

## CAMPANHA 40 DIAS BASES – SEMANA 5

*Para um aprofundamento e maior aproveitamento, sugerimos a leitura do livro BASES - VIDA BEM-SUCEDIDA DE VERDADE!*

### DOMINGO – ENCONTRO 5

***‘Examinemos e avaliemos a nossa conduta e voltemos para o Senhor.’  
Lamentações 10:40 (VFL)***

**Como tem sido sua semana?**

- Que atitudes você tomou?
- Que decisões você estabeleceu?

**Perguntas Desafiadoras**

- *COMO ESTÁ SEU SENTIMENTO DE ALEGRIA? VOCÊ TEM ENFRENTADO TRISTEZA/DEPRESSÃO?*
- *VOCÊ TEM EXPERIMENTADO PAZ? VOCÊ TEM ENFRENTADO ANSIEDADE?*
- *COMO ESTÁ SUA CAPACIDADE DE RESISTIR ÀS DIFICULDADES?*
- *VOCÊ TEM DIFICULDADE DE EXPRESSAR EMOÇÕES?*
- *VOCÊ ACHA QUE AO EXPRESSAR SUAS EMOÇÕES, VOCÊ TEM GLORIFICADO A DEUS?*

***‘Não andem ansiosos por coisa alguma, mas em tudo, pela oração e súplicas, e com ação de graças, apresentem seus pedidos a Deus.’ Filipenses 4:6***

### SEGUNDA-FEIRA – INTRO BASE E – EMOÇÕES

**Renovando a Mente**

***‘Não se amoldem ao padrão deste mundo, mas transformem-se pela renovação da sua mente, para que sejam capazes de experimentar e comprovar a boa, agradável e perfeita vontade de Deus.’ Romanos 12:2***

A mente é o lar das nossas emoções, desejos, decisões, sentimentos e razão, desempenhando um papel fundamental em nossa existência. É uma tragédia ver, com frequência, pessoas fisicamente saudáveis tirarem a própria vida porque suas mentes estão adoecidas. Por outro lado, é impressionante como indivíduos fisicamente doentes conseguem atravessar o deserto da dor quando suas mentes permanecem saudáveis.

Há uma guerra sendo travada em nossa mente. O diabo quer nos aprisionar em fortalezas de mentiras, impedindo-nos de experimentar a liberdade que Deus nos oferece. Ele tenta nos enganar com pensamentos que nos afastam de Deus e de Seus propósitos. Conseqüentemente, essas mentiras podem se tornar padrões de pensamento que afetam nossas emoções, decisões e ações. Deus nos equipou com armas espirituais para demolir essas fortalezas e renovar a nossa mente. Ele nos concedeu Sua Palavra, a verdade que nos liberta; o Espírito Santo, que nos guia e conforta; e Sua graça, que nos capacita e transforma. Somos chamados a remover os fundamentos ruins e estabelecer novos, substituir tudo o que não se alinha à Palavra de Deus, construir novos caminhos de pensamento e, assim, quebrar as fortalezas do engano.

***‘Destruímos argumentos e toda pretensão que se levanta contra o conhecimento de Deus, e levamos cativo todo pensamento, para torná-lo obediente a Cristo.’ 2 Coríntios 10:5***

***‘E conhecerão a verdade, e a verdade os libertará.’ João 8:32***

Entre com a verdade que destrói as fortalezas. Por que a verdade é importante? Jesus disse que a verdade liberta.

Percebemos que há três fundamentos essenciais para cultivar uma boa saúde mental. O primeiro deles reside em **reconhecer nossa identidade em Cristo**, ou seja, abraçar plenamente o fato de sermos aceitos e amados como filhos de Deus. O segundo consiste em viver **expressando o contentamento**, manifestando a satisfação e a gratidão que vêm de uma vida plena. E, por último, o terceiro ponto é a **estabilidade – a habilidade de ser resiliente, de encarar as pressões** e de resistir aos desafios inerentes à vida.

***‘Melhor é o homem paciente do que o guerreiro, mais vale controlar o seu espírito do que conquistar uma cidade.’ Provérbios 16:32***

**ESTA SEMANA VOU TOMAR A(S) SEGUINTE(S) ATITUDE(S) PARA RENOVAR A MINHA MENTE:**

### **TERÇA-FEIRA – IDENTIDADE**

**Decido ser alguém que assume quem é em Cristo**

***‘Contudo, aos que o receberam, aos que creram em seu nome, deu-lhes o direito de se tornarem filhos de Deus.’ João 1:12***

Aquilo em que acreditamos define o que pensamos, o que diretamente afeta o que sentimos, e tudo isso se reflete no que fazemos. A imagem que construímos de nós mesmos, ainda que possa não corresponder à realidade, é tão potente que acaba por nos moldar de forma decisiva.

Ao longo dos anos, temos observado muitas pessoas desenvolverem o que chamamos de mentalidade derrotada. Elas passam a acreditar em mentiras e enganos sobre si mesmas, o que impacta diretamente suas emoções, pensamentos e, conseqüentemente, seus comportamentos e ações.

***‘Mas os homens que tinham ido com ele disseram: ‘não podemos atacar aquele povo; é mais forte do que nós’. E espalharam entre os israelitas um relatório negativo acerca daquela terra. Disseram: ‘a terra para a qual fomos em missão de reconhecimento devorará os que nela vivem. Todos os que vimos são de grande estatura. Vimos também os gigantes, os descendentes de Anaque, diante de quem parecíamos gafanhotos, a nós e a eles.’ Números 13:31-33***

Frequentemente, essas pessoas adotam uma "mentalidade de gafanhoto". Foi exatamente isso que aconteceu com o povo de Israel, quando estavam prestes a entrar na Terra Prometida, conforme descrito em Números 13.

Acreditamos firmemente que Deus quer nos libertar desta mentalidade de orfandade e de um modo de pensar derrotista. Assim, poderemos abraçar uma mentalidade de filhos amados, experimentando uma vida plena, abundante e vitoriosa. Entendemos que essa transformação começa na renovação da mente e na aceitação da verdade sobre nossa identidade como filhos amados de Deus. Romper com este modo de pensar derrotado envolve reconhecer e rejeitar as mentiras que nos limitam, abraçando a verdade que nos liberta.

***'E, porque vocês são filhos, Deus enviou o Espírito de seu Filho aos seus corações, o qual clama: "Aba, Pai". Assim, você já não é mais escravo, mas filho; e, por ser filho, Deus também o tornou herdeiro.'* Gálatas 4:6,7**

Viva a cultura da paternidade, reconhecendo que sua identidade real é a de um filho amado, em Cristo!

**O QUE SIGNIFICA PARA VOCÊ, NESSE MOMENTO DA SUA VIDA, COMEÇAR A ASSUMIR SUA IDENTIDADE EM CRISTO, PARA A GLÓRIA DE DEUS?**

### **QUARTA-FEIRA – CONTENTAMENTO**

**Decido ser alguém que demonstra satisfação**

***'Deem graças ao Senhor, porque ele é bom. O seu amor dura para sempre.'* Salmos 136:1**

A falta de contentamento é uma das maiores barreiras para uma vida emocionalmente saudável. O contentamento não é inato; é um comportamento que se aprende e se desenvolve. Ele elimina a reclamação e, por isso, deve ser um ato intencional.

***'Digo isto, não porque esteja necessitado, porque aprendi a viver contente em toda e qualquer situação.'* Filipenses 4:11**

Não permita que seu passado determine seu futuro. Se você enfrentou dificuldades e sofrimentos, busque resolver o que precisa ser solucionado e liberte-se. Se viveu alegrias e conquistas, agradeça a Deus por esses momentos e confie que muito ainda está por vir. Ressignificar é dar um novo sentido, uma nova visão ao que já aconteceu, e seguir em frente. Olhe para o futuro com a expectativa de algo maravilhoso!

***'Porque sou eu que conheço os planos que tenho para vocês, diz o Senhor, planos de fazê-los prosperar e não de lhes causar dano, planos de dar-lhes esperança e um futuro.'* Jeremias 29:11**

A gratidão nasce do reconhecimento da graça de Deus em nossas vidas. Expressá-la é uma das chaves mais importantes para alcançar uma vida emocionalmente saudável.

Ser grato nos ajuda a enxergar o lado positivo das coisas, mesmo quando elas não ocorrem como planejado. Reclamar e lamentar-se apenas amplificam o sofrimento. O melhor caminho é ter calma, confiar em Deus e aprender a contentar-se. Dessa forma, conseguiremos aproveitar as oportunidades que Ele nos oferece e nos preparar para as bênçãos futuras. Portanto verbalize, declare e fale sobre o que você é grato! Expressar verbalmente nossos sentimentos de gratidão modifica o ambiente ao nosso redor.

Decida: Não importa o que aconteça na minha vida, eu vou adorar: essa é uma escolha que exige coragem. O louvor libera o poder de Deus para a minha vitória.

***'Ainda que a figueira não floresça, nem haja fruto na vide; o produto da oliveira minta, e os campos não produzam mantimento; as ovelhas da malhada sejam arrebatadas, e nos currais não haja vacas, todavia, eu me alegrarei no Senhor, exultarei no Deus da minha salvação.'* Habacuque 3:17,18**

**O QUE SIGNIFICA PARA VOCÊ, NESSE MOMENTO DA SUA VIDA, COMEÇAR A EXPRESSAR MAIS SATISFAÇÃO, PARA A GLÓRIA DE DEUS?**

## **QUINTA-FEIRA – ESTABILIDADE**

**Decido ser alguém que é firme em momentos difíceis**

***‘Eu disse isso para que em mim vocês tenham paz. Neste mundo, vocês terão aflições; contudo, tenham coragem! Eu venci o mundo.’ João 16:33***

Alguns acreditam que a vida com Deus é uma jornada sem problemas, sofrimentos ou dificuldades, mas isso não é verdade. Todos nós enfrentamos momentos difíceis, situações desafiadoras, tristezas e dores. Embora não devamos viver preocupados com o futuro, também não podemos ignorar os obstáculos que surgem no caminho. Provações e angústias fazem parte da nossa realidade.

Mas tenha certeza que mesmo vindo as tempestades, quem tem Cristo não está sozinho. Jesus é o Senhor, até mesmo das tempestades.

***‘De todos os lados somos pressionados, mas não desanimados; ficamos perplexos, mas não desesperados; somos perseguidos, mas não abandonados; abatidos, mas não destruídos.’ 2 Coríntios 4:8,9***

As vitórias de uma pessoa não se medem apenas pelos resultados ou conquistas, mas, também, pela forma como ela enfrentou eventos, circunstâncias e situações adversas ao longo da vida. Isso ressalta a importância dos processos em nossa jornada. Deus trabalha nesses processos e nos capacita, de forma sobrenatural, para resistirmos em tempos difíceis. Aqueles que mudam histórias são os que perseveram, mantendo-se firmes diante das adversidades.

Os problemas, de fato, podem ser a matéria-prima do nosso crescimento pessoal. Ao enfrentá-los, desenvolvemos paciência, um ingrediente fundamental e fruto do Espírito Santo em nossas vidas. A habilidade de lidar com as dificuldades, com resiliência e persistência, molda-nos de maneiras que seriam impossíveis sem esses desafios.

***‘Não só isso, mas também nos gloriamos nas tribulações, porque sabemos que a tribulação produz perseverança; a perseverança, um caráter aprovado; e o caráter aprovado, esperança.’ Romanos 5:3,4***

Enquanto na dimensão macro observamos conflitos entre países e regiões, com tensões e disputas no cenário geopolítico, a Bíblia nos ensina que, na dimensão micro, é possível ter paz e harmonia em nosso espírito, mente e lar. A Bíblia afirma que a paz é possível, sim.

***‘Deixo-lhes a paz; a minha paz lhes dou. Não a dou como o mundo a dá. Não se perturbem os seus corações, nem tenham medo.’ João 14:27***

**O QUE SIGNIFICA PARA VOCÊ, NESSE MOMENTO DA SUA VIDA, COMEÇAR A PERMANECER MAIS FIRME EM MOMENTOS DIFÍCEIS, PARA A GLÓRIA DE DEUS?**

### **COLOCANDO SUAS EMOÇÕES DIANTE DE DEUS**

Escreva abaixo se você tem alguma necessidade específica relacionada **à sua saúde emocional** e quer colocá-la diante do Senhor.

Creia que Ele tem poder para agir de modo totalmente transformador nessa área. Não há impossíveis para Deus. Depois, entregue tudo a Ele em oração.

**SEXTA-FEIRA – TRILHA BASES**

**“Examinem a si mesmos para verem se ainda estão vivendo com fé; provem-se a vocês mesmos.” 2 Coríntios 13:5 a (VFL)**

**Como está indo seu sistema?  
Hora de reavaliá-lo!**

Lembre-se: Mudanças consistentes não ocorrem da noite para o dia. É um processo gradual que exige paciência, persistência e, acima de tudo, dependência de Deus. Reavalie e faça correções necessárias.

**Importante: Aproveite também para rever os dias anteriores desta semana.** Faça uma releitura deles e, em oração, peça a Deus para revelar ao seu coração em que áreas ou situações de sua vida há necessidade de crescimento e melhoria.



**SÁBADO – CONSTRUINDO HÁBITOS**

**‘Bendiga ao Senhor a minha alma! Não esqueça de nenhuma de suas bênçãos!’  
Salmo 103:2**

A formação de novos (e bons) hábitos precisa ser celebrada.

Celebrar cada pequeno progresso é essencial para reconhecer o esforço diário, manter a motivação e cultivar um coração grato ao Pai. Por isso, comemore cada avanço nessa jornada!

Lembre-se: Cada passo, por menor que seja, é um avanço na direção certa. A consistência é a chave para transformar ações em hábitos duradouros.

**Como está o desenvolvimento de seus hábitos?**

Volte ao dia 28 e reescreva abaixo sua lista e a situação atual:

Hábitos - Como estou hoje?

-----  
-----  
-----  
-----

**O que você já pode celebrar?**

-----  
-----  
-----