

AUTOIMAGEM
SEGUNDA- FEIRA
O PRINCÍPIO BÁSICO PARA A AUTOACEITAÇÃO

Sabia que você é a imagem e semelhança do Criador? Que ele fez você de modo especial e admirável? Pois é, as vezes sofremos por não sabermos de princípios bíblicos básicos sobre o assunto. Uma vez que você sabe quem você é, fica tudo mais fácil quando o assunto é Autoimagem. Vamos mergulhar no assunto!

“O Senhor não vê como o homem. O homem vê a aparência, mas o Senhor vê o coração.” 1 Samuel 16.7b

Esta meditação poderá mudar a sua vida. A maioria das pessoas tem problemas com autoimagem, que geralmente se demonstram de diversas formas criando novos problemas. Isto é algo natural do ser humano e precisa ser consertado por Deus. Seja bastante honesto(a) e procure aprender tudo. Primeiro, gostaria que você desse uma nota para si mesmo(a) de 0 a 10 nos seguintes itens:

() Sua aparência () Sua capacidade intelectual () Sua sociabilidade (você se relaciona bem com a sociedade/família?) O princípio básico para a autoaceitação, ou seja, para que tenhamos uma boa autoimagem, é entendermos que o ponto de vista de Deus é diferente do ponto de vista do homem. Lembre-se de que o mundo jaz no maligno e, desta forma, está cheio de preceitos e princípios errados e/ou deturpados. Mas, como filhos de Deus, devemos ir contra essa corrente e passar a ver as coisas também pelo ponto de vista dEle. Isto muitas vezes não é fácil e é duro de aceitar, mas, para aqueles que têm experimentado verdadeiras mudanças de vida, têm sido uma grande bênção. Entender este princípio divino é o começo da vitória para aqueles que lutam a fim de vencer problemas. Pois muitas vezes deixamos que o exterior nos conduza e isto não é bom. Autoimagem, autoestima e autoaceitação verdadeiras são a mesma coisa: precisamos entender que o que agrada a Deus é o nosso interior e não o contrário. **Para aprender mais:** Provérbios 28.21; Marcos 12.14. **Refleta:** Laurie cresceu na casa da avó, porque a mãe não queria criá-la. Sempre que se encontrava com a mãe, esta lhe dizia que era uma menina má e que nunca seria nada. Quando chegou à adolescência, Laurie não tinha autoconfiança e frequentemente pensava: eu não presto para nada, nunca farei nada de bom

na minha vida. Quando ela conheceu Philip e ele disse que a amava, ela acreditou que ele era a resposta para o seu ódio contra si mesma e casou-se com o rapaz. Mas, nem mesmo o amor do marido apagou suas lembranças autodepreciativas. Quando sua filha primogênita nasceu, prematuramente e com inúmeros problemas físicos, muitas pessoas oraram a seu favor e a criança sobreviveu. Laurie podia agora amar outro ser humano e ver o seu amor retribuído por aquela criancinha que precisava tanto dela. Três anos mais tarde, o nascimento do segundo filho completou a família. Mas, em breve o peso e estresse de cuidar de duas crianças foi demais para Laurie. A falta de amor durante a sua infância prejudicou sua capacidade de satisfazer as necessidades emocionais de seus filhos. As crises temperamentais das crianças comunicaram a Laurie que ela não era uma boa mãe. Seus sentimentos de incapacidade fizeram com que se voltasse contra os filhos, com violência física e verbal. Laurie, aos trinta anos de idade, está sofrendo os resultados da autoimagem negativa que desenvolveu quando criança. **Decida:** Talvez você já tenha percebido onde esta meditação tocará em você, por isso, decida ir até o fim e usá-la para agradar a Deus. **Ore:** Agora é seu momento de oração, peça ao Espírito Santo que lhe dê disposição e ânimo para fazer todas as meditações dessa semana, e tudo aquilo que o Senhor tocar no seu coração. Até amanhã!

AUTOIMAGEM

TERÇA- FEIRA – DEUS É O MEU SOBERANO

Mas quem é você, ó homem, para questionar a Deus? “Acaso aquilo que é formado pode dizer ao que o formou: ‘Por que me fizeste assim?’ ”

Romanos 9:20

Deus desde o início já sabia como nós, eu e você, seríamos. Ele nos criou segundo o seu propósito, pois Ele tem um plano para executar com cada um de nós. Como podemos conhecer os planos de Deus? Os Pensamentos são insondáveis, mas nós conhecemos a Sua mente através das escrituras e, se ainda não sabemos, com certeza descobriremos a Sua vontade. Não podemos julgar o nosso Senhor pela maneira que Ele nos Criou. Reagir contra a nossa aparência física indica que não percebemos ainda que a beleza real da vida de uma pessoa está no cultivo das qualidades básicas que Deus quer em nós. Quando reagimos contra o plano de Deus, criamos

uma cicatriz de rancor que se torna um verdadeiro problema do qual devemos cuidar logo. Todos nós conhecemos, ou somos, pessoas bonitas fisicamente. Pense agora em alguém que é bonito nesse sentido... Muitas vezes, quando realmente vamos conhecer essa pessoa, percebemos algumas atitudes que não gostamos, e toda aquela beleza some. Mas agora pense em alguém que desenvolve a verdadeira beleza (amor, alegria, humildade, mansidão, etc.) e pense no quanto elas são amadas e queridas, pois é isso que Jesus quer em nós, que desenvolvamos a verdadeira beleza! Jesus tem o direito de fazer conosco o que Ele quer, segundo a Sua vontade. Muitas vezes, a falta de submissão e o pensar que fomos violados em algo que nos pertencia por direito, nos levam a achar que Jesus não se importa conosco, que Ele não nos ama. Mas, saiba que Cristo se importa com você, que Ele o ama e, tudo o que fez conosco, que está fazendo, e que vai fazer é para Sua honra e glória. Olhamos para nós mesmos e dizemos: “Se minha vida é um **belo poema**, então por que os meus versos não rimam?” Deus diz: “Espere que eu escreva o verso seguinte!” Não é justo julgar os poemas inacabados de Deus. Deus sabe para que propósito nos criou, e o que quer que nós sejamos. **Para aprender mais:** Salmos 139.14-16; Romanos 8.28. **Refleta:** Na peça o Castelo do Rei – A verdadeira beleza que agrada o Rei, temos o seguinte texto. É uma fala do personagem Escrevalot, enaltecendo os personagens Destemida, Sabedoria e Valente, por terem sido exemplos de pessoas com a autoimagem ajustada no ponto de vista do Rei: Que beleza maior pode existir que a beleza do amor? Dar da sua própria vida, do seu tempo, do seu esforço para o bem de outro? Renunciar a si mesmo para fazer a vida de alguém um pouco mais feliz? Esta é a beleza que agrada o rei!!! O caráter e não o talento! A responsabilidade e não a aparência física. O trabalho e não o dinheiro! É isto povo real que vocês devem procurar em alguém. Esta é a verdadeira beleza que agrada o rei! Esta é a verdadeira beleza que os farão felizes para sempre. Que beleza maior pode existir que a beleza da sabedoria de uma autoestima conforme a vontade do Rei? Do reconhecimento de que fomos criados conforme a vontade do Supremo Senhor Celestial! Da certeza de que somos vasos nas mãos do oleiro, inacabados, mas com potencial imenso de sermos grandes peças para o crescimento do reino! Do reconhecimento de que nossa felicidade não depende de nossa beleza exterior e sim da capacidade de experimentar o caráter do Rei. Da

constatação de que se for necessário, o rei sacrifica a beleza exterior para desenvolver em nós qualidades interiores. **Decida:** Você certamente poderá tomar muitas decisões esta semana, mas por hoje seria bom tomar estas: () Decido aceitar a aparência com que Deus me criou. () Decido reconhecer que sou o poema de Deus () Decido pedir perdão a Deus por qualquer sentimento de mágoa devido a minha aparência. **Ore:** Agora é seu momento de oração. Ore pelas decisões que você fez hoje. Até amanhã!

AUTOIMAGEM QUARTA- FEIRA – A NOVA NATUREZA

“...a revestir-se do novo homem, criado para ser semelhante a Deus em justiça e em santidade provenientes da verdade.” Efésios 4.24

Chegou a hora de confrontarmos nossas atitudes que evidenciam algum problema de autoimagem. Como dissemos anteriormente, em relação à autoimagem, devemos andar na contramão do mundo, vendo as coisas do ponto de vista divino. Agora volte para a meditação de segunda e veja a nota que você se deu. Foi baseada em qual ponto de vista? **Analizando:** Verifique se você tem alguma(s) das evidências de autorejeição descritas a seguir, vamos dar os versículos, mas não é obrigatório a leitura. 1) Muita atenção às vestes (Mateus. 6.27-28) 2) Sensualidade (Efésios 4.19-24) 3) Incapacidade de confiar em Deus (Efésios 2.10, Sl 139.14) 4) Timidez excessiva (1 Samuel 9 e 10) 5) Dificuldade de amar os outros (Mateus 19.19) 6) Autocrítica (Isaías 45.9) 7) Comparação com os outros. (Romanos 9.20) 8) Amargura visível (Efésios 5.29) 9) Perfeccionismo (Salmos 119.96) 10) Atitudes de superioridade (1Cor 4.6-7) 11) Tentativa ridícula para encobrir defeitos óbvios e imutáveis (2Coríntios 12.9) 12) Extravagância (Lucas 12.15) 13) Máscaras (Romanos 12.9). Que tal? Tem alguma das evidências acima? Se sim, é bem provável que você tenha problemas com autoimagem e precisa, como o versículo de hoje diz, vestir-se com a nova natureza, ou seja, passar a olhar pelo ponto de vista de Deus. **Refleta:** Certa universitária veio ao meu escritório para discutir um problema. Ela estava tendo dificuldades com os pais, principalmente com o pai. Explicou que os pais não se entendiam; discutiam e agora falavam em divórcio. Há um ano ela havia entregado a sua vida a Deus, mas, por alguma razão, ainda conservava dúvidas e não era capaz de manter uma hora certa para leitura da bíblia. Comecei a fazer-lhe algumas perguntas básicas para descobrir onde os princípios de Deus haviam sido violados em sua vida. P=Agora que você saiu da escola, quais são seus planos para o futuro? R=Não tenho nenhum. Não consigo me interessar

por coisa alguma. Tenho um emprego, e uso o dinheiro para comprar roupas e coisas de que necessito. Nota= A resposta dela aqui somente me levou a tentar descobrir por que ela não possuía nenhum propósito na vida. Nota= Me certifiquei depois a respeito de sua decisão com Jesus, parecia autêntica, e também a respeito de relacionamentos amorosos e sobre prováveis abusos dos pais, nenhum desses era o problema. P=Se pudesse mudar alguma coisa em você, o que mudaria? R=Gostaria de modificar a maneira com que trato os meus pais - Depois de uma pausa ela falou: Eu mudaria a mim mesma! (Imediatamente seus olhos baixaram e ela ficou olhando para baixo em silêncio). Nota= havia algumas cicatrizes visíveis em seu rosto. Sua resposta mostrou claramente que a pergunta atingira o “ponto nevrálgico”. P=Seu rosto realmente lhe aborrece não é? Imagino que tenha perguntado a Deus uma centena de vezes: “Por que me fez desse jeito?” Nota= Ela começou a chorar e respondeu afirmativamente. **Decida:** Faça decisões de mudança para cada uma das evidências de autorejeição acima as quais você identificou em si. Decida não culpar Deus e outras pessoas por problemas causados no seu interior. **Ore:** Agora é seu momento de oração, abra o seu coração a Deus, fale para Ele sobre esse sentimento de autorejeição, peça ajuda para mudar. Até amanhã!

AUTOIMAGEM QUINTA- FEIRA – OUTROS FUNDAMENTOS PARA A AUTOACEITAÇÃO

Eu te louvo porque me fizeste de modo especial e admirável. Tuas obras são maravilhosas! Digo isto com convicção. Salmos 139.14

Já sabemos que Deus nos criou de uma forma especial e admirável, para fazer o seu propósito, isto é suficiente. Então, re programe a sua mente. Chegou a hora de jogar tudo aquilo que você pensava no lixo. É claro que este processo pode levar algum tempo, mas deve ser iniciado já. Todas as decisões que você está tomando nesta semana deverão ser só o início. Seja persistente e vá vencendo progressivamente. **Para aprender mais:** João 10.10; Efésios.2.10. **Refleta:** continuação da história de quarta: Quando aquela jovem compreendeu estes princípios básicos, ela deu os seguintes passos para corrigir seu problema e remover a verdadeira causa: 1) Ela confessou a Deus seu rancor para com Ele, pela maneira como a havia criado. 2) Sinceramente pediu perdão a Deus por seu rancor 3) Agradeceu a Deus por ser como ela é 4) Se propôs a ser o poema inacabado de Deus 5) Se propôs a ajudar os outros com este mesmo

problema. Depois de haver orado, ela ergueu os olhos e um sorriso largo irradiava de seu rosto. Deixou meu escritório dizendo: “Não posso esperar para chegar em casa...” Três semanas mais tarde ela veio me ver para dizer que havia pedido perdão aos pais. (...) “Consegui quatro amigos novos” (...) Aliás, seus pais entregaram suas vidas a Cristo, depois disto. **Decida:** () Sinceramente, tenho algum sentimento de amargura ou ressentimentos para com Deus pelo jeito que sou () Decido fazer uma lista de todas as mudanças que eu gostaria de fazer na minha aparência, capacidade, meio ambiente e família. () Vou corrigir o que for possível e agradecer pelo que for incorrigível. **Ore:** Agora é seu momento de oração. Ore pela sua vida, peça a Deus para lhe mostrar todas as áreas que Ele acha que você precisa melhorar. Até amanhã!

AUTOIMAGEM

SEXTA-FEIRA – AUTOIMAGEM NA MEDIDA CERTA

“Cuidado! Fiquem de sobreaviso contra todo tipo de ganância; a vida de um homem não consiste na quantidade dos seus bens”. Lucas 12.15 ou Contudo, “quem se gloriar glorie-se no Senhor” 2 Coríntios.10:17

Muitas pessoas se orgulham daquilo que têm (carro, \$, casas...), outros daquilo que podem, e outros da beleza física. Mas temos visto que tudo o que somos ou seremos vem do nosso Jesus, e é pelas coisas que o nosso Senhor faz que devemos nos orgulhar. (2 Coríntios 10.17). No mundo em que vivemos hoje, é difícil você ter/ser tantas coisas e não querer mostrar, mas, quando somos humildes e fazemos apenas para o Senhor ver, Ele nos recompensará. (Provérbios 27.2). É falta de confiança em Deus tentarmos ganhar amizades, talento, fama, mostrando coisas tão inúteis que não nos levam a nada. Aprenda a viver sem que outros vejam o que está fazendo. Todos somos capazes!!! Lembre-se: orgulho também é um tipo de avareza. Saiba que o nosso Pai não nos medirá com outros seres humanos e sim com Jesus, tente e busque ser igual a Ele, esse deve ser seu maior alvo. Portanto, não adianta querer ser perfeito e até se orgulhar disto, precisamos ter nossa autoimagem equilibrada na imagem de Cristo. Isto basta! Lembre-se de que a única diferença entre você e o ímpio é Cristo. Agora que você o tem, precisa fazer a diferença. E quem faz essa diferença é o toque da mão do mestre! **Refleta:** O velho violino estava muito gasto e arranhado, e o leiloeiro achou que quase não valia a pena

gastar tempo com ele, mas de repente, ele o levantou com um sorriso. O que me dão por este velho violino? Quem vai fazer a primeira oferta? Um dólar – dois dólares? E quem me dá três? Três dólares uma vez, três dólares duas vezes, vendido por três... mas não; do fundo da sala um homem grisalho, veio até a frente e pegou o arco e, limpando o pó do velho violino, apertando as cordas frouxas, tocou uma melodia pura e suave, como um cantar de anjos. A música parou, e o leiloeiro, com voz agora embargada e baixinha, disse: “O que me dão pelo velho violino?” E levantou o arco. “Mil dólares! E quem dá dois? Dois mil! E quem dá três mil? Três mil uma vez; três mil duas vezes, vendido! Vendido!”, gritou ele. E as pessoas aclamaram, mas algumas disseram: “Não compreendemos, o que mudou o preço dele?” Rápida veio a resposta: “O toque da mão do mestre”. Existem muitos homens cuja a vida está fora de sintonia; gastos e cheios de cicatrizes do pecado, que são leiloados por um preço barato a uma multidão indiferente. A tola multidão jamais pode compreender inteiramente o valor de uma alma e a mudança operada pelo toque da mão do Mestre. **Decida:** () Vou colocar em prática já, tudo o que aprendi nesta semana () Vou fazer de tudo para sempre ter uma autoimagem equilibrada. () Vou ajudar outras pessoas que tenham este problema.

() Vou lutar contra qualquer tipo de complexo ou mania que eu tenha que me faça distorcer a imagem de Cristo em mim – Ex: Superioridade, inferioridade, perfeccionismo, etc. **Decore:** O versículo de hoje e revise os da semana, **Ore:** Agora é seu momento de oração. Ore por tudo que aprendeu essa semana, para Deus lhe ajudar a sempre lembrar que você foi pago por um alto preço, o preço do sangue derramado por Cristo! Agradeça a Deus por isso, e pela graça infinita sobre sua vida!

Até semana que vem!