



Com a participação de elaboração da Dra. Lília Maria Rodrigues Heleno

5º AULA – FECHE A PORTA

Antes de iniciarmos esta aula, gostaríamos de lhe parabenizar por ter chegado até aqui.

E já agora podemos constatar uma verdade a seu respeito: É MAIS FORTE DO QUE PENSAVA!

Sim, para chegar até aqui já concluiu metade do curso, e essa força que percebe dentro de si, já estava aí. Os módulos apenas lhe ensinaram as ferramentas certas para colocar essa força em ação.

A esta altura do curso já aprendeu muito sobre si: como tudo começou, como identificar e mudar os hábitos que lhe faziam mal e compreendeu que a depressão não define quem você é. Afinal, quantos aprendizados práticos, não é mesmo?

Agora não vamos parar por aqui! Tudo o que é bom nos inspira a buscar por mais. Então, vamos nesta aula aprender como proteger esta força que a prática das tarefas tem feito crescer a cada dia dentro de si.

A batalha do dia a dia

Antes do curso, certamente nutria dentro de si pensamentos de que estava a viver uma batalha impossível de ser vencida. Quem sabe se, quando conhecia histórias de pessoas que conseguiam resultados positivos contra a depressão, até as admirava, mas olhava para si e não acreditava que seria capaz de ter êxito, pois sua situação não era nada fácil.

Mas a verdade é que pode vencer SIM, só precisa aprender a se defender das armas/armadilhas que a depressão usa contra si!



Imagine agora uma batalha como aquelas que vemos nos filmes. Consegue visualizar a cena? Guerreiros a correr contra os inimigos no campo de batalha, vestidos com as suas armaduras pesadas, empunhando nas mãos suas espadas e escudos?

E se um destes guerreiros, ainda que fosse o mais forte e habilidoso de todos, não soubesse quem são seus adversários? Como ele poderia projetar os seus golpes? Ou ainda, e se ele se esquecesse do seu escudo? Como se protegeria? Certamente, ele seria atingido e morto.

O mesmo acontece com cada um de nós nas diversas batalhas que enfrentamos no dia a dia. Diante disto, aprendemos que é preciso estarmos:

1. atentos para identificar nossos adversários
2. preparados com o escudo em mãos para nos defendermos.

Mas, quais seriam estes adversários? E qual seria esse escudo que preciso usar?

Os meus adversários

Primeiramente, vamos entender do que é preciso nos defendermos. Já deve ter percebido que o seu maior inimigo não são as pessoas ao seu redor. Afinal, não somos capazes de entrar dentro da mente de uma pessoa para mudá-la, nem elas na nossa. Mudar é uma decisão tomada no intelecto, na mente, portanto individual. Então, acreditamos que já percebeu qual o principal dos seus rivais e vamos desvendá-lo agora mesmo.

Os maus pensamentos estão no topo dessa lista. Eles trazem consigo vários outros adversários, como por exemplo:

Vontade de Chorar;
Dor interior que nada faz passar;
Sentimento de não ser amado e querido;
Sentimento de inferioridade, de fracasso;
Angústia;
Medo;
Dúvidas;
Nervosismo;
Crises de Ansiedade;
Síndrome do Pânico;
Pensamento de Suicídio;
E tantos outros, que acredito que agora consegue identificar os seus adversários, não é mesmo?

Existem diversas formas pelas quais os maus pensamentos encontram espaço para invadir a nossa mente. Isso pode acontecer quando ouvimos uma má notícia, quando alguém nos critica ou confronta, quando vemos um filme



violento ou de terror, quando ouvimos uma música ou vemos uma foto que nos lembra de algo triste que aconteceu no passado.

Ah, e sabia que quando desperdiçamos o nosso tempo, também nos fazemos vulneráveis aos maus pensamentos? Lembra-se de alguma ocasião em que ficou horas e horas nas redes sociais a assistir vídeos irrelevantes? Pois bem, nessa ocasião possivelmente surgiram-lhe pensamentos de que estava a perder o seu tempo, ou de que não era bom ou boa o suficiente como essas pessoas dos vídeos? Se isto já aconteceu consigo, é muito provável que nestes momentos percebeu o seu coração acelerado e ansioso. Tiramos desta situação uma lição valiosa: muito entretenimento e pouco aprendizado também geram maus pensamentos.

O escudo da fé

Uma vez que já conseguimos identificar os inimigos que todos enfrentamos dia a dia, chegou a hora de aprender como nos defender deles com o “escudo da fé”.

Um homem sábio disse o seguinte:

“Por último, meus irmãos, encham a mente de vocês com tudo o que é bom e merece elogios, isto é, tudo o que é verdadeiro, digno, correto, puro, agradável e decente. Ponham em prática o que vocês receberam e aprenderam de mim, tanto com as minhas palavras como com as minhas ações. E o Deus que nos dá a paz estará com vocês.”

Para ter uma ideia de como usar este escudo, vou lhe contar uma fábula:

“Um certo jovem, que passava por muitas injustiças, e sentia muita tristeza e raiva, perguntou ao seu sábio avô como ele poderia vencer seus problemas. E o avô, em resposta, contou-lhe a história dos dois lobos:

Ele disse ao neto que dentro de cada pessoa, é como se existissem dois lobos; um lobo bom, que não faz mal a ninguém e vive em harmonia com todos, e o outro lobo que é mau, raivoso, que só criava problemas para si e para os outros. Às vezes esses dois lobos entram em conflito dentro de nós, e entram em conflito na nossa mente, sendo que um deles tenta sempre dominar.

E o neto perguntou ao seu avô: como saber qual dos lobos vence? E o avô responde sabiamente: O lobo que eu alimento mais é que vence! Pois ele está forte.”



Na prática é exatamente assim que funciona esse escudo. Todos nós temos vários pensamentos o dia inteiro. Não dá pra mudar isso, nós sempre vamos pensar. Mas, no que iremos pensar e o que vamos alimentar dentro de nós é que será nosso escudo.

A verdade é que os maus pensamentos irão sempre tentar voltar para sua mente.

Contudo, quando ocupa a sua mente com pensamentos verdadeiros, respeitáveis, corretos, puros, amáveis, decentes, então está a fazer uso desse escudo, de maneira que, quando os pensamentos negativos tentarem voltar, eles não irão ter força.

Igualmente, quando diz "NÃO" para aquele filme, ou aquele programa de televisão que já sabe que irá lhe trazer pensamentos de tristeza e ansiedade, estará a usar o seu escudo!

E quando vier aquele pensamento que lhe faz acreditar que é fraco, que não vai conseguir, que nada vai mudar, e de imediato reagir e não acreditar, não der atenção a esse pensamento, porque aprendeu que todos esses pensamentos negativos são mentira, então irá ocupar o seu pensamento com o que é Verdadeiro, e assim estará a fazer uso do seu escudo da fé.

Outra atitude vital de quem usa o escudo da fé, é buscar entender mais sobre Deus, sobre o que Ele pensa sobre a vida, tudo que há no mundo e o que Ele pensa sobre si. Esta atitude é como se estivesse a pegar este escudo, a levantá-lo e segurá-lo com toda a sua força para se proteger de qualquer mau pensamento que tentar voltar a entrar.

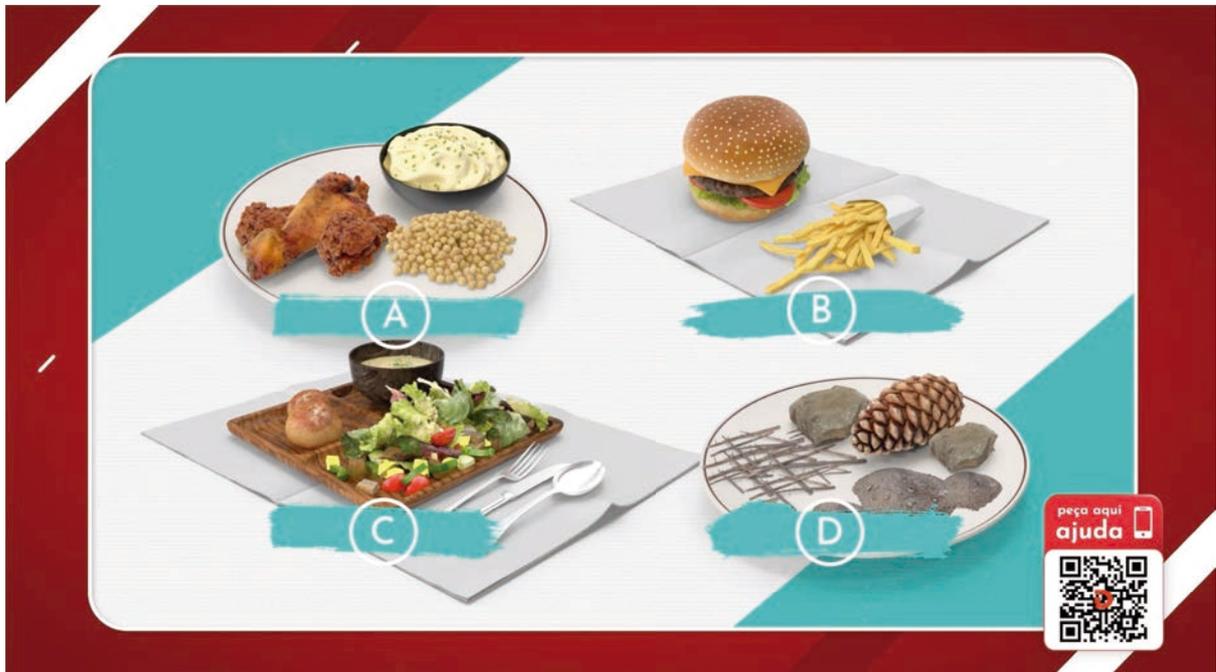
A melhor maneira de absorver os pensamentos de Deus e entender mais sobre Ele é ler e meditar na Sua palavra. Mas, não se preocupe se ainda não tem o costume de ler as Sagradas Escrituras. Para isso, iremos lhe dar uma tarefa muito boa no final desta aula.

Já temos o passo a passo de como ganhar as batalhas diárias que enfrentamos, não é maravilhosa essa notícia?



Fazendo boas escolhas!

Avalie esses pratos de 1 a 4, sendo 1 o prato que seria melhor para si e 4 o pior.



Com certeza não escolheu o prato D como o melhor para si, não é mesmo? O que revela que é capaz de fazer boas escolhas.

- Assim como sabe avaliar o que é saudável para o seu corpo e o que não é, assim também não deixará entrar na sua mente o que é lixo, precisará avaliar constantemente os pensamentos que entram na sua mente. Nem todo pensamento tem que ser permitido entrar. Precisamos descartar/rejeitar os que são intrusivos.
- Anote agora 3 pensamentos que identifica como não saudáveis e pense como trocá-los por pensamentos saudáveis. Exemplo:
 - Pensamento não saudável: Não vou conseguir terminar esse curso.
 - Pensamento saudável: Olha tudo que eu consegui até aqui! Não vou desistir agora, vou até o fim.
- Faça esse exercício toda vez que se deparar com um pensamento intrusivo.



Tarefa de casa:

Para aprender a cada dia mais sobre o poder desse escudo, vamos começar por dedicar pelo menos 10 minutos do seu dia para ler a Palavra de Deus. Se não tem o costume, não se preocupe, nós estaremos aqui para lhe ajudar.

A Bíblia ensina duas lições fundamentais sobre a Palavra de Deus:

1. Ela não volta vazia, mas realiza o propósito para qual é enviada. Em outras palavras, Ela cumpre tudo o que promete. A sua veracidade pode ser testado e verificado.
2. Ela é viva e poderosa. Ela vai até o lugar mais fundo da alma e do espírito, vai até o íntimo das pessoas.

Então, ao ler a Bíblia, estará a deparar-se com um texto como nenhum outro que já leu antes. As palavras contidas nela não são quaisquer palavras. Elas são poderosas e vivas! Tocarão e trarão vida para o lugar mais íntimo da sua alma. Mesmo sem entender muito ainda, o seu emocional, a sua alma irá perceber que algum poder entrou dentro dela e ela será fortalecida.

Então, não se sinta estranho(a) e não tenha medo de pegar em uma Bíblia, mesmo pela primeira vez. Não se preocupe em entender o que está escrito, porque o Próprio Autor cuidará de explicar as Suas palavras para si. Afinal, quantos livros já leu na presença do seu autor? Quando lemos a Bíblia, temos o privilégio de ter o Seu Autor presente conosco. Não é maravilhoso isso?

Comece com os livros de fácil entendimento: os Salmos, Provérbios e quatro evangelhos (Mateus, Marcos, Lucas e João).

Creemos que agora já deve estar ansioso(a) para começar a sua leitura, não é mesmo? Temos embaixo algumas recomendações diárias.

No próximo módulo:

Chegamos ao fim de mais uma aula. tem se mostrado uma pessoa determinada e dedicada. Temos certeza que tem aprendido muito até aqui.

Mas, o que fazer com toda essa informação? Como guardar e não esquecer? Esse segredo iremos lhe revelar na próxima aula. Estamos a lhe aguardar!

RECOMENDAÇÕES BÍBLICAS:

- 1º - Não se sente amado? - João 3:16 2º - Precisa de ajuda? - **Salmos 28:7**
- 3º - Conforto para os humildes - **Isaías 57:15**
- 4º - A cura da Alma - **Salmos 42:11**
- 5º - Sente-se ansioso? - **Filipenses 4:6,7**
- 6º - Precisa de Ânimo? - **João 16:33**
- 7º - Está com medo? - **Isaías 41:10**
- 8º - A Luz para a sua vida! - **2 Samuel 22:29**
- 9º - Em Quem confiar? - **Salmos 40:1-3**
- 10º - O Consolo da alma - **2 Coríntios 1:3-5**
- 11º - Os tempos difíceis não duram para sempre - **Salmos 126:4-6** 12º - Não desanime! - **Deuterónimo 31:8**
- 13º - Promessa de Felicidade - **Mateus 5:4**
- 14º - A sua dor parece não ter fim? - **Salmos 30:5**
- 15º - Sente-se afligido ? - **Salmos 116:3-6**
- 16º - Precisa de perseverança? - **Filipenses 1:6**
- 17º - Como amar a Deus? - **Deuterónimo 6:5**
- 18º - Você não está sozinho! - **Josué 1:9**
- 19º - Precisa de coragem? - **Salmos 27:14**
- 20º - Você é muito amado! - **Daniel 10:19**
- 21º - Alegre-se! - **Filipenses 4:4**
- 22º - Sente-se fraco, sem forças para lutar? - **2 Coríntios 12:10** 23º - Pensamentos bons! - **Filipenses 4:8**
- 24º - Oração a Deus - **Salmos 42:8**
- 25º - Como superar o passado? - **Salmos 51:1**
- 26º - Quem pode me consolar? - **Salmos 119:50**
- 27º - Perdão divino - **Salmos 79:9**
- 28º - Está preocupado? - **1 Pedro 5:7**
- 29º - Quem pode lhe socorrer? - **Salmos 121:1-2**
- 30º - Sente-se sozinho? - **Salmos 46:1**