

40 Dias de Plenitude

LIVE 34

@camilavieira

Ciclo de Autossabotagem

Quais são os comportamentos que têm destruído os seus resultados? Aquelas ações que você prometeu não repetir, por entender os danos causados, mas se vê fazendo de novo? Podem ser comportamentos como mãe ou pai, como profissional, como filho, como amigo. Essa repetição indica que você está vivendo um ciclo de autossabotagem.

A Falta de Perdão

O motivo pelo qual você está preso na autossabotagem é a falta de perdão. Quando nós não nos perdoamos, nós sentamos em um lugar de não merecimento: não nos sentimos dignos de sermos abençoados e de receber coisas boas. Então, nossos comportamentos nos levam a permanecer em um lugar ruim.

Tarefa

No seu momento com Deus, conte os erros que você tem cometido, arrependa-se e peça perdão. Peça que Ele mostre o caminho para você se perdoar também.

Tarefa

Identifique que frases você ouviu na infância que podem ter gerado o sentimento de culpa em você. Anote-as.

A Cadeira do Réu

Quando você está acostumado a receber acusações, você se sente culpado e ocupa a cadeira do réu. Um condenado merece ser feliz? Merece ter uma família harmoniosa, um casamento amoroso, uma profissão de sucesso, dinheiro na conta bancária, um corpo saudável e belo? Não! A culpa nos coloca em eterna posição de sofrimento.

Tarefa

Refleta sobre as suas ações e as vezes em que você se comparou com outras pessoas para se sentir melhor em relação aos seus erros.

Arrependa-se e Perdoe-se

A culpa é necessária para gerar o reconhecimento, o arrependimento e a confissão. Depois disso, você não pode ficar nesse lugar de autoacusação e martírio. Permanecer na posição de sofrimento é uma manifestação do orgulho. Você precisa se perdoar para deixar de se destruir.

Perdoe a si mesmo

Tarefa

Anote três comportamentos autossabotadores que você tenha observado em si, e o que eles têm te impedido de realizar.

Tarefa

Leia os comportamentos sabotadores que você anotou. Ao lado, escreva um erro relacionado que você cometeu e pelo qual não se perdoou.

Jeremias 31:34 NVI

"Porque eu lhes perdorei a maldade e nunca mais me lembrarei dos seus pecados."

Deus perdoa todos os nossos pecados. A única condição para isso é que confessamos o que fizemos, verdadeiramente nos arrependamos e oremos para pedir perdão. Você tem tido a humildade de fazer isso, ou está escondido atrás da sua armadura de orgulho? Essa armadura não o protege, mas fere a você e àqueles que você mais ama.

De Onde Vem a Culpa

A culpa não aparece apenas quando somos adultos e responsáveis por nossas ações. Quantas pessoas já ouviram de seus pais frases como: "eu trabalho 20h por dia para te dar o melhor e você é ingrato", ou "eu só não me divorcio do seu pai porque tenho que te criar"? Ouvir isso gera o sentimento de culpa por estar causando sofrimento a alguém que você ama.

Tarefa

O que você gostaria muito de conquistar, mas não se sente merecedor? Escreva, pelo menos, três. Em seguida, olhe no espelho e diga: eu mereço ter (complete com o que você escreveu).

Pecado É Pecado

Há pessoas que estão tão cegas pelo orgulho e pelo ambiente em que estão inseridas, que não conseguem enxergar que erram. Outras, até têm consciência dos erros que cometem, mas comparação com quem faz pior e, por isso, acham que está tudo mal. Pecado é pecado! Não importa o que os outros estão fazendo, mas o que você está fazendo.

Tarefa

Escreva uma carta para si. Reconheça os erros e os prejuízos gerados, e arrependa-se. Em seguida, escreva uma carta dizendo que você está perdoado, que você merece uma vida maravilhosa e abençoada.