

Dorothy Eaton Watts
Joy Marie Butler

SEJA O SEU
MELHOR



Casa Publicadora Brasileira
Tatuí, SP
2023

Sobre as autoras

Doroty Eaton Watts foi diretora do Ministério da Mulher (MM) na Associação Geral. Durante seu ministério, ela escreveu muitos livros em diversas áreas. Todo o conhecimento de Doroty também foi compartilhado com milhares de mulheres que participaram de congressos, seminários e workshops onde ela foi palestrante, falando sobre a vida devocional, habilidades de comunicação, criatividade, princípios de sucesso, gestão de sala de aula, vida em família e oração. Este é um dos mais ricos materiais que Doroty produziu para mulheres.

Joy Marie Butler tem falado e escrito para mulheres desde 1997, quando iniciou suas atividades no Ministério da Mulher em Sydney, Austrália. Ao longo desses anos, ela tem participado de eventos como seminários, retiros e congressos na Oceania, Ásia e África. Joy é apaixonada por ajudar mulheres feridas emocionalmente, e isso faz parte também do trabalho que ela desenvolve na *World Woman's Christian Temperance Union* (WCTU), uma instituição de mulheres cristãs que atuam em prol da comunidade, desde 1873.

Parceria

Dorothy e Joy se encontraram em várias ocasiões e, como tinham um objetivo comum, ao dedicar a vida para as mulheres, elas decidiram lançar este guia de estudos da Bíblia, com base no livro *The best you can be* (O melhor que você pode ser) escrito por Doroty.

Encorajada pela autora, Joy assumiu a redação dessa série de lições que você tem em mãos, sonhando que esses estudos tragam bênçãos para mulheres em todo o mundo.

Em 2022 o Ministério da Mulher na Divisão Sul-Americana decidiu potencializar esse alcance, fazendo a edição completa do guia de estudos em português e espanhol.

Título original em inglês: *The best you can be*

Autoras: **Doroty Eaton Watts**

Joy Marie Butler

Coordenação geral: **Ministério da Mulher - DSA**

Edição: **Francis Matos**

Revisão ortográfica: **Divisão Sul-Americana**

Tradução: **Taniara Moreira e Denise M. Lopes**

Diagramação: **Wanessa Ribeiro**

Design de capa: **Dayse Bezerra**

Ilustrações de capa: **Vecteezy**

Versão bíblica: **Salvo indicação contrária, todos os textos foram extraídos da versão Nova Tradução na Linguagem de Hoje (NTLH).**

Agradecemos ao Ministério da Mulher da União Sul Brasileira, liderado por Denise Muckenberger Lopes, que foi responsável por organizar a primeira tradução deste material, originalmente em inglês chamado *The best you can be*.

Para ter acesso a mais materiais e artigos, visite nossa página adventistas.org/pt/mulher ou aponte sua câmera para o QR CODE.



Índice



- | | | |
|-----|-----------------------|-------|
| 1. | Uma mulher de sucesso | p. 9 |
| 2. | Uma mulher realizada | p. 14 |
| 3. | Uma mulher espiritual | p. 19 |
| 4. | Uma mulher focada | p. 25 |
| 5. | Uma mulher solidária | p. 29 |
| 6. | Uma mulher feliz | p. 34 |
| 7. | Uma mulher amorosa | p. 39 |
| 8. | Uma mulher assertiva | p. 44 |
| 9. | Uma mulher organizada | p. 48 |
| 10. | Uma mulher paciente | p. 53 |
| 11. | Uma mulher vitoriosa | p. 57 |
| 12. | Uma mulher de coragem | p. 61 |
- 

Apresentação

Ao longo dos anos, as mulheres têm se destacado em várias áreas: negócios, ciência, tecnologia, família, igreja, sociedade... Quando nos criou, à sua imagem e semelhança, Deus nos deu força, inteligência e incontáveis habilidades para termos uma vida plena e impactar a outras pessoas.

Somos únicas, com características próprias, mas jamais devemos nos acomodar em uma versão: ser melhor a cada dia nos traz mais entusiasmo e causa maiores efeitos em quem nos rodeia.

Você conhece todas as mulheres que você pode ser? Talvez você sinta necessidade de crescer, se desenvolver, mas não sabe como fazer isso ou qual área merece maior atenção.

Este guia, gentilmente cedido pela Associação Geral, e que agora disponibilizamos na Divisão Sul-Americana, tem sido utilizado por centenas de mulheres para descobrir novas versões de si mesmas, por meio de leitura, testes e planos de ação.

Você pode fazer uso desse material individualmente ou abençoar outras mulheres, inspirando, motivando e guiando amigas, vizinhas e familiares em uma jornada de autoconhecimento e desenvolvimento.

Que Deus abençoe sua vida!

Jeanete Lima

Líder do Ministério da Mulher | Divisão Sul-Americana

“Quem está unido com Cristo
é uma nova pessoa; acabou-se
o que era velho, e já chegou o
que é novo”.

2 Coríntios 5:17



Introdução

O guia de estudos *Seja o seu melhor* é um material complementar ao livro de sucesso *The best you can be*, que traz histórias de diversas mulheres, incluindo as autoras, mostrando o que elas aprenderam durante a jornada cristã e o que elas encontraram nessa trajetória para obter sucesso e plenitude.

De forma prática, este guia traz conselhos que a ajudarão a alcançar todo o seu potencial: conquistando seus objetivos, enriquecendo sua vida espiritual e controlando as emoções negativas.

O objetivo é ensinar a comunicar amor e aceitação, inspirar a organizar sua casa, seu tempo e ser mais assertiva, sendo capaz também de levar aos outros o desejo de mudança. Isso é muito valioso e poderoso, você não acha?

Ao final de cada capítulo ou lição, como você preferir chamar, há exercícios que levam você a praticar o conteúdo que acabou de aprender. Dessa forma, certamente, você alcançará seus propósitos e compromissos feitos durante os estudos.

Como esse material pode ser usado?

Você pode utilizar esse material em um estudo particular ou em grupo. Para cada uma das alternativas, siga as sugestões para que seu aproveitamento seja melhor.



Para o estudo individual



Para o estudo em grupo



Para o estudo individual:

- Procure um local tranquilo, sem interferência de tecnologia e de outras distrações.
- Comece cada estudo com uma oração, pedindo a ajuda de Deus para compreender a mensagem e ser capaz de aplicar o ensino em sua vida.
- Leia o texto da lição e faça o exercício de crescimento pessoal proposto.

- Leia os textos bíblicos sem pressa, permitindo que eles falem ao seu coração. Eles estão na versão Nova Tradução na Linguagem de Hoje (NTLH).
- Escreva seus planos e as mudanças necessárias e aplique os princípios em sua vida.
- Encerre o estudo com uma oração, pedindo a Deus para ajudar você a colocar em prática tudo o que aprendeu.



Para o estudo em grupo:

Organize o encontro em um local confortável para todas as participantes, que seja silencioso e livre de distrações.

- Antes de começar o estudo, ore. A líder ou coordenadora do grupo pode fazer a oração.
- Distribua as lições de modo que cada pessoa tenha uma cópia.
- Comece com a leitura bíblica: todas juntas ou peça para alguém ler.
- Instigue perguntas e esclareça dúvidas durante a condução do estudo.
- Permita que todas tenham tempo para completar o exercício em silêncio.
- Incentive o compartilhamento das respostas, caso as participantes estejam confortáveis para fazer isso. Este momento pode potencializar o aprendizado e ser bastante descontraído.
- Encoraje as participantes a compartilharem o que sentiram em cada lição.
- Estimule cada mulher a praticar os princípios de cada estudo.
- Encerre o estudo com uma oração.

Atenção: Se você coordena o grupo de estudos, fique atenta a essas dicas:

- Monitore o tempo.
- Crie uma atmosfera sem pressa durante as conversas em grupo, mas evite que se desviem do tema do estudo.
- Encoraje e valide a contribuição de cada pessoa na conversa.
- Incentive o compartilhamento de experiências pessoais.
- Esteja atenta ao silêncio: Se é por causa do foco no estudo, fique tranquila; mas se o tédio paira no ar, encontre maneiras criativas para animar as participantes, com dinâmicas, por exemplo.
- Convide as participantes para orar ou para ler “Minha oração para hoje”, ao final de cada estudo.



Uma mulher de *sUCESSO*

“Com a força que Cristo me dá, posso enfrentar qualquer situação” (Fp 4:13).

Sendo o seu melhor

Existem muitas histórias de mulheres cristãs que alcançaram o sucesso de diversas maneiras ao longo da história. Mulheres em várias partes do mundo que trazem na sua biografia desafios em comum: sentiram medo, ficaram nervosas, doentes ou enfraquecidas, mas mesmo assim clamaram a Deus e confiaram nas promessas bíblicas.

A despeito das dificuldades, elas creram no Deus que as criou da forma como eram e seguiram em frente para a realização de grandes feitos, tornando-se vitoriosas em sua esfera de influência.

Na Inglaterra, Catherine Booth, cofundadora do Exército de Salvação, sentia-se frequentemente doente e com medo de falar; mesmo assim, ela tornou-se uma mulher vitoriosa, liderando uma igreja junto com seu esposo.

Amanda Smith nasceu escrava, e era uma dentre treze filhos. Ela tornou-se uma missionária evangelista aclamada internacionalmente, pregando o evangelho na Inglaterra, Índia, África e diversas partes do mundo.

Ellen White foi significativamente prejudicada por problemas de saúde e não pode frequentar a escola como outras crianças; porém, ela se tornou uma pregadora eficaz, escrevendo, incentivando e influenciando milhões de pessoas com seus livros.

Wangari Matthai nasceu em uma família pobre no Quênia e tornou-se uma famosa defensora das mulheres e prisioneiras, auxiliando ainda seu país a tornar-se ambientalmente consciente, e com isso preservando a vegetação.

A história dessas quatro mulheres tão diferentes são similares em dois aspectos: triunfo e sucesso espiritual. Elas clamaram pela promessa de que “com a força que Cristo me dá, posso enfrentar qualquer situação” (Fp 4:13).



Cinco conceitos para uma vida de sucesso

1

Encontre o sucesso verdadeiro

Existe uma diferença entre sucesso mundano e sucesso divino. Sucesso mundano envolve posses, realização, posição, aparência e pessoas.

O verdadeiro sucesso – o divino – começa com o senso de valor e singularidade que você tem em relação à Cristo. Você já é especial, criada à imagem de Deus e amada infinitamente; logo, o sucesso vem do esforço em se tornar tudo o que Deus já planejou para você. Isso significa que você precisa apenas alcançar todo o seu potencial em Jesus Cristo.

2

Você é especial

Você é alguém, uma filha de Deus, criada à imagem Dele. “Eu ainda estava na barriga da minha mãe, quando o SENHOR Deus me escolheu; eu nem havia nascido, quando ele me chamou pelo nome” (Is 49:1).

Enquanto você ainda era uma célula microscópica, Deus montou seu DNA e alinhou seus genes e cromossomos para você se tornar a pessoa especial que é. Dentre sete bilhões de pessoas vivendo no planeta Terra, nenhuma é como você. Leia o Salmo 139:13-16 e tire suas próprias conclusões.

3

Jesus garantiu o seu sucesso

A morte de Jesus na cruz garantiu o seu sucesso. Por causa do sacrifício que Cristo fez, a riqueza do universo é sua. Agora você é filha de um Rei, a filha do próprio Deus. “Com a força que Cristo me dá, posso enfrentar qualquer situação”, está escrito em Filipenses 4:13. Aproveite e leia também Josué 1:8, 9.

4

Deus tem um plano para você

“Tão certo como nos está preparado um lugar nas mansões celestes, há também um lugar designado aqui na Terra, onde devemos trabalhar para Deus” (Ellen G. White, *Parábolas de Jesus*, p. 172).

“Vocês sairão alegres da Babilônia, serão guiados em paz para a sua terra. As montanhas e os morros cantarão de alegria; todas as árvores baterão palmas” (Is 55:12). Leia também Isaías 60:1-3.

“Deu Cristo ‘a cada um a sua obra’ (Mc 13:3). Espera Ele que todo homem faça com fidelidade a obra que lhe toca. Elevados e humildes, ricos e pobres, todos têm uma obra a fazer pelo Mestre. Todos são conclamados para a ação” (Ellen G. White, *Mensagens Escolhidas*, v. 1, p. 266).

Se você falar com fé e agir com sucesso, os sentimentos também virão. Essa é uma das regras psicológicas da vida. Sentimentos positivos seguem pensamentos positivos e atitudes positivas. Lembre-se de Josué e os filhos de Israel quando enfrentaram Jericó. Deus os incentivou a ir adiante, enfrentar os inimigos e tocar as trombetas. O sucesso segue a ação.

Todas nós, como mulheres cristãs, podemos ser vencedoras, não importa onde nascemos ou quanta educação recebemos. Podemos ser mulheres de excelência, independentemente dos erros que cometemos no passado ou dos problemas que possamos enfrentar no futuro.

Apesar de sofrimento, abuso, contratempos e deficiências, nós também podemos alcançar o sucesso. Não importa o que as pessoas decidam, votem ou o que os outros pensem. Podemos receber uma medalha de ouro na vida.

Cada uma de nós pode alcançar o sucesso e os maiores sonhos, pois Deus nos criou para sermos mulheres máximas. Ele nos criou para sermos vencedoras! Ele está torcendo por nós!

Autoavaliação

Faça uma análise pessoal, selecionando o valor correspondente ao seu comportamento em geral, em uma escala de 1 a 5, onde o número 1 representa nunca e o 5 sempre. Este questionário aponta as características de uma mulher de excelência, uma mulher máxima:



Caminha com a cabeça erguida e sorri para cada pessoa que encontra.



Quando fala, olha nos olhos das pessoas.



Sempre se voluntaria em projetos.



Recebe bem os elogios e agradece, nunca se diminuindo ou aumentando o valor que foi concedido.



Não dá desculpas. Não se diminui e fala afirmativamente sobre o progresso que tem feito.

- Se veste e se apresenta bem em todos os momentos.
- Anda com postura ereta e caminha com segurança em locais públicos.
- Em reuniões, senta-se à frente, e não tem receio de comentar ou fazer perguntas.
- Se apresenta sem dificuldades ao iniciar um telefonema.
- Procura ter amigas que são mulheres de fé e excelência.

Exercícios de crescimento pessoal

1. Comece a apreciar o modo como Deus a criou. Tire um tempo para se conhecer e preencha a lista:

Três atividades de lazer que aprecio.

Três coisas que eu faço muito bem.

Três conquistas em minha vida.

Três adjetivos positivos que me descrevem:

Três coisas que gosto no meu corpo e no modo como sou:

2. Agradeça a Deus por cada item em sua lista e pela pessoa única e especial que Ele criou. Agora que você terminou a lista, releia as suas respostas e ore sobre cada uma delas.
3. Pense em mulheres que demonstraram autoconfiança e coragem para se tornar tudo o que Deus planejou que elas fossem. Na primeira coluna escreva os nomes de mulheres da Bíblia que projetam uma imagem de sucesso e alto valor próprio. Na segunda coluna, descreva as atitudes delas.

Mulher	Atitudes

Ao analisar as histórias de mulheres vitoriosas mencionadas na Bíblia, ou mesmo da história do mundo e de sua igreja, preste atenção nos episódios marcantes.

Você descobrirá que a maioria teve algum tipo de dificuldade, mas elas continuaram, com Cristo, rumo ao sucesso. Elas passaram tempo em oração e comunhão com a Palavra, porque sabiam que essa era a fonte de poder. Entenda que esse é o segredo delas.

Princípio de sucesso

Sucesso se estende
em direção ao meu
potencial pleno, por
meio de Cristo, que me
fortalece.

Minha oração para hoje:

"Querido Deus, obrigada pelas dificuldades e pelos maus momentos, pois eles me levam a Ti. Sei que não posso nada sem a Tua ajuda, por isso clamo pelas promessas da Tua Palavra e peço ao Senhor que me ajude a seguir adiante e jamais desistir. Sigo em frente com confiança porque o Senhor me criou para o sucesso. Amém!"

2

Lição



Uma mulher *realizada*

“Então Pedro disse: — Não tenho nenhum dinheiro, mas o que tenho eu lhe dou: pelo poder do nome de Jesus Cristo, de Nazaré, levante-se e ande” (At 3:6).

Muitas vezes tentamos viver de acordo com o que os outros esperam de nós. Às vezes, a exigência exagerada parte de nós mesmas. O fato é que não podemos ser perfeitas ou corretas em tudo porque somos humanas, com fragilidades desde o nascimento. O mundo está repleto de mensagens que, por vezes, nos fazem sentir inadequadas.

Se consideramos que os outros possuem maior sucesso, nos sentiremos sempre inferiores ou não tão boas assim. Precisamos reivindicar quem somos em Cristo e atentar para o que Deus espera de nós.

Vamos refletir melhor sobre isso ao contemplarmos o que realmente significa ser uma mulher realizada.

Lembre-se de que Deus sabe a situação na qual nascemos e os talentos com os quais nos abençoou. Em Mateus 25:14-30 encontramos a parábola dos talentos, e entendemos que recebemos os nossos talentos para abençoar outras pessoas, trazendo glória e louvor para o nome de Deus.

Expectativas para o seu papel

Pais e avós

Seja realista quanto aos seus próprios talentos. Podemos tentar cumprir o papel que nossos pais ou avós escolheram para nós e realizar alguns dos objetivos que eles desejaram para nós, mas não todos.

Esposo

Analise se as expectativas são reais. Às vezes, podemos nos tornar frustradas por tentar ser tudo o que pensamos que nosso esposo deseja que sejamos, ou podemos simplesmente relaxar e ser a esposa por quem ele se apaixonou e se casou.



Membros da igreja ou trabalho

Esteja confortável para impor limites na quantidade de atividades que você pode realizar. Frequentemente, tentamos viver de acordo com o que imaginamos que as pessoas esperam de nós, mas essa pressão pode se tornar grande demais e até nos impedir de compartilhar nossos talentos.

Filhos

Não se esqueça que seu cônjuge é sua prioridade. É impossível sermos tudo o que os nossos filhos desejam, e precisamos constantemente buscar a sabedoria divina para saber como agir.

Cultura

Procure compreender antes de ser compreendida. As expectativas culturais variam ao redor do mundo ou mesmo de uma região para outra. As mudanças alteram as expectativas e precisamos aprender a ser sensíveis às diferenças, ouvindo, aprendendo e sendo sempre pacientes.

Deus

Descubra o que Ele quer de você. Tentar viver de acordo com as expectativas das pessoas pode ser muito difícil e exaustivo. Mas, o que Deus espera de nós? Quem Ele quer que nós sejamos? Qual o papel que Ele espera que desempenhemos?

O fator D

O FATOR D (Fator Dom) é ilustrado pela história de um mendigo na porta Formosa em Jerusalém. Dois estranhos, Pedro e João, pararam, olharam para ele e lhe deram o que tinham: o dom da cura (ver Atos 3:6).

Não podemos dar o que não temos. Como mulheres cristãs, precisamos compartilhar com os outros, não de acordo com o que eles esperam, mas de acordo com os dons que Deus nos tem dado. Deus não espera que demos o que Ele primeiramente não nos deu.

Dando o que tenho

Trabalhar com o fator D é libertador. Usar nossos dons para abençoar outros se torna mais fácil quando nos lembramos que apenas podemos oferecer o que Deus já nos deu. Você pode não ter o dom de cantar ou de compor, mas pode ter o dom de ouvir ou de sorrir. Deus não espera que você ofereça aquilo que Ele não lhe concedeu.

O dom de Ester

Ester possuía mais do que beleza, ela tinha um caráter forte e um grande amor por Deus e por Seu povo. Ela estava disposta a colocar todos os seus dons em jogo. Entendeu que seus dons a haviam trazido para o reino e dado “sua posição real para um momento como aquele” (Et 4:14).

Será que viemos para agir de alguma forma nesse momento da história do mundo? Cada uma de nós tem dons, habilidades e sonhos. Temos talentos e oportunidades. O que estamos fazendo com o que temos?

Considere: Quais dons, sonhos, amizades e interesses você tem? O que poderá deixar de ser feito no seu círculo de influência, no seu mundo, se você não realizar?

Autoavaliação

A seguir, você encontra uma lista de dons. Verifique aqueles que você possui e está apta para compartilhar e, caso não encontre na lista, escreva na parte em branco.

Comprar	Economizar	Vender
Falar em público	Cuidar de crianças	Costurar
Cantar	Contar histórias	Fazer artesanato
Cozinhar	Tocar instrumento	Cultivar plantas
Organizar	Limpar	Visitar
Escrever	Encorajar	Evangelizar
Decorar	Estudar	Ouvir
Ser perceptiva	Dirigir	Arrumar coisas
Administrar conflitos	Ensinar	Desenhar
Orar	Estudar a Bíblia	Fazer caridade

Exercícios de crescimento pessoal

- 1. Analise se houve algum momento em que você enfrentou problemas enquanto tentava viver de acordo com a expectativa de outras pessoas.
- 2. Liste todos as funções e atividades que você ocupou ou realizou e busque lembrar quais experiências foram agradáveis e quais foram esforços frustrantes? Após essa análise, anote em quais você tentou oferecer algo que não possuía.

Função/atividade	Boa experiência	Esforço frustrante	Ofereci o que não possuía

- 3. Leia a parábola dos talentos em Mateus 25:14-30 e faça uma lista de seus talentos, dons e habilidades. Tente pensar em pelo menos 10 itens.

- 4. Leia o capítulo 26, p. 198-203, "Talentos que dão êxito" no livro *Parábolas de Jesus*, de Ellen G. White. Quais outros talentos listados por ela você não mencionou? Releia o que ela sugere que você faça para aumentar a quantidade de talentos.

- 5. Escolha um dos talentos que você possui e que gostaria de aprimorar e pense em como você pode fazer isso. Existem cursos, livros ou alguém que você conheça que poderia ajudá-la a crescer nessa área? Defina um plano para fortalecer e usar esse talento. Dê os primeiros passos essa semana.

Talento que possuo:	Como posso aprimorá-lo?

6. Leia 1 Coríntios 12, Romanos 12 e Efésios 4. Anote os dons do Espírito e circule aqueles que você acha que possui. Você vê relação entre os dons?

7. Se você nunca fez um teste de dons espirituais, aproveite o que nós disponibilizamos por meio desse QR CODE. Seria ótimo também que você participasse de um seminário sobre dons espirituais.



Deus concedeu muitos talentos para cada mulher. Existem dons especiais que somente você tem, porque somos únicas e, quando usamos os dons espirituais que Deus dá, nos sentimos realizadas e encontramos a plenitude. Precisamos cultivá-los e usá-los para abençoar a outros e para glorificar e honrar o nome de Deus.

Princípio de sucesso

Deus não espera
que você dê aos
outros o que Ele
primeiramente não
concedeu a você.

Minha oração para hoje:

“Querido Deus, obrigada pelos dons e talentos que o Senhor me concedeu. Quero utilizá-los e multiplicá-los para abençoar outras pessoas e para honrar ao Senhor. Por favor, dá-me um coração disposto e obediente para seguir a Tua liderança. Somente assim, poderei ser realizada. Amém!”



Uma mulher *espiritual*

“Mas quem não tem o Espírito de Deus não pode receber os dons que vêm do Espírito e, de fato, nem mesmo pode entendê-los. Essas verdades são loucura para essa pessoa porque o sentido delas só pode ser entendido de modo espiritual. A pessoa que tem o Espírito Santo pode julgar o valor de todas as coisas, porém ela mesma não pode ser julgada por ninguém. Como dizem as Escrituras Sagradas: ‘Quem pode conhecer a mente do Senhor? Quem é capaz de lhe dar conselhos?’ Mas nós pensamos como Cristo pensa” (1Co 2:14-16).

Para sermos mulheres espirituais é necessário que aprendamos a ouvir. Ficar em silêncio é a maneira que podemos perceber a voz de Deus falando ao nosso coração e mente. A Bíblia nos diz que Deus nos criou à Sua imagem, por isso podemos ser espirituais ao nos aproximarmos Dele.

O Senhor nos convida a entrar em Sua presença. Nos convida a nos achegarmos a Ele lendo Sua Palavra, ouvindo Sua voz e falando com Ele por meio da oração. No passado, muitas mulheres estiveram pertinho do Senhor porque fizeram exatamente isso: leram e oraram.

Quando fizermos isso, saberemos qual direção tomar em nossa vida e teremos compaixão pelas pessoas ao nosso redor. Deus deseja que sejamos mais espirituais, e as coisas espirituais são discernidas espiritualmente (1Co 2:14). Essa lição nos ensinará a compreender um pouco mais esse conceito.

9 características de uma mulher de Deus

1. Tem senso das coisas eternas

Uma mulher espiritual terá suas prioridades em ordem, compreendendo que apenas o que ela fizer por Cristo terá valor.

Após uma experiência na qual Deus se comunicou com ela claramente, Amy Carmichael desencorajou a mãe a comprar um vestido de festa. Ela disse: “O que são festas e roupas finas à luz da eternidade?”

Pergunte à você mesma: À luz da eternidade, quão importantes são algumas das coisas nas quais você tem gasto tempo e dinheiro?

“Senhor, conceda-me o senso das coisas eternas.
Ajude-me a organizar minhas prioridades”.



2. Sabe a importância da oração

A oração é fundamental para a vida de uma mulher espiritual, porque para ela, Deus é real e está interessado em todos os aspectos de sua vida.

Becky Tirabassi tinha pouco tempo para Deus, antes de assistir a um seminário sobre oração. Durante o evento, ela ouviu que “falta de oração é pecado” e ela ficou chocada, passando a refletir no pouco tempo que ela tinha para Deus, e que mesmo assim dizia que O amava. Antes de o seminário acabar, ela planejou uma nova rotina que contemplava uma hora de oração, estudo da Bíblia e meditação a cada manhã.

Refleta e responda: O que pode ser diminuído ou descartado para que você possa passar uma hora a cada dia com o Senhor?

“Pai, me perdoe por orar pouco. Me ajude a encontrar tempo para o Senhor”.

3. É imersa na Palavra

Para a mulher espiritual, o estudo da Bíblia não é uma tarefa cansativa, mas algo que ela espera com ansiedade. Ela pensa: “Quais mensagens Deus tem para mim hoje?”

Becky Tirabassi lê, pelo menos, um capítulo do Antigo Testamento, um do Novo e um do livro de Provérbios. Ione gosta de parafrasear os versos da Bíblia e isso a ajuda a torná-los seu. Ruth Bell Graham deixava sua Bíblia aberta sobre a mesa, e então lia e memorizava versos, para conseguir repetir enquanto trabalhava ou dirigia.

Pense e responda: Qual é a sua estratégia para estudar mais a Bíblia?

“Obrigada Senhor, por Sua Palavra. Me ajude a planejar um tempo todos os dias para que eu possa imergir em Teus ensinamentos”.

4. Reconhece a importância do silêncio

Mulheres de Deus seguem o conselho escrito no Salmo 46:10: “Parem de lutar e fiquem sabendo que eu sou Deus”. Então, elas tomam tempo não apenas para estudar e orar, mas também para ouvir a voz do Senhor.

Amy Carmichael tem o hábito de passar longos períodos de quietude, após o estudo da Bíblia e oração. Nesses momentos de tranquilidade, ela e outras pessoas que usam essa estratégia, têm encontrado inspiração, revertendo essa força em poderosos atos por Deus e pela humanidade.

Análise e decida: Qual tempo de quietude você tem se permitido ter para ouvir a voz de Deus?

“Senhor, quero ser uma mulher que tem tempo para ouvir Sua voz. Preciso de Sua ajuda para aprender a desfrutar de um tempo sozinha em meio à minha agenda ocupada. Amém!”

5. Convida Jesus para caminhar com ela sempre

O Senhor nos acompanha nas adversidades, assim como em tempos de tranquilidade.

Ruth Bell Graham contava sobre sua vida de mulher casada, porém solitária, sendo mãe de cinco filhos. Ela admitia ter chorado sobre a Bíblia, enquanto procurava aliviar a solidão e encontrar respostas para lidar com o desapontamento de ver os filhos longe de Deus. Foi então que a promessa “Não se preocupem com nada...”, de Filipenses 4:6, se tornou preciosa para ela.

Pense e responda: Você tem chamado Deus para estar ao seu lado em todas as circunstâncias da vida?

“Senhor, me perdoe por me preocupar. Tira do meu coração a preocupação e a inquietação. Que minhas orações sejam cheias de gratidão. Amém!”

6. Conversa facilmente sobre o Senhor e Sua bondade

Uma mulher espiritual não se embaraça ao dar um testemunho na igreja ou ao pedir a bênção de Deus sobre sua refeição em um restaurante.

As histórias são uma importante ferramenta para atrair as pessoas para um tipo de ensinamento. O próprio Jesus usava essa estratégia, que conecta e engaja. Sua experiência de vida espiritual pode ser a diferença na vida de outras pessoas.

Tente analisar: É tão natural para você falar sobre Jesus quanto é falar sobre seus filhos a uma amiga próxima?

“Senhor, ajuda-me a ser uma mulher que fale sobre Ti sem medo, a estar tão entusiasmada com a realidade de minha experiência contigo que eu precise contar sobre ela”.

7. Compreende o chamado de Deus

Grandes mulheres de fé sempre compreenderam o chamado de Deus para o serviço. Elas sabem seu lugar no esquema das coisas e sua parte no plano de salvação da raça humana.

Muitas mulheres têm sentido o chamado de Deus para abençoar outros, para serem missionárias, cuidar dos doentes, comunicar a mensagem de Jesus ou ter outro ministério especial. Quando isso acontecer com você, não desanime, mas siga adiante.

Recorde e se inspire: Pense em alguma mulher que assumiu o chamado recebido de Deus.

“Senhor, me ajude a compreender Seu chamado para uma parte específica de Seu plano e faça-me disposta a seguir Sua direção. Amém!”

8. É consciente da presença de Deus

Uma mulher espiritual tem um forte senso da presença de Deus em sua vida. Ela é consciente do que Ele tem feito em sua família, igreja e estruturas que ela faz parte. Por meio das interações dos eventos humanos, ela consegue ver a mão de Deus atuando.

Ruth Bell Graham poderia ter se desanimado sobre seus filhos, mas ela apoiou firmemente sua fé em Deus, reconhecendo que o Senhor estava agindo na vida deles. Ela disse: “Nossos filhos jamais conseguirão ir onde Deus não os possa alcançar”.

Pense e responda: Você consegue sentir Deus em sua vida?

“Senhor, abra meus olhos para que eu possa ver Suas mãos trabalhando em minha vida hoje. Me ajude a nunca esquecer que Tu estás no controle, não importa como as coisas estejam. Amém!”

9. Ama as pessoas

Uma mulher que está próxima de Deus, inevitavelmente, irá amar a todos por quem Cristo morreu, até mesmo as pessoas mais desagradáveis.

Amly Carmichael amava as prostitutas. Madre Teresa amava os rejeitados pela sociedade, os pobres e enfermos. Mary Jo Copeland olhava com compaixão para os desabrigados. Chessie Harris amava crianças negligenciadas e acolheu mais de 800 filhos adotivos.

Pense e aja: A quem você decide amar?

“Senhor, me ajude a ser uma mulher cheia de compaixão pelas necessidades das pessoas. Que eu tenha disposição para alcançar os outros com Seu amor. Amém!”

Autoavaliação

Em uma escala de 1 a 5, como você se avalia nas seguintes áreas da espiritualidade? Cinco é a maior nota.

Minhas prioridades refletem meu senso dos valores eternos.

1 2 3 4 5

A oração é parte essencial em minha vida.

1 2 3 4 5

Diariamente eu absorvo a Palavra de Deus.

1 2 3 4 5

Tenho descoberto o poder transformador do silêncio.

1 2 3 4 5

Convido Jesus a caminhar comigo em todas as circunstâncias de minha vida, tanto nos momentos difíceis quanto nos mais fáceis.

1 2 3 4 5

Acho fácil falar sobre o quanto Deus é bondoso comigo.

1 2 3 4 5

Compreendo o plano individual que Deus tem para a minha vida.

1 2 3 4 5

Sou consciente da ação e da presença de Deus em meu mundo.

1 2 3 4 5

Amo as pessoas em todas as situações e culturas.

1 2 3 4 5

Exercícios de crescimento pessoal

Proporcione a si mesma a bênção da solitude. Fique em off por várias horas: desligue seu celular e não ligue a TV ou outro aparelho eletrônico. Leia, medite nas Escrituras, contemple as obras de Deus na natureza e fique completamente em silêncio.

Todos os dias, leia um capítulo do livro *O Desejado de Todas as Nações* juntamente com a passagem da Bíblia na qual o capítulo se baseia. Faça anotações do que você descobrir. Escreva os versos que tocam o seu coração. Os 87 capítulos do livro a conduzirão por três meses ou mais de devoção pessoal.

Por um mês escreva um diário de gratidão, com as coisas que mostram o quanto a mão de Deus tem trabalhado em sua vida. Ao final de cada dia, escreva todas as evidências da proteção e cuidado de Deus. Anote as notícias do dia que apontam o cumprimento de alguma profecia.

Às sextas-feiras à noite, escreva um breve testemunho de como Deus a abençoou durante a semana. O que em especial a fez se sentir grata nos últimos sete dias? Se a oportunidade aparecer, compartilhe esse testemunho.

Escolha um verso da Bíblia que significa muito para você. Insira seu nome onde for apropriado e reescreva-o, mostrando o que significa para você dentro das circunstâncias atuais. Qual mensagem Deus está trazendo a você?

Tomar tempo para focar em Deus e em coisas espirituais traz muitos benefícios. Em toda a nossa vida, que é cheia de ocupações e preocupações, devemos tomar tempo para nos aquietar, ler, orar e ouvir. Ao sair desse lugar silencioso poderemos compartilhar com os outros e de fato nos preocupar com as pessoas. Teremos energia e coragem para fazer o que Deus nos direcionar e seremos então verdadeiras mulheres espirituais.

Princípio de sucesso

“Portanto, ponham em primeiro lugar na sua vida o Reino de Deus e aquilo que Deus quer, e Ele lhes dará todas essas coisas” (Mt 6:33). E lembre-se: “A oração é a chave nas mãos da fé para abrir o celeiro do Céu” (Ellen G. White, *Caminho a Cristo*, p. 94).

Minha oração para hoje:

“Senhor Deus, deponho toda a minha ansiedade e meus problemas aos Teus pés. Venho a Ti em silêncio e com confiança. Por favor, entra em meu coração e me aqueça com a Tua presença e amor. Ajuda-me a ouvir a Tua voz, ainda que baixinha, em meu coração, e me ajuda a seguir em frente com fé, crendo que estás sempre ao meu lado. Amém!”

4

Lição

Uma mulher focada

“Porém uma coisa eu faço: esqueço aquilo que fica para trás e avanço para o que está na minha frente” (Fp 3:13).

Às vezes, parece que todas estamos em uma corrida tentando alcançar a linha de chegada. Mas que corrida é essa?

Nossa vida frequentemente está desordenada, frenética – com tanto para fazer! Muitas mulheres levam a vida sem nenhum planejamento ou objetivo. Pesquisas apontam que apenas 3% de nós tem objetivos específicos definidos, escritos em papel, que podem ser vistos e medidos. Apenas 3% de nós sabe onde está indo e provavelmente terá sucesso ao chegar lá.

Nosso Deus é de ordem e de foco. Podemos ver isso na criação, onde cada dia foi divinamente nomeado e planejado. Ao fim dos sete dias, havia um mundo perfeito com duas pessoas perfeitas.

Toda a criação testemunha de um Deus de extraordinária ordem. Se observarmos uma flor ou folha em um microscópio, poderemos ver complexidades maravilhosas.

A Bíblia diz: “Deus não quer que nós vivamos em desordem e sim em paz” (1 Co 14:33). No Salmo 19:133 é possível encontrar uma oração para que Deus dirija nossos passos.

Quem deseja correr uma maratona sem uma linha de chegada? Devemos saber aonde estamos indo ou como poderemos chegar lá algum dia? Podemos ser como lagartas na borda de um vaso de flor redondo, seguindo uma à outra, dando voltas e voltas até morrer de fome. Assim como as lagartas, podemos confundir atividade com realização.

Todas estamos ocupadas. A pergunta é, o que estamos realizando? Sem objetivos definidos e escritos, podemos facilmente nos envolver em atividades circulares que não levam a nada de valor duradouro. As atividades não levam à realização até que sejam focadas em um objetivo específico.

Linha de separação

O que separa mulheres de excelência e máximas de mulheres medianas? Pense em mulheres que alcançaram a excelência. O que fez a diferença?



O problema não é:

O tempo: A doutora Ida Scudder, fundadora da Escola Médica Cristã Vellore, na Índia, viveu com as mesmas limitações de tempo que todas nós.

As responsabilidades familiares: Ellen White, autora de mais de 50 livros, enfrentou o problema de conciliar carreira e necessidades familiares, nas mesmas 24 horas que temos.

A nossa raça: Marian Anderson lutou contra o preconceito racial e ainda assim se tornou uma mulher de excelência.

A beleza : Eleanor Roosevelt admitiu se sentir como um patinho feio, mas realizou grandes feitos.

A deficiência: Ser tetraplégica não impediu Joni Eareckson Tada de escrever livros e pintar lindos quadros.

O que fez a diferença? Foi ter uma causa, um objetivo, um propósito. Quando sabemos aonde estamos indo e estamos determinadas a chegar lá, é possível encontrar um caminho para o sucesso, a despeito dos obstáculos em nosso percurso.

Muitas mulheres, com seus 60 e 70 anos, retornaram para a escola, se graduaram com honras e voltaram para viver outros longos anos de vida – trabalhando, recebendo, aprendendo e viajando. Nunca é tarde demais para ter um propósito, definir metas. Nunca é tarde para se tornar uma mulher de excelência, para realizar o sonho de uma vida.

O poder de anotar os objetivos

Há poder em anotar nossas metas. Algo misterioso acontece quando as escrevemos: um poder é liberado e as coisas começam a acontecer.

Mulheres com objetivos:

Helen Keller era cega e surda, e ainda assim ela se graduou e se tornou conhecida ao redor do mundo.

Florence Nightingale foi capaz de realizar grandes coisas para a causa da enfermagem, por ser visionária.

O nome de Joana D'Arc é lembrado mais de 500 anos depois porque ela tinha um objetivo.

Madre Teresa não teria recebido o Prêmio Nobel da Paz se ela não tivesse uma missão.

Golda Meier, Margareth Thatcher e Indira Ghandi se tornaram líderes de suas nações porque possuíam objetivos.

John Maxwell sugere esses seis estágios para a realização de um objetivo:

Eu pensei → Eu peguei → Eu compreendi → Eu procurei → Eu entendi → Eu ensinei

“Não estou querendo dizer que já consegui tudo o que quero ou que já fiquei perfeito, mas continuo a correr para conquistar o prêmio, pois para isso já fui conquistado por Cristo Jesus. É claro, irmãos, que eu não penso que já consegui isso. Porém uma coisa eu faço: esqueço aquilo que fica para trás e avanço para o que está na minha frente. Corro direto para a linha de chegada a fim de conseguir o prêmio da vitória. Esse prêmio é a nova vida para a qual Deus me chamou por meio de Cristo Jesus” (Fp 3:12-14).

Autoavaliação

Quais são os obstáculos que você tem enfrentado para alcançar os objetivos de sua vida? O que a tem impedido de ser tudo o que você poderia ser? Verifique abaixo os impedimentos que se aplicam à sua situação ou utilize os espaços para anotar outros que identificou.

<input type="checkbox"/> Educação insuficiente	<input type="checkbox"/> Críticas da família	<input type="checkbox"/> Suporte familiar limitado
<input type="checkbox"/> Fisicamente pouco atraente	<input type="checkbox"/> Companhias erradas	<input type="checkbox"/> Deficiência física
<input type="checkbox"/> Falta de dinheiro	<input type="checkbox"/> Escolha da profissão errada	<input type="checkbox"/> Timidez
<input type="checkbox"/> Sexismo	<input type="checkbox"/> Responsabilidade familiar	<input type="checkbox"/> Falta de conexões
<input type="checkbox"/> Falta de apoio do cônjuge	<input type="checkbox"/> Abuso de substâncias	<input type="checkbox"/> Má sorte
<input type="checkbox"/> Discriminação racial	<input type="checkbox"/> Chefe antipático	<input type="checkbox"/> Doença
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Agora volte à atividade anterior e faça um grande e forte X sobre toda a lista, porque essas dificuldades não são razões para você desistir de seus sonhos. Não são as circunstâncias da vida que nos tornam vencedoras ou perdedoras, é como reagimos a essas circunstâncias. O que determina nosso sucesso é o que fazemos com o que temos.

Meus objetivos para esse ano:

Área	Objetivo	Estratégia
Física		
Mental		
Social		
Espiritual		
Familiar		
Profissional		
Igreja/Comunidade		

Exercícios de crescimento pessoal

- Use um calendário para definir suas metas para o próximo mês. Quando você fará cada uma delas? Como vai fazer?
- Use um calendário semanal ou agenda para definir suas atividades para a semana. Certifique-se de que os objetivos da semana ajudarão você a alcançar os objetivos do mês, e estes, os do ano. Reveja a lista diariamente.
- Faça uma lista das suas prioridades diárias. O que você fará hoje que a moverá na direção dos seus objetivos? Coloque essas coisas no topo de sua lista de afazeres.
- Reúna material de apoio para cada uma de suas metas e tenha tudo organizado. Tornar essa lista mais visual pode ser eficiente, então, use recortes, colagens, canetas coloridas.
- Recompense a si mesma por cumprir etapas e metas. Celebre cada realização.
- Ore sobre seus objetivos. O Salmo 37:4 diz: "Ele lhe dará o que o seu coração deseja".

Princípio de sucesso

Atividades não levam à realizações a menos que sejam focadas em um objetivo específico.

Minha oração para hoje:

"Senhor Deus, obrigada porque posso confiar em Ti, porque Tu és um Deus de ordem. Eu respiro e vivo porque o Senhor planejou e providenciou meios para a minha vida antes que eu nascesse. Me ajude a imitar a Tua bondade. Me ajude a manter o foco e a me preparar com o melhor de minhas habilidades pela Tua graça. Me ajude a realizar tudo o que o Senhor deseja para mim. Amém!"

5 Lição

Uma mulher *Solidária*

“Queridos amigos, amemos uns aos outros porque o amor vem de Deus. Quem ama é filho de Deus e conhece a Deus” (1Jo 4:7).

Mulheres precisam de mulheres e todos precisam do apoio dos amigos. Sem alguém para confiar, podemos murchar e morrer.

Deus nos fez para viver juntos em paz e harmonia, a fim de sermos suporte uns para os outros. O pecado estragou esse ideal, no entanto, como cristãos em uma comunidade de perdão e amor, uma rede de apoio pode ser criada.

Anne Sullivan era uma adolescente cega, indesejada e não amada. Sua mãe havia morrido, seu pai a havia abandonado e o seu único irmão morreu enquanto eles estavam em um mísero orfanato. Totalmente sozinha, ela se retraiu. Em fúria, agredia e gritava quando as pessoas se aproximavam.

Os cuidadores a classificaram como louca. No entanto, uma enfermeira bondosa ofereceu apoio e amor, ganhando sua confiança. Com o tempo, Anne Sullivan tornou-se a professora de Helen Keller e a ajudou a superar o isolamento da cegueira e surdez. Tanto Anne quanto Helen sabiam o que significava receber apoio de um bom amigo.

A Palavra de Deus diz: “Queridos amigos, amemos uns aos outros porque o amor vem de Deus. Quem ama é filho de Deus e conhece a Deus” (1Jo 4:7).

Madre Tereza é uma inspiração para muitos. Ela ajudou milhares de pessoas pobres, porém, ela só pôde ser capaz de realizar essa obra, porque possuía o apoio de uma rede de ajudadores.

Muitas mulheres famosas realizaram grandes feitos pela humanidade, no entanto, não fizeram nada sozinhas. Criaram uma grande rede de apoio ao redor de si.

Nenhuma mulher é uma ilha. Não devemos e não temos que caminhar sozinhas, e não podemos alcançar o sucesso sozinhas. Nenhuma de nós vive para si, realizando tudo por conta própria. Leia Romanos 14:7.



Seis níveis de uma rede de apoio

Nível 1 – Amigos íntimos

São as pessoas com as quais compartilhamos nossos anseios em um profundo e íntimo nível. Com elas, falamos das nossas esperanças, medos, alegrias e preocupações. Geralmente, possuímos cerca de um ou dois amigos nesse nível.

Nível 2 – Bons amigos

São as pessoas que vemos com frequência (talvez 12 a 20 pessoas) porque gostamos da companhia delas. Comemos, conversamos, festejamos e viajamos juntos. Compartilhamos coisas, mas não tanto quanto com os amigos do Nível 1.

Nível 3 – Amigos casuais

Nesse grupo (cerca de 50 a 100 pessoas) estão nossos vizinhos e, às vezes, a família da igreja. Nos encontramos com sentimentos de carinho, compartilhamos muitas de nossas experiências em comum, mas não nossos sentimentos íntimos.

Nível 4 – Colegas de trabalho ou parentes

Vemos essas pessoas diariamente no trabalho ou escola ou ocasionalmente em reuniões de família.

Nível 5 – Amigos distantes

São pessoas que saíram do nosso círculo interno, deixaram a nossa rede de contatos porque se mudaram ou porque nós nos mudamos. Trocamos mensagens, telefonemas etc.

Nível 6 – Conhecidos

São pessoas que conhecemos, sabemos seus nomes e um pouco sobre elas, mas não as contamos realmente como amigas. O número nesse grupo pode ser de centenas ou talvez milhares.

Especialistas em crescimento de igreja dizem que 85% dos membros batizados vieram de nossa rede de contato pessoal. Também dizem que um novo membro precisa de, no mínimo, sete amigos próximos ou bons amigos na igreja para que possam permanecer. Precisamos uns dos outros, dependemos uns dos outros e mulheres, especialmente, precisam de outras mulheres como amigas apoiadoras.

Seis hábitos para expandir a rede de cōntatos

A experiência da ação

Expanda sua rede de contatos aprendendo novas habilidades por meio de aulas, palestras, seminários, esportes, trabalho na igreja ou atividades comunitárias.

A experiência da conexão

Procure meios de conhecer pessoas novas, especialmente aquelas que alcançaram sucesso; não tenha medo de se conectar com os outros.

A experiência do envolvimento

Busque participar e demonstrar que pertence ao lugar, se envolvendo e se engajando em diversas atividades, sempre mostrando seu entusiasmo. Seja incentivadora em qualquer grupo ao qual se associe.

A experiência da empatia

Abençoe os outros por meio de seus dons, estando atenta às necessidades e encontrando maneiras de solucioná-las, trazendo pessoas e sucesso para a sua própria vida.

A experiência do compartilhamento

Encontre uma ou mais mentoras, que sejam mulheres de sucesso e que podem auxiliá-la a se tornar uma mulher de excelência. Uma mentora fornece sábios conselhos, ouve, dá assistência e compartilha.

A experiência de inspirar

Procure por oportunidades de ensinar, compartilhar e guiar, seja por meio da escrita, de uma palestra ou simplesmente de uma conversa com alguém.

Pessoas precisam uma das outras. Existem muitas mulheres feridas ao nosso redor: enlutadas, abusadas, maltratadas, traídas, viciadas, solitárias. São muitas as necessidades e, algumas dessas necessidades apenas outra mulher pode sanar.

Coisas maravilhosas acontecem quando as mulheres começam a oferecer suporte umas às outras. Milagres acontecem quando a rede de contato é expandida.

Autoavaliação

Em uma escala de 1 a 5, onde 5 é o melhor, avalie seu uso dos seguintes métodos de expansão de sua rede de contato:

A mulher de sucesso busca novas experiências, aprende novas habilidades e desfruta de novas informações.

1 2 3 4 5

A mulher de sucesso assume o risco de se conectar com pessoas e organizações.

1 2 3 4 5

A mulher de sucesso se torna parte de um grupo participando, cooperando e expressando entusiasmo.

1 2 3 4 5

A mulher que é vencedora compartilha seus talentos. Ela procura uma necessidade e então tenta saná-la.

1 2 3 4 5

A mulher de excelência encontra uma mentora para auxiliá-la.

1 2 3 4 5

A mulher de sucesso busca maneiras de compartilhar seu conhecimento com outros.

1 2 3 4 5

Exercícios de crescimento pessoal

1. Pense na maior realização de sua vida e escreva no topo da lista, e abaixo coloque os nomes de quem a ajudaram a tornar isso possível e como a pessoa fez isso. Então, tome um tempo para agradecer ao Senhor pela rede de contatos de amigos que a ajudaram nessa realização.

Realização

2. Faça uma lista de mulheres que têm sido suas mentoras. O que você aprendeu com cada uma delas?

3. Faça uma lista de mulheres para quem você tem sido mentora em algum aspecto da vida. O que elas aprenderam com você?

4. Peça a Deus para conduzi-la a uma mulher a quem você possa dar suporte e com quem você possa compartilhar algo que aprendeu com Deus.

Princípio de sucesso

Não podemos obter sucesso sozinhas. O que nos tornamos depende em grande escala das pessoas de nossa rede de contatos pessoal.

Minha oração para hoje:

"Querido Deus, Tu me formaste para estar em comunhão com as pessoas. Precisamos uns dos outros e de amigos que possam nos apoiar. Obrigada pelos amigos que me dão apoio. Por favor, me ajude a ser uma amiga apoiadora para alguém que precisa ser ouvido e de um coração carinhoso. Quando eu precisar de alguém para me abençoar, por favor, me guie para alguém que será minha verdadeira amiga. Obrigada por Jesus, meu verdadeiro melhor Amigo e Apoiador. Amém!"



Uma mulher *feliz*

"Tu me mostras o caminho que leva à vida. A tua presença me enche de alegria e me traz felicidade para sempre" (Sl 16:11).

Há muitas coisas na vida que podem tirar nossa felicidade e roubar nossa alegria. A boa notícia é que podemos escolher se permitiremos ou não que isso aconteça conosco.

Temos a opção de sermos felizes e de encontrarmos paz e alegria em conhecer e confiar em Deus. Talvez precisemos consultar um profissional para nos ajudar a fazer boas escolhas, mas devemos compreender que a cada passo podemos confiar em Deus.

Nesta lição, você vai encontrar diretrizes práticas para ser feliz. Deixe sua felicidade fluir enquanto você lê e segue as sugestões. Decida ser positiva e não negativa.

A Palavra de Deus diz: "Tu me mostras o caminho que leva à vida. A tua presença me enche de alegria e me traz felicidade para sempre" (Sl 16:11).

Bianca Rothschild possuía todos os motivos para ser infeliz e amarga. Ao fim da Segunda Guerra Mundial, ela era a única sobrevivente de uma grande família. Todos os outros haviam morrido nos campos de concentração.

Ela mesma havia passado por grande sofrimento – suas costelas e pulsos estavam quebrados, sua perna mutilada e suas costas foram feridas quando um guarda a pisoteou com suas botas pesadas. Durante um ataque aéreo, ela correu para fora e orou para que uma bomba a matasse.

Quando finalmente ela notou que havia sobrevivido, ela pensou no propósito que Deus tinha para sua vida. Certo dia ela leu: "Temos o direito à alegria de doar para que outros possam receber. Podemos oferecer coisas, apoio moral, um ouvido amigo e, o melhor de tudo, podemos oferecer amor".

Ela escolheu o caminho do amor, pedindo o auxílio divino. Após a guerra, ela se mudou para os Estados Unidos onde se tornou a "garota radiante" em sua comunidade, enviando centenas de cartões de ânimo para pessoas doentes dentro e fora de sua cidade. Ela escolheu ser feliz e positiva, ao invés de amarga e negativa.



Às vezes, as circunstâncias da vida pairam sobre nós como uma densa névoa. Nós temos controle? Ou escolha? Por que com tanta frequência nos desviamos do curso? O que nos impede de sermos felizes e positivos? Como podemos permanecer no caminho e não sermos negativos?

Quatro princípios bíblicos

Deus entende nossos sentimentos

Jesus enfrentou provas similares às nossas. Ele ansiava pela aceitação humana, mas sofreu dores emocionais, injustiça, rejeição, solidão e tristeza. Ele chorou (Hb 4:15; Jo 11:35).

Deus transforma nossas emoções negativas

Jesus tem um bálsamo para cada ferida emocional. Ele pode nos dar alegria no lugar de tristeza e paz no lugar de dor. Ele substitui o ódio pelo amor e a amargura pelo alívio. Ele tem esperança para nossos desesperos e aceitação para a nossa baixa autoestima (Is 61:3).

Deus supre nossas necessidades emocionais

Muitas mulheres têm lutado por anos, tentando fazer e ser tudo, sem encontrar realização emocional. Somente Deus pode suprir todas as nossas necessidades, tanto emocionais quanto físicas. Ele pode ser nosso companheiro e nos proporcionar amor, aceitação, conforto e segurança (Fp 4:19; Is 54:5).

Os sentimentos seguem as ações

Sentimentos positivos seguem ações positivas. Podemos pedir ao Senhor que substitua nossos sentimentos negativos à respeito de alguém ou situação por sentimentos positivos e amor. Então, podemos dar um passo de fé (2Cr 20:20-22).

Seis maneiras de transformar a tristeza em alegria

Sugestões para lidar com a dor emocional e a solidão:

Andar pela natureza

Respire ar puro, receba luz solar, desfrute do silêncio e calma, conversando com Deus, admirando a beleza da criação, como plantas e pássaros.

Cantar

Cante louvores, hinos de oração ou adicione suas próprias palavras à melodias conhecidas.

Ajudar os outros

Visite pessoas em situação difícil. Visite doentes ou idosos e deixe essas pessoas saberem que você se importa com elas.

Fazer exercícios

Exercite-se, porque isso libera em seu corpo substâncias capazes de melhorar seu humor.

Aprender

Tire o foco dos problemas ao aprender algo novo, se inscrevendo em um curso ou estudando por conta própria.

Registrar em um diário

Escreva orações. As ideias e a força muitas vezes vem quando escrevemos nossos pensamentos.

A história de Corrie Ten Boom é um maravilhoso exemplo do que Deus pode fazer com as nossas emoções negativas. Sempre que ela pensava no cruel guarda no campo de concentração de Ravensbruck, ela sentia ódio e dizia: “Eu nunca poderei perdôá-lo”.

Mas, eventualmente, Deus falou ao coração dela, e ela sentiu o desejo de escrever para ele. No entanto, ao vê-lo pessoalmente, dois anos depois, sentiu-se muito diferente. Ela havia acabado de falar para uma grande multidão quando ele estendeu a mão à ela e disse: “Boa mensagem. Que bom saber que todos os nossos pecados estão no fundo do mar”.

Instantaneamente Corrie o reconheceu e ficou horrorizada. Ele não se lembrava dela, mas ela sim. Ele pediu perdão pelas coisas cruéis que havia feito e ela orou silenciosamente, não querendo apertar sua mão, mas pensou que poderia, pelo menos, começar o processo estendendo a mão. Ao fazer isso, Deus concedeu perdão que fluiu por meio dela.

Autoavaliação

Na lista de emoções negativas, assinale as que você está sentindo agora ou sentiu recentemente.

<input type="radio"/> Frustração	<input type="radio"/> Arrependimento	<input type="radio"/> Medo
<input type="radio"/> Ódio	<input type="radio"/> Culpa	<input type="radio"/> Autopiedade
<input type="radio"/> Ciúmes	<input type="radio"/> Amargura	<input type="radio"/> Depressão
<input type="radio"/> Pessimismo	<input type="radio"/> Raiva	<input type="radio"/> Vergonha
<input type="radio"/> Ansiedade	<input type="radio"/> Inveja	<input type="radio"/> Pesar
<input type="radio"/> Desânimo	<input type="radio"/> Ira	<input type="radio"/> Baixa autoestima

Na lista de emoções positivas, assinale as que você sente mais necessidade no momento.

<input type="radio"/> Amor	<input type="radio"/> Compreensão	<input type="radio"/> Compaixão
<input type="radio"/> Paz	<input type="radio"/> Perdão	<input type="radio"/> Aceitação
<input type="radio"/> Alegria	<input type="radio"/> Paciência	<input type="radio"/> Tolerância
<input type="radio"/> Confiança	<input type="radio"/> Tranquilidade	<input type="radio"/> Segurança
<input type="radio"/> Felicidade	<input type="radio"/> Expectativa	<input type="radio"/> Força
<input type="radio"/> Esperança	<input type="radio"/> Autoestima	<input type="radio"/> Autocontrole
<input type="radio"/> Assertividade	<input type="radio"/> Aventura	<input type="radio"/> Poder

Exercícios de crescimento pessoal

Pesquise versículos bíblicos que possuem promessas de emoções positivas das quais você precisa. Procure as promessas em outras versões da Bíblia e escreva essas promessas em cartões e coloque em lugares estratégicos, onde você possa ler com frequência.

Tente parafrasear as promessas da Bíblia, colocando seu nome nos lugares apropriados do versículo. Que mensagem Deus está lhe dando nesses versículos? Escreva em seu diário o que você ouvir Deus dizendo.

Os Salmos estão repletos de referências às emoções. Leia um Salmo, destacando as emoções negativas em uma cor e as emoções positivas em uma cor contrastante.

Escolha um incidente que aconteceu na vida de uma mulher descrita na Bíblia e leia sobre a mesma experiência nos livros de Ellen White. Tente imaginar as emoções que ela estava experimentando naquela situação e como você se sentiria se estivesse no lugar dela. Como ela lidou com as emoções negativas e o que você pode aprender com a experiência dela?

Leia o capítulo “Regozijo no Senhor”, em *Caminho a Cristo*, de Ellen White e faça uma lista das ações positivas que podemos realizar ao lidar com emoções negativas.

Princípio de sucesso

Com a ajuda de Deus,
podemos escolher
substituir emoções
negativas por positivas.

Minha oração para hoje:

“Querido Pai Celestial, obrigada por Tua felicidade. Obrigada porque estás interessado na minha felicidade e queres que eu viva na Tua presença, onde há plenitude de alegria. Ajuda-me a viver com esse conhecimento e ajude-me a banir os pensamentos negativos que, às vezes, me atormentam. Senhor, que nada roube minha alegria e paz. Escolho hoje confiar em Ti e aceitar a felicidade que Tu me ofereces. Amém!”



Uma mulher *amorosa*

“Ninguém acende uma lamparina para colocá-la debaixo de um cesto. Pelo contrário, ela é colocada no lugar próprio para que ilumine todos os que estão na casa. Assim também a luz de vocês deve brilhar para que os outros vejam as coisas boas que vocês fazem e louvem o Pai de vocês, que está no céu” (Mt 5:15, 16).

Há muitas histórias contadas sobre pessoas que conheceram e amaram a Jesus por causa da bondade e do amor demonstrados a eles em um momento de necessidade. Pessoas estrangeiras precisam de amor, os vizinhos, os doentes precisam de amor, famílias em dificuldades precisam de amor, as viúvas precisam de amor, os jovens e as crianças precisam de pessoas maduras, amorosas e atenciosas em suas vidas.

Existem muitas categorias de pessoas solitárias ou tristes que precisam de amizades amorosas e você pode ser a pessoa que demonstra amor à elas. Pessoas amorosas, bondosas e compassivas, atraem outras pessoas a Jesus Cristo.

Cuidar verdadeiramente dos outros é a melhor e mais fácil maneira de ganhar pessoas para Cristo e o reino celestial.

Uma jovem que chegou a um novo país, sozinha e com medo, encontrou um emprego e foi trabalhar para uma família cristã. Eles a amaram, cuidaram dela e demonstraram o amor de Deus. Eles deram a ela uma Bíblia para ler em sua própria língua. Ao ler a Bíblia, ela disse: “Como a história de Jesus é linda!” Por causa do amor, da atenção e interesse dessa família, ela se tornou cristã.

A Bíblia diz: “Os homens não acendem uma lâmpada e a colocam debaixo de um cesto. Colocam sobre uma mesa para iluminar todos na casa. Deixe sua luz brilhar na frente dos homens. Então eles verão as coisas boas que você faz e honrarão o seu Pai que está nos céus” (Mt 5:15, 16, NLV).

Será que não poderíamos ter esse objetivo de sermos mulheres tão amorosas e compassivas que outras pessoas possam ser atraídas a Jesus Cristo? Claro que podemos! E como podemos comunicar esse amor?



Três maneiras de ouvir

Tiago 1:19 diz: “Cada um esteja pronto para ouvir, mas demore para falar e ficar com raiva”. Ouvir é uma maneira de demonstrar amor e a maioria de nós não é uma boa ouvinte. Mas podemos aprender a ouvir com interesse.

Linguagem corporal

Os especialistas dizem que 55% da nossa comunicação acontece por meio da linguagem corporal. Muitas vezes dizemos uma coisa, mas queremos dizer outra, e nossa linguagem corporal mostra isso. Uma boa ouvinte olha e dá atenção para a pessoa que está falando. Ela também mantém uma “postura aberta” que é evidenciada em manter os braços e pernas descruzados.

Ela se inclina ligeiramente para a frente, demonstrando interesse e mantém contato visual na altura da outra pessoa.

Perguntas abertas

Fazer perguntas abertas facilitará o diálogo, ao contrário do que acontece com as perguntas fechadas. Para esclarecer: as perguntas abertas são aquelas em que a resposta demanda uma opinião ou esclarecimento. Elas pedem razões, opiniões, pensamentos, sentimentos e explicações, tornando-se mais reveladoras! As perguntas fechadas pedem fatos e podem ser respondidas apenas com um simples sim ou não, impedindo as pessoas de falarem.

Escuta reflexiva

Muitas vezes quem está falando tem uma ideia e tenta expressá-la, mas nem sempre se sai muito bem. Uma ouvinte reflexiva e atenciosa verificará se entendeu a mensagem certa. Ela refletirá o que o outro desejava dizer. Por exemplo: “Então, você está dizendo que...” e espera para ver a resposta, a confirmação da outra pessoa. O amor escuta, ouvindo não apenas as palavras, mas o sentimento por trás delas. O amor leva tempo para verificar se a mensagem recebida é a que foi transmitida.

Considere a história bíblica da mulher apanhada em adultério (ver Jo 8:1-11). O amor foi demonstrado na maneira como Jesus tratou essa mulher. Os fariseus a estavam repreendendo, condenando, punindo, culpando e envergonhando. Jesus comunicou amor. Ele a aceitou, perdoou, a tratou com dignidade e respeito. Ele deu coragem a ela.

Três caminhos para uma escuta eficaz

Não julgar

Julgar inclui criticar, culpar, envergonhar, rotular, xingar. Jesus disse: “Não julguem” (Mt 7:1).

Apresentar soluções

Inclui ordenar, comandar, aconselhar.

Mudar o foco dos pensamentos

Ajudar o outro a evitar a preocupação, procurando mudar de assunto, ou então fazer algo para se divertir, distrair, tranquilizar.

O amor é vulnerável

Jesus deixou sua posição elevada para ser o que somos aqui na Terra. Ele se tornou acessível e, portanto, se tornou vulnerável, capaz de ser ferido e rejeitado. O amor tira o orgulho e nos torna acessíveis, dispostos a mostrar nossa humanidade.

O amor encoraja

Vamos encorajar uns aos outros (ver Hb 10:25). Expressar nosso apreço é a maneira mais eficaz de encorajar alguém. É simplesmente fazer o que Deus fez por Seu Filho no rio Jordão (ver Mc 1:11).

Pense em uma ocasião em que você foi encorajada por alguém em sua família, igreja ou comunidade e como isso a ajudou. Pense em uma ocasião em que alguém lhe mostrou amor verdadeiro – aceitação, compaixão, cuidado e um ouvido atento – e em como você se sentiu.

Sejamos mulheres amorosas onde quer que estejamos. Sejamos como Jesus.

Autoavaliação

Existem maneiras de comunicar amor. Responda sinceramente às perguntas, em uma escala de 1 a 5, onde o 5 é o mais alto e descubra o seu perfil.

Demonstro o amor não apenas ouvindo as palavras de uma pessoa, mas o significado e o sentimento por trás das palavras.

1 2 3 4 5

Olho para o outro enquanto ele fala, mantenho o corpo em uma posição aberta e faço contato visual.

1 2 3 4 5

Faço mais perguntas abertas do que fechadas.

1 2 3 4 5

Meu amor tem superado a atitude de julgar apressadamente.

1 2 3 4 5

Expresso palavras para ajudar o outro a superar os obstáculos e proponho soluções.

1 2 3 4 5

Minhas palavras, expressões e soluções ajudam o outro a evitar as preocupações.

1 2 3 4 5

O amor nos torna vulneráveis. Sou aberta em relação aos meus sentimentos, honesta e humana.

1 2 3 4 5

O amor encoraja e eu expresso apreço.

1 2 3 4 5

Exercícios de crescimento pessoal

1. No espaço em branco ao lado de cada afirmação, identifique o tipo de reação que cada frase representa.

1 = julgar

2 = apresentar soluções

3 = aliviar as preocupações do outro









Isso foi uma coisa estúpida de se dizer.



Você só quer uma boa aparência.



É melhor você fazer, ou então...

-  Você realmente deveria tentar.
-  Você geralmente tem bom senso.
-  Pare agora mesmo!
-  Isso é exatamente como alguém deve agir.
-  Você vai se sentir melhor amanhã.
-  Existe uma conclusão lógica.

2. Encontre uma oportunidade de conversar com alguém que seja apenas um conhecido. O objetivo é manter a conversa por, no mínimo, quatro minutos, o tempo necessário para fazer um amigo. Esse é um verdadeiro desafio para algumas pessoas, cruzar a barreira dos quatro minutos. Use perguntas abertas em vez de fechadas.
3. Que hoje seja o Dia da Afirmação. Encontre pelo menos dez pessoas a quem você possa expressar sua gratidão. Você pode fazer isso pessoalmente, por telefone, por e-mail, redes sociais ou por meio de uma cartinha. No final do dia, faça uma lista das pessoas que você incentivou.
4. Crie o Alfabeto de Amor. Escreva ao lado de cada letra uma descrição do que é o amor. Exemplo: A - amoroso, B - bonito, C - carinhoso, e assim por diante ao longo do alfabeto.

Ao concluir essa lição, pense em suas atividades como mulher cristã. Você irradia o amor e a felicidade que Jesus lhe dá? Você consegue compartilhar isso com outras pessoas? Você pode encontrar maneiras de fazer isso? Peça ao Senhor para ajudá-la a se tornar uma cristã mais amorosa e compassiva.

Princípio de Sucesso

L - Libertação dos bloqueios
O - Ouvido atento
V - Vulnerabilidade
E - Encorajamento

Minha oração para hoje:

"Deus misericordioso e amoroso, venho hoje a Ti pedindo mais amor, mais compaixão para compartilhar com outras pessoas. Ajuda-me a viver tão perto de Ti que eu possa irradiar o amor e a alegria que o Senhor me concede. Quero que as pessoas O conheçam como Salvador e Amigo, porque compartilhei o Teu amor com elas. Amém!"



Uma mulher *assertiva*

“Felizes são vocês quando os insultam, perseguem e dizem todo tipo de calúnia contra vocês por serem meus seguidores” (Mt 5:11).

Ao longo de nossa vida, enfrentamos dificuldades e decepções. Isso acontece por causa do pecado e não podemos evitar. Porém, podemos decidir como responder, enfrentar ou reagir. Podemos escolher crescer com as circunstâncias ou ficar amarguradas. A escolha é somente nossa.

Quando conhecemos Jesus e O servimos, nossas atitudes definem quem realmente somos e podemos permanecer firmes diante dos problemas. Esta lição explica como podemos fazer isso para ter uma vida mais plena.

No sermão da montanha, Jesus nos ensina como viver. Esses capítulos de Mateus fornecem os princípios que orientam nossa vida hoje e sempre. “Felizes são vocês quando os insultam, perseguem e dizem todo tipo de calúnia contra vocês por serem meus seguidores. Fiquem alegres e felizes, pois uma grande recompensa está guardada no céu para vocês. Porque foi assim mesmo que perseguiram os profetas que viveram antes de vocês” (Mt 5:11, 12).

Pare um pouco e pense cuidadosamente sobre o que esse texto está dizendo. Decida agora superar as dificuldades que podem ter sido jogadas sobre você. Seja forte e assertiva diante dos problemas e oposições, porque Jesus está com você.

Mary Slessor foi uma missionária do século 19 na África, e a primeira magistrada do Império Britânico. Ela era uma mulher assertiva, corajosa e não fugia quando havia problemas.

Mesmo com 16 anos de idade, enfrentou uma gangue de meninos que ameaçava interromper sua aula de escola bíblica. Mais tarde, ela enfrentou chefes africanos furiosos que planejavam envenenar muitos aldeões. Mary administrava muito bem pessoas difíceis e conflitos.

Existem três maneiras de lidar com o conflito: LUTAR, FUGIR ou FOCAR. A melhor maneira é focar. O foco traz o conflito à tona, expressa sentimentos, dá liberdade à outra pessoa para ajudar a resolver o conflito. Mensagens de foco abrem espaço para uma solução.



Exemplos bíblicos

A história da rainha Ester ilustra essas três maneiras de lidar com o conflito:

LUTAR – Hamã decidiu lutar contra Mordecai e escolheu a força para lidar com ele.

FUGIR – A relação de Hamã com o rei é um exemplo de fuga. Quando o rei o enviou para liderar Mordecai pelas ruas, ele humildemente se submeteu ao desejo do rei, mas o tempo todo estava odiando fazer aquilo.

FOCAR – Ester confrontou o rei, se afirmou e usou a técnica certa para resolver o problema e eliminar o conflito.

Três partes de uma mensagem com foco

É fácil ver que uma mensagem com foco é mais inteligente do que as reações de luta ou fuga. Como damos uma mensagem com foco? Que ingredientes uma mensagem com foco deve ter?

Descreva o comportamento

Dê uma descrição imparcial do comportamento que a está incomodando. Não culpe ou chame nomes, simplesmente exponha o problema de maneira clara e objetiva, mas com tom de voz e expressão facial adequadas.

Expresse seus sentimentos

Descreva como o comportamento a faz se sentir. Conte seus sentimentos sendo o mais precisa possível. Não diga que você está um pouco chateada se você realmente se sente muito zangada.

Mostre a consequência

Mostre de maneira clara e concreta a consequência que aquele comportamento trouxe a você. Não dê a solução para o problema, mas a liberdade individual de a outra pessoa fazer o que quiser em relação ao problema.

O que você faz se alguém não aceita sua mensagem com foco, mas argumenta e revida?

É muito importante manter o controle da situação. Espere até que a pessoa termine, experimentando suas habilidades de escuta reflexiva. Deixe a pessoa saber que você a ouviu e, em seguida, repita sua mensagem de foco com calma e clareza. Continue se concentrando no problema. Não se desvie e não ataque a pessoa.

O Sermão do Monte

Em Mateus 5:39-42, Jesus está ensinando o conceito de assumir o controle de uma situação de conflito, em vez de permitir que ela domine você.

Ele diz para dar a outra face, andar mais quilômetros do que é pedido e dar além do que foi solicitado. Mas isso não é pedir demais? Não seria pedir para sermos capachos e permitir que as pessoas nos pisem?

Jesus estava dizendo: “Não lute quando você entrar em conflito. Não fuja. Fique de pé, olhe a pessoa e enfrente-a. Assuma o controle da situação. Diga: “Ok, se você quer que eu vá uma milha, tomarei a decisão aqui. Eu irei duas milhas”. “Você quer meu casaco? Ok, posso fazer melhor do que isso. Eu vou lhe dar minha capa também”.

A maneira cristã de lidar com o conflito interpessoal não é lutar, nem é fugir. É o confronto com foco.

Autoavaliação

Avalie-se nas seguintes habilidades assertivas. O número 1 significa que você não está satisfeita com sua habilidade e o 5 significa que você está completamente satisfeita com o desempenho dessa habilidade.

Usar a conversa sobre sentimentos

1 2 3 4 5

Você se sente confortável em expor seus sentimentos pessoais sobre um assunto.

Falar sobre você

1 2 3 4 5

Você é capaz de compartilhar suas realizações com outras pessoas.

Iniciar uma conversa

1 2 3 4 5

Você inicia uma conversa sem desculpas ou constrangimento.

Aceitar elogios

1 2 3 4 5

Você aceita elogios sem discordar ou minimizar.

Discordar quando necessário

1 2 3 4 5

Você não finge concordar apenas para manter a paz. Você discorda com educação, mas de maneira clara.

Pedir esclarecimentos

1 2 3 4 5

Ao invés de ficar confusa sobre o que alguém disse, ou sobre instruções que foram dadas, você pede para repetir ou explicar novamente.

Defender seus direitos

1 2 3 4 5

Você não permite que os outros tirem vantagem de você.

Você consegue dizer não, sem se sentir culpada. Você pede para ser tratada com justiça, por exemplo, quando alguém entra na fila antes de você, você consegue reclamar com calma.

Evitar se justificar

1 2 3 4 5

Você se sente confortável com seus valores e não precisa justificar suas ações e sentimentos.

Exercícios de crescimento pessoal

1. Imagine as seguintes situações e treine falas com foco.
 - Sua assistente ou outra pessoa, que prometeu fazer algo por você, não apareceu e você ficou com a responsabilidade sozinha.
 - Seu marido ou filho deixou as roupas sujas espalhadas pelo chão.
 - Seu vizinho toca música alta todas as noites.
2. Pense em três problemas que você está enfrentando atualmente. Escreva algumas mensagens com foco que sejam possíveis de serem utilizadas ao lidar com essas questões.
3. Faça uma lista de palavras de sentimento. Experimente 100 e avalie cada uma delas como sentimento forte ou fraco. Nas mensagens de foco, é importante declarar corretamente o grau de sentimento.

Lembre-se de que Jesus está sempre com você e Suas promessas são seguras. “Não fiquem com medo, pois estou com vocês; não se apavorem, pois eu sou o seu Deus. Eu lhes dou forças e os ajudo; eu os protejo com a minha forte mão” (Is 41:10). “Você nunca será derrotado. Eu estarei com você como estive com Moisés. Nunca o abandonarei” (Js 1:5).

Princípio de sucesso

O segredo da resolução de conflitos não é lutar ou fugir, mas sim ter foco.

Minha oração para hoje.

“Obrigada Deus por Tua presença em minha vida. Obrigada pelos problemas que surgem em meu caminho porque eles me ajudam a me concentrar em Ti e obter a força de que preciso para cada provação. Ajuda-me a nunca esquecer das Tuas promessas de que nunca me abandonarás e sempre estarás comigo. Eu irei em Tua força e permanecerei firme. Por favor, fica comigo. Eu louvo e agradeço ao Senhor por isso. Amém!”



Uma mulher *organizada*

"Portanto, façam tudo com decência e ordem" (1Co 14:40).

O universo demonstra que Deus é um Ser de ordem. Ele tirou algo lindo do caos ao criar o mundo e o mantém funcionando da maneira mais incrível.

Quando lemos literatura científica ou olhamos para fotos detalhadas da natureza, ficamos maravilhadas com a beleza da organização e como tudo continua funcionando perfeitamente. E tudo porque Deus fez assim!

Podemos respirar e viver porque Deus é organizado; se não fosse assim, nem estaríamos vivos. É um privilégio cooperar com Deus, porque somos mordomos da Terra e do nosso lar.

Para ter uma família, um lar feliz e funcional, precisamos ser organizadas. Esta lição fornecerá algumas sugestões e ferramentas maravilhosas.

Quando estivermos organizadas, teremos mais tempo para ficar com Jesus, o que nos deixará mais capazes de ouvir a voz mansa e suave que nos guia o tempo todo.

A Bíblia nos diz que Deus é um Ser de ordem. A história da criação demonstra isso. A construção do santuário também testemunha a ordem.

Provérbios 31 descreve uma mulher extremamente organizada como modelo. A Bíblia diz: "Portanto, façam tudo com decência e ordem" (1Co 14:40).

Uma vez que reconhecemos a importância de sermos organizadas, podemos encontrar muitos materiais para nos ajudar a melhorar nessa área. Podemos ler sobre mulheres que, pela graça de Deus, mudaram seus hábitos e se organizaram.

Emilie Barnes, Robyn Pearce, Lissanne Oliver escreveram sobre suas experiências e nos fornecem inspiração e orientação. No século 21, livros, blogs na internet, tutoriais no YouTube e outros materiais estão aí para nos ajudar a eliminar a desordem.

A seguir, você encontra dez ferramentas para organizar o tempo e dez dicas para organizar o espaço.

O computador pode ser uma boa ajuda em alguns desses itens. Encontre o sistema que mais combina com você.



Organizando seu tempo

1. **Aprenda a dizer não** – A mulher por excelência sabe que deve dizer não ao que é bom para poder dizer sim ao que é melhor.
2. **Faça uma lista de tarefas** – O tempo gasto fazendo uma lista não é desperdiçado. Pelo contrário, você ganhará mais tempo!
3. **Estabeleça prazos** – Tente cumprir prazos autoimpostos. Aprese-se nas tarefas menos agradáveis e passe mais tempo fazendo o que gosta, como ler, caminhar ou passar mais tempo com os filhos.
4. **Dê recompensas a si mesma** – Recompense-se por projetos concluídos e metas alcançadas com algo especial.
5. **Use uma agenda** – Registre todos os compromissos, agende planos para projetos e atividades, incluindo tempo para relaxamento.
6. **Tenha um diário** – Nossa jornada espiritual faz mais do que qualquer outra coisa para nos ajudar a manter nossas prioridades corretas. Um diário não é só um registro de eventos, é um lugar para escrever pensamentos, orações e ideias; é um lugar para escrever as metas. Frequentemente, nosso mundo externo pode ser caótico, mas um diário pode ajudar a manter nosso mundo interno concentrado e calmo.
7. **Utilize tabelas** – Tenha um arquivo ou tabela com seções para as datas de vencimento das contas e para informações urgentes. Esse arquivo pode ser físico ou um arquivo em seu computador.
8. **Tenha lista de datas** – Registre aniversários, pagamentos enviados e recebidos, ideias, histórias e palestras dadas, listas de livros lidos ou a serem lidos.
9. **Crie um centro de mensagens** – Prenda notas em um quadro de avisos ou com ímãs na geladeira para sua família ver. Faça isso mesmo que você tenha sua lista no computador.

10. Utilize fichas de trabalho – Usando fichas em papel ou virtuais, escreva em cada uma delas as responsabilidades, itens que farão parte de um determinado projeto. Inclua detalhes, suprimentos necessários, prazo final e as atividades pelas quais cada pessoa está responsável. Quando o trabalho estiver concluído, jogue fora ou delete a anotação.

Organizando seu espaço

Chaves – Tenha um lugar determinado para guardar e economize tempo.

Cartões – Tenha uma pasta para cartões físicos ou de arquivos no computador para serem facilmente acessados quando precisar.

Números – Use uma agenda de telefones e mantenha a agenda do seu celular organizada. Anote as senhas em um caderno e mantenha em lugar seguro.

Caixa de presente – Mantenha alguns itens de presente guardados para estarem prontos a qualquer momento.

Garantias e notas fiscais – Arquive todos esses itens em um só lugar.

Armário de cozinha – Remova todos os itens velhos e desnecessários. Doe para alguém, ou jogue fora se não tiver mais utilidade.

Armário de roupas – Pelo menos uma vez por ano ou a cada estação, separe suas roupas, dispense as que estão velhas, gastas, de tamanho errado ou que nunca são usadas. Doe, venda ou jogue fora.

Armazenamento – Use caixas de papelão ou plástico para manter itens semelhantes juntos. Rotule as caixas.

Armário de arquivo – Este é um investimento inteligente. Desenvolva um sistema de arquivamento fácil de usar e organize pelo menos uma vez por semana.

Santuário – Designe um lugar para guardar sua Bíblia, caderno de anotações, orações, lição trimestral e outros itens que você usa para devoções pessoais. Agende um horário de silêncio diário para estar lá.

Autoavaliação

Avalie-se em cada habilidade, dando notas de 1 a 5, onde 1 significa que você é muito deficiente nesse aspecto e 5 significa que você está completamente satisfeita com o seu desempenho.

Uso do tempo de forma eficaz

Você trabalha 60 minutos a cada hora?

1 2 3 4 5

Planejamento

Você é capaz de desenvolver um plano de ação para atingir um objetivo específico?

1 2 3 4 5

Velocidade para encontrar papéis

Você mantém o fluxo das comunicações como cartas, contas, cartões etc. que chegam à sua mesa?

1 2 3 4 5

Facilidade para encontrar coisas

Você consegue localizar informações, ferramentas e materiais rapidamente quando são necessários?

1 2 3 4 5

Capacidade de delegar

Você é capaz de se organizar para que outras pessoas possam participar do trabalho e você não ficar fazendo tudo sozinha?

1 2 3 4 5

Controle das forças

Você consegue se controlar de forma que possa completar um dia sem fadiga?

1 2 3 4 5

Concentração

Você consegue cumprir uma determinada tarefa de uma vez?

1 2 3 4 5

Definição de prioridades

Você faz as coisas importantes primeiro?

1 2 3 4 5

Memória

Você tem um sistema para ajudá-la a se lembrar de incidentes, ideias, planos ou promessas importantes?

1 2 3 4 5

Controle da desordem

Você consegue manter uma casa, garagem, quintal ou espaço de trabalho limpos e arrumados?

1 2 3 4 5

Exercícios de crescimento pessoal

1. A seguir estão as áreas específicas que geralmente precisam ser organizadas em uma casa ou escritório. Se você trabalha em outro espaço, aproveite as linhas em branco para anotar seus pontos de dificuldade. Circule ou marque as áreas que precisam ser trabalhadas em sua situação.

<input type="radio"/> Chaves	<input type="radio"/> Correspondências e contas
<input type="radio"/> Endereços	<input type="radio"/> Números de telefone
<input type="radio"/> Caixa de presente	<input type="radio"/> Garantias
<input type="radio"/> Cozinha	<input type="radio"/> Armário de roupas
<input type="radio"/> Armário de alimentos	<input type="radio"/> Garagem
<input type="radio"/> Depósito	<input type="radio"/> Ferramentas
<input type="radio"/> Gavetas	<input type="radio"/> Arquivamento
<input type="radio"/> Livros	<input type="radio"/> Santuário
<input type="radio"/> Bolsa de uso pessoal	<input type="radio"/> Mesa do escritório
<input type="radio"/> Planner	<input type="radio"/> Carteira
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

2. Escolha um dos espaços que você marcou e defina quais os materiais necessários para que você comece a trabalhar nisso. Reúna o que você precisa para começar e inicie em uma área por vez.
3. Qual das dez ferramentas para organizar o tempo seria útil para você? Escolha uma delas e compre, para que consiga vencer essa dificuldade e ter mais organização.

Princípio de sucesso

A mulher de sucesso
assume o controle de
seu tempo e ambiente.

Minha oração para hoje.

"Querido Deus, quero ser mais organizada. Agradeço por me mostrar Teu plano maravilhoso em fazer nosso mundo e colocar tudo junto de forma tão perfeita! Obrigada por me fazer e pela bela maneira como meu corpo é feito de forma tão ordenada. Ajude-me a cuidar do meu ambiente e de mim mesma, para que possa glorificá-Lo em tudo o que sou e faço. Ajude-me a limpar a desordem do espaço onde moro e trabalho. Também me ajuda a limpar a desordem de minha mente, para que eu possa me concentrar em Tua bondade e planejar minha vida. Amém!"

10

Lição



Uma mulher *paciente*

“Aí o Senhor respondeu: — Marta, Marta, você está agitada e preocupada com muitas coisas, mas apenas uma é necessária! Maria escolheu a melhor de todas, e esta ninguém vai tomar dela” (Lc 10:41, 42).

A história de Maria e Marta tem muitas lições para nós. Se lermos esse relato com a mente e o coração abertos, podemos aprender muitas coisas boas, inclusive como ser uma mulher paciente (ver Lc 10:38-42).

Esta história tem sido contada por séculos. Essas duas mulheres representam o mundo das mulheres com personalidades muito diferentes. Jesus amava as duas mulheres e elas eram como uma família para Ele.

Se lermos a história com atenção poderemos ver como Jesus ensinou Marta a ser paciente, a ficar quieta em seu coração e a passar mais tempo ouvindo do que ocupada ou mesmo, falando demais. Também nos ensina a ter consideração pelos outros aceitando-os como são e a fazer o nosso melhor para apoiá-los.

Pense em Marta. Ela era uma mulher que tinha mais atividades do que poderia fazer em um dia. Pense na experiência dela quando Jesus veio visitá-la e como ela estava ansiosa para agradar.

No entanto, a irmã, Maria, parecia ser preguiçosa. Talvez Marta tenha pensado: “Que irmã preguiçosa eu tenho! Eu gostaria que ela fosse mais trabalhadora, ocupada, organizada e confiável. Eu gostaria que ela fosse diferente”.

Em contraste, considere Maria. Ela se concentrou no que Jesus disse enquanto estava sentada a Seus pés, absorvendo as lições que Ele compartilhava. Ela nem percebeu a frustração de Marta.

Marta ficou impaciente e interrompeu a conversa, pedindo a Jesus que dissesse a Maria que viesse ajudá-la. Outros ficaram descontentes com o que Maria fez aos pés de Jesus.

Em outra ocasião, ela ungiu os pés de Jesus com um perfume caro em um jantar oferecido em Sua homenagem, após a ressurreição de Lázaro (Mt 26:6-13; Jo 12:1-7).

Olhe para os discípulos. Eles ficaram indignados, mas não perceberam como Jesus se sentia. Eles provavelmente pensaram: “Olhe para ela, como se comporta como uma serva ao ungir os pés do Mestre. Maria deveria ter mais consciência sobre sua posição, ela



nem deveria estar aqui no meio dos homens. Será que ela não tem noção do valor desse perfume e dessa ação desnecessária?”

Ouçã Judas Iscariotes. Ele reclamou: “Que desperdício com um perfume caro. O dinheiro para isso poderia ter sido usado para ajudar aos pobres”. Mas ele realmente não se importava com os pobres. Ele provavelmente pensou: “Ela deveria ser mais parecida comigo – astuta, cuidadosa, uma investidora sábia, inteligente, boa com dinheiro”.

Deus criou cada uma de nós como pessoas únicas. O temperamento e a personalidade variam amplamente. Ler sobre os diferentes tipos de personalidade pode nos ajudar a nos entender melhor e a sermos mais pacientes com pessoas de temperamentos diferentes.

Não devemos ficar impacientes com aqueles que não têm o mesmo temperamento que o nosso. A vida será mais agradável quando aprendermos a aceitar e valorizar as outras pessoas pelo que elas são – especiais aos olhos de Deus.

Aceitando pessoas

Só porque as pessoas são diferentes de nós — em hábitos, ideias, personalidade ou valores — não significa que estejam erradas. A maneira como encaramos a vida, nosso temperamento e personalidade particulares, está relacionado ao nosso DNA (uma molécula chamada ácido desoxirribonucleico, que contém as instruções biológicas que tornam cada espécie única), os próprios genes que Deus reuniu em nós.

Quando percebemos que não somos responsáveis pela maneira como as outras pessoas são ou se comportam, isso tira muita pressão. É libertador perceber que Deus nos criou como indivíduos únicos e não temos que nos conformar com as ideias de outra pessoa, mas também não devemos esperar que os outros se conformem com as nossas.

Aceitar, acreditar, cômputo-meter-se

Podemos ter a tendência de criticar os outros, mas existem medidas que precisamos tomar para nos tornar menos críticas. Acima de tudo, precisamos olhar para Cristo como nosso exemplo.

- Jesus ACEITOU Maria como ela era, com suas fraquezas e seus pontos fortes. Ele a amava completamente.
- Jesus ACREDITOU em Maria e pôde ver a esperança e a beleza dentro dela. Ele foi positivo.
- Jesus a ENTREGOU a Deus. Jesus a tirou do desespero e da ruína e orou por ela.

Pense em experiências em sua vida em que a aceitação e o amor ajudaram, salvaram o dia ou conduziram pessoas a Cristo.

Autoavaliação

Suponha que você e mais algumas pessoas estão organizando um grande piquenique que incluirá comida e jogos. Que papel você gostaria de ter no piquenique? Escolha com qual parte você se sentiria mais confortável:

Coordenadora – Você é a líder, organiza tudo, dizendo a todos o que fazer e é a responsável de que tudo corra bem. Você pode até arbitrar um dos jogos.

Jogadora – Você quer estar lá com todos os outros jogadores, seja qual for o jogo: voleibol, futebol, cabo de guerra etc. Você gosta de ouvir os aplausos da multidão enquanto joga bem.

Comitê – Você gosta de trabalhar nos bastidores, prestando atenção em todos os detalhes que ajudam a fazer do piquenique um sucesso. Você tem prazer em preparar a comida, fazer cartazes, enviar convites, comprar suprimentos ou planejar um jogo no qual as crianças possam se envolver.

Torcida – Você traz seu próprio tapete ou cadeira para sentar-se e fica feliz em observar os outros trabalharem e se divertirem. Você faz parte da torcida, se divertindo enquanto se senta e relaxa.

Qual é o seu temperamento?

1. Se você escolheu o coordenadora, é provável que você tenha uma personalidade colérica. Você gosta de fazer as coisas agora! Você é energética, dinâmica, trabalhadora, disciplinada e bem organizada. A sensação de estar no controle de uma situação é muito importante para você.
2. Se você escolheu jogadora, provavelmente tem um temperamento mais sanguíneo. Você gosta de pessoas, de ação e gosta de ser notada pelos outros. Você gosta que as pessoas a aplaudam e riem de suas colocações. Estar perto das pessoas lhe dá energia e ter muitos amigos é importante para você.
3. Se você escolheu o comitê, provavelmente você tem uma personalidade melancólica. Você é alguém que gosta de prestar atenção aos detalhes. Você quer que as coisas sejam feitas da maneira certa e fica feliz em trabalhar em segundo plano, para tornar o programa um sucesso.
4. Se você decidiu pela torcida, provavelmente tem um temperamento fleumático. Você prefere estar na plateia, sentar, relaxar e aproveitar a experiência do lado de fora. Você é estável, confiável e de fácil convivência.

Exercícios de crescimento pessoal

Se você nunca fez um teste de temperamento, procure um ou participe de um seminário ou workshop sobre o tema. Isso vai ajudá-la a se entender melhor e a se tornar mais compreensiva e paciente com os outros.

Você também pode gostar de ler um dos muitos livros sobre tipos de personalidade.

Princípio de Sucesso

A maneira mais bem-sucedida de facilitar a mudança em outras pessoas é a fórmula A2E:

- Aceite-os.
- Acredite neles.
- Entregue-os a Deus.

Minha oração para hoje:

"Querido Deus, ajuda-me a ir mais devagar, a acalmar minha mente e coração e ouvir o Senhor e as outras pessoas. Me ajude a aceitar os outros quando eles não concordam com o que eu digo ou faço; e a estar pronta para ouvir opiniões e ideias. Me perdoe por ficar ansiosa e zangada quando os outros fazem as coisas de maneira diferente da minha e me ajude a entender que Tu nos fizestes únicas, e que está tudo bem dessa maneira. Obrigada por Tua ilimitada paciência comigo. Me abençoe com paciência e aceitação pelos outros. Amém!"

11

Lição

Uma mulher *vitoriosa*

“Mas o Senhor Jesus é fiel. Ele lhes dará forças e os livrará do Maligno. E o Senhor faz com que confiemos em vocês; temos a certeza de que estão fazendo e continuarão a fazer o que lhes recomendamos. Que o Senhor os faça compreender melhor o amor de Deus por vocês e a firmeza que ele, Cristo, dá!” (2Ts 3:3-5).

A Bíblia está cheia de histórias de aparentes derrotas que se transformam em vitórias. Sua família pode ter suas próprias histórias para contar sobre desânimo e sobre o que parecia ser um fracasso, se transformando em felicidade e vitória. Talvez sua própria vida testemunhe eventos semelhantes com finais felizes.

Deus nos prometeu vitória e podemos esperar aquele dia glorioso e vitorioso quando Jesus vier para nos levar ao nosso lar celestial.

Essa promessa nos dá confiança e pode ajudar a nos levar à vitória. “Mas o Senhor Jesus é fiel. Ele lhes dará forças e os livrará do Maligno. E o Senhor faz com que confiemos em vocês; temos a certeza de que estão fazendo e continuarão a fazer o que lhes recomendamos. Que o Senhor os faça compreender melhor o amor de Deus por vocês e a firmeza que ele, Cristo, dá!” (2Ts 3:3-5).

Quando olhamos para trás, podemos ver como Deus nos guiou e abençoou. Há momentos em que não conseguimos enxergar o caminho a seguir, e as decepções e tristezas podem nos oprimir. Mas é a nossa reação ao fracasso e aos tempos difíceis que pode ajudar a nos tornar mulheres vitoriosas e corajosas.

Em tempos de conflito, podemos aprender lições de dependência de Deus, sobre a poder da oração e a força do amor. Os tempos difíceis podem tanto nos tornar pessoas amargas quanto melhores.

Pensamentos que podem nos ajudar

“O sucesso é o outro lado do fracasso”.

“O sucesso é o fracasso virado ao avesso, a tonalidade prateada para as nuvens da dúvida”.

“Não desista. Aprenda com cada falha e você terá sucesso. Deus não a chamou para o fracasso, mas para o sucesso”.

“Quando as coisas ficam difíceis, elas começam a passar”.

“Se no início você não conseguir, tente, tente novamente. Esta é uma lição a que todos devem dar atenção!”



“Vale a pena fazer qualquer coisa que valha a pena fazer bem”.

“Não há vergonha em falhar. A vergonha é não aprender com suas falhas”.

O que fazer com a falha?

1. Reconheça. Pare de tentar se desculpar. Por causa do pecado, todos os seres humanos experimentam o fracasso; ninguém é perfeito. A confissão de nossas falhas permite a graça do perdão e a oportunidade de mudança.

2. Agradeça a Deus. A derrota frequentemente mostra nossa incapacidade de fazer a vontade de Deus sem Seu auxílio. Quando permitimos que Deus opere, Ele faz milagres. Então, podemos olhar para trás e dizer: “Obrigada, Senhor, pelo milagre que operaste”.

3. Aprenda com a falha. Aprendemos com as coisas pelas quais sofremos. Ganhamos experiência com o fracasso e aprendemos a como evitá-lo no futuro. Esteja aberta a novas ideias ou sugestões.

4. Use o fracasso como um trampolim para o sucesso. Às vezes choramos e oramos por falhas aparentes, mas podem ser momentos de aprendizagem e melhoria se nos agarrarmos com confiança na maneira como Deus nos conduziu. Deus deixará o caminho claro. O sucesso virá.

5. Supere isso. Nem todo fracasso é pecado, mas todo pecado é fracasso. Se o pecado é o nosso problema, então, pela graça de Deus podemos superar.

Os métodos são:

- BÍBLIA – “Está escrito”, disse Jesus.
- ESPÍRITO SANTO – Jesus nos dá o Espírito para a batalha contra o pecado.
- ORAÇÃO – A verdadeira oração se apodera de Deus e nos dá a vitória.
- LOUVOR – É um dos métodos que Jesus utilizou e é uma ferramenta poderosa para as mulheres hoje.

6. Transforme-a. É possível transformar uma derrota em vitória. Às vezes, o que é necessário é apenas uma mudança na forma como olhamos as coisas. A mulher cristã de sucesso verá uma possibilidade em cada falha. Ela vai buscar, pelo poder de Deus, transformar esse fracasso em sucesso.

Muitas histórias testemunham o que muitas mulheres fizeram quando o fracasso ocorreu em suas vidas. O sucesso veio de suas aparentes derrotas. Compartilhe sua história. Você pode ser uma mulher vitoriosa pela graça de Deus e por meio da sua constante dependência Dele.

Autoavaliação

Em uma escala de 1 a 5, avalie como você lida com o fracasso e a decepção, sendo 5 a melhor reação.

Eu reconheço meus erros e aceito totalmente a responsabilidade por minhas falhas. Eu confesso meu pecado.	12345
Sou capaz de aprender com minhas falhas.	12345
Eu sempre agradeço a Deus por minhas decepções e fracassos.	12345
Eu uso cada falha como um trampolim para o sucesso.	12345
Estou usando todas as armas que Deus tem fornecido para vencer o pecado em minha vida.	12345
Eu transformei cada falha da minha vida em uma oportunidade.	12345

Exercícios de crescimento pessoal

1. Na tabela abaixo faça um exercício de autoconhecimento. Na primeira coluna, escreva três grandes falhas ou decepções em sua vida. Na segunda coluna, escreva pelo menos uma coisa que você aprendeu com cada experiência.

2. Procure os seguintes textos e anote o que cada um diz sobre o que fazer com as suas falhas.

Judas 24	
1 João 1:9	
Filipenses 3:13, 14; 4:13	
Provérbios 28:13	
1 Coríntios 15:57	
Isaías 61:3	
Romanos 8:28	

3. Ellen G. White escreveu: “Como o Redentor do mundo, Cristo foi constantemente confrontado com aparentes fracassos”. Como Ele lidou com essas desanimadoras circunstâncias? Leia as páginas 481-483 de *O Desejado de Todas as Nações* e encontre quatro maneiras pelas quais Jesus lidou com as falhas.
2. Colete biografias de pessoas que tomaram o fracasso e o transformaram em uma oportunidade de sucesso. Um exemplo disso foi o neurocirurgião Ben Carson.

Princípio de sucesso

Com a ajuda de Deus,
todo fracasso pode se
tornar em um trampolim
para o sucesso.

Minha oração para hoje:

“Querido Pai e Amigo, Tu és Aquele que entende. És Aquele que nos guarda e guia, e nos dá vitória. É apenas por Tua graça e poder que posso esperar ter sucesso nessa vida. Obrigada por ser meu provedor para tudo. Obrigada por me dar a vitória em todas as circunstâncias. Quando eu falhar e estiver desanimada, ajuda-me a sempre confiar em Ti e a me lembrar das Tuas promessas de sempre ser comigo. Amém!”

12

Lição



Uma mulher de *coragem*

"Você nunca será derrotado. Eu estarei com você como estive com Moisés. Nunca o abandonarei. [...] Lembre da minha ordem: "Seja forte e corajoso! Não fique desanimado, nem tenha medo, porque eu, o SENHOR, seu Deus, estarei com você em qualquer lugar para onde você for!" (Js 1:5, 9).

A história mais famosa e significativa na Bíblia sobre coragem é encontrada no primeiro capítulo de Josué. Nesse trecho estão as palavras ditas por Deus a Josué quando ele começou em seu papel de liderança depois que Moisés morreu.

É uma história maravilhosa de encorajamento para todos. As promessas tiradas de Josué 1:5-9 dizem: "Eu estarei com você". "Nunca o abandonarei". "Seja forte e corajoso". "Seja forte e muito corajoso". "Não fique desanimado, nem tenha medo, porque eu, o Senhor, seu Deus, estarei com você em qualquer lugar para onde você for".

Essas palavras deram a muitas pessoas encorajamento quando enfrentaram dificuldades. Elas encorajaram diversas mulheres amedrontadas e encorajaram mães a permanecerem firmes ao lado de seus filhos quando o perigo se aproximava. Elas encorajaram mulheres a pregar quando elas hesitaram em fazê-lo e encorajaram jovens a tomar uma posição pelo que é certo quando foram tentados a fazer o que era errado.

Essas palavras têm incentivado os missionários a irem a lugares perigosos. Elas têm encorajado pessoas com problemas de saúde a seguirem em frente e realizar boas coisas. Hoje, vamos gravar essas palavras no coração, e memorizá-las para jamais esquecê-las.

Às vezes, temos medo de nos aventurar, tentar algo novo e arriscar porque experimentamos profundamente decepções ou fracassos no passado. O que nos impede de alcançar um sonho para toda a vida? O que nos impede de avançar corajosamente para reivindicar o sucesso? Por que não temos coragem de ser tudo o que podemos ser?



O medo nos paralisa

Podemos ter medo da dor, do constrangimento, do desconhecido. Podemos ter medo do que as pessoas podem dizer ou nos preocupar em perder um relacionamento. Podemos ter medo de cometer um erro ou falhar.

É preciso coragem para superar esses medos, caminhar com ousadia apesar do medo em nosso coração. Um escritor define coragem como “o medo que fez suas orações”. Outro sugere que coragem é simplesmente o “medo aguentando mais um minuto”. Coragem é um ato de vontade – uma escolha de nossa parte para continuar, para correr o risco, independentemente do nosso medo.

Mulheres de sucesso assumem riscos

Toda mulher de sucesso está disposta a arriscar o fracasso para que ela possa obter sucesso. Uma lista de mulheres corajosas pode incluir Maria Slessor, uma corajosa missionária na África; Elizabeth Fry, que ajudou mulheres presas na Inglaterra; Florence Nightingale, uma grande enfermeira; Catherine Booth, que ajudou a fundar o Exército da Salvação; Amelia Earhart, a famosa piloto; Ellen G. White, a pioneira e mensageira de Deus para a Igreja Adventista do Sétimo Dia; Joni Eareckson Tada, a pregadora e escritora paraplégica.

Essas mulheres poderiam ter escolhido viajar em uma estrada plana e larga da vida onde estariam confortáveis e seguras. Em vez disso, elas escolheram percorrer caminhos desconfortáveis, arriscados e imprevisíveis. O caminho delas era incerto e desconhecido, mas o cenário era emocionante! Foram mulheres que não tiveram medo de usar seus talentos e que correram o risco de ter sucesso, apesar de suas deficiências.

Definição de coragem

A coragem é demonstrada de várias maneiras. Isso pode ser visto no rosto de quem está lutando contra o câncer; nos olhos de outra pessoa que luta para continuar após a morte de seu companheiro por 40 anos; no perdão de alguém cujo marido foi infiel; na devoção de uma missionária ao obedecer ao chamado de Deus, apesar do preconceito; em uma mulher que tenta sozinha criar três filhos e manter a comida na mesa.

Coragem é pedir suco quando todo mundo está bebendo cerveja.
Coragem é escolher dar 110% para fazer um casamento funcionar.
Coragem é buscar suporte para superar o abuso sofrido na infância.
Coragem é ousar estender a mão ao próximo com o amor de Deus.
Coragem, às vezes, é sair de um relacionamento destrutivo.
Coragem é dizer NÃO ao bom para dizer SIM ao melhor.
Coragem é se recusar a ouvir fofocas sobre um amigo.
Coragem é confrontar um amigo que o injustiçou.
Coragem é mostrar bondade para com um inimigo ou ousar ser honesto com um amigo.

Cômo ter cōragem?

Fale com coragem

Há pesquisas que apontam que as palavras têm impacto nas funções de nosso corpo e afetam também nossos pensamentos.

No momento do “Grande Desapontamento”, quando os mileritas esperavam a volta de Cristo, as pessoas ficaram desanimadas porque Jesus não veio como esperavam. Mas um irmão continuou dizendo: “Coragem no Senhor”, até que todos os rostos brilharam e o povo louvou a Deus.

Louve a Deus

Um escritor disse que se mais louvores a Deus fossem feitos, a esperança, a coragem e a fé aumentariam. Isso foi provado inúmeras vezes.

Tenha fé nas promessas de Deus

As histórias da Bíblia nos lembram de confiar nas promessas de Deus. Ellen G. White nos diz para termos fé em Deus porque Ele conhece nossas necessidades e é cheio de compaixão.

Aceite o dom do Espírito Santo

O Espírito Santo é dado a nós, que temos coração fraco, para nos fortalecer e transmitir coragem.

Diga isso a si mesma e aos outros: “Acredito que Deus está tão disposto a me presentear com coragem quanto estava para com outros. Por Sua graça e poder, posso me tornar uma mulher corajosa”.

Autoavaliação

Verifique as áreas de sua vida em que você sente necessidade de coragem no momento:

Casamento	Saúde	Carreira
Filhos	Relacionamentos	Vícios
Finanças	Trabalho na igreja	Testemunho
Pais	Talentos	Tentação
Ensaio	Lazer	Hábitos
Conflito	Luto	Princípios
Futuro	Sonhos	Educação

Exercícios de crescimento pessoal

1. Todos os dias enfrentamos riscos e coisas dos quais temos medo de fazer. Quais das opções a seguir são riscos para você? Falar em público; conhecer um estranho; pedir algo; oferecer conselhos; fazer uma ligação; orar em público; discutir uma nota; fazer uma entrevista de emprego; aprender uma nova habilidade; enviar um texto; defender um amigo que está sendo alvo de fofoca; dizer para alguém ir até o fim da fila.
2. Decida correr pelo menos um pequeno risco todos os dias durante uma semana. Peça a Deus para ajudá-la a fazer o que é difícil para você. Reivindique as seguintes promessas para lhe dar coragem: Filipenses 4:19; Isaías 41:10; Josué 1:9; Salmo 27:1.
3. Leia o capítulo 8 “Chamado para viajar”, no livro *Vida e Ensinos* de Ellen G. White. Observe como ela estava com medo de se arriscar a contar sua experiência conforme o Senhor a instruiu.

Princípio de sucesso

A mulher corajosa segue o PRINCÍPIO DA GIRafa – você tem que arriscar o pescoço se quiser alcançar seu objetivo! Podemos fazer isso pela graça de Deus e com Seu Espírito.

Minha oração para hoje.

“Querido Deus, obrigada por Tuas promessas que me dizem que estás comigo. Obrigada pelas palavras encorajadoras que li no livro de Josué. Ajuda-me a escrevê-las em meu coração e mente, e me ajude a lembrá-las sempre que estiver com medo ou nervosa. Dá-me um coração forte e corajoso para dar um passo de fé, confiando e sabendo que sempre estarás lá. Ajuda-me a falar pelos feridos. Ajuda-me a tocar com amor todos aqueles que buscam orientação e ajuda. Deus, conceda-me uma medida completa do Teu Espírito Santo hoje e em todos os dias. Amém!”