leia Lc 9:23-25 – Expresse a Jesus se você está disposto ou não a segui-Lo sem reservas.
- Existe algo que é difícil para você negar, abandonar ou sacrificar-se por Jesus?
 - Qual é a cruz que você precisa carregar diariamente?
 - Em que sentido você é tentado a conservar/salvar, proteger, esconder, guardar sua vida? Como esse esforço de salvar sua vida resultará em perdê-la?
- 25- Leia Ef 2:8-9 – Em quais formas sua vida demonstra a graça de Deus? Você está decidido a entregar sua vontade e sua vida aos cuidados de Deus?

QUARTO PASSO: AUTOAVALIAÇÃO

Fizemos uma minuciosa e destemida autoavaliação moral de nós mesmos (Lm 3:40).

Uma das razões pela qual esse passo é desafiador é que todos nós mostramos defesas para não ter que encarar diretamente nossos defeitos ou nossas dores e feridas. Aprendemos bem cedo a negar sentimentos, isso atrofiou nosso crescimento emocional, mantendo-nos num mundo de faz-de-conta.

Quantas vezes você fantasia uma situação, ciente de que os sonhos eram melhores do que a realidade. A negação nos protegia de sentimentos e nos ajudava a sufocar a dor do ambiente familiar. Vergonha e culpa faziam-nos calar, em vez de procurarmos sermos honestos e encarar a luta contra o medo da opinião de outras pessoas. Esse retraimento nos impedia de crescer e de nos tornarmos adultos maduros e emocionalmente saudáveis.

Seis componentes na autoavaliação de nossas vidas:

- É contar simplesmente nossa história.
- É descobrir a raiz de nossos vícios, compulsivos ou comportamentos dependentes.
 - Requer um exame de nossa infância.
 - Quais necessidades não foram preenchidas?
 - Quais experiências ou mensagens negativas absorvemos de nossa família nessa época?
 - Seis tipos de disfunção na família de origem que podem gerar vícios, codependência ou disfunção quando nos tornamos adultos:
 - **1 ABUSO ATIVO:** A dor ou frustração do pai ou mãe é ventilada ou projetada no filho. Toda forma de abuso físico, verbal ou sexual entra aqui.
 - **2 ABUSO PASSIVO:** Quando elementos-chaves de amor fundamental faltam à criança. Uma criança precisa de afirmação verbal, afeição física e investimento pessoal de tempo e atenção. A ausência dos pais leva ao abuso passivo.

- **3 INCESTO EMOCIONAL:** Quando os pais usam os filhos para preencherem suas necessidades. Quando permitimos que os nossos filhos assumam o papel de mãe ou pai, cuidando, protegendo e procurando ganhar a vida desde cedo, perdendo assim a experiência de ser uma criança normal.
- **4 PROBLEMAS HEREDITÁRIOS:** Quando os pais estão feridos, magoados, amargurados, com defeitos e limitações que negaram e não resolveram, eles tendem a estender esses problemas a seus filhos.
- **5 MENSAGENS NEGATIVAS:** Existem mensagens verbais que destroem os sentimentos de valor e se tornam parte da personalidade da criança.

Exemplos:

- Você nunca chegará a nada;
- Você nunca faz nada certo;
- Você não entende quão infeliz me tem feito?

Quando você trabalha excessivamente e não tem tempo para a criança, transmite uma mensagem não verbal negativa a ela.

- **6- EMOÇÕES REPRIMIDAS:** Negamos nossos sentimentos, desejos e necessidades, mas, esses sentimentos surgem mais tarde, muitas vezes de forma que machuca outras pessoas.

Ex.: uma esposa que é forçada a assumir um papel passivo, não tendo espaço para expressar seus sentimentos, mais tarde pode tornar-se agressiva em outras áreas de sua vida, gastando demais, abusando das crianças, sendo agressiva com o marido ou divorciando emocionalmente ou legalmente.

- Não estamos procurando culpar a geração anterior quando examinamos o que nos machucou ou o que nos faltou quando criança. Estamos fazendo um esforço genuíno para entender as raízes mais profundas por trás de nossos comportamentos compulsivos como adultos.

3- A terceira, perto de um bom incentivo ou autoavaliação, inclui **confrontar e avaliar**.

Segue uma lista de atitudes negativas:

- a) Viciado em álcool ou drogas;
- b) Viciado no trabalho ou em obter sucesso;
- c) Vícios financeiros como: gastar demais, jogos de azar, ficar dominado por ganhar ou acumular dinheiro;
- d) Vícios de controlar outras pessoas, especialmente, em relação a relacionamentos familiares, negócios e até sexuais;
- e) Vícios relacionados à comida;
- f) Vícios sexuais;
- g) Necessidade de agradar outras pessoas (dependência da aprovação; não conseguir dizer não);
- h) Necessidade de resgatar outras pessoas, escondendo suas necessidades atrás da constante ajuda a outros;

- i) Codependência: apoiando, protegendo e dependendo de outras pessoas doentes que machucam você ou aos outros;
- j) Doença física hipocondríaca;
- k) Exercício e condicionamento físico excessivo;
- l) Preocupação excessiva com a aparência exterior;
- m) Dedicção excessiva aos adultos;
- n) Religiosidade, legalismo religioso (preocupação com a forma, regras e regulamento da religião, ao invés de beneficiar-se da mensagem espiritual);
- o) Perfeccionismo;
- p) Limpeza excessiva, medo de contaminação, sujeira e outros sintomas obsessivos/compulsivos;
- q) Excesso de organização e estruturação, necessidade de que tudo sempre esteja no lugar certo;
- r) Materialismo.

Todos esses vícios são formas pelas quais procuramos diminuir a dor que sentimos. Essa dor surge da falta de amor, de não sermos aceitos, compreendidos, respeitados e apoiados.

❖ PARA SERMOS RESTAURADOS E CURADOS PRECISAMOS DE DUAS COISAS:

- a) Uma experiência profunda de receber este amor que encha o vazio que temos em nosso coração.
 - b) Uma experiência contínua e repetida de ter uma família (igreja) que expresse amor, aceitação, apoio e compreensão. A igreja (seu grupo familiar pretende ser essa família), ajudando você a aprender novas formas de se relacionar, comunicar, pensar, agir e sentir.
- 4- Avalie a história de seus relacionamentos **com pessoas importantes em suas vidas: pais, professores, amigos. Precisamos listar todas as áreas nas quais elas têm nos ferido ou que nós os temos ferido. Esse é um passo fundamental para nos libertar de ressentimentos.**
- 5- **Precisamos responder** aos nossos sentimentos de culpa, para isso, precisamos distinguir entre a culpa psicológica e a tristeza construtiva.

	CULPA PSICOLÓGICA	TRISTEZA CONSTRUTIVA
Pessoa focalizada	Você	Deus/Outras pessoas
Atitudes/Atos	Erros passados	Prejuízo causado aos outros, atitudes corretas no futuro
Motivação para mudança	Evitar sentimentos negativos	Ajudar, promover, aceitar a vontade de Deus (amor/gratidão)

Atitudes com a própria pessoa	Ira/Frustração	Amor, respeito, preocupação
Resultados	Mudança externa, Estagnação – Rebelião	Arrependimento – Mudança baseada numa atitude de amor e respeito

6- **Precisamos procurar o bem** – devemos incluir o positivo quanto a nós e nosso passado e não somente os negativos. Muitos de nossos pontos fracos e negativos estão ligados à pontos fortes e positivos.

Suponhamos que você, ou eu, somos insensíveis (que é o lado negativo), por outro lado, não ficamos excessivamente sensíveis (machucados) quando outros discordam da gente.

Para esta autoanálise, precisamos da orientação de Deus.

Esse passo nos dá a oportunidade de reconhecer que certos comportamentos adquiridos na infância são impróprios para a vida adulta. *Culpar os outros, negar nossa responsabilidade e resistir à verdade não resolve muito.* Esses comportamentos adquiridos se desenvolvem no começo da vida e se tornam distorções de caráter.

Encará-los pode ser difícil, lembranças dolorosas podem voltar e vamos lembrar de coisas que pensávamos estarem esquecidas, a vontade de sermos honestos em relação a estas descobertas nos dará clareza de mente, que é vital para uma recuperação completa.

❖ DEPRESSÃO

A pessoa que está lidando com depressão pode: sentir-se abatida e triste, sentir-se pior no começo do dia, ter dificuldade em tomar decisões, ter dificuldade em dormir à noite, ter desejos de sumir ou morrer, ter crises de choro, estar sem energia, sentir-se derrotada, sentir-se inútil, sentir-se sem futuro.

À medida que saímos da depressão, começamos a: sentir alegria em viver, ter confiança de que nossos esforços darão bons frutos, nos sentirmos importantes, realizados e valorizados, sentir energia para trabalhar, liberdade e prazer em realizar ou descansar.

Leia Sl 77:1-10; Rm 8:17-29, 15:13

❖ ESTRESSE

Quando estamos estressados, podemos: sofrer pressão alta, suor, tensão muscular, dor de cabeça crônica, cansaço crônico ou problemas intestinais, ver nossa produtividade cair, ficar irritado e até explosivo, querer fugir de todo mundo, querer sumir, ser muito sensível, chorando facilmente, perder a alegria e o prazer, perder o interesse sexual, ter muitos projetos não cumpridos.

À proporção que saímos do estresse, começamos a: sentir a alegria de ter boa saúde, sermos mais produtivos, ter paciência, administrando bem assuntos imprevistos, finalizar projetos, desfrutar a companhia de outras pessoas, redescobrir o prazer e a alegria.

Leia Tg 1:2-5; Mt 11:28-30; Hb 12:1-2

❖ CULPA FALSA E VERDADEIRA

Quando lidamos com culpa não resolvida, podemos entrar em depressão; nos tornamos hipócritas, escondendo nosso sentimento de culpa. Nutrir uma autoimagem negativa; nos sentirmos sujos, inferiores e inadequados, andar triste não tendo liberdade e alegria no Senhor; confundir culpa falsa com verdadeira; nos esgotarmos, carregando um grande peso emocional, racionalizar nosso comportamento errado. Para resolver o problema de culpa, são três passos:

1. Arrepende-se
2. Pedir perdão
3. Fazer restituição

À proporção que resolvemos nossa culpa, começamos a: andar na luz, não tendo medo e não tendo o que esconder. Sentir uma alegria e uma liberdade maravilhosa, nos sentirmos íntegros, nos aceitarmos, gostando de nós mesmos, discernir entre culpa falsa e verdadeira (Sl 32:1-5; 2 Co 7:9-10; Gl 5:1-4; 1 Jo 1:7-9).

Siga este princípio:

- 1) Estou ressentindo com !
- 2) Por quê?
- 3) Isso me afeta por quê?

❖ Recuperação de ser amargurado e ressentido

À medida que nos recuperamos da amargura e do ressentimento, começamos a:

- Redescobrir a verdadeira alegria;
- Não ficar tão facilmente ferido;
- Alcançar novos níveis de louvor;
- Gostar da vida, não ferir outras, ter mais amigos.

Refleta: Leia Dt 29:18; Ef 4:29-32; Hb 12:14-15

❖ BUSCA DE APROVAÇÃO

Quando precisamos da aprovação dos outros, podemos estar tentando:

- Esconder que nos sentimos inúteis;
- Ignorar nossas próprias necessidades;
- Esconder nossa falta de confiança;
- Agradar as pessoas, evitar críticas, impedir o fracasso.

Recuperação da busca de aprovação. **À medida que nos recuperamos dessa busca imprópria de aprovação, começamos a:**

- Reconhecer nossas próprias necessidades;
- Dizer a verdade sobre o que sentimos.
- Ser leais a nós mesmos.
- Construir nossa autoconfiança.

Leia: Mt 10:37-39; 1 Co 4:1-5; 2 Tm 1:7

❖ SUPER RESPONSÁVEL

COMO SUPER RESPONSÁVEIS, PODEMOS:

- 1- Nos tornar indispensáveis;
- 2- Socorrer os outros;
- 3- Ignorar nossas próprias necessidades;
- 4- Perder nossa identidade;
- 5- Nos sentirmos codependentes;
- 6- Recuperação de ser super-heróis;
- 7- Nos tornamos codependentes.

Recuperação de ser super responsável. **Quando paramos de carregar os problemas dos outros, começamos a:**

- Deixar que cada um cuide de si próprio;
- Cuidar de nós mesmos;
- Estabelecer nossa própria identidade;
- Reconhecer relacionamento de dependência e codependência.

Para refletir: Mt 11:28-30; Lc 10:38-42; 1 Pe 5:5-76

❖ RECUPERAÇÃO DO PODER DA IRA, RAIVA, IMPACIÊNCIA E ESPÍRITO CRÍTICO

Aprender a expressar ira é um passo grande em nossa recuperação. Libera muitas emoções escondidas e permite que a cura aconteça, expressar nossa ira permite as outras pessoas conhecerem nossos limites e nos ajuda a sermos honesto conosco mesmos, nos tornamos mais capazes de lidar bem com nossa própria hostilidade, como também com a ira de outras pessoas, nossos relacionamentos começam a melhorar.

Quando nos recuperamos da raiva reprimida, começamos a: colocar limites para nós mesmos, identificar sentimentos feridos, diminuir o estresse e a ansiedade, expressar nossa ira, desfrutar da paz interior, fazer pedidos razoáveis.

❖ O MEDO

O medo é a causa básica de muitas doenças espirituais. Surge quando começamos a nos analisar, quando ele está presente, a necessidade de negar, ignorar e evitar a realidade aumenta, ele (o medo) pode nos causar grandes dores, ele nos ataca fisicamente e nos leva a sentimentos que vão da apreensão ao pânico. Podemos nos tornar nervosos, sentir náusea, ficar desorientado ou ter um ataque de pânico.

Quando somos dominados pelo medo, sentimos: o desejo de fugir ou isolar, dificuldade quanto à intimidade; dificuldade em novas aventuras; necessidade de controlar pessoas ou coisas ao nosso redor; falta de confiança, tristeza, ansiedade e frustração.

De que forma esse medo o afetou?

Ex: Eu tenho medo do meu marido, porque eu sinto que nunca serei capaz de agrada-lo. Isso afeta minha autoestima e sexualidade e reaviva meu medo de ser abandonada.

Siga esses três passos:

1) Eu temo 2) Porque 3) Isso afeta

▪ RECUPERAÇÃO DE SER MEDROSO

Quando o superamos, grande peso é tirado de nossas costas. Estamos livres para gostar de nós mesmos ou de outros, nos sentimos livres. Não nos preocupamos com o que outras pessoas pensam a nosso respeito, podemos receber críticas sem que isso nos derrote, descobrimos a liberdade de rir, chorar, de ficar quietos e de abrir o coração sem ficar preso ao que os outros estão pensando. Somos livres para amar sem temor, de sermos rejeitados e para receber o amor de outros, sem temer que vão aproveitar-se de nós, enfim, começamos a viver.

Quando nos recuperamos do domínio do medo, começamos a: amar, aos outros e a nós mesmos; ficar à vontade, ter mais energia emocional, pensar objetivamente, ser mais criativo e arriscar mais.

❖ AMARGURA E RESSENTIMENTO

A amargura acaba destruindo nossos relacionamentos e afastando as pessoas de nós. Intimidade? Nem pensar! Alegria? Satisfação? Dificilmente, a não ser no sofrimento de alguém que não gostamos.

A amargura nos dá óculos que escurecem à luz da vida, sempre fazendo-nos enxergar a vida pior do que ela é.

Como pessoas amargas, podemos:

- Ser muito críticos, ser pessimistas, sempre vendo o lado negativo de tudo;
- Ser muito sensíveis a qualquer rejeição;
- Facilmente sentir que as pessoas estão nos discriminando;
- Estar espalhando amargura e tristeza ao nosso redor.

❖ DIFICULDADE OU MEDO DE PESSOAS EM POSIÇÃO DE AUTORIDADE

Quando isso acontece podemos:

Ter medo de rejeição, sentindo-nos inseguro, levar as coisas sempre para o lado pessoal, expressar comportamento arrogante para encobrir o medo, nos comparar com outros, reagir contra elas ao invés de agir com liberdade no Espírito, nos sentimos inadequados.

Quando nos sentimos confortáveis juntos às autoridades, passamos

a:

- Agir com uma autoestima sempre crescente, apoiar nossas próprias escolhas, não se sentir ameaçado quando criticado, nos submetemos de forma saudável, com alegria e liberdade, ter mais confiança para liderar de forma saudável, trabalhar facilmente com a autoridade.

Ef 6:5-9; 1 Pe 5:2,3,5-8; Hb 13:6,7-17

❖ FRIEZA DOS SENTIMENTOS

Quando alimentamos frieza de sentimentos, começamos a:

Perdemos a consciência deles, nossos sentimentos são distorcidos, reprimimos nossos sentimentos, sofremos de depressão, desenvolvemos doenças físicas, nos tornamos frios e emocionalmente distantes, temos uma tendência a nos sentirmos inferiores ou superiores.

À medida que expressamos sentimentos, passamos a:

- Sentir liberdade para chorar;
- Sentir emoções que não temos sentido por muito tempo, possivelmente nunca;
- Desenvolver intimidade, conhecer nosso verdadeiro eu;
- Descobrir a alegria (e desafio) de amizades verdadeiras.

Leia Jo 12:17; Rm 8:23-26; 2 Co 2:4; Ef 4:15,25-27

❖ BAIXA AUTOESTIMA

Com a falta de autoestima podemos:

- Temer o fracasso, nos sentirmos inadequados, temer a rejeição, isolar-nos, ter uma autoimagem negativa, sentir a necessidade de sermos perfeitos.

À medida que nossa autoestima aumenta, começamos a:

- Agir mais positivamente, amar a nós mesmos, nos relacionarmos melhor com os outros, expressar abertamente nossos sentimentos, ficarmos mais confiantes e arriscamos mais: 1 Co 15:20; 2 Co 5:16-18,21; 6:1; Fp 4:11-13.

❖ PERFECCIONISMO

Quando somos perfeccionistas, normalmente:

- Levamos a vida à sério demais, nos orgulhamos em coisas exteriores, somos legalistas, temos dificuldades em descansar, sentimos culpa falsa e não atingimos nossa própria expectativa. Agimos com rigidez, somos muito exigentes, somos muito críticos, somos tensos e ansiosos.

À proporção que deixamos de ser perfeccionistas, começamos a:

- Encorajar mais do que exigir, aceitar nossas limitações, diminuir nossas expectativas, aprender a descansar e relaxar, valorizar formosura interior mais do que formas exteriores. Ser mais flexíveis, desfrutar mais da vida, aceitar os outros, confiarmos mais.

Leia Mt 18:1-4, 19:13-15; Jo 15:15; Gl 3:2-5; 1 Pe 5:7

❖ ATIVISMO

Quando somos ativistas, podemos:

- Exigir o mesmo dos outros, não reconhecer nossos limites, não conseguir descansar ou relaxar, negligenciar e abusar de nossas famílias, sentir culpa quando procuramos descansar, oferecer-nos constantemente para mais algum trabalho, valorizar outras pessoas segundo sua atividade e

produtividade, assumir responsabilidade pelos outros, ficar estressados e irritados, tensos e ansiosos, não saber como dizer "não".

À medida que deixamos de ser ativistas, começamos a:

- Aceitar mais os outros como são, redescobrir Deus e o prazer n'Ele, cuidar e desfrutar de nossas famílias, dizer não, reconhecer nossos limites, descansar sem sentir culpa.

Leia Ex 20:8-11; Is 30:15; Mt 11:28-30; Hb 3:18-4:11

❖ SEXUALIDADE REPRIMIDA

Por causa da sexualidade reprimida, podemos:

- Nos sentirmos culpados e envergonhados, não sentir liberdade sexual com nosso cônjuge, nos sentirmos confusos sobre nossa própria identidade sexual e nos sentirmos sujos.
- Ser vítimas de incesto ou abuso sexual e nos tornarmos frios ou impotentes.

Quando aceitamos nossa própria sexualidade, começamos a:

- Gostar de nós mesmos pode desenvolver intimidade saudável com o sexo oposto, falar abertamente sobre sexo, aceitar e desfrutar de nossa identidade sexual, descobrir e aprofundar o prazer sexual, se formos casados. Amar a Deus e a nosso futuro cônjuge o suficiente para esperar sexualmente o casamento, se formos solteiros.

Leia Gn 1:27, 2:18,24-25; Pv 5:15,19; CANTARES.

❖ SEXUALIDADE PERVERTIDA OU VÍCIO SEXUAL

Por causa da sexualidade pervertida, podemos:

- Perder o senso do que é ou não moral, nos sentirmos confusos sobre nossa própria identidade sexual, nos sentirmos sujos, sentir lascívia incontrolável, ser vítimas de incesto ou abuso sexual, manipular ou nos vingar das outras pessoas através da sedução, sentir desejo de abandonar nosso cônjuge (para seu bem), a igreja ou até em nos matar.

Quando nos recuperamos da sexualidade pervertida, começamos a:

- Sentir liberdade e poder espiritual, prestar conta nessa área com regularidade, andar com humildade, conhecendo nossa fraqueza, andar na luz e sermos íntegros, ao invés de gastar muita energia com uma vida dupla, desfrutar de nosso cônjuge de uma forma bem mais profunda.

Leia Pv 5; Rm 1:18-32; 1 Co 6:9-11, 5:20

Para a nossa defesa psicológica, há muitas formas que nos ajudarão a mascarar esses problemas. Assim, marque na frente de cada uma delas a qual você mais se identifica:

- a) **ARTIFÍCIO**: Mudar de assunto para evitar assuntos ameaçadores (superficiais);
- b) **ATAQUE**: raiva, irritabilidade, evitando o assunto;

- c) **COMPENSAÇÃO**: Diante de uma fraqueza, chama-se à atenção para um ponto forte;
- d) **DESCULPA**: justificando, responsabilizando outros;
- e) **EGOCENTRISMO**
- f) **FANTASIAS**
- g) **FORMAÇÃO REATIVA**: Alguém que tem um sentimento negativo contra outra pessoa pode agir com expressões de carinho e uma máscara, que ocultam o sentimento real;
- h) **GENERALIZAÇÃO**: Lidando superficialmente com os problemas, ignorando-os, evitando-os;
- i) **IDENTIFICAÇÃO**: Agir como outros que admira ou cujo sucesso gostaria de ter;
- j) **MINIMIZAÇÃO**: Reconhece o problema, mas não aceita sua gravidade;
- k) **NEGAÇÃO**: Fingir que algo não existe;
- l) **PERFECCIONISTA**: Fugindo da culpa e das críticas, fazendo (tentando) tudo perfeitamente;
- m) **PROJEÇÃO**: Chama atenção para comportamentos, traços ou motivos indesejáveis nos outros, a fim de desviar a atenção desses mesmos traços em si próprio.
Pessoas críticas, célicas e julgadores, muitas vezes, estão usando essa defesa.
- n) **SUBSTITUIÇÃO**: Não enfrentar a pessoa ou a situação, então descarrega sua magoa em inocentes.
- o) **TRANSFERÊNCIA**: Relacionar-se com alguém a substituir o que te faltou no passado. Esposas que viram mães, maridos que viram pais, etc.

Obs.: cada defesa é construída para não sentirmos dor. Mas cada uma delas tem um custo alto, como se houvesse um imposto diário para mantê-la. O custo é a energia emocional que é sugada para manter a defesa, nos esgotando para tratar dos estresses normais da vida.

Segue algumas perguntas que você deve fazer quando conseguir identificar o seu problema:

- 1- Eu tenho problema com _____ . Por quê?
- 2- Isso me afeta?
- 3- Dê exemplos que lustre sua situação.
- 4- Olhando para o passado, identifique quem, quando, onde começou esse(s) problemas(s).
- 5- Quais são os resultados negativos dessa(s) situação(ões)?
- 6- Faça uma lista de pensamentos, atos e sentimentos que indiquem que você está superando.
- 7- Quais são as suas perspectivas para uma mudança real?

QUINTO PASSO: HONESTIDADE

Admitimos perante Deus, perante nós mesmos e perante outro ser humano a natureza de nossas falhas (Tiago 5:16). O quinto passo, que eu chamo de passo da honestidade, é uma extensão da autoavaliação. Se você foi honesto e sério na autoavaliação, terá o alicerce para construir uma nova vida.

- 1 Honesto com Deus** - Em certo sentido, isso não é difícil, já que Ele nos conhece totalmente, mesmo quando procuramos nos esconder. Um dos elementos dessa honestidade é reconhecer que Deus não é o culpado de nossos problemas. Às vezes, nos escondemos, culpando Deus. Deixar essa barreira cair abre a porta para experimentarmos o amor e a aceitação de Deus, que é fundamental para nossa cura e restauração.
- 2 Honesto com si mesmo** - Isso já começou no quarto passo, e, neste, desenvolvemos o desejo e a força para abandonar nossos erros. Isso não é fácil. Muitos de nós viemos de famílias problemáticas, o que nos torna especialistas em nos esconder e em colocar máscaras. É difícil conhecer o verdadeiro “eu”.

❖ SATANÁS É O MESTRE DO ENGANO E O PAI DA MENTIRA (JO 8:44)

Ele nos engana das seguintes formas:

- Usando o sexo para distorcer o amor.
- Usando o prazer para distorcer a alegria.
- Usando a religião para distorcer a fé.
- Usando o abandono das regras para distorcer a verdadeira liberdade.
- Usando as meias verdades para distorcer a verdade íntegra.

Os enganos mais poderosos de Satanás são os que parecem ser cheios de bondade e autos-sacrifícios. Por exemplo, vivemos em função de outra pessoa, por isso, ganhamos sentido, valor e significado ao cuidar de outra pessoa. Elas nos protegem, dão cobertura a nossas falhas, não nos permitem que sofram as consequências naturais e doentias de nossas vidas doentias. Esse engano é sutil, porque pode mascarar-se de **AMOR, SERVIÇO E SACRIFÍCIO**.

Somos enganados pelo ativismo, especialmente o ativismo religioso! Nós fugimos da dor de saber que nosso relacionamento com Deus, conosco mesmo, com nosso cônjuge e com nossos filhos é superficial: nos escondemos atrás do **SERVIÇO, DA DEDICAÇÃO, DA PRODUTIVIDADE E DAS BOAS OBRAS**.

Nossa incapacidade de desenvolvermos relacionamentos profundos, saudáveis e íntimos é ocultado atrás da correria e da religiosidade. Outras máscaras podem até receber parabéns e elogios de muitas pessoas, tornando-as mais difíceis de abandonar.

Algumas delas são:

- Pessoas boazinhas, super responsáveis, líderes fortes que dominam facilmente outras pessoas, produzindo resultados, perfeccionismos.

Às vezes, Deus permite que as atividades que mais valorizamos sejam interrompidas por algum tempo, para que assim nos conheçamos melhor.
Ex.: desemprego, doença, morte, partida ou traição de alguém muito amado, etc.

❖ É HORA DE NOS REVELARMOS COMPLETAMENTE

Cinco tipos de erros que devemos compartilhar:

- 1- Reconhecer todos os nossos vícios e atitudes dependentes.
- 2- Reconhecer o que estava errado em nossas famílias de origem que nos levou a ter uma lacuna de amor, significado e aceitação.
- 3- Reconhecer os erros nas famílias de nossos pais e avós que acabaram formando o ambiente de nosso lar. Precisamos entender e ter a compaixão das famílias nas quais nossos pais foram criados.
- 4- Reconhecer os erros que tem acontecido em todos os relacionamentos mais significantes de nossas vidas.
- 5- Reconhecer as formas específicas pelas quais nós temos machucado a outros, por meio dos erros que surgiram através de nossos vícios ou atitudes dependentes.

Precisamos escolher com cuidado a pessoa com quem vamos compartilhar.

➤ Características dessa pessoa:

Compaixão, compreensão, não condenando ou julgando.

Obs: **Não** deve ser com pessoas que estão envolvidas nos eventos de nosso passado.

❖ RESULTADO POSITIVO DE COMPARTILHAR

- 1) Nossa vergonha diminui ao confessarmos nossos problemas.
- 2) Podemos compartilhar nosso luto, desabafando a raiva, o ressentimento, os medos que tem nos mantido presos e não permitem que vivamos com liberdade e alegria.
- 3) Tomamos mais um passo quanto a sermos honesto, abrindo para outra pessoa, quanto a nossos segredos e feridas mais profundas e temíveis.
- 4) Vícios, feridas e pecadas nos isolam de outras pessoas e de Deus.

REFLEXÃO PESSOAL

- 1- Descreva sua experiência ao fazer às avaliações do 4º passo.
- 2- Escreva uma oração com base no quinto passo.
- 3- Quais as palavras e frases que mais chamam a sua atenção e explique o porquê.
- 4- Você tem compartilhado sua história com alguém? Indique o nome(s) dessa(s) pessoa(s) e diga como se sentiu.
- 5- Quais são as suas expectativas e medos em relação ao quinto passo?
- 6- Fale de alguém que seja confiável para você compartilhar sua história.

- 7- Leia Pv 28:13-14 – Qual sua tendência: **esconder seus pecados e problemas de Deus ou confessar a Ele e abandona-los? Por quê?**
- Por que escondê-los de Deus nos leva ao fracasso? Quais são as barreiras que você tem para confessar tudo a Ele?
- 8- Leia Lc 15:17-20 – Em sua opinião, qual era a distância entre você e Deus, no início do curso? E agora?
- a) O filho prodigo teve que admitir quão errado ele foi?
 - b) Quando você fez isso?
 - c) Como Deus responderá a sua confissão?
- 9- Leia Hb 4:12-16 – Anote, abaixo, como cada um desses itens, ao invés de ser motivo de medo, pode ser motivo de agradecimento.
Como o fato de saber que Jesus se compadece de suas fraquezas encoraja você?
- 10- O 5º passo está te convidando a entrar numa vida de humildade, honestidade e coragem.
- **O resultado é: liberdade, alegria e tranquilidade.**
- 11- Leia 1 João 1:5-10 – Qual o custo de enganarmos a nós mesmos? Anote mentiras e enganos específicos nos quais você acaba acreditando facilmente.
- 12- Leia 2 Co 10:4-5 – Quais as armas que você tem usado em sua luta contra seus problemas. Qual área da sua vida você sente que tem perdido o controle?
- 13- Leia Rm 14:12 – Quais áreas da sua vida que dificilmente se endireitarão se não houver alguém para quem prestar contas?

Segue abaixo perguntas que irão te ajudar a compartilhar sua vida com outras pessoas:

- Falou de Jesus para alguém?
- Foi completamente íntegro na área financeira?
- Deu prejuízo a alguém?
- Aceitou troca a mais?
- Deu um cheque sem fundos? Gastou mais dinheiro do que deveria?
- Deu atenção apropriada para sua família? Gastou tempo conversando com seu cônjuge? Respeitou e cuidou dele?
- Escutou as pessoas com amor?
- Alguém o magoou? Você já o perdoou?
- Ficou irado depois do pôr do sol? Ainda está irado?
- No seu coração, você tem desejado que algo ruim aconteça na vida de alguém?
- Expôs-se a pornografia ou se excitou de uma maneira inapropriada em pensamento ou na prática? Se for casado, se imaginou num relacionamento romântico com alguém além de seu cônjuge?
- Em tudo que relatou, você realmente falou a verdade?

- 1 Tiago 5:18 – Quais são as barreiras que você sente para abrir-se com alguém?
- Como a oração vai ajudá-lo no processo de cura?
- 2 Atos 19:18 – Marque com alguém e confesse suas más obras e ore buscando o perdão de Deus.
 - 3 2 Coríntios 3:12-18 – O que te impressiona nessa passagem? Quais as desvantagens de se manter o véu (máscara)?
- O que te dá coragem para tirar o véu?

O quinto passo é admitir perante Deus, perante nós mesmos e perante outro ser humano a natureza exata de nossas falhas.

FAÇA E VIVA FELIZ, SEM CULPA, MEDO E ANSIEDADE TODOS OS DIAS DE SUA VIDA!

SEXTO PASSO: OFERECENDO-SE A DEUS

Prontificamo-nos inteiramente a deixar que Deus removesse todos esses defeitos de caráter (Tg 4:10).

No primeiro e segundo passo, reconhecemos nossa impotência e passamos a acreditar num poder maior que nós mesmos. No terceiro passo, entregamos nossas vidas e desejos aos cuidados de Deus. No quarto e quinto, criamos uma atmosfera propícia para a autoconscientização e a humildade, para a admissão de nossos erros a Deus, a nós mesmo e aos outros. Uma vez que passamos pelo rigor do quarto passo e o desafio do quinto, qualquer passo seguinte vai parecer fácil. Se formos honestos quanto à natureza de nossas falhas, no quinto passo, também no sexto, e prontificar-nos inteiramente para que Deus remova esses defeitos, é uma extensão lógica e também maravilhosa deste processo.

É OBVIO QUE GOSTARIAMOS QUE ELE TIRASSE ESSES DEFEITOS, NÃO É?

- Existe um porém: esses defeitos são parte integral de nós, se Ele o tirar, nós nunca seremos os mesmos. O “eu” que conheço, com o qual estou acostumado, não existirá mais.

Para ser honesto, não saberemos quem seremos se deixarmos Deus tirar nossos defeitos. Quando os defeitos são profundos e grandes, podemos até temer que: **Perdendo-os, perderemos nossa personalidade.**

- Existe outro problema: a maioria dos nossos defeitos tem nos servido de alguma forma. Gostamos deles, caso contrário teríamos abandonado-os faz tempo. Se Deus os tirar, perderemos algumas características nas quais

temos nos apoiados até aqui. **Será uma nova vida.** E se o medo está enraizado em nossas vidas, temos medo de começos. A vida velha, mesmo com muitos defeitos, pelo menos é a vida que conhecemos bem, sem novidades e surpresas. O fato de ter que aprender novas formas de nos relacionar e comunicar traz inseguranças.

- **Para alguns de nós, estar no controle tem sido uma defesa muito importante de sobrevivência.** Prontificando-nos para que Deus tire nossos defeitos, arriscamo-nos muito, **NÃO ESTAREMOS MAIS NO CONTROLE.**

Se Deus estiver no controle, só ele saberá para onde nos levar!

Defesas como:

- Sempre agradar a todos, se forem tirados, vão nos deixar nus. Ficamos preocupados em como as pessoas vão nos tratar, se começarmos a expressar nossas opiniões e desejos.

Muitos perguntarão: “Não será mais fácil ficar como estamos?”

- Estamos dispostos a deixar que Deus tire nossos vícios menores?
Às vezes somos forçados pelas circunstâncias a pedir que Ele nos tire um vício ou um comportamento compulsivo e destrutivo, mas, estamos dispostos a deixar que Ele tire todos nossos defeitos? Será que podemos negociar para que Ele tire os que mais nos perturbam, mas deixe alguns vícios de estimação?

- Precisamos avaliar os padrões que se repetem em nossos relacionamentos, procurando assim identificar defeitos de caráter. Ex.: Nos nossos relacionamentos, somos parceiros passivos e subordinados ou agressivo e dominante?

- Outra área que devemos examinar é a nossa habilidade em respeitar os outros e assegurar que eles nos respeitam.

Você tem dificuldade de respeitar os outros dominando, manipulando e controlando-os? Você tem dificuldade de dizer não, sempre deixando os outros fazerem o que querem com você: justificando-se como servo ou alguém cujo amor suporta tudo? Você deixa as pessoas invadirem demais a sua vida ou as mantêm à distância?

- Precisamos ser específicos em identificar os defeitos que queremos mudar, como também as mudanças que esperamos. A cura não funciona para todo mundo da mesma forma. Algumas pessoas precisam entregar sua raiva a Deus e aprender que não precisam ser dominadas por ela, outras precisam aprender como expressar raiva e emoções parecidas, porque nunca conseguiram fazê-la.

- Geralmente, nossos defeitos expressam a falta do equilíbrio na procura de satisfazer nossas necessidades fundamentais, sexualidade e ambição, não são negativas, a não ser que levem à extremos ou a codependência, se estamos viciados no sexo, ativismo ou trabalho, precisamos mudar nosso comportamento.



Nossa oração deve ser: ajude-me a expressar sexualidade de forma saudável ou canalize minha ambição para que eu desenvolva melhor a minha vida pessoal e não só o meu trabalho.

Essas mudanças são o resultado de um esforço mútuo; Deus nos dá a direção e o poder; nós comparecemos com a vontade, a fé e a obediência. Deixe Deus comandar a sua vida, convide-o a entrar em sua vida, Ele nunca te abandonará, nem te deixará, nem abusará de você.

Estamos prontos para permitir que Deus remova os defeitos de nosso caráter?

Esse processo não acontece de uma vez, demoramos muitos anos para desenvolver padrões de comportamentos errados. Eles não vão desaparecer da noite para o dia. Temos que ter paciência enquanto Deus nos faz novas pessoas. Num sentido leva a vida toda, se nos prontificarmos para essa mudança, o começo desse novo estilo de vida requer de nós avaliação contínua, busca constante do equilíbrio e mudanças ao longo do tempo.

REFLEXÃO PESSOAL

- 1- Quais foram os seus sentimentos ao terminar o 5º passo? Você se sente mais próximo de Deus e de seus companheiros?
- 2- Escreva uma oração com base no 6º passo.
- 3- Quais palavras/frases que mais te chamou a atenção?
- 4- No 4º e 5º passo identificamos várias formas de defeitos de caráter. Qual desses defeitos você possui e quer que Deus tire de você?
- 5- No 5º passo temos uma lista de mentiras e enganos nos quais facilmente acreditamos; mecanismo de defesa que usamos, fortaleza que controla partes de nossas vidas, áreas difíceis de endireitar. Quais desses você quer que Deus tire de você?
- 6- Leia Sm 16:7 – Qual a aparência que as pessoas veem quando olham para você? **O que Deus vê quando olha para o seu coração?**
- 7- Leia Ap 3:17-18 – Qual parte desse texto você se identifica? Por quê?
Qual a importância de cada uma das três medidas que Deus aconselha no v.18: ouro puro; veste branca; remédio para os outros? Qual é a mais importante? Por quê?
- 8- Leia Sl 139:23-24 – Faça essa oração seriamente, ouvindo atentamente a Deus e anote o que você sentiu ou ouviu.
- 9- Leia Os 10:12 – O que você está plantando? O que você está colhendo?
- 10- Leia Sl 119:25-40 – Sublinhe as frases em sua bíblia que expressam o sentimento do seu coração neste momento. Qual é o estado do seu coração?
- 11- Leia 1 Jo 5:14-15 – Como você sabe que é a vontade de Deus remover seu(s) defeito(s)? O que falta para Ele fazer isto?
- 12- Leia Is 40:3-5 – Quais são os passos para você preparar o caminho que deixará o Senhor à vontade em sua vida? O que você precisa aterrar, nivelar ou endireitar para que a glória do Senhor seja vista claramente em sua vida?

- 13- Leia 1 Pe 1:13-16 – Sua mente está alerta, pronta para agir? Por quê?
- 14- Leia Sl 3:4-8 – Por que precisamos aprender a sermos humildes antes que Deus possa remover nossos defeitos?
- 15- Leia Ap 3:19-20 – Para Jesus entrar em seu coração, o que precisa ser feito?
- 16- 1 Jo 4:18 – Qual o seu medo da mudança? Temos medo de abandonar nossos problemas porque ainda doem? É dor conhecida? Qual a chave para você superar esse medo?
- 17- Leia Mc 10:13-16 – Imagine-se!
- Feche os olhos e imagine-se uma criança de novo, sentada no colo de Jesus.
 - Como você se sente no colo d'Ele?
 - Imagine Ele perguntando se você lhe permite tirar seus defeitos?

**VOCÊ SE PRONTIFICA INTEIRAMENTE A DEIXAR QUE DEUS REMOVA
TODOS OS SEUS DEFEITOS DE CARÁTER.**

SÉTIMO PASSO: CURA, ARREPENDIMENTO, LIBERTAÇÃO

Humildemente rogamos a ELE que nos livrasse de nossas imperfeições (1 Jo 1:9).

Até aqui, cada passo tem esclarecido nossos defeitos, falhas e problemas.

Os passos anteriores foram simplesmente preparatórios. Lembremos até aqui que:

- 1) Admitimos que éramos impotentes perante o dano causado por nossa separação de Deus e que tínhamos perdido o domínio de nossas vidas.
- 2) Viemos a acreditar que um poder superior a nós mesmos poderia devolver-nos a sanidade.
- 3) Decidimos entregar nossa vontade e nossa vida aos cuidados de Deus, na forma em que o concebíamos.
- 4) Fizemos minuciosa e determinada autoavaliação moral de nós mesmos.
- 5) Admitimos perante Deus, perante nós mesmos e perante outro ser humano a natureza exata de nossas falhas.
- 6) Prontificamo-nos inteiramente a deixar que Deus removesse todos esses defeitos de caráter.



Você poderia dizer esses passos de cor?

Cura interior, eu defino como a **RESTAURAÇÃO DA ALMA FERIDA POR MEIO DE:**

1. Reconhecer nossas feridas, defesas e responsabilidades.
2. Experimentar Jesus levando sobre si nossas feridas.
3. Recebeu o perdão e a libertação de Deus; e
4. Transmitir o mesmo para os que nos machucaram e abusaram de nós.

❖ A CURA COMEÇA COMO UM ATO DE RECONHECER FERIDAS

Normalmente, não adianta muito procurar perdoar alguém se a dor dentro de nós ainda é gritante. Ela bloqueia o perdão.

Precisamos começar reconhecendo e expressando a dor que sentimos, uma vez que ela é expressa, podemos passar a experimentar Jesus lavando sobre si essas feridas.

Quando sentimos que Jesus entende, anda conosco na dor e nos tira dela, estaremos prontos para passar pelo perdão.

Precisamos ganhar uma consciência limpa através do perdão.

1. Nossas ansiedades dominam a maior parte de nossas vidas. Estamos ansiosos em face do passado que não podemos mudar.
2. Estamos ansiosos em face dos nossos futuros imprevisíveis.
 - Não conseguimos mudar um passado dolorido ou controlar um futuro ameaçador.
 - Deus, ao perdoar-nos, Ele muda o nosso passado.
 - Com suas promessas, Ele assegura o nosso futuro.

Nós, criados à sua imagem podemos: **PERDOAR; fazer uma promessa e cumpri-la, nos tornando poderosamente humanos e maravilhosamente livre.**

Existe muita coisa que não precisamos perdoar. Simplesmente precisamos de graça e generosidade.

Precisamos não levar muito à sério coisas como:

- Frustrações, o sucesso de outros que nos deixam pra trás, o fato de que às vezes as pessoas não reconhecem nosso esforço e o fato de, outras vezes, se esquecerem de nos incluírem quando gostaríamos de ser convidados. Todas essas coisas doem, mas não precisam de perdão e simplesmente entendimento e graça (1 Pe 4:8).

O tipo de ferida que precisa de perdão, é profunda e viola nossa dignidade ou a dignidade do outro.

Dois tipos de feridas que precisam de perdão: **DESLEALDADE E TRAIÇÃO**

- **DESLEALDADE** é quando alguém que deve nos proteger, amar, nutrir ou cuidar nos abandona. Mesmo sendo amigo(a) ou membros de nossa família, nos tratam como desconhecidos. A ligação que tínhamos com ele é anulada

e acabamos sendo anulados também. Nossas identidades e valores são negadas.

Isso acontece quando:

1. Seu pai é tão ocupado que não tem tempo para você;
2. Seu amigo prometeu recomendá-lo para uma promoção e não o faz;
3. Sua mãe não expressa amor por você, nunca diz “Eu te amo”, nem te toca com carinho;
4. Seu cônjuge não leva à sério às promessas de fazer algo para você ou com você;
5. Seu pai não aparece na sua formatura ou quando você ganha um prêmio especial;
6. Se os pastores dizem que o apoiará, mas acabam afastando-se quando você precisa deles.

Todos esses exemplos tem algo em comum: alguém com quem você contava o trata como um desconhecido. A deslealdade se torna traição. Deslealdade faz pessoas que pertencem uma à outra virarem desconhecidas. Traição os torna inimigos. Somos desleais quando desamparamos outros.

Nós os traímos quando os atacamos ou destruímos.

Pedro foi desleal quando negou que conhecia Cristo; tratando-o como um desconhecido; Judas traiu Jesus quando o entregou a Seus inimigos, identificando-se com eles.

A traição acontece quando:

1. Seu amigo compartilha algo vergonhoso que você falou para ele confidencialmente com alguém, e esse usa isso contra você;
2. Seus pais os criticam na frente de outras pessoas significativas, perante os quais você não tem defesa;
3. Um homem comete adultério, traindo sua esposa (e traindo Deus também - Sl 51).
4. Um rapaz abusa sexualmente de sua irmã. Um namorado faz o mesmo com sua namorada.
5. Seu chefe passa culpa de seus problemas para você.
6. Um líder da igreja anda criticando o pastor/evangelista pelas costas.

Todos esses exemplos têm a mesma dor em comum: alguém comprometido conosco age como se fosse nosso inimigo. Existem erros morais, de pessoas com más intenções, que machucam profundamente e não podem ser ignoradas (1 Pe 4:8). Esses são os erros que nos confrontam com a crise do perdão.

Nós conseguimos perdoar as pessoas, quando Jesus nos libera da dor de nossas feridas. Livres da dor, Deus pode nos dar uma nova perspectiva. Agora, enganamos a pessoa que nos feriu como alguém ferido, machucado, fraco e carente. Entendemos a pessoa ainda que o seu ato não seja compreensível ou

tolerável. Conseguimos separar a pessoa de seus atos. Estamos livres do medo e prontos para amar de novo.

Renunciemos nossas atitudes erradas, más e qualquer ligação com as forças espirituais do mal.

- Quando não confessamos nossos pecados e não curamos nossas fendas, damos lugar para o diabo agir em nossas vidas.
- A raiva não resolvida se torna uma brecha para Satanás nos afligir (Ef 4:26-27).
- O medo e a ansiedade podem ser usados para nos tirar da presença de Deus (1 Pe 5:7-8).

Essas brechas se tornam fortalezas, e somente armas espirituais podem derrubá-las (2 Co 10:4-5).

A batalha espiritual é uma luta entre a verdade e a mentira.

Quando falamos e agimos segundo a verdade, a mentira e o engano (que são as principais armas de Satanás) perdem suas forças. Quando as feridas são curadas e o perdão é libertado, normalmente as pessoas sentem uma liberdade profunda em reunir as suas atitudes erradas.

REFLEXÃO PESSOAL

- 1- Quais são os seus sentimentos, a partir da leitura deste passo?
- 2- Escreva uma oração baseada nesse passo.
- 3- Nossa reflexão seria desenvolvida em torno de: LIBERANDO A DOR; LIMPANDO A CONSCIÊNCIA PELA CONFISSÃO E PERDÃO E RENUNCIANDO AS ATITUDES ERRADAS. Qual das três é mais fácil, difícil, por quê?

Durante os últimos sete dias você:

- Falou de Jesus para um não cristão?
- Foi completamente íntegro na área financeira?
- Deu prejuízo a alguém? Aceitou troco a mais?
- Deu um cheque sem fundos? Gastou mais dinheiro do que deveria?
- Deu atenção apropriada para sua família?
- Gastou tempo com seu cônjuge? Respeitou e cuidou dele(a)?
- Escutou as pessoas com amor?
- Falou mal de alguém? Usou palavras torpes? Feriu alguém verbalmente?
- Cedeu a um vício? Explique.
- Alguém o magoou? Você já o perdoou?
- Ficou irado depois do pôr do sol? Ainda está irado(a)?
- Em seu coração há desejo que algo ruim aconteça na vida de alguém?
- Expôs-se a pornografia ou se excitou de maneira inapropriada em pensamento ou na prática?
- Se for casado, se imaginou num relacionamento romântico com alguém além de seu cônjuge?

Em tudo que relatou, você realmente falou a verdade?

❖ LIBERANDO A DOR

- I. Romanos 7 e 8 descrevem três momentos na vida de uma pessoa:
 - O *primeiro* momento é quando temos uma luta interior temível por não estar vivendo no espírito (Rm 7:14-21).
 - No *segundo*, temos uma vida controlada pelo Espírito Santo e desfrutamos dos muitos benefícios: livres da condenação e do domínio da carne e cheios de paz e da alegria de sermos filhos de Deus e poder chama-lo de papai (Rm 8:1-17).
 - O *terceiro* é de sofrimento e fraqueza (Rm 8:18-27).

Você se lembra de alguma ocasião em que expressou gemido e dor? Ou uma ocasião em que queria expressar dor, mas não conseguiu e/ou reprimiu por qualquer motivo?

- II. Leia 1 Pe 2:21; Hb 5:7-8; Rm 8:23-26; Hb 4:15; Hb 5:2,7-10.

Jesus e o Espírito Santo se identificam com você em seu sofrimento e fraqueza. De que forma isso o ajuda a expressar seus sentimentos de dor e angústia?

- III. Faça uma oração de consagração a Deus.

- IV. Sentado, feche os olhos e, em atitude de oração, visualize em sua frente uma das pessoas que mais o machucou e feriu, expresse para ela a dor que você sentiu por causa de seus atos, palavras e emoções. Depois entregue Jesus essa pessoa em oração.

❖ CONSCIÊNCIA LIMPA

- 1) Leia Sl 51:1,17 e comente a frase que mais tocou você.
- 2) Comente o versículo 4.
- 3) O que nos leva a sentir a tristeza e o quebramento que Deus tanto quer quando pecamos? (vs 17)
- 4) Peça a Deus ajuda para você lembrar de tudo que Ele quer te purificar.
- 5) Peça a Deus um coração quebrantado.
- 6) Confesse seus pecados a Deus.

Quando não houver mais nenhum pecado a confessar, visualize o sangue de Cristo perdoando todos os seus pecados.

❖ RENÚNCIA

- 1- Leia Ef 6:10-17 e 2 Co 10:4-6. Você tem dificuldade de acreditar que está numa batalha espiritual?
- 2- Comente a peça da armadura que você mais precisa.
- 3- Renuncie seus pensamentos, atos e palavras que te levam para longe de Deus, pessoas e circunstâncias.

Orando a Deus e verbalizando eu renúncio, deixo esta situação/pessoa por causa de:

Humildemente, rogamos a Deus que nos livre de nossas imperfeições.

OITAVO PASSO: PERDÃO

Fizemos uma relação de todas as pessoas que tínhamos prejudicado e nos dispusemos a reparar os danos causados (Lc 6). Algumas pessoas podem estar desanimadas.

Na verdade, todos nós desanimamos repetidas vezes no decorrer do processo de restauração.

Ele é demorado, requer trabalho e esforço. Há momentos maravilhosos, mas também há outros, em que perdemos a vitória de vista e até caímos feio no pecado ou em nossas velhas formas de responder ao conflito. Se estiver enfrentando desânimo agora, ou se o enfrentar em algum momento no futuro, ore, fale com alguém que também está lutando.

Deixe-me parabenizá-lo! Você tem progredido, e muito! Deu para perceber?

Passamos pelos passos mais difíceis, entre eles o primeiro, do quebrantamento; o quarto da destemida e minuciosa autoavaliação; o quinto sobre ser honesto e o sétimo de encarar nossa dor, nosso pecado e fechar qualquer brecha que o inimigo possa aproveitar. Antes de entrar neste curso, muitos de nós culpávamos os pais, parente, cônjuge ou amigos pelos problemas de suas vidas. Alguns achavam que Deus era o responsável.

Nesse passo, iniciamos o processo de Libertação da necessidade de culpar outras pessoas por nossos problemas e começamos a assumir plena responsabilidade por nossas vidas.

Nosso comportamento impróprio causou danos não somente a nós, mas também às pessoas que nos são importantes. Agora, precisamos nos preparar para assumir a responsabilidade pelos nossos erros(atos) e corrigi-los.

O trabalho dos passos oito e nove vão melhorar o relacionamento conosco mesmos, assim como as outras pessoas. Começaremos a nos liberar do isolamento e da solidão.

A chave do segredo é nossa disposição de consertar os danos que causamos aos outros.

Examinaremos nossos erros em relação às pessoas que ferimos.

Nossa intenção é fazer um ajuste de contas para curar o passado e para que Deus possa transformar o presente.

Tarefa difícil, nosso jeito tem sido acusar os outros e revidar de maneira incorreta, não admitimos que também causamos danos ao próximo. É necessário pedir perdão e perdoar a nós mesmos para ultrapassar antigos ressentimentos. Primeiro, precisamos aceitar a responsabilidade pelos prejuízos causados e reparar os erros com dignidade e respeito.

Pedir perdão sem reparar nossos erros não resulta em verdadeira reconciliação. **Para corrigir nossos erros passados, devemos ter vontade de enfrentá-los, registrando os danos que causamos.** Ao fazer a lista de pessoas a quem prejudicamos, devemos pensar somente nos passos que precisamos tomar, mesmo que eles rejeitem nossa aproximação. Em alguns casos, pessoas dessa lista se sentirão amargas em relação a nós e talvez relutem contra essa tentativa de aproximação, é possível que tenham um profundo ressentimento e não tenham vontade de se reconciliar conosco. Nesse passo do perdão e da reconstrução, veremos a necessidade de pedir perdão e da importância de reconstruir nossa nova identidade.

❖ CINCO ERROS NO MODO DE PEDIR PERDÃO

- 1- Me perdoe, **mas**... esse “mas” ressalta sua justificação por suas ações, levando você, muitas vezes, a acusar a outra pessoa. Quem está pedindo perdão precisa evitar confrontar qualquer erro da outra pessoa.
- 2- Desculpe se eu machuquei você. Não inclui uma admissão de pecado e nem necessariamente de responsabilidade.
- 3- Me perdoe se ofendi você... a palavra “**Se**” coloca responsabilidade na pessoa ofendida, não está verdadeiramente assumindo a culpa. Está jogando essa responsabilidade para outro.
- 4- Desculpe qualquer coisa, sem especificar o que foi feito.
- 5- Oh, que coisa! – Machuquei você, não é? Me perdoe! Antes disso, devemos pensar sobre a dor que causamos e expressar um coração contrito e dolorido por haver machucado outro(a) pessoa.

Como fazer da forma certa, como pedir perdão de forma *limpa e saudável*?

- 1 Assumir responsabilidade pelo que fizemos.
- 2 Não acusar, nem se justificar.
- 3 Ser específico.
- 4 Demonstrar um coração contrito e dolorido pelo que fez.
- 5 Não pedir desculpas: **PEDIR PERDÃO.**

Vou ilustrar as duas formas de pedir perdão, primeiro da forma *errada* e depois da forma *certa*.

PREGADOR, desculpe-me porque às vezes falo durante a reunião, mas deixe-me explicar. Muitas vezes procuro esclarecer para meus amigos algumas das coisas que você fala e que não ficam muito claras. Sabe, se você usasse

mais ilustrações, ajudaria muito a manter a atenção das pessoas e transmitiria melhor a mensagem.

PREGADOR, me perdoe (pausa enquanto pensa um pouco). Me perdoe por minha falta de respeito ao manter conversas paralelas durante a pregação (aula). Na verdade, refletindo sobre isso, reconheço que estou me opondo a você, demonstrando falta de submissão à sua liderança, dificultando e comprometendo o andamento da mensagem. Estou muito triste porque não prejudiquei somente a você, mas também aqueles que prestavam atenção em mim, e até a mim mesmo. O senhor me perdoa?

No primeiro exemplo, é claro que pode haver formas pelas quais o pregador poderia ou deveria melhorar na sua comunicação. Mas, a hora de pedir perdão e restaurar a relação não é o momento certo para instruí-lo, corrigir seus defeitos ou encorajar mudança nele.

No segundo exemplo, a pessoa refletiu profundamente sobre a consequência de seus pecados contra o pregador, contra si e a igreja.

Depois de nos arrependermos e pedirmos perdão, o terceiro passo que precisamos dar quando ferimos ou pecamos contra alguém é fazer restituição (Falaremos mais sobre isso no nono passo). Toda pessoa ferida tem uma identidade distorcida, uma auto imagem baseada, pelo menos em parte, em mentiras e meias verdades.

Uma vez que a cura nos livra para podermos ver e experimentar o verdadeiro amor de Deus, temos a capacidade de reconstruir nossa identidade e em certo sentido, nosso mundo. Nossa identidade real é a de Jesus Cristo. Tudo que Deus tem feito ou permitido em nossas vidas tem o propósito de nos tornar como Filho Dele (Rm 8:28-29).

Nosso sofrimento nem se compara com a glória que será revelada em nós (Rm 8:18). Essa Glória é o caráter de Cristo que se revela nas crises e nas provas, nossa esperança de glória é Cristo em nós (Cl 1:27).

REFLEXÃO PESSOAL

- 1) O que você sente a partir da leitura acima?
- 2) Escreva aqui uma oração com base no oitavo passo.
- 3) Anote a frase que mais chama sua atenção e explique o porquê.
- 4) O que é mais difícil: perdoar ou pedir perdão? Por quê?
- 5) Quais são os maiores obstáculos para você pedir perdão?
- 6) Ore pedindo graça para poder pedir o perdão das pessoas que você feriu.
- 7) Leia Hb 12:14-15 – O que precisamos fazer às pessoas que machucamos ou ferimos?
- 8) Quais são as consequências se não resolvermos os problemas que surgirem entre nós?
- 9) Quais são as pessoas ou relacionamentos mais danificados por você (pais, parentes, cônjuge, namorado(a), filhos, amigos, colegas de trabalho, igreja, vizinhos)?

- 10) Quais são os danos que eles têm sofrido por meio de suas atitudes e as consequências negativas que isso tem trazido para eles.
- 11) Qual deve ser sua atitude para aqueles que te feriram? (Mt 5:43-45)
- 12) Ore por cada uma delas.
- 13) Qual o sentimento que você tem agora dessas pessoas?
- 14) Fizemos uma lista de todas as pessoas que temos prejudicado.
 - Já pensou em colocar seu nome nessa lista?
 - Examinaremos se temos perdoado a nós mesmos.
- 15) Você sente que tem perdoado a si mesmo? () Sim () Não
 - Quais são as evidências de seu auto perdão ou da falta dele?
- 16) Quais são alguns obstáculos para as pessoas se perdoarem?
 - O que fazer para superar esses obstáculos? 1 Jo 1:9
 - O que fazer para ficar livre da culpa?
 - O que Deus fará se confessarmos os nossos pecados?
 - Descreva, em suas próprias palavras, as qualidades do caráter de Deus que garantem nosso perdão.
- 17) Liste qualidades negativas, que possivelmente são áreas nas quais você tem maior dificuldade em se perdoar.
- 18) Aliste qualidades positivas.
- 19) Qual foi a lista mais fácil, por quê?
- 20) Leia as declarações seguintes em voz alta, diariamente, por 30 dias. Elas resumem a sua nova identidade em Cristo.

❖ QUEM SOU EU?

- ✓ Eu não sou o grande *EU SOU* (Ex 3:14; Jo 8:24,28,58).
- ✓ Mas pela graça de Deus sou o que sou (1 Co 15:10).
- ✓ Eu sou o sal da terra (Mt 5:13) e a luz do mundo (Mt 5:14).
- ✓ Filho de Deus (Jo 1:12), parte da verdadeira videira, um canal da vida de Cristo (Jo 15:1-5), amigo de Cristo.
- ✓ Jo 15:1, escolhido por Cristo para seus frutos (Jo 15:16), servo da justiça (Rm 6:18), servo de Deus (Rm 6:22).
- ✓ Deus é meu pai (Rm 8:14-15; Gl 3:26; Gl 4:6).
- ✓ Eu sou coerdeiro com Cristo, partilhando sua herança (Rm 8:17).
- ✓ Habitação de Deus. O Espírito e a vida de Deus moram em mim (1 Co 3:18; 6:19).
- ✓ Estou unido ao Senhor e sou um só espírito com Ele (1 Co 6:17).
- ✓ Eu sou membro do corpo de Cristo (1 Co 12:27; Ef 5:30).
- ✓ Eu sou uma nova criação (2 Co 5:17). Fui reconciliado com Deus e sou um ministro da reconciliação.
- ✓ 2 Co 5:18-19, participo da família de Deus (Gl 3:26-28). Eu sou herdeiro de Deus (Gl 4:6-7).
- ✓ Eu sou um santo (Ef 1:1; 1 Co 1:2; Fp 1:1; Cl 1:2).
- ✓ Eu sou um poema de Deus, obra de suas mãos, nascido de novo em Cristo para fazer sua obra (Ef 2:10).

- ✓ Concidadão dos santos (Ef 2:19), prisioneiro de Cristo (Ef 3:1, 4:1), justo e santo (Ef 4:24), cidadão do céu.
- ✓ Fp 3:20; Ef 2:6. Estou protegido com Cristo em Deus (Cl 3:3).
- ✓ Eu sou uma expressão da vida de Cristo (Cl 3:4).
- ✓ Escolhido, santo e amado de Deus (Cl 3:12; 1 Ts 1:4).
- ✓ Sou filho da luz e não da treva (1 Ts 5:5).
- ✓ Participante da vocação celestial (Hb 3:1), participante de Cristo.
- ✓ Sou uma das pedras viva de Deus, fui edificado em Cristo. Sou uma casa espiritual (1 Pe 2:5).
- ✓ Eu sou membro da raça escolhida, “do sacerdócio real, da nação santa, do povo que é possessão do próprio Deus” (1 Pe 2:9-10).
- ✓ Eu sou um estrangeiro neste mundo em que vivo temporariamente (1 Pe 2:11).
- ✓ Eu sou um inimigo do diabo (1 Pe 5:8).
- ✓ Serei revestido de Cristo quando ele voltar (1 Jo 3:1-2).
- ✓ Eu sou nascido de Deus e o diabo não pode tocar-me (1 Jo 5:18) -

Visto que estou em Cristo, pela graça de Deus:

- ✓ Eu fui justificado, totalmente perdoado e feito justo (Rm 5:1).
- ✓ Eu morri com Cristo e morri para o poder do pecado, que não mais exerce autoridade sobre minha vida (Rm 6:1-6).
- ✓ Eu estou livre da condenação, eternamente (Rm 8:1).
- ✓ Eu fui colocado em Cristo pela mão de Deus (1 Co 1:30).
- ✓ Eu recebi o Espírito Santo em minha vida, para que eu possa conhecer as coisas que graciosamente me foram dadas por Deus (1 Co 2:12).
- ✓ Eu recebi a mente de Cristo (1 Co 2:16).
- ✓ Eu fui comprado por um preço; eu não me pertencço; eu pertencço a Deus (1 Co 6:14-20).
- ✓ Eu fui estabelecido, ungido e selado por Deus em Cristo e recebi o Espírito Santo, como sinal que garante minha herança vindoura (1 Co 1:21; Ef 1:13-14).
- ✓ Visto que eu morri, já não vivo mais para mim mesmo, mas para Cristo (2 Co 5:14-15).
- ✓ Cristo vive em mim (Gl 2:20).
- ✓ Fui abençoado com todas as bênçãos espirituais (Ef 1:3).
- ✓ Fui escolhido em Cristo, antes da fundação do mundo, para ser santo e não tenho culpa diante do Senhor (Ef 1:4).
- ✓ Eu fui predestinado, predeterminado por Deus para ser adotado como filho Dele (Ef 1:5).
- ✓ Eu fui redimido, perdoado e recebo a graça abundante do Senhor (Ef 1:6-8).
- ✓ Eu fui feito vivo junto com Cristo (Ef 2:5).
- ✓ Eu ressuscitei e me assentarei com Cristo no céu (Ef 2:6).
- ✓ Eu tenho acesso direto a Deus, mediante o Espírito (Ef 2:18).

- ✓ Eu posso aproximar-me de Deus com ousadia, liberdade e confiança (Ef 3:12).
- ✓ Eu fui liberto do domínio de Satanás e transferido para o reino de Cristo (Cl 1:13).
- ✓ Eu fui redimido e perdoado de todos os meus pecados, meu débito foi cancelado (Cl 1:14).
- ✓ O Senhor Jesus Cristo vive em mim (Cl 1:27).
- ✓ Eu estou firmemente enraizado em Cristo e n'Ele estou sendo edificado (Cl 2:7).
- ✓ Eu fui feito completo em Cristo (Cl 2:10).
- ✓ Eu fui sepultado no batismo, ressurgi e agora vivo em Cristo (Cl 2:12-13).
- ✓ Eu recebi um Espírito de poder, de amor e de autodisciplina (2 Tm 1:7).
- ✓ Eu fui salvo e separado, de acordo com a vontade de Deus (2 Tm 1:9; Tt 3:5).
- ✓ O Senhor não se envergonha de chamar-me de seu irmão (Hb 2:11).
- ✓ Eu posso chegar-me diante do trono de Deus, a fim de receber misericórdia e encontrar graça que me ajude em tempos de necessidade (Hb 4:16).
- ✓ Eu recebi promessas preciosas e magníficas da parte de Deus, mediante as quais eu me tornei participante da natureza divina do próprio Senhor (2 Pe 1:4).

Tire tempo para: agradecer a Deus por quem você é; por sua identidade, personalidade, dons, habilidades e interesses. Leia 2 Co 5 para sua meditação!

Fizemos uma relação de todas as pessoas que tínhamos prejudicado e nos dispusemos a reparar os danos a elas causadas.

NONO PASSO: RESTITUIÇÃO

Fizemos reparação direta dos danos causados a tais pessoas sempre que possível, salvo quando fazê-la significasse prejudica-las ou a outrem (Mt 5:23-24).

Segue abaixo quatro itens do oitavo passo, dê uma nota a si mesmo nos quatro itens.

- 1) Preparou-se para pedir perdão às pessoas que feriu;
- 2) Perdoou a si mesmo;
- 3) Começou a reconstrução de sua identidade, sua autoimagem, para torna-se cada dia mais como Jesus;
- 4) Entendeu a troca divina que Cristo lhe oferece: seus pecados, erros, problemas e feridas pelo caráter d'Ele (Seu amor, santidade, justiça e poder).

Não é suficiente falar que queremos pedir perdão, precisamos agir. Lembre-se, para consertar um erro precisamos:

➤ **ARREPENDER, PEDIR PERDÃO E FAZER RESTITUIÇÃO.**

**Queremos demonstrar o verdadeiro arrependimento nesse passo,
com frutos visíveis e reais.**

Quem são as pessoas a quem vamos fazer reparações e quando?

- Nossos cônjuges.
- Membros próximos de nossa família.
- Nossos irmãos(as).
- Colegas de trabalho; de escola.
- Nossos vizinhos.

Em alguns casos, quando “abrir todo o jogo” prejudicaria a outros, não podemos fazer. Segue abaixo alguns exemplos:

- 1 Se nós fizemos algo errado junto com outras pessoas, não cabe a nós as expor.
- 2 Talvez a dor da outra pessoa seja tão grande e recente que uma conversa sobre o assunto só traria mais dor, possivelmente acompanhada de uma raiva terrível.
- 3 Também pode ser que nós ainda precisemos resolver alguma ira ou ressentimento antes de estarmos livres para oferecer o reparo do dano que causamos.
- 4 Existem pessoas que não devemos contatar, porque isso só abriria uma relação que deve permanecer fechada.
- 5 Abrir o jogo com pessoas que seriam mais prejudicadas do que ajudadas por nosso esforço.

Existem várias dicas e princípios importantes que nos orientam na restituição; na restauração dos nossos relacionamentos (Ef 4:22; Ef 5:2).

- Fale a verdade (Ef 4:25);
- Controle suas emoções (Ef 4:26-27);
- Trabalhe (Ef 4:28);
- Use palavras boas (Ef 4:29; 5:3-4);
- Perdoe o passado (Ef 4:31-32);
- Ame como Cristo (Ef 5:2);
- Aproveite bem o tempo (Ef 5:16);
- Encha-se do Espírito Santo (Ef 5:18);
- Agradeça a Deus (Ef 5:20);
- Respeito nos dois lados (Ef 5:21);
- Respeito e obediência (Ef 5:23-24);
- Amor e sacrifício (Ef 5:25-31);
- Confissão, ela não precisa passar por pessoas que não sabiam da transgressão e não foram atingidas por ela;
- Devemos tratar os outros como gostaríamos de sermos tratados;
- Busque a orientação de Deus, bem como a orientação pastoral;
- A pessoa que pecou, agrediu, defraudou, não pode fazer nenhuma exigência, nem a de perdão;

- A pessoa que pecou tem que render seus direitos a pessoa ofendida. O ofensor perdeu esses direitos.

Formas de restituições, algumas possibilidades:

1. Começar a ter tempo semanalmente;
2. Momentos de lazer;
3. Não permanecer em situações que lembre o outro da agressão;
4. Busque orientação pastoral;
5. Telefone

Isso demonstra respeito, amor, valorização e um esforço para manter o relacionamento saudável. Se você tiver algo para confessar, mas não sabe se vai prejudicar mais do que ajudar, compartilhe com alguém de confiança (Presbíteros, Evangelista, Mestres, Diáconos, Líderes de Grupos ou dos Ministérios).

Ficaremos libertos de muitos ressentimentos do passado quando consertarmos nossos erros. Sentiremos uma nova paz e serenidade quando pedirmos perdão àqueles que prejudicamos, fazendo-lhes os reparos necessários. Isso inclui restituir os danos causados, na medida do possível.

- Se roubou, devolver.
- Se difamou alguém, voltar às pessoas que ouviram seu mal-falar e confessar seu pecado a elas, resgatando a reputação da pessoa cujo nome você manchou.

Tais reparos nos liberam do sentimento de culpa, nos dão maior liberdade e até maior saúde física e mental. Ao nos prepararmos para reparar nossos erros, precisamos reconhecer que algumas pessoas se sentem amargas em relação a nós, elas podem sentir-se ameaçadas por nós e não entender nossa mudança de comportamento.

Para elas nos perdoarem completamente temos que primeiro reconhecer a dor que os outros vem suportado, como resultado das nossas ações. Precisamos meditar nessa dor, colocando-nos no lugar da outra pessoa e pedindo a Deus a graça de sentir a dor que causamos a Ele e a outrem.

Se não conseguirmos sentir essa dor, quando confessarmos podemos expressar que reconhecemos que não conseguimos entender quanta dor causamos, mas sabemos que ferimos bastante.

Nossa prontidão em aceitar as consequências do nosso passado e assumir a responsabilidade para restauração do bem-estar daqueles que nós prejudicamos é o coração do passo nove.

REFLEXÃO PESSOAL

- 1- Quais são os seus sentimentos baseados na leitura anterior?
- 2- Escreva uma oração baseada no nono passo.
- 3- O que mais te chamou a atenção?

- 4- Você ainda sente obstáculos quanto a pedir perdão? Indique esses obstáculos.
- 5- Agradeça a Deus por três coisas:
- O que Ele tem feito em você.
 - O que Ele está fazendo em você.
 - O que Ele fará em você.
- 6- O que foi especial em seu tempo com Deus?
- 7- Leia Mt 5:21-26
- O que mais o surpreende nessa leitura?
 - Quais são as formas de ferir alguém (v.22)? Leia Jo 4:20-21.
- 8- Escolha três pessoas que você precisa acertar com elas, seu plano deve especificar:
- 1) Quando?
 - 2) Onde?
 - 3) Sobre o que você precisa pedir perdão?

DICAS:

- a) Assumir a responsabilidade pelo que fez.
- b) Não acusar, nem se justificar.
- c) Ser específico.
- d) Demonstrar um coração contrito e dolorido pelo que fez.
- e) Não pedir desculpas, pedir perdão.
 - 4) Como pedirá (oralmente? Por escrito)?
 - 5) Como gostaria de fazer restituição?

Existem vários **obstáculos** para fazer esse passo!

- 1 Algumas pessoas não sentem a necessidade de reconciliação e restituição porque acham que não tem nenhum problema com ninguém.
- 2 Não sabemos como expressar. Isso é comum em pessoas feridas que não tem o costume de se expressar de forma saudável. Escreva o que você quer dizer (sempre que entregar uma carta para alguém, fique com uma cópia, a pessoa ferida pode tentar distorcer o que você falou e causar-lhe problemas).
- 3 Normalmente, você deve encontrar-se sozinho, mas se você sentir que não está conseguindo se comunicar bem com ela, marque outro encontro pedindo que ela identifique, junto com você, uma terceira pessoa na qual os dois confiam que possa ajudá-los a se entender melhor.
- 4 Temos medo, isso é normal (2 Tm 1:7; 1Jo 4:18; 1 Pe 5:7-8).
- 5 Não baseie o seu sentimento de bem estar na resposta da outra pessoa, seu bem estar é fundamentado em Jesus Cristo e em fazer à vontade d'Ele. Aceitar essas pessoas com suas limitações ajudará tremendamente em seu relacionamento, ainda que elas não mudem.
- 6 Agradeça a Deus pelas qualidades de seu caráter e a dependência n'Ele que estão sendo desenvolvidas em sua vida através das pessoas que o machucaram.
- 7 Existem alguns relacionamentos que não podemos negligenciar:

- Cônjuge, noivo, namorado.
- Com cada um de seus filhos.
- Pai/Mãe.
- Com os servos da igreja e suas esposas.

Passe tempo com cada um deles esta semana.

Os passos oito e nove ajudam-nos a enterrar o passado. Através deles, voltamos a assumir as responsabilidades pelos danos que, mesmo sem querer, causamos às pessoas e a fazer as correções onde forem necessárias.

Temos uma chance de nos redirmos de ações ruins do passado, corrigindo-as e procurando uma vida saudável. Nós estamos aptos para reconstruir nossa autoestima, ter relações pacíficas com os outros, conosco mesmo, viver em harmonia com o nosso próprio mundo e com Deus.

Hoje é o 1º (primeiro) dia do resto de nossas vidas!

DÉCIMO PASSO: NOVO PADRÃO DE VIDA

Continuamos fazendo a autoavaliação e quando estávamos errados o admitíamos prontamente (1 Co 10:12). Este passo é o que nos leva a firmarmos num novo estilo de vida, antes de iniciarmos este tratamento, a maioria de nós tinha muita dificuldade em fazer o que esse passo indica:

1. Nos autoavaliar;
2. Reconhecer nossos erros;
3. Admiti-los ou confessá-los;
4. Pedir perdão.

Nos passos quatro e nove descobrimos como fazer isso. Agora, iremos aumentar nossa habilidade de formar hábitos novos e saudáveis, tanto em nossa vida particular quanto na forma como a relacionamos com outras pessoas.

❖ NOVO ESTILO DE VIDA É ESPERADO

Temos acertado as contas do passado, ou pelo menos estamos no processo de fazer isso, e não queremos voltar a reviver a angústia de ter que fazer isso de novo com feridas profundas e enraizadas dentro de nós. Também não queremos ferir outras pessoas. Por isso, um novo estilo de vida é necessário, vivendo livre DE e vivendo livre PARA.

O livre DE quer dizer livres das garras do passado, viver sem escravidão emocional, livre de falar palavras que machucam, das raízes que nos fizeram agir de forma desequilibrada e insana, dos velhos padrões, dos hábitos disfuncionais que perturbaram nossas vidas, de carregar mentiras e segredos. Enfim, livres da nuvem escura que nos acompanham. Livres PARA quer dizer livre para viver de forma saudável no presente e no futuro.

Livres para expressarmos nossas emoções com liberdade e sem machucar outras pessoas, para falar palavras de sabedoria, para viver de forma equilibrada e sã, para desenvolver hábitos saudáveis que trazem saúde a nós e

as pessoas ao nosso redor, para falar a verdade e viver na verdade, livres para andar na luz.

Quero comentar três hábitos fundamentais para esse novo estilo de vida:

1) RESPONDENDO AS CRISES COM A CONFIANÇA DE QUE DEUS ESTÁ NO CONTROLE

Paz e serenidade farão parte de nossas vidas, podemos nos perguntar se isso é permanente ou temporário. Os passos têm nos ajudado a ver quão frágeis e vulneráveis nós somos, com a prática diária dos passos e com a presença amorosa de Cristo em nossas vidas, seremos capazes de obter e manter o equilíbrio reencontrado.

Nossa habilidade de nos relacionar irá melhorar e veremos como a nossa interação com os outros terá uma nova qualidade.

- Nesse ponto, existe a tentação de crer que somos autossuficientes e que estamos curados; que não precisamos continuar, temos que reconhecer que os sucessos que obtivemos podem ser mantidos somente se estivermos prontos a praticar os dozes passos diariamente, para o resto de nossas vidas.
- Precisamos desenvolver o hábito de confiar que Deus está no controle em cada crise ou conflito que enfrentamos. No passado, geralmente respondíamos de forma errada e disfuncional, cada um de nós tinha seu **jeito errado de responder às crises**, alguns dos quais relaciono aqui:

FUGIR - Evitando a todo custo o confronto ou os problemas, essa fuga se revestia de várias formas, entre elas: silêncio, televisão, ativismo, cansaço, máscaras (aparentando uma coisa, quando sentimos outra) e evitar contato com algumas pessoas ou alguns assuntos.

CEDER - Apaziguando a outra pessoa, nos oferecendo para cobrir ou resolver os problemas dela. Nunca a deixando sofrer as consequências de seus problemas por medo das sequelas. Alguém assim não sabe dizer não, não respeita a si mesmo e, por isso, não consegue ganhar o respeito de outros.

EXPLODIR - Expressando uma raiva tal que as pessoas não querem mais tratar do problema, sendo forçadas a sair do caminho ou a sofrer as consequências. Muitas vezes, depois da explosão, a pessoa nem se lembra muito do conflito e já se sente melhor, supõe que as outras pessoas também se sentem do mesmo modo!

DOMINAR - Controlando e manipulando os outros para nossos próprios fins. Às vezes, até as ouvimos, mas, no final, o que prevalece é a nossa opinião.

NEGOCIAR - Cedendo o que for necessário para que os outros façam o mesmo, não agimos com verdadeiro amor, procurando o melhor para a outra pessoa e a vontade de Deus, que está acima de nossas próprias vontades. Barganhamos, vendo qual o melhor negócio que podemos fazer e até onde podemos levar alguma vantagem.

▪ Como devemos confrontar

Amar verdadeiramente, o de falar a verdade em amor. Um dos segredos para fazer isso é falar o que estamos sentindo sem acusar o outro. Quando falamos “você é”, “você fez”, “você pensa”, isso quase sempre soa como acusação ou pelo menos pode ser interpretado dessa forma. Quando falamos “eu sinto”, estamos confessando nossos sentimentos, abrindo nosso coração, oferecendo um presente precioso para outra pessoa, esses sentimentos são verdadeiros, sua validade não pode ser discutida. Eles precisam ser aceitos, entendidos e respondidos de forma genuína (verdadeira, amorosa).

2) DESENVOLVENDO O HÁBITO DE AUTOAVALIAÇÃO

Isso nos torna conscientes de nossas forças e fraquezas, tornamo-nos menos inclinados a sentimentos de cólera (raiva, solidão e autopunição), medo (fuga e insegurança) e culpa falsa (confusão, tristeza, peso). Se permanecermos equilibrados e tivermos coragem, vamos nos fortalecer. A autoanálise nos ajuda a descobrir quem somos, o que somos e para onde vamos. Nos tornamos mais alertas e capacitados a viver a vida cristã que desejamos.

2.1 A AUTOANÁLISE É UM EXAME DIÁRIO DE NOSSOS PONTOS FORTES E FRACOS, DE NOSSAS MOTIVAÇÕES E COMPORTAMENTOS

Ela é tão importante quanto a própria oração para o nosso desenvolvimento espiritual. Estamos desenvolvendo recursos formidáveis quanto à autoavaliação.

- ✓ Perdemos o medo de nos autoavaliar.
- ✓ Aprendemos a habilidade de expressar nossos sentimentos.

3) DESENVOLVENDO O HÁBITO DE RECONHECER OS NOSSOS ERROS E PEDIR PERDÃO

No passado, estávamos constantemente sobrecarregados emocionalmente, por causa de:

- Desatenção que dávamos aos nossos erros;
- Por permitir que pequenos problemas se tornassem grandes;
- Por ignorá-los até que se multiplicassem;
- Por causa dessa falta de sensibilidade e de habilidades para melhorar nosso comportamento, permitimos que defeitos de caráter quase destruíssem nossa vida. Nesse passo, examinamos conscientemente essa conduta diária e fazemos os ajustes necessários, olhamos para nós mesmos. Vemos nossos erros, admitindo-os e corrigindo-os prontamente.
- Estamos superando o medo de estarmos errados, ao invés de termos que nos proteger, defender;
- Desculpar e esconder, estamos reconhecendo nossos erros e superando-os;
- Estamos superando a necessidade de argumentar ou provar que outras pessoas estão erradas;
- Estamos superando a necessidade de manter as aparências;

- Estamos aprendendo a reconhecer mecanismos de defesa;
- Agora, sabemos que pedir perdão é o caminho da libertação e da consciência limpa.

Assim, três hábitos caracterizam nosso novo estilo de vida:

- 1 O responder às crises e aos conflitos com a confiança de que Deus está no controle.
- 2 Autoavaliação, tornando-nos pessoas sensíveis, isso inclui autoavaliação ao final de cada dia.
- 3 Ao reconhecer nossos erros e pedir perdão, tornando-nos pessoas ensináveis e reconciliadoras.

REFLEXÃO PESSOAL

- 1- Quais são os seus sentimentos baseados na leitura acima?
- 2- Escreva uma oração baseada nesse passo.
- 3- O que mais te chamou a atenção nesse passo?
- 4- Reveja os passos anteriores e certifique-se que fez todo o possível para cumpri-los.
- 5- Como resolver conflitos de forma saudável?
- 6- Como confrontar pessoas que amamos?

▪ Existem três segredos para confrontar com êxito:

- a) Entender que as emoções sempre são válidas.
- b) Sentir responsabilidade pelas minhas emoções.
- c) Procurar não atribuir atitude ou motivações para outra pessoa.

As frases abaixo são acusações, procuram colocar a responsabilidade de minhas emoções na outra pessoa:

- Você me machucou...
- Você só se interessa com...
- É óbvio que você só quer...
- O que você está dizendo é que...
- Você tem que mudar...
- Você faz eu me sentir tão estúpido...
- Você está me acusando de...
- Você não me entende...

▪ AVALIE:

a) Sua vida espiritual

- ✓ Sua vida devocional.
- ✓ Evangelismo pessoal.
- ✓ Sua participação na igreja.
- ✓ Seu relacionamento com Deus e seu crescimento espiritual.
- ✓ Comentários dos seus servos espirituais.
- ✓ Seu plano de ação.

b) Sua vida física

- ✓ Sua qualidade de exercício.
- ✓ Seu peso.
- ✓ Sua nutrição.
- ✓ Quais são as suas preocupações.
- ✓ Comentário dos seus servos espirituais.
- ✓ Plano de ação.

c) Sua vida familiar

- ✓ Seu relacionamento com o cônjuge.
- ✓ Com os filhos.
- ✓ A vida espiritual da sua família.
- ✓ A qualidade do seu tempo juntos.
- ✓ Comentário de seus servos espirituais.
- ✓ Plano de ação.

d) Sua vida emocional

- ✓ Nível de estresse.
- ✓ Saúde emocional.
- ✓ Seu hábito de reconhecer erros e pedir perdão.
- ✓ Sua habilidade de descansar.
- ✓ Comentários dos seus servos espirituais.
- ✓ Plano de ação.

e) Sua vida mental

- ✓ Desafios mentais, novos aprendizados.
- ✓ Sua abertura para ser corrigido.
- ✓ Sua criatividade.
- ✓ Sua eficácia em encorajar o desenvolvimento de outros.
- ✓ Comentário do seu evangelista.
- ✓ Plano de ação.

f) Sua vida social

- ✓ Seu relacionamento com o sexo oposto.
- ✓ Seus passeios – viagens.
- ✓ Suas amizades na igreja.
- ✓ Suas amizades fora da igreja.
- ✓ Comentários de seu evangelista.
- ✓ Plano de ação.

g) Sua vida profissional

- ✓ Seu relacionamento com seu chefe.
- ✓ Com seus colegas.
- ✓ Sua produtividade.

- ✓ Sua carga de trabalho – tempo, etc.
- ✓ Comentário do seu evangelista.
- ✓ Plano de ação.

h) Principais realizações no último ano?

i) Principais frustrações no último ano?

j) Leia Mt 5:21-28

- Por que precisamos resolver nossos conflitos urgentemente?
- Qual foi a última vez que você pediu perdão para alguém?
- Quais são os resultados disso na sua vida?

k) Leia Ef 4:25-27

- Como a sua ira pode ser usada pelo diabo para destruir você?

l) Leia Sl 139:23-24

- Confesse os seus pecados e falhas a Deus.

DÉCIMO PRIMEIRO PASSO: PROCURANDO MAIS A DEUS

Procuramos, através da oração e da mediação, melhorar nosso contato consciente com Deus, regado apenas pelo conhecimento da sua vontade em relação a nós e por forças para realizar essa vontade (Cl 3:18).

Neste passo, estabelecemos hábitos de comunicação com Deus, firmando-nos em um estilo de vida de nos aproximarmos diariamente d'Ele.

No 10º passo, aprendemos os hábitos de:

- Responder as crises e aos conflitos com a confiança de que Deus está no controle (Ap 4,5).
- Autoavaliação, nos tornando pessoas sensíveis.
- Reconhecer nossos erros e pedir perdão, tornando-nos pessoas ensináveis e reconciliadoras.

Nesse passo, vamos acrescentar mais dois:

- 1 O hábito da oração.
- 2 O hábito de ouvir a Deus.

1- DESENVOLVENDO O HÁBITO DA ORAÇÃO

Oração é falar com Deus; nada mais, nada menos!

Esse falar requer humildade, dada tremenda diferença entre Ele e nós.

Os benefícios da oração são maravilhosos:

- ✓ Ser nutrido em nossa alma
- ✓ Ter convicção de que somos significantes
- ✓ Sabedoria
- ✓ Fé

- ✓ Poder
- ✓ Manter o novo estilo de vida
- ✓ Sanidade

Se a oração faz tudo isso, por que não oramos mais? Boa Pergunta!

Veja alguns empecilhos à oração:

- Egocentrismo e autossuficiência (Fp 2:1-5; Tg 4:1-3).
- Ativismo (Lc 10:38-42).
- Segra espiritual.
- Falsos conceitos acerca de Deus.
- Preguiça.
- Falta de hábito.
- Falta de companheirismo.
- Falta de prestação de contas.

O alvo principal da oração é melhorar nosso contato consciente com Deus. Há três formas de oração:

- 1) **Oração relâmpago** - No decorrer do dia, quando tivermos de enfrentar situações delicadas e tomar decisões, podemos parar um momento e renovar o mais simples de todos os pedidos: **SEJA FEITA A SUA VONTADE, NÃO A MINHA.**
- 2) **Oração diária** - Ajuda muito se tivermos um tempo, lugar e plano de oração.
- 3) O **melhor** plano que eu conheço é seguir o padrão que Jesus nos deu, quando ele ensinou seus discípulos a orar: o *Pai nosso* (Mt 6:9-13).
 - *“Pai nosso que estás nos céus, santificado seja o teu nome”* – tire tempo para louvar a Deus, nosso Pai.
 - *“Venha o teu reino, faça-se a tua vontade, assim na terra como no céu”* – o reino de Deus é paz, justiça e alegria.

Rm 14:17 – É o que falta em minha vida e na vida de muitas pessoas. Peça a Deus que Seu domínio seja total em sua vida e na vida dos parentes, amigos e irmãos.

- *“... O pão nosso de cada dia dá-nos hoje”* – quais são as suas necessidades materiais? Coloque-as diante de Deus (Trabalho? Casa? Alimentação? Saúde?).
- *“... Perdoa-nos as nossas dívidas, assim como nós temos perdoado aos nossos devedores”* – agora é hora de confessarmos nossos pecados e verificar se estamos perdoando os nossos devedores.
- *“... e não nos deixe cair em tentação, mas, livra-nos do mal.”* – Vivemos num mundo cercado da maldade, precisamos pedir sua proteção diária para nós, nossas famílias, irmãos, amigos, etc.

2- DESENVOLVENDO O HÁBITO DE OUVIR A DEUS

Deus está no controle, Ele tem as respostas para os nossos problemas e quer compartilhar essas respostas conosco! Para entender essas respostas, precisamos ganhar a perspectiva d'Ele, que virá somente à medida que aprendemos a ouvi-lo. Essa perspectiva chama-se **SABEDORIA**, o hábito de ouvir a Deus nos torna pessoas sábias que sabem como compartilhar essa sabedoria com outras pessoas.

Em primeiro lugar, precisamos ouvir de Deus sobre as coisas que não podemos mudar. Nessa área, precisamos adotar a atitude de serenidade, paz ou harmonia interior, não nos afligindo por coisas que estão fora de nosso controle.

Algumas coisas que não podemos mudar incluem:

- As atitudes das outras pessoas.
- O que já aconteceu no passado.
- O fato de que só Deus conhece o futuro e só Ele tem tudo sob controle.
- As leis físicas do universo.

DÉCIMO SEGUNDO PASSO: DESPERTAR & COMPARTILHAR

Quando experimentado um despertar espiritual, graças a estes passos, procuramos transmitir esta mensagem a outros e a praticar esses princípios em todas as nossas atividades (Gl 6).

Chegamos! UFA! O último Passo! Parabéns por perseverar até o fim! Mas, tenho um segredo para lhe contar.

PARECE O FIM, MAS É O COMEÇO.

O começo de uma vida orientada, não segundos nossas necessidades, feridas e problemas, mas orientada para entender e encorajar outras pessoas no meio de suas dificuldades. Nesse passo, nos dedicamos a:

DAR AOS OUTROS O QUE PRECISAM. Chegou a hora de estender a mão para amigos que lutam contra dependências emocionais e ações que são viciantes ou compulsivas.

Recebemos muito amor e aceitação e agora podemos passar para outros. Passar e dar sem querer nada em troca, temos experimentado em feitos que nos permitem ficar ligados à fonte do Amor: **NOSSO QUERIDO SENHOR JESUS CRISTO.**

❖ O DESPERTAR ESPIRITUAL

Todos os que levam a sério os doze passos, experimentam um despertar espiritual! Temos recebido presentes muito valiosos nestes meses:

- ✓ Humildade e quebrantamento.
- ✓ Fé e esperança.
- ✓ Entrega.
- ✓ Autoavaliação
- ✓ Honestidade.

- ✓ Oferecendo-nos a Deus.
- ✓ Restituição.
- ✓ Novo padrão de vida.
- ✓ Intimidade com Deus.
- ✓ Perdão.
- ✓ Ministério da reconciliação.
- ✓ Cura interior, limpeza de consciência e libertação.

Se não temos encontrado esse despertar, provavelmente não levamos à sério esses dozes passos, a igreja e a Deus, e, ainda mais:

- Fugimos quando confrontados em amor.
- Nos escondemos atrás de mecanismos de defesa.
- Negamos que temos problemas e pecados.
- Apontamos outros como o problema.
- Às vezes, alguns de nós optam por sair da igreja antes de resolver seus problemas interpessoais.
- Achamos dificuldade de resolver conflitos, como também em assumir responsabilidades por nossas vidas e decisões.

Quando chegamos nesse passo, enfrentamos alguns desafios novos.

Superando muitos dos nossos problemas antigos, surgem novas tentações e dificuldades:

- Sermos levados pelo desânimo momentâneo.
- Sucumbir à tentação de nos tornarmos donos de outras pessoas carentes.
- Cair no orgulho de pensar que não existe nenhuma sequela de nossos problemas do passado.
- Cair na tentação de deixar outras pessoas cuidarem de nós.
- Sentirmo-nos valorizados e significantes com base em outras coisas além de nossa identidade em Cristo.
- Cair na solidão (Hb 4).
- Cair na independência.
- Esquecer que estamos num processo contínuo de crescimento (2 Co 3:12-18).
- Ficar inconformados com nossas circunstâncias (Rm 8:28,29; 2 Co 12:7-10).

Com a humildade de saber que temos muitos desafios e tentações pela frente, não devemos esquecer que Deus investiu muito em nós.

AGORA É NOSSA OPORTUNIDADE DE RETRIBUIR.

❖ TRANSMISSÃO DESTA MENSAGEM AOS OUTROS

Experimentando um despertar espiritual, queremos ficar bem juntos de Jesus, sabendo que Ele é a fonte de nossa saúde emocional, espiritual e mental.

Ao mesmo tempo, podemos aplicar a nós mesmos a situação da passagem abaixo:

Marcos 5:18-20 – “Ao entrar Jesus no barco, suplicava-lhe o que fora endemoninhado que o deixasse estar com Ele. Jesus, porém, não lhe permitiu, mas ordenou-lhe: ‘Vai para tua casa, para os teus. Anuncia-lhes tudo o que o Senhor te fez e como teve compaixão de ti’. Então, ele foi e começou a proclamar em Decápolis tudo o que Jesus lhe fizera; e todos se admiravam.”.

❖ HOJE JESUS NOS DIZ A MESMA COISA:

Volte para casa e conte aos seus parentes (e amigos) o que Deus lhe fez e como Ele foi bom para você.

Participando com Jesus de Sua missão, descobrimos a realidade de que é mais abençoado dar do que receber. Veremos os olhos de outras pessoas mudarem de desespero para esperança, de ver choro trocado por sorrisos, de ver pessoas solitárias descobrirem o amor; pessoas presas pelo medo libertadas (Is 61:1-4; Lc 4:18-19; Jo 17:18; Jo 20:21; 2 Co 5:18-20).

Existem várias opções sobre como fazer isso na igreja:

- 1) Integrar-se a um grupo familiar.
- 2) Integrar-se à equipe de cura interior.
- 3) Integrar-se aos ministérios da igreja.
- 4) Participar de um grupo de apoio, nossa salvação e cura está intimamente ligada, o verbo **SOZO**, no grego, muitas vezes é traduzido por “salvo” e outras vezes “curado”. Segundo Strong’s Greek Dictionary, **Sozo** quer dizer: ser salvo, liberado, resgatado ou protegido, completo, integro (Rm 10:9-10).
 - Este despertar é confirmado e aprofundado quando transmitimos a outros o que Deus fez por nós (Mt 5:14-16). Durante esse passo, peça diariamente que Deus permita a você brilhar na vida de outras pessoas ao seu redor, especialmente as pessoas que carecem de luz.
 - Ao invés de ficar ofendido, frustrado, irritado ou fugindo de pessoas disfuncionais e/ou problemáticas, peça orientação a Deus e se ofereça para ajudar.
- 5) A prática desses princípios em todas as nossas atividades. Nossa transformação será evidente em todas as áreas de nossas vidas.
 - Vejamos algumas delas:
 - Para muitos, o maior desafio provavelmente é expressar amor e equilíbrio emocional em nossos lares, especificamente para com nossos cônjuges. Precisamos pedir a Deus o **amor ágape** que só Ele tem, o amor incondicional que dá sem pensar no que ganhará em troca.
 - Nosso amor é fraquíssimo. Amamos enquanto a outra pessoa corresponde ao nosso amor. Mas, quando ela não corresponde, o que acontece com o que chamamos de “Amor”?

▪ **Aqui de novo entram os três primeiros passos:**

Admitindo que não temos amor divino incondicional (que não impõe condições); acreditando que um poder superior a nós pode devolver-nos a sanidade – um coração que ama como Ele; entregando nossas vontades e vida aos cuidados d'Ele, para que o Seu cuidado nos dê uma base para amarmos como Ele nos ama. Tantas vezes não correspondemos o Seu amor; mas Ele continua nos amando. Se estamos ligados a Ele, experimentando esse amor, podemos amar de forma parecida (2 Co 7:14).

Esse amor tem que ser firme. Se nosso cônjuge ou nossos filhos estão abusando de nós ou nos tratando como se não tivéssemos valor, precisamos nos respeitar o suficiente para não permitir que isso continue.

Outra área na qual precisamos agir de forma diferente é a das decisões. No passado, tivemos tendência de dominar ou de ser dominado; agir de forma independente ou dependente, agora queremos passar para interdependência, respeitando-nos e valorizando-nos e fazendo o mesmo com as pessoas ao nosso redor que serão afetadas pelas nossas decisões.

Nos casos em que não houver acordo, devemos aguardar mais tempo para Deus nos dar uma perspectiva melhor.

Aos solteiros, recomendamos bastante cuidado quanto ao seu coração e para quem vai entrega-lo. Indivíduos com histórias como as nossas tem a tendência de serem atraídos a pessoas disfuncionais. No processo de cura pode surgir uma paixão, por causa da nossa carência afetiva, podemos responder e achar que esse sentimento especial vem de Deus, precisamos andar sob a direção do Espírito Santo nessa área e nessas decisões (1 Co 7:32-35).

Por causa do passado, nossas finanças refletem nossas perspectivas disfuncionais, algumas pessoas não querem gastar dinheiro para nada, sendo muito mesquinhas, mas a maioria tem dificuldade em controlar seu dinheiro. A baixa autoestima ou a miséria do nosso passado nos leva a impressionar outras pessoas com nossa liberalidade; qualidade de nosso carro, roupas, móveis, etc. Às vezes, compensamos nosso mau humor saindo e fazendo compras; outras vezes, fazemos compras porque nos sentimos muito bem! Sejam emoções altas ou baixas, somos levados à gastar dinheiro, somos herdeiros de uma cultura da inflação, em que achamos normal viver com cheque pré-datado, dívidas e juros. Isso não é nada normal. É doentio e até pecaminoso (Rm 13:8).

Se você está com dívidas, se está pagando juros, procure ajuda com pessoas que sejam boas em finanças e desenvolva um plano para sair dessa escravidão. Problemas financeiros acabam nos atingindo emocionalmente e dão brecha para os ataques do inimigo.

Uma última área sobre a qual quero comentar é nosso tempo, o recurso mais valioso que temos é o tempo. Muitos de nós temos grande dificuldade para dizer “**Não**”. Acabamos nos comprometendo de tal forma que nossas prioridades e as pessoas mais próximas de nós acabam sofrendo. Querendo satisfazer todo mundo, com medo de perder uma amizade ou de que a opinião de alguém mude para pior a nosso respeito, nos comprometemos muito além de nossos limites.

O estresse se acumula, ficamos sobrecarregados e acabamos não satisfazendo ninguém, especialmente a nós mesmos e a Deus.

Precisamos ter controle sobre nossa agenda. Consulte a família, a Deus, seus irmãos, quando um novo compromisso surge. Quanto à futuros problemas emocionais, não devemos nos assustar, Deus em sua graça sabe o momento oportuno para entrarmos num desequilíbrio, para que depois possamos nos firmar em um novo nível de maturidade.

No futuro, podemos entrar em períodos de crise: depressão, esgotamento, aflição, e não entender o porquê. Nesses casos, devemos procurar ajuda, aconselhamento, não devemos sentir vergonha ou desânimo por causa dos momentos de fraqueza ou sofrimento. Lembre-se que em certo sentido estaremos a vida toda em recuperação e só seremos totalmente recuperados (salvos, curados, restaurados) quando virmos Jesus face a face.

Todo o nosso sentimento permite que nos aproximamos mais de Jesus, o homem de dores. Nossos sofrimentos não podem ser comparados com a glória que em nós será revelada se levamos tudo a Ele (Rm 8:17-18).

REFLEXÃO PESSOAL

- 1- Quais são os seus sentimentos com base nessa leitura?
- 2- Escreva uma oração com base nesse passo.
- 3- O que mais te chama a atenção nesse passo?
- 4- O que você ganhou fazendo os doze passos?
- 5- Como você se sente compartilhando com outros o que Deus fez para você?
- 6- Analise você antes e depois deste curso. Dê uma nota de 0-10 para antes e depois:
 1. Um forte sentimento de baixa autoestima me leva a julgar os outros e a mim mesmo sem misericórdia. Tento encobrir ou compensar essa falha sendo perfeccionista, controlador, crítico e mexeriqueiro.
 - Antes____ Depois____
 2. Tenho a tendência de me isolar e sinto insegurança perto de outras pessoas, especialmente figuras em posição de autoridade.
 - Antes____ Depois____
 3. Procuo a aprovação dos outros e faço qualquer coisa para que eles gostem de mim. Sou leal ao extremo, mesmo quando é evidente que tal lealdade não é merecida.
 - Antes____ Depois____
 4. Sou exageradamente sensível e ansioso quando sofro crítica pessoal, quando lido com pessoas encolerizadas (raivosas, irritadas, etc).
 - Antes____ Depois____
 5. Em geral, escolho me relacionar com pessoas emocionalmente não acessíveis e com personalidades viciosas. Geralmente, sinto menos atração por gente saudável e atenciosa.
 - Antes____ Depois____

6. Vivo minha vida como vítima atraída por outras vítimas em meus relacionamentos de amor e amizade. Confundo amor com piedade, tendo a tendência de amar necessitados que posso resgatar ou proteger.
 - Antes____ Depois____
7. Sou super responsável ou supor irresponsável. Procuo resolver os problemas dos outros ou espero que os outros se responsabilizem por mim. Isso me ajuda a evitar de examinar meus próprios comportamentos.
 - Antes____ Depois____
8. Sinto-me culpado quando luto por mim mesmo.
 - Antes____ Depois____
9. Nego, minimizo ou reprimo os sentimentos e minha infância traumática.
 - Antes____ Depois____
10. Tenho uma personalidade dependente e sinto medo da rejeição e do abandono.
 - Antes____ Depois____
11. Me sinto sem força e sem esperança.
 - Antes____ Depois____
12. Tenho dificuldade em manter relacionamentos íntimos.
 - Antes____ Depois____
13. Encontro grande dificuldade em dar prosseguimento do começo ao fim a um projeto de trabalho.
 - Antes____ Depois____
14. Tenho uma grande necessidade de estar no controle das situações.
 - Antes____ Depois____

➤ Se quiser uma segunda opinião e se tiver coragem, pode pedir a seu cônjuge ou a um bom amigo para preencher a autoavaliação acima sobre você.

- 7- Leia Fp 1:8 – O que você sente em relação a esse texto?
- 8- Leia Fp 2:12; 2 Co 3:17-18 – Leia, medite e escreva seus sentimentos.
- 9- Esta oração nos ajuda a entender melhor porque precisamos manter os hábitos de nosso novo estilo de vida:

Ó Senhor, faz de mim um instrumento da tua paz;
Onde houver ódio, faze que eu leve o amor;
Onde há ofensa, que eu leve o perdão;
Onde há discórdia, que eu leve a união;
Onde há dúvidas, que eu leve a fé!
Onde há erros, que eu leve a verdade;
Onde há desespero, que eu leve a esperança;
Onde há tristeza, que eu leve a alegria;
Onde há trevas, que eu leve a luz!
Ó mestre! Faze que eu procure menos ser consolado, do que
consolar;
Ser compreendido, do que compreender. Ser amado, do que
amar...

Por quanto:

**É dando que recebemos; é perdoando, que somos perdoados;
E é morrendo que vivemos para a vida eterna, amém. (1 Co 9:19-23)**

10- Coloque um visto nas áreas das quais você tem se desenvolvido nesses últimos meses:

- Ouvir_____.
- Submeter-se_____.
- Falar a verdade em amor_____.
- Abrir-se_____.
- Ser leal_____.
- Perseverar_____.
- Apoiar_____.
- Discernir_____.
- Ter empatia_____.
- Ministrando em oração_____.
- A oração da serenidade_____.

Deus, conceda-me a serenidade de aceitar as coisas que não posso mudar, a coragem para mudar as coisas que posso e sabedoria para reconhecer a diferença.

Vivendo um dia de cada vez, desfrutando um momento de cada vez, acolhendo provas como o caminho à paz; aceitando, como Jesus, este mundo pecaminoso como ele é, não como eu gostaria que fosse, mas confiando que farás tudo sair bem.

Eu me entrego à tua vontade; para que possas ser razoavelmente feliz contigo para sempre. Amém!

Um outro segredo para viver de forma vitoriosa e serena é viver um dia de cada vez (Mt 6:33-34; Mt 10:19-20).

PARABÉNS! VOCÊ PERSEVEROU ATÉ O FIM.

Se continuar a perseverar nos princípios que aprendeu, ganhará a coroa de nosso Senhor Jesus Cristo!

GIOVANNI VANTUIL DE ALMEIDA