

## ESCOLHAS DE CURA

### SEGUNDA-FEIRA – ESCOLHA CRESCER

*“Conservemos os olhos fixos em Jesus, pois é por meio dele que nossa fé começa, e é ele quem a aperfeiçoa. Ele não deixou que a cruz fizesse com que ele desistisse. Pelo contrário, por causa da alegria que lhe foi prometida, ele não se importou com a humilhação de morrer na cruz e agora está sentado ao lado direito do trono de Deus.”*

**Hebreus 12:2,3 (NTLH)**

Vivemos um tempo de grandes transformações — um período marcado por incertezas, excessos de informação e mudanças que parecem acontecer a cada instante. Somos constantemente orientados sobre como agir, o que pensar e até como sentir. Aos poucos, nossos relacionamentos passaram a seguir regras, expectativas e comportamentos impostos pela rotina acelerada e pelas pressões da sociedade. Estamos imersos em uma avalanche de sentimentos e desafiados pela força das circunstâncias que nos rodeiam. O mundo passa por transformações profundas e velozes que, muitas vezes, tiram-nos do eixo. Diante de tanta instabilidade e mudanças inesperadas, surge uma pergunta essencial: “Como permanecer firme e proteger aquilo que realmente tem valor?”

No Salmo 46, aprendemos que podemos escolher aquietar nosso coração e crer no socorro de Deus. Existe Alguém que permanece para sempre e Sua Palavra é imutável. Nosso Deus é o mesmo ontem, hoje e será eternamente! Suas promessas continuam dignas de confiança. Manter nossos olhos fixos em Jesus nos permite viver em liberdade. Nele podemos fazer escolhas que são capazes de mudar a nossa realidade hoje. Escolher crescer é um desejo que deve existir em nosso coração, a despeito de situações difíceis. Deus nos ama e deseja nos ajudar a sermos pessoas melhores e Ele está esperando uma decisão nossa.

*Vejamos a seguir quatro atitudes que nos ajudam a manter a escolha de crescer:*

#### **1. Dedique-se a ter tempo de qualidade com Deus.**

*“O evangelho é a lei perfeita que dá liberdade às pessoas. Se alguém examina bem essa lei e não a esquece, mas a põe em prática, Deus vai abençoar tudo o que essa pessoa fizer.”*

**Tiago 1:25 (NTLH)**

Separe um tempo para conversar com Deus e conte a Ele sobre seu dia. Deus sabe de todas as coisas, mas quando contamos a Ele nossas coisas escolhemos o caminho da intimidade.

Experimente memorizar versículos chaves. Mantendo a Palavra de Deus em nossos corações o Espírito Santo, que é nosso Ajudador, traz à nossa memória as verdades eternas, assim podemos escolher alimentar nossos pensamentos com o que é bom.

## 2. Seja implacável contra o pecado.

*“Mas, se nós tivéssemos o cuidado de examinar a nós mesmos, não receberíamos juízo.”*

**1 Coríntios 11:31**

Ser implacável é não negociar com o pecado e para não negociar, é importante saber exatamente com o que está lidando, então, dê nome à sua fraqueza (preguiça, pensamentos impuros, orgulho...).

Seja honesto ao examinar seu coração. Quando damos nomes, não só materializamos o tamanho da luta, mas, também, podemos escolher as melhores estratégias para vencê-la.

## 3. Celebre as pequenas conquistas.

*“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.”*

**Filipenses 3:12 (NTLH)**

Entenda que ter oscilações de humor é compreensível, em nosso tempo. Hoje, realinhe suas exigências pessoais, escolha focar no que realmente importa e celebre cada conquista, pois escolher celebrar mantém o coração alegre e grato e tais atitudes ajudam a manter sua mente conectada ao que traz esperança.

## 4. Estabeleça uma rede de apoio.

*“Enquanto vocês nos ajudam com as suas orações. Assim muitos darão graças por nossa causa, pelo favor a nós concedido em resposta às orações de muitos.”*

**2 Coríntios 1:11**

Escolha ser transparente e vulnerável com pessoas confiáveis. Compartilhar o coração torna a jornada mais leve e mesmo que pareça difícil falar, ao decidir partilhar nos aproximamos e promovemos ambientes de crescimento.

### Concluindo:

*“O ser humano é, essencialmente, dotado de livre arbítrio. Ele não existe simplesmente, mas sempre decide como será sua existência, o que ele se tornará no momento seguinte.”*

**Viktor Frankl**

Todas as coisas estão debaixo da soberania de Deus e nada foge do Seu conhecimento e controle. Em momentos difíceis, Ele nos convida a caminhar segurando em Suas mãos. Direcionando o caminho, leva-nos a ambientes de crescimento: Ele espera nosso SIM!

**Para reflexão:** Mesmo em momentos de adversidades, Deus nos dá a opção de fazer escolhas. Você tem estado atento às suas oportunidades de crescimento?

**Para oração:** Seja sincero com Deus sobre suas dificuldades e anseios. Buscara intimidade com o Pai é essencial para nosso crescimento.

**Para aplicação:** Pequenos começos são importantes. Compartilhe com alguém seus primeiros

passos e isso o encorajará a manter-se no caminho.

**Indicamos o Filme:** “Superação: O Milagre da Fé.”

**Deus lhe abençoe!**

### **TERÇA-FEIRA – ESCOLHA ENCARAR**

*“Sonda-me, ó Deus, e conhece o meu coração; prova-me, e conhece as minhas inquietações. Vê se em minha conduta algo te ofende, e dirige-me pelo caminho eterno.”*

**Salmo 139:23,24**

Vivemos em um tempo marcado pela fragilidade, pois somos constantemente surpreendidos por mudanças rápidas, desafios inesperados e instabilidades que fogem ao nosso controle. As crises que enfrentamos são reais e a incerteza sobre quando irão terminar provoca profunda angústia. A palavra angústia significa ansiedade, tormento, aflição ou inquietação. Podemos ficar angustiados por diversos motivos: medo de ficar doente, preocupação com a sobrevivência, incertezas no trabalho, conflitos familiares e acúmulo de tarefas são alguns exemplos. Você já se sentiu desta forma? Você conseguiu identificar os motivos que lhe deixam angustiado no dia de hoje? Irritação, tristeza, pensamentos negativos, cansaço frequente e dificuldade em manter o foco nas tarefas são algumas evidências de que algo não está bem ajustado. Você já percebeu que algo mudou em seu comportamento, nestes dias?

Se a sua resposta foi “sim” para alguma destas questões, não se sinta mal, pois saber identificar tal condição é importante para se conectar com a realidade e encarar de frente, como realmente estamos, possibilita-nos buscar o auxílio necessário.

Tenha a esperança de que Deus lhe ajudará neste processo e o levará a um lugar de paz, como diz em Filipenses 4:6, existe uma paz em Cristo Jesus que excede todo o entendimento.

Há uma promessa em Jeremias 29: “Deus tem planos de nos fazer prosperar, nos dar esperança e futuro”. Não precisamos passar sozinhos pelas dificuldades.

Jesus está conosco!

*Vejamos a seguir quatro atitudes importantes para encarar nossa realidade de frente:*

#### **1. Admita que precisa de ajuda.**

*“O orgulho do homem o humilha, mas o de espírito humilde obtém honra.”*

**Provérbios 29:23**

A definição de humildade está ligada a reconhecer que existe um limite. Não estamos bem o tempo todo. Qual tem sido sua necessidade ou fragilidade, hoje? O Espírito Santo pode lhe ajudar a identificá-las e o seu papel é admitir que precisa de ajuda.

#### **2. Peça ajuda a Deus.**

*“Pois não menosprezou nem repudiou o sofrimento do aflito; não escondeu dele o rosto, mas ouviu o seu grito de socorro.”*

**Salmos 22:24**

Deus se interessa pelo que há no coração do homem. Livre-se de toda a religiosidade e seja transparente em suas orações. Deus está perto para acolher todas as suas necessidades.

### 3. Peça ajuda a outras pessoas.

*“É melhor ter companhia do que estar sozinho, porque maior é a recompensa do trabalho de duas pessoas. Se um cair, o amigo pode ajudá-lo a levantar-se, mas pobre do homem que cai e não tem quem o ajude a levantar-se!”*

**Eclesiastes 4:9,10**

Não seja aprisionado pelo medo do que os outros vão pensar de você. Compartilhar o coração nos aproxima das pessoas e permite desfrutarmos de amizades verdadeiras. Não fomos feitos para estarmos sozinhos. Ter um amigo ajuda na caminhada.

### 4. Não desista.

*“Nunca tive a menor dúvida de que o Deus que iniciou esta grande obra em vocês irá reservá-los e conduzi-los a um final grandioso, no dia em que Cristo Jesus se manifestar.”*

**Filipenses 1:6 (AM)**

Somos tentados a desistir quando olhamos somente para nossos recursos. Mesmo passando pela tempestade, creia que você não está sozinho, Jesus está no “barco”: Ele é nosso porto seguro.

### Concluindo:

*“Levanto meus olhos aos montes e pergunto: de onde me vem o socorro? O meu socorro vem do Senhor que fez os céus e a terra.”*

**Salmos 121: 1,2**

O tempo que vivemos tem sido desafiador. Escolha encarar sua realidade e admita suas angústias e sua impotência diante dos desafios. Escolha pedir ajuda a Deus e dê o passo para partilhar seu coração. Experimente alívio, consolo e encorajamento. Não desanime, o Senhor é seu socorro!

**Para reflexão:** Tenho sido sincero comigo e com Deus sobre minhas reais necessidades? Tenho buscado a ajuda necessária?

**Para oração:** Apresente sinceramente a Deus suas angústias e declare que Ele é seu socorro em tempos de adversidade.

**Para aplicação:** Não passe sozinho os tempos difíceis, escolha alguém para compartilhar suas lutas.

**Indicamos o Filme:** “Desafiando Gigantes.”

**Até amanhã!**

## **QUARTA-FEIRA – ESCOLHA PERDOAR**

*“Mas tu és um Deus perdoador, um Deus bondoso e misericordioso, muito paciente e cheio de amor.”*

**Neemias 9:17**

A convivência intensa dentro do lar pode revelar o quanto as relações familiares são sensíveis e, por vezes, frágeis. Dividir o mesmo espaço para trabalhar, estudar e viver o cotidiano coloca à prova a paciência, o respeito e a capacidade de diálogo. Quando estamos constantemente

expostos às diferenças e às pressões do dia a dia, torna-se mais fácil surgirem conflitos, mágoas e mal-entendidos. Esses momentos, embora desafiadores, também nos convidam a repensar nossos vínculos, exercitar a empatia e fortalecer os laços que sustentam a vida em família. Todos já nos sentimos magoados, pois isto faz parte do ser humano. Podemos ficar ressentidos com várias pessoas e em diferentes ambientes. Podemos nos magoar no trabalho, com nossos vizinhos, com amigos ou até na igreja. O que pressupõe a mágoa é uma expectativa não atendida, logo, quem mais nos fere, são pessoas que estão próximas. Você consegue lembrar de alguma situação em que alguém lhe feriu, nos últimos dias?

É fato que manter relacionamentos saudáveis não é uma tarefa fácil e, normalmente, exige esforço. Ser reativo ou tentar se fechar na tentativa de se autoprotger não é o melhor caminho. E qual seria a melhor opção? Perdoar!

Quando escolhemos perdoar, liberamos a pessoa e a nós mesmos de amarras que nos prendem a situações e sentimentos. Você pode pensar que perdoar é muito difícil e, sim, é difícil, mas é LIBERTADOR. Mágoa, dor e tristeza são sentimentos legítimos e o perdão não é um sentimento, é uma decisão e se manifesta através de ações. Quando escolho perdoar me movimento em direção a ser curado. Escolher o caminho do perdão é possível, porque Jesus escolheu abrir este caminho na cruz. O Pai já nos perdoou primeiro!

*Vejamos, a seguir, três verdades que ajudarão a nos posicionarmos na escolha de perdoar:*

## 1. Escolha perdoar como Deus lhe perdoa.

*“Quando vocês estavam mortos em pecados e na incircuncisão da sua carne, Deus os vivificou juntamente com Cristo. Ele nos perdoou todas as transgressões, e cancelou a escrita de dívida, que consistia em ordenanças, e que nos era contrária. Ele a removeu, pregando-a na cruz, e, tendo despojado os poderes e as autoridades, fez deles um espetáculo público, triunfando sobre eles na cruz.”*

**Colossenses 2:13-15**

Em Jesus, Deus nos perdoou por completo e gratuitamente. Ele decidiu perdoar e, através de Seu Filho Jesus, um alto preço foi pago para obtermos o cancelamento das nossas dívidas. Em Efésios 4:32, somos orientados a perdoar no padrão que Deus estabeleceu, perdando uns aos outros como Deus nos perdoou em Cristo.

## **PORQUE FUI PERDOADO, EU POSSO PERDOAR!**

## 2. Escolha perdoar incondicionalmente.

*“Então Pedro aproximou-se de Jesus e perguntou: Senhor, quantas vezes deverei perdoar a meu irmão quando ele pecar contra mim? Até sete vezes? Jesus respondeu: Eu lhe digo: não até sete, mas até setenta vezes sete.”*

**Mateus 18: 21,22**

Neste texto, Jesus deixa claro que devemos perdoar **sempre**. Não devemos impor condições para o perdão. Não há como estabelecer um contrato: “Perdoe-me se você nunca mais fizer isso ou aquilo...” Perdoar é uma escolha diária diante das pequenas e grandes situações.

### 3. Escolha perdoar por sua iniciativa.

*“Façam todo o possível para viver em paz com todos.”*

**Romanos 12:18**

*“Vivam em paz uns com os outros.”*

**1 Tessalonicenses 5:13b.**

Não temos como controlar o que o outro diz ou faz contra nós. A Bíblia nos ensina a tomarmos a nossa responsabilidade diante dos relacionamentos. Vivam em paz, este é o conselho. Não espere que a pessoa venha lhe pedir desculpas. Escolha você liberá-la da culpa.

#### **Concluindo:**

*“O perdão é um catalisador que cria o ambiente necessário para uma nova partida, para um reinício.”*

**Rev. Martin Luther King**

Escolher perdoar é necessário para o bom convívio, para a saúde física e emocional. Perdão é uma condição fundamental para experimentar cura. Quando sou curado promovo ambientes de cura.

**Para reflexão:** Tenho escolhido perdoar quem me feriu na mesma medida em que Deus me perdoou?

**Para oração:** Coloque diante de Deus todas as vezes que se sentiu ferido ou injustiçado. Ore perdoando e conte com o auxílio de Deus.

**Para aplicação:** Tenha a iniciativa de escolher perdoar, mesmo que não exista um pedido de desculpas. Seja específico em sua oração.

**Indicamos o filme:** “Mais que Vencedores.”

**Tenha um dia abençoado!**

### **QUINTA-FEIRA – ESCOLHA MUDAR**

*“Seu nome é Jacó, mas você não será mais chamado Jacó; seu nome será Israel. Assim lhe deu o nome de Israel.”*

**Gênesis 35:10**

Pessoas curadas produzem cura, pessoas emocionalmente e espiritualmente saudáveis promovem ambientes saudáveis. Transbordamos do que somos e somos mais responsáveis pela nossa própria cura do que de fato podemos imaginar.

Um exemplo disso é a história da mulher com fluxo de sangue, descrita em Mateus 9, que nos mostra o desejo e a determinação para alcançar a cura: não havia obstáculos que a impedissem. Ela focou em Jesus e enfrentou as vozes da multidão. Quando pensamos em escolhas de transformação, precisamos focar em Jesus e nos comprometer com processos de mudanças.

Você pode pensar: o problema é a minha família, ou o meu chefe ou o meu relacionamento com meus filhos ou cônjuge e alimentarmos este tipo de pensamento pode gerar muitas expectativas e cobranças e isso não é bom. Não podemos esperar que as mudanças ocorram de fora para dentro, mas ela começa comigo. Escolher ser transformado é um exercício pessoal e

intransferível e passa pela avaliação do nosso próprio comportamento.

Tenha em mente que você é um desbravador, abrindo espaço para a construção de novos caminhos, aí, sim, quando começamos a trilhar o caminho da nossa transformação, tiramos os obstáculos e liberamos espaços para um encadeamento de mudanças ao nosso redor.

Deus nos ama tanto que deseja que sejamos melhores. O Espírito Santo é uma pessoa que trabalha incessantemente nos ajudando neste processo. Ser transformado exige intencionalidade. Devemos decidir ser transformados e nos comprometer com esse processo.

*Vejamos a seguir três ambientes para sermos mudados e transformados:*

### **1. No relacionamento com a família.**

*“E não nos cansemos de fazer o bem, pois no tempo próprio colheremos, se não desanimarmos.”*

**Gálatas 6:9**

Os laços familiares, por mais profundos que sejam, podem se tornar frágeis diante das exigências do cotidiano, das diferenças pessoais e das dificuldades de convivência. Não menospreze a condição que estes relacionamentos estão, mas, também, não se conforme com ela. Seja você o portador de novas sementes. Escolha semear não apenas por palavras, mas com ações.

### **2. No relacionamento consigo mesmo.**

*“Portanto, se alguém está em Cristo, é nova criação. As coisas antigas já passaram; eis que surgiram coisas novas!”*

**2 Coríntios 5:17**

Voluntariamente, faça uma lista de comportamentos que não fazem bem a você e comprometem sua saúde física, emocional e espiritual. Submeta esses comportamentos a Deus, e humildemente peça para remover seus defeitos de caráter e formule estratégias para dominar suas fraquezas.

### **3. No relacionamento com Deus.**

*“Se hoje vocês ouvirem a sua voz, não endureçam o coração.”*

**Hebreus 4:7**

Invista seu tempo no relacionamento com o Espírito Santo e aprenda a identificar a Sua voz. O Espírito Santo está disponível para lhe direcionar neste processo de transformação, portanto esteja pronto para obedecer.

### **Concluindo:**

*“Quando não podemos mais mudar uma situação, somos desafiados a mudar a nós mesmos.”*

**Viktor Frankl**

Decida, hoje, dar um passo em direção à transformação, comprometa-se com o processo de mudança e encontrará a cura e, então, será um agente de cura para seus relacionamentos.

Não se deixe desanimar, os resultados inicialmente podem parecer pequenos, mas somos desafiados como igreja a nos esforçar como se tudo dependesse de nós e orar como se tudo dependesse de Deus.

**Para reflexão:** O que você tem derramado na vida das pessoas que convivem com você? Quais comportamentos têm sido nocivos para seus relacionamentos?

**Para oração:** Peça ajuda ao Espírito Santo para revelar seus comportamentos que comprometem seu desenvolvimento e a sua caminhada cristã.

**Para aplicação:** Eleja um comportamento que, intencionalmente, você estará disposto a trabalhar esta semana.

**Indicamos o filme:** “Eu só posso imaginar.”

**Deus abençoe o seu dia!**

## **SEXTA-FEIRA – ESCOLHA REPARTIR**

*“O meu mandamento é esse: Amem-se uns aos outros como eu os amei.”*

### **João 15:12**

Estamos chegando ao fim desta jornada em direção à cura. Hoje, falaremos sobre a escolha de repartir.

Esta escolha envolve necessariamente uma outra pessoa. Nos últimos tempos, temos sido constantemente estimulados, por diferentes meios, a praticar a solidariedade, exercitar a empatia e servir ao próximo. Para nós, seguidores de Jesus, isso não é uma novidade, pois repartir é um princípio. A Bíblia nos dá exemplos deste repartir. Em João 3:16, vemos o exemplo de Deus Pai que entregou Seu filho por amor e, em Mateus 20:28, o exemplo de Jesus que, mesmo sendo Deus, não veio para ser servido, mas, sim, para servir e dar a Sua vida. O compartilhar de Deus nos conectou a Ele.

Você pode pensar que ainda não está pronto. Lembre-se que o coração é enganoso. Nossos sentimentos são importantes para entendermos algumas situações, porém não podemos nos direcionar por eles. Nossas atitudes devem ser pautadas em nossa fé. cremos que em Jesus não há falta de nada.

Você pode compartilhar:

- uma experiência pessoal que ajudará um amigo;
- seus recursos financeiros com o necessitado;
- uma oração que trará esperança ao aflito;
- a Vida de Jesus que encontrará o perdido.

Existem lugares e pessoas que só você tem acesso. Escolher compartilhar faz parte do processo de cura porque decido deixar meus interesses de lado por um momento e atuar na necessidade de uma outra pessoa. Repartir conecta as pessoas, constrói pontes, traz sentimentos de alegria e gratidão. Compartilhar é o amor em ação.

*Vejamos a seguir três características que a decisão de repartir produz:*

### **1. Promove sair de si.**



*“Há maior felicidade em dar do que em receber.”*

**Atos 20:35**

Compartilhar é um convite a olhar para fora e perceber a necessidade do outro. Tirar o foco das nossas dores ou perdas e decidir compartilhar, mesmo que imaginamos ser pouco, aproximamos da cura. Existe algo sobrenatural quando nos importamos com o próximo e agimos em seu favor, uma porção de alegria invade nosso coração.

## **2. Revela atos de bondade.**

*“Ordene-lhes que pratiquem o bem, sejam ricos em boas obras, generosos e prontos para repartir.”*

**1 Timóteo 6:18**

Atos de bondade são atitudes conscientes e intencionais em favor do próximo.

Por vezes, a necessidade da outra pessoa é mais visível como, por exemplo, alimento, vestuário ou dificuldade para comprar um remédio. Outras vezes, essa necessidade é mais subjetiva como atenção, palavras de consolo ou esperança. Peça ao Espírito Santo para tornar seu coração sensível a identificar as necessidades ao seu redor e não desperdice a oportunidade de representar Jesus na terra.

## **3. Demonstra o coração de repartir de Jesus.**

*“Nada façam por ambição egoísta ou por vaidade, mas humildemente considerem os outros superiores a si mesmo. Cada um cuide, não somente dos seus interesses, mas também dos interesses dos outros. Seja a atitude de vocês a mesma de Cristo Jesus.”*

**Filipenses 2:3-5**

O modo de repartir ensinado por Jesus é completo: Ele se entregou voluntariamente por amor a nós. Ele nos convida a servirmos nosso próximo com a intenção correta no coração, não para sermos vistos ou reconhecidos. Somos chamados para exalar o perfume de Cristo. Todas as nossas ações devem ter o amor como condutor.

### **Concluindo:**

*“Sabemos que Deus age em todas as coisas para o bem daqueles que o amam, dos que foram chamados de acordo com o seu propósito.”*

**Romanos 8:28**

Deus tem uma visão mais ampla que a nossa. Ele sabe de todas as coisas e transforma a dor ou o mal em bem. Ao decidir compartilhar cooperamos com o agir do Espírito Santo. Não precisamos estar curados para compartilhar, vamos alcançando a cura no caminho e inspirando as pessoas a trilharem seu próprio caminho de cura.

**Para reflexão:** Para onde você está direcionando seu olhar?

**Para oração:** Muitas vezes, ficamos cansados de lidar com nossas dores e lutas. Peça a Deus que lhe dê força e coragem para olhar para além de si. Semear na vida do próximo não é perda de tempo.

**Para aplicação:** Busque ser sensível ao direcionamento do Espírito Santo e intencionalmente,

no ambiente que você frequenta, procure oportunidades para realizar atos de bondade.

**Indicamos o Filme:** “A Virada.”

**Deus abençoe o seu final de semana!**