


# seja o seu melhor

UM  
GUIA PARA  
o crescimento  
pessoal da  
mulher



## Índice

- |                               |    |                                |    |
|-------------------------------|----|--------------------------------|----|
| 1. Uma mulher de sucesso..... | 5  | 7. Uma mulher amorosa.....     | 30 |
| 2. Uma mulher realizada ..... | 9  | 8. Uma mulher assertiva .....  | 35 |
| 3. Uma mulher espiritual..... | 13 | 9. Uma mulher organizada ..... | 39 |
| 4. Uma mulher focada.....     | 18 | 10. Uma mulher paciente .....  | 43 |
| 5. Uma mulher solidária.....  | 22 | 11. Uma mulher vitoriosa ..... | 47 |
| 6. Uma mulher feliz.....      | 26 | 12. Uma mulher de coragem..... | 51 |



**"Assim, se alguém está em Cristo, é nova criatura: As coisas antigas já passaram, eis que surgiram coisas novas!"**

2 Coríntios 5:17

## INTRODUÇÃO

- Seja o Seu Melhor apresenta sugestões práticas para alcançar todo o seu potencial. Você encontrará bons conselhos sobre como atingir seus objetivos, enriquecer sua vida espiritual e controlar emoções negativas.
- Você aprenderá como comunicar amor e aceitação, inspirar nos outros um desejo de mudança, organizar sua casa, seu tempo e ser mais assertiva.
- Exercícios para o crescimento pessoal ao fim de cada capítulo irão capacitá-la a colocar em prática o que aprendeu e alcançar os resultados que você deseja.
- Extraíndo princípios da vida de mulheres de sucesso e o que elas aprenderam em suas próprias experiências cristãs, Doroty Eaton Watts e Joy Marie Butler ajudarão você a ser o seu melhor.

## SOBRE AS AUTORAS

**Doroty Eaton Watts** foi uma escritora prolífica e diretora do Ministério da Mulher (MM) nos Estados Unidos, incluindo a direção do Ministério da Mulher na Conferência Geral. Falou em diversos congressos para mulheres, conduziu seminários e workshops na área da vida devocional, habilidades de comunicação, criatividade, princípios de sucesso, gestão de sala de aula, vida em família e oração. Deixou uma riqueza de materiais abençoando mulheres em todos os lugares.

**Joy Marie Butler** tem falado e escrito para mulheres e em benefício delas desde 1997, quando iniciou no Ministério da Mulher em Sydney, Austrália. Desde então ela tem conduzido centenas de workshops, seminários, retiros e programas para as mulheres por toda Australásia, Oceania e África. É apaixonada por ajudar mulheres feridas emocionalmente por onde passa. É um membro ativo e oficial da União Mundial de Temperança Cristã das Mulheres.

Dorothy e Joy se encontraram em várias ocasiões e decidiram que um conjunto de lições de estudos da Bíblia baseado no livro O Melhor Que Podes Ser seria útil para mulheres ao redor do mundo. Dorothy encorajou Joy a fazê-lo e essa série de lições é o resultado dessa conversa. O sonho e desejo de Joy é que esses estudos tragam muitas bênçãos para a vida de mulheres em toda parte, e que essas bênçãos sejam estendidas para as famílias delas e suas comunidades.

## SUGESTÕES

### Para o estudo particular:

- Comece cada estudo com uma oração. Peça ajuda à Deus para compreender a mensagem das Escrituras e para ser capaz de aplicar o ensino em sua vida.
- Leia os textos sugeridos da Bíblia lentamente e com cuidado. Permita que falem em seu coração.
- Leia o texto fornecido na lição e faça o exercício de crescimento pessoal sugerido. Separe tempo para fazer isso. Não tenha pressa.
- Aplique os princípios em sua vida. Escreva



seus planos para a prática das mudanças necessárias.

- Encerre com uma oração, pedindo novamente à Deus para ajudá-la a pôr em prática tudo o que aprendeu.

### Para o estudo em grupo:

- Antes de começar o estudo, ore. A líder ou coordenadora do grupo pode fazer a oração.
- Distribua as lições de modo que cada pessoa tenha uma cópia.
- Comece lendo o texto da capa da lição. Leiam todos juntos ou peça a alguém para ler. Compare diversas traduções.
- A líder deve direcionar o grupo pelo texto da lição cuidadosamente, instigando perguntas ou esclarecimentos conforme o desenvolvimento.
- Permita que todos tenham tempo para completar o exercício de crescimento espiritual em silêncio.
- Compare respostas se o grupo estiver confortável para fazê-lo. Esse momento pode tornar-se um divertido período de aprendizado.

- Encoraje os membros do grupo a compartilhar entre si o que sentiram em cada lição.
- Encoraje cada membro a praticar os princípios individualmente.
- Termine com uma oração.

### A facilitadora ou líder do grupo deve:

- Criar uma atmosfera sem pressa durante as conversas em grupo.
- Manter as conversas focadas e em movimento.
- Encorajar o compartilhamento de testemunhos pessoais e experiências.
- Encorajar e validar a contribuição de cada pessoa na conversa.
- Estar confortável com o silêncio. Ler o silêncio. O assunto tem sido cansativo? O tédio tomou conta? Encontre maneiras criativas para reavivar o grupo seja cantando, levantando ou se movimentando.
- Monitorar o tempo.
- Convidar outros para orar, mas com cuidado.
- Convidar um membro do grupo, ou todos os membros, para ler "Minha Oração Para hoje" ao final de cada estudo.



Deves aprender a simples arte de crer na Palavra de Deus;  
então terás chão firme sob teus pés.

Minha Vida Hoje, p. 10



# LIÇÃO 01



## Uma mulher de *sucesso*

“Tudo posso nAquele que me fortalece”.


Filipenses 4:13

### SENDO O SEU MELHOR

Através dos tempos, vimos histórias de mulheres cristãs que alcançaram o sucesso de diversas maneiras. São mulheres de todas as partes do mundo. Muitas delas, no começo, sentiram medo, ficaram nervosas, doentes ou enfraquecidas, mas mesmo assim, clamaram pelas promessas bíblicas. Elas creram no Deus que as criou da forma como eram, e seguiram em frente para a realização de grandes feitos, tornando-se vitoriosas em sua esfera de influência.

Na Inglaterra, Catherine Booth, cofundadora do Exército de Salvação, sentia-se fre-

quentemente doente e com medo de falar, mesmo assim tornou-se vitoriosa, liderando uma igreja com seu esposo. Na América, Amanda Smith, nasceu escrava, uma dentre 13 filhos, tornou-se uma missionária evangelista aclamada internacionalmente, pregou o evangelho na Inglaterra, Índia, África e diversas partes do mundo. Quando criança, Ellen White foi significativamente prejudicada e recebeu pouca instrução, porém se tornou uma pregadora eficaz, escrevendo, incentivando e influenciando milhões com seus livros. Wangari Matthai, nasceu em uma família pobre no Kenya, tornou-se famosa defensora das mulheres e prisioneiras, auxiliou seu país a tornar-se ambientalmente consciente ajudando a salvar as árvores.



As histórias dessas quatro mulheres baseiam-se em triunfo e sucesso espiritual. Elas clamaram pela promessa de que “Posso todas as coisas nAquele que me fortalece” (Filipenses 4:13).

## CINCO PRINCÍPIOS PARA UMA VIDA DE SUCESSO

1. **Existe uma diferença entre sucesso mundano e sucesso divino.** Sucesso mundano e auto estima envolvem: poses, realização, posição, aparência e pessoas. O verdadeiro sucesso divino começa com o senso de valor e singularidade que vem de sua posição em Cristo. Você já é especial, criada a Sua imagem e amada infinitamente, logo, sucesso vem do esforço em se tornar tudo o que Deus já planejou para você. Significa alcançar todo o seu potencial em Jesus Cristo.
2. **Você é alguém, uma filha de Deus, criada à Sua imagem.** “Antes de eu nascer o Senhor me chamou; desde o meu nascimento Ele fez menção do meu nome”. (Isaías, 49:1). Enquanto você ainda era uma célula microscópica, Deus montou seu DNA, alinhou seus genes e cromossomos a fim de lhe tornar a pessoa especial que é. Dentre 7 bilhões de pessoas vivendo no planeta Terra, nenhuma outra é como você (veja Salmos 139:13-16).
3. **Jesus morreu para garantir seu sucesso.** Por causa do sacrifício de Cristo, a riqueza do universo é sua. Agora você é filha de um Rei, filha de Deus. “Posso todas as coisas nAquele que me fortalece” (Filipenses 4:13; veja também Josué 1:8 e 9).
4. **Deus tem um plano especial para sua**

**vida.** “O lugar preparado para nós nas mansões celestiais, não é mais assegurado do que o lugar especialmente designado na terra onde devemos trabalhar para Deus” (Ellen White, Parábolas de Jesus, p. 327). “Vocês sairão em júbilo e serão conduzidos em paz; os montes e colinas irromperão em canto diante de vocês e todas as árvores do campo baterão palmas” (Isaías 55:12; veja também 60:1-3).

5. **Não se sente uma “estrela”?** “Grandes e pequenos, ricos e pobres, todos têm uma obra a realizar pelo Mestre. Todos são chamados à ação” (Ellen White, Mensagens Escolhidas, vol 1, p. 266). Se você, com fé, falar e agir com sucesso, os sentimentos também virão. Essa é uma das regras psicológicas da vida. Sentimentos positivos seguem pensamentos positivos e atitudes positivas. Lembre-se de Josué e os filhos de Israel quando enfrentaram Jericó. Deus os incentivou a ir adiante, enfrentar os inimigos e tocar as trombetas. Sucesso segue a ação.

Todas nós, como mulheres cristãs, podemos ser vencedoras, não importa onde nascemos ou quanta educação temos. Podemos ser mulheres de excelência independente dos erros que cometemos no passado ou dos problemas que possamos enfrentar no futuro. Apesar do sofrimento, abuso, contratempos e deficiências, nós também podemos alcançar o sucesso. Não importa o que as pessoas decidam, votem ou o que os outros pensem. Podemos receber uma medalha de ouro na vida.

Cada uma de nós pode alcançar o sucesso além dos nossos maiores sonhos, pois Deus nos criou para sermos mulheres máxi-



mas. Ele nos criou para sermos vencedoras!  
Ele está torcendo por nós!

### SE AUTO AVALIE

Em uma escala de 1 a 5, onde 5 é a melhor pontuação, se auto avalie nas características de uma mulher de excelência, uma mulher máxima:

1. Caminha com a cabeça erguida, sorrindo para cada pessoa que encontra.

1      2      3      4      5

2. Olha as pessoas nos olhos quando fala.

1      2      3      4      5

3. Se dispõe rapidamente como voluntária em um projeto.

1      2      3      4      5

4. Recebe bem os elogios, sempre dizendo "Obrigada", mas nunca diminuindo ou aumentando o valor que lhe foi concedido.

1      2      3      4      5

5. Não dá desculpas. Não se rebaixa, mas fala afirmativamente sobre o progresso que tem feito.

1      2      3      4      5

6. Se veste bem e apresenta o seu melhor todas as vezes.

1      2      3      4      5

7. Anda ereta e vigorosamente, ainda que com ritmo descontraído e rápido em locais públicos.

1      2      3      4      5

8. Senta-se na frente em reuniões, sem receios de trocar perguntas e comentários com o palestrante.

1      2      3      4      5

9. Se apresenta sem problema ao iniciar ou receber uma chamada telefônica.

1      2      3      4      5


10. Procura mulheres de fé e de excelência como amigas e modelos de vida.

1      2      3      4      5

### EXERCÍCIOS DE CRESCIMENTO PESSOAL

1. Comece a apreciar o modo como Deus a criou. Preencha a seguinte lista:

- Três atividades de lazer que aprecio.
- Três coisas que eu faço muito bem.
- Três conquistas em minha vida.
- Três adjetivos importantes que me descrevem.
- Três coisas que gosto em meu corpo e no modo como sou.

- 
2. Releia as suas respostas acima e ore sobre cada uma delas. Agradeça a Deus por cada item em sua lista e pela pessoa única e especial que Ele criou.
  3. Divida uma folha de papel em duas colunas. Na primeira coluna escreva nomes de mulheres da Bíblia que projetam uma imagem de sucesso e alto valor próprio. Pense em mulheres que demonstraram autoconfiança e coragem para se tornar tudo o que Deus planejou que elas fossem. Na segunda coluna, descreva as atitudes delas.

Ao ler novamente esta lição, pense nas mulheres vitoriosas: da Bíblia, da história do mundo e de sua igreja. Considere o segredo desses sucessos. Você descobrirá que a maioria teve algum tipo de dificuldade no início, mas elas continuaram, com Cristo, rumo ao sucesso. Elas passaram tempo em oração

e comunhão com a Palavra, porque sabiam que essa era a fonte de poder.

### PRINCÍPIO DO SUCESSO

Sucesso se estende em direção ao meu potencial pleno, através de Cristo, que me fortalece.

### MINHA ORAÇÃO PARA HOJE

Querido Deus, obrigada pelas dificuldades e pelos maus momentos, pois eles me levam a Ti. Sei que não posso nada sem a Tua ajuda. Clamo pelas promessas da Tua Palavra e peço ao Senhor que me ajude a seguir adiante e jamais desistir. Sigo em frente com confiança porque o Senhor me criou para o sucesso.



# LIÇÃO 02



## Uma mulher *realizada*

**“Então disse Pedro: Prata e ouro não tenho, mas o que tenho lhe dou. Em nome de Jesus Cristo de Nazaré, ande”.**

Atos 3:6


MUITAS VEZES DURANTE NOSSAS VIDAS, tentamos viver de acordo com o que os outros esperaram de nós. Às vezes, podemos até exigir demais de nós mesmas. Não podemos ser perfeitas ou corretas em tudo porque somos humanas, com fragilidades desde o nascimento. O mundo está repleto de mensagens que, por vezes, nos fazem sentir inadequadas. Se considerarmos que os outros possuem maior sucesso, nos sentiremos sempre inferiores ou não tão boas o suficiente. Precisamos reivindicar quem somos em Cristo e atentar para o que Deus espera de nós. Vamos refletir melhor sobre isso ao contem-

plarmos o que realmente significar ser uma mulher realizada.

Lembre-se de que Deus sabe a situação na qual nascemos e os talentos com os quais nos abençoou. Mateus 25:14-30 conta a parábola dos talentos. Devemos usar nossos talentos para abençoar outros trazendo glória e louvor para o nome de Deus.

### EXPECTATIVAS PARA O SEU PAPEL

1. **Pais e avós.** Qual o papel que eles forneceram para você? Podemos imitar o papel que nossos pais ou avós escolheram para nós ou não. Podemos estar aptas para realizar alguns dos objetivos que eles desejaram para nós, mas não todos. Então, seja realista quanto aos seus próprios talentos.

- 
- 2. Esposo.** Podemos nos tornar frustradas às vezes por tentar ser tudo o que pensamos que nosso esposo deseja que sejamos, ou podemos simplesmente relaxar e ser a esposa por quem ele se apaixonou e se casou.
  - 3. Membros da igreja ou do trabalho.** Frequentemente tentamos viver de acordo com o que imaginamos que eles esperam de nós. Muitas vezes a pressão pode se tornar grande demais. Por outro lado, é muito importante você estar envolvida e compartilhar seus talentos e habilidades. Esteja confortável para impor limites na quantidade de atividades que você pode realizar.
  - 4. Filhos.** É impossível sermos tudo o que talvez nossos filhos desejam. Precisamos da sabedoria divina para nos ajudar. E é importante você lembrar que seu cônjuge é sua primeira e maior prioridade.
  - 5. Cultura.** As expectativas culturais são variadas ao redor do mundo ou mesmo de uma região para outra. Mudanças alteram as expectativas para nós e para outros ao nosso redor. Precisamos aprender a ser culturalmente sensíveis – ouvindo, aprendendo e sempre sendo pacientes. Se este é o seu caso, procure primeiro compreender antes de ser compreendida.
  - 6. Deus.** Tentar viver de acordo com as expectativas das pessoas ao nosso redor pode ser muito difícil e exaustivo. Mas, o que Deus espera de você? Quem Ele quer que você seja? Qual o papel que Ele espera que você desempenhe?

## O FATOR D

O FATOR D (Fator Dom) é ilustrado pela história de um mendigo na porta “Formosa” em Jerusalém. Dois estranhos, Pedro e João, pararam, olharam para ele e lhe deram o que tinham, o dom da cura (veja Atos 3:6).

Não podemos dar o que não temos. Deus não espera que demos aos outros o que Ele primeiramente não nos deu. Como mulheres cristãs, precisamos compartilhar com os outros, não de acordo com o que eles esperam, mas de acordo com os dons que Deus nos tem dado.

## DANDO O QUE TENHO

Trabalhar com o fator D é libertador. Usar nossos dons para abençoar outros se torna mais fácil quando nos lembramos que apenas podemos oferecer o que Deus já nos deu. Você pode não ter o dom de cantar ou de compor, mas pode ter o dom de ouvir ou de sorrir. Deus não espera que você ofereça aquilo que Ele não lhe concedeu.

## O DOM DE ESTER

Havia uma mulher que, por ser tão encantadora, ganhou um concurso de beleza e acabou tornando-se integrante do harém do rei. Mas Ester possuía mais do que beleza. Tinha também um caráter forte e um grande amor por Deus e por Seu povo. Ela estava disposta a colocar todos os seus dons em jogo. Entendeu que seus dons a haviam trazido para o reino e dado “sua posição real para um momento como aquele” (Ester 4:14).



Será que nós, como mulheres cristãs, não viemos para este momento da história do mundo? Cada uma de nós tem dons, habilidades e sonhos. Temos talentos e oportunidades. O que estamos fazendo com o que temos? Considere: Quais dons, sonhos, amizades e interesses você tem? O que poderá deixar de ser feito no seu círculo de influência, no seu mundo, se você não realizar?


### SE AUTO AVALIE

Abaixo estão alguns dos dons que podemos ter. Verifique aqueles que você possui e está apta para compartilhar:

Comprar	Economizar	Vender
Falar	Cuidar de crianças	Costurar
Cantar	Contar histórias	Fazer artesanato
Cozinhar	Tocar instrumento	Cultivar plantas
Organizar	Limpar	Organizar festas
Escrever	Fazer bolos	Evangelizar
Decorar	Fazer buquês	Encorajar
Estudar	Raciocinar	Ouvir
Ajudar	Vender	Visitar
Ser sensitiva	Dirigir	Arrumar coisas
Administrar conflitos	Ensinar	Desenhar
Orar	Estudar a Bíblia	Fazer caridade

### EXERCÍCIOS DE CRESCIMENTO PESSOAL

1. Houve algum momento em que você enfrentou problemas enquanto tentava viver de acordo com a expectativa de outras pessoas?
2. Liste todos os cargos, atividades que você ocupou ou realizou. Quais experiências foram agradáveis? Quais foram os esforços frustrantes? Em quais você tentou oferecer o que não possuía?
3. Leia a parábola dos talentos em Mateus 25:14-30. Então, faça uma lista de seus talentos, dons e habilidades. Tente pensar em pelo menos 10 itens.
4. Leia o capítulo intitulado "Talentos" no livro Parábolas de Jesus de Ellen White. Quais outros talentos listados por ela você não mencionou? Adicione-os em sua lista. O que ela sugere que você faça para aumentar seu número de talentos?
5. Escolha um dos talentos que você possui e que gostaria de aprimorar. Como você pode melhorá-lo? Existem aulas que você pode assistir, um curso online que você pode receber, livros que possa ler ou alguém que conheça que poderia ajudá-la a crescer nessa área? Defina um plano para fortalecer e usar esse talento. Dê os primeiros passos essa semana.
6. Leia 1 Coríntios 12, Romanos 12 e Efésios 4. Faça uma lista de dons do Espírito. Circule aqueles que você acha que possui. Você vê relações entre seus dons?
7. Se você nunca fez um teste de dons espirituais, peça para o seu pastor lhe dar um. Melhor ainda, se possível, participe de um seminário sobre dons espirituais.



Deus concedeu muitos talentos a cada uma de nós. Existem dons especiais que somente você os tem. Somos únicas e, quando usarmos os dons espirituais que Deus tem nos concedido, seremos realizadas. Precisamos cultivá-los e usá-los para abençoar a outros e para glorificar e honrar o nome de Deus.

### PRINCÍPIO DE SUCESSO

Deus não espera que demos aos outros o que Ele primeiramente não nos concedeu.

### MINHA ORAÇÃO PARA HOJE

Querido Deus, obrigada pelos dons e talentos que o Senhor me concedeu. Quero utilizá-los e multiplicá-los para abençoar outras pessoas e para honrar ao Senhor. Por favor, dá-me um coração disposto e obediente para seguir a Tua liderança. Somente assim, poderei ser realizada.



# LIÇÃO 03



## Uma mulher *espiritual*

“Quem não tem o Espírito não aceita as coisas que vêm do Espírito de Deus, pois lhe são loucura; e não é capaz de entendê-las, porque elas são discernidas espiritualmente.

Mas quem é espiritual discerne todas as coisas, e ele mesmo por ninguém é discernido; pois ‘quem conheceu a mente do Senhor para que possa instruí-lo?’ Nós, porém, temos a mente de Cristo”.


1 Coríntios 2:14-16

Para sermos MULHERES ESPIRITUAIS é necessário que ouçamos. Ficar em silêncio é a maneira de ouvir a voz de Deus falando aos nossos corações e mentes. A Bíblia nos diz que Deus nos criou à Sua imagem, por isso podemos ser espirituais e nos aproximarmos dEle.

O Senhor nos convida a entrar em Sua presença. Nos convida a nos achegarmos lendo Sua Palavra, ouvindo a Sua voz e falando com Ele através da oração. Muitas mulheres no passado estiveram pertinho do Senhor porque fizeram exatamente isso – leram e oraram. Quando o fizermos, saberemos que direção tomar em nossas vidas e teremos compaixão pelas pessoas ao nosso redor. Deus deseja que sejamos espirituais. As coisas espirituais são “discernidas espiritualmente” (1 Coríntios 2:14). Essa lição nos ensinará a compreender um pouco mais esse conceito.

### NOVE CARACTERÍSTICAS DE UMA MULHER DE DEUS

#### 1. ELA TEM SENSO DAS COISAS ETERNAS



Uma mulher espiritual terá suas prioridades em ordem, compreendendo que apenas o que ela fizer por Cristo terá valor. Após uma experiência na qual Deus se comunicou com ela claramente, Amy Carmichael desencorajou a mãe a comprar um vestido de festa. Ela disse: "O que são festas e roupas finas à luz da eternidade?" Pergunte a você mesma: "À luz da eternidade, quão importantes são algumas das coisas nas quais tenho gasto meu tempo e dinheiro?"

Senhor, conceda-me o senso das coisas eternas. Ajude-me a organizar minhas prioridades.

## 2. SABE A IMPORTÂNCIA DA ORAÇÃO

A oração é fundamental para a vida de uma mulher espiritual. Para ela, Deus é real, alguém que está interessado em todas as circunstâncias de sua vida. Becky Tirabassi conta que ela tinha pouco tempo para Deus, antes de assistir um seminário sobre oração. Durante o evento, um palestrante disse: "Falta de oração é pecado". Becky ficou chocada e refletiu em quão pouco tempo ela tinha para Deus e mesmo assim, dizia que O amava. Antes de o seminário acabar, ela desenvolveu um plano que proporcionava facilmente uma hora de oração, estudo da Bíblia e meditação a cada manhã. Reflita e responda: "O que, em minha vida, pode ser diminuído ou descartado para que eu possa passar uma hora a cada dia com meu Senhor?"

Pai, me perdoe por orar pouco. Me ajude a encontrar tempo para o Senhor".

## 3. É IMERSA NA PALAVRA

Para a mulher espiritual, o estudo da Bíblia não é uma tarefa cansativa, mas algo que ela espera com ansiedade. Ela pensa: "Quais mensagens Deus tem para mim hoje?" Becky Tirabassi lê pelo menos um capítulo do Velho Testamento, um do novo e um do livro de Provérbios. Ione gosta de parafrasear um verso da Escritura e isso a ajuda a torná-lo seu. Ruth Bell Graham deixava sua Bíblia aberta sobre a mesa. Ela lia e memorizava versos e os repetia enquanto trabalhava ou dirigia. E você?

Obrigada Senhor, por Sua Palavra. Me ajude a planejar um tempo todos os dias para que eu possa imergir nos Teus ensinamentos.

## 4. RECONHECE A IMPORTÂNCIA DO SILÊNCIO

Mulheres cristãs seguem o conselho "Aquietai-vos e sabeis que Eu Sou Deus" (Salmo 46:10). Elas tomam tempo não apenas para estudar e orar, mas também para ouvir a voz do Senhor. Amy Carmichael tinha o hábito de passar longos períodos de quietude após o estudo da Bíblia e oração. Nos tempos de solidão e tranquilidade ela e, outros, têm encontrado inspiração, levando-os a poderosos atos por Deus e pela humanidade.

Senhor, quero ser uma mulher que se para tempo para ouvir Sua voz. Preciso de Sua ajuda para aprender a desfrutar de um tempo sozinha em meio a minha agenda ocupada.



## 5. CONVIDA JESUS PARA CAMINHAR COM ELA EM TODAS AS CIRCUNSTÂNCIAS DA VIDA

O Senhor acompanha você através das adversidades, assim como em tempos de tranquilidade. Ruth Bell Graham contava sobre sua vida de mulher casada, porém solitária, sendo mãe de cinco filhos. Ela admitia ter chorado sobre sua Bíblia enquanto procurava aliviar sua solidão e encontrar respostas para lidar com o desapontamento de ver os filhos longe de Deus. A promessa “Não andais ansiosos...” de Filipenses 4:6 se tornou preciosa para ela.

Senhor, me perdoe por me preocupar. Tira do meu coração a preocupação e a inquietação. Que minhas orações sejam cheias de gratidão.

## 6. CONVERSA FACILMENTE SOBRE O SENHOR E SUA BONDADE

Uma mulher espiritual não se embaraça ao dar um testemunho na igreja ou ao pedir a bênção de Deus sobre sua refeição em um restaurante. É natural para você falar sobre Jesus, quanto é falar sobre seus filhos a uma amiga próxima?

Senhor, ajuda-me a ser uma mulher que fale sobre Ti sem medo, a estar tão entusiasmada com a realidade de minha experiência contigo que eu precise contar sobre ela.

## 7. COMPREENDE O CHAMADO DE DEUS

Grandes mulheres de fé sempre compreenderam o chamado de Deus para o serviço. Elas sabem seu lugar no esquema das coisas e sua parte no plano de salvação da

raça humana. Muitas mulheres têm sentido o chamado de Deus para abençoar outros, ser missionárias, cuidar dos doentes, comunicar a mensagem de Jesus ou ter outro ministério especial. Quando isso acontece com você, não desanime, mas siga adiante. Pense em alguma mulher que você conhece que passou por isso.

Senhor, me ajude a compreender Seu chamado para uma parte específica de Seu plano e faça-me disposta a seguir Sua direção.


## 8. É CONSCIENTE DA PRESENÇA DE DEUS

Uma mulher espiritual tem um forte senso da presença de Deus em sua vida. Ela é consciente do que Ele tem feito em sua família, igreja e estruturas políticas ao redor do mundo. Através das interações dos eventos humanos, ela consegue ver a mão de Deus atuando. Ruth Bell Graham poderia ter se desanimado sobre seus filhos, mas ela apoiou firmemente sua fé em Deus, reconhecendo que o Senhor estava agindo na vida deles. Ela disse: “Nossos filhos jamais conseguirão ir onde Deus não os possa alcançar”.

Senhor, abra meus olhos para que eu possa ver suas mãos trabalhando em minha vida hoje. Me ajude a nunca esquecer que Tu estás no controle não importa como as coisas estejam.

## 9. AMA AS PESSOAS

Uma mulher que está próxima de Deus, inevitavelmente irá amar a todos por quem Cristo morreu, até mesmo os mais desagradáveis. Amy Carmichael amava as prostitutas. Madre Teresa amava os rejeitados da socie-



dade, os pobres e enfermos. Mary Jo Copeland olhava com compaixão para os desabrigados. Chessie Harris amava crianças negligenciadas e acolheu mais de 800 filhos adotivos.

Senhor, me ajude a ser uma mulher cheia de compaixão pelas necessidades das pessoas. Que eu tenha disposição para alcançar os outros com Seu amor.

## SE AUTO AVALIE

Em uma escala de 1 a 5, como você se auto avalia nas seguintes áreas da espiritualidade? Cinco é a maior nota.

1. Minhas prioridades refletem meu senso dos valores eternos.

1            2            3            4            5

2. Oração é parte essencial em minha vida.

1            2            3            4            5

3. Diariamente eu me absorvo na Palavra de Deus.

1            2            3            4            5

4. Tenho descoberto o poder transformador do silêncio.

1            2            3            4            5

5. Convido Jesus a caminhar comigo em todas as circunstâncias de minha vida, tanto nos momentos difíceis quanto nos mais fáceis.

1            2            3            4            5

6. Acho fácil falar sobre o quanto Deus é bondoso comigo.

1            2            3            4            5

7. Compreendo o plano individual que Deus tem para a minha vida.

1            2            3            4            5

8. Sou consciente da ação da presença de Deus em meu mundo.

1            2            3            4            5

9. Amo as pessoas em todas as situações e culturas.

1            2            3            4            5

## EXERCÍCIOS DE CRESCIMENTO PESSOAL

1. Proporcione a si mesma a bênção da solitude. Fique em off por várias horas. Desligue seu celular e não ligue a TV ou outro aparelho eletrônico. Leia, medite nas Escrituras, contemple as obras de Deus na natureza e fique completamente em silêncio.

2. Planeje um programa para "refletir uma hora por dia, contemplando a vida de Cristo" [E. G. White, O Desejado de Todas



as Nações, p. 83). Todos os dias, leia um capítulo do livro *O Desejado de Todas as Nações* juntamente com a passagem da Bíblia na qual o capítulo se baseia. Faça anotações do que você descobrir. Escreva os versos que tocam o seu coração. Os 87 capítulos a conduzirão por três meses ou mais de devoção pessoal.

3. Por um mês mantenha um diário contendo as coisas que mostram o quanto a mão de Deus tem trabalhado em sua vida. Ao final de cada dia, escreva todas as evidências da proteção e cuidado de Deus. Anote as notícias do dia que apontam um cumprimento de alguma profecia.
4. Nas sextas feiras à noite, escreva um breve testemunho de como Deus a abençoou durante a semana. O que lhe fez sentir uma gratidão especial nos últimos sete dias? Se a oportunidade aparecer, compartilhe esse testemunho.
5. Escolha um verso da Escritura que significa muito para você. Insira seu nome onde for apropriado. Reescreva-o, mostrando o que significa para você dentro das circunstâncias atuais. Qual mensagem Deus está trazendo a você?

Tomar tempo para focar em Deus e em coisas espirituais traz realmente muitos benefícios. Em toda a nossa vida de ocupações, devemos tomar tempo para nos aquietar, ler, orar e ouvir aquela pequena voz. Ao sair desse lugar silencioso podemos compartilhar com os outros e de fato nos preocupar com eles. Teremos energia e coragem para fazer o que

Deus nos direcionar. Seremos então, verdadeiras mulheres espirituais.

## PRINCÍPIOS DE SUCESSO

“Mas buscai primeiro Seu reino e Sua justiça e as demais coisas vos serão acrescentadas” (Mateus 6:33).

E lembre-se, “a oração é a chave na mão da fé para abrir os celeiros do céu” (E. G. White, *Caminho a Cristo*, p. 99).

## MINHA ORAÇÃO PARA HOJE

Senhor Deus, deponho toda a minha ansiedade e meus problemas aos Teus pés. Venho a Ti em silêncio e com confiança. Por favor, entra em meu coração e me aqueça com a Tua presença e amor. Ajuda-me a ouvir a Tua voz ainda que baixinha em meu coração, e me ajuda a seguir em frente com fé, crendo que estás sempre ao meu lado.

# LIÇÃO 04



## Uma mulher *focada*

"...mas uma coisa faço: Esquecendo-me das coisas que para trás ficam, prossigo para o alvo".


Filipenses 3:13

ÀS VEZES PARECE QUE todas estamos em uma corrida tentando alcançar a linha de chegada – mas do que? Nossas vidas frequentemente estão desordenadas, frenéticas – com tanto a fazer e muitas tarefas a cumprir. Muitas mulheres levam a vida sem nenhum planejamento ou objetivo. Pesquisas apontam que apenas 3% de nós tem objetivos específicos definidos, escritos em papel, que podem ser vistos e medidos. Apenas 3% de nós sabe onde está indo e provavelmente terá sucesso ao chegar lá.

Nosso Deus é de ordem e de foco. Podemos ver isso na criação. Cada dia foi divinamente nomeado e planejado. Ao fim dos sete dias havia um mundo perfeito com duas pessoas perfeitas. Toda a criação testemunha de um Deus de extraordinária ordem. Se observarmos uma flor ou folha em um microscópio, podemos ver complexidades maravilhosas.

A Bíblia diz: "Pois Deus não é um Deus de desordem, mas da paz" (1 Coríntios 14:33). No Salmo 19:13 é possível encontrar uma oração para que Deus dirija nossos passos.

Quem deseja correr uma maratona sem uma linha de chegada? Devemos saber onde estamos indo ou como poderemos chegar lá algum dia? Podemos ser como lagartas na borda de um vaso de flor redondo, seguindo



uma a outra, dando voltas e voltas até morrer de fome. Assim como as lagartas, podemos confundir atividade com realização. Todas estamos ocupadas. A pergunta é, o que estamos realizando? Sem objetivos definidos e escritos, podemos facilmente nos envolver em atividades circulares que não levam a nada de valor duradouro. As atividades não levam a realização até que sejam focadas em um objetivo específico.

## LINHA DE SEPARAÇÃO

O que separa mulheres de excelência, máximas, de mulheres medianas? Pense em mulheres de sua nação que alcançaram a excelência. O que fez a diferença? O Problema não é:

**O tempo.** A doutora Ida Scudder, fundadora da Escola Médica Cristã Vellore na Índia, viveu com as mesmas limitações de tempo de todas nós.

**As responsabilidades familiares.** Ellen White, autora de mais de 50 livros, enfrentou o problema de conciliar carreira e necessidades familiares em dias que tinham o mesmo tamanho que os nossos.

**A nossa raça.** Marian Anderson lutou contra preconceito racial e ainda assim se tornou uma mulher de excelência.

**A beleza.** Eleanor Roosevelt admitiu se sentir como um patinho feio, mas realizou grandes feitos.

**A deficiência.** O fato de ser tetraplégica não impediu Joni Eareckson Tada de escrever livros e pintar lindos quadros.

O que fez a diferença? Foi ter uma causa, uma determinação, um objetivo, um propósito. Quando sabemos onde estamos indo e estamos determinadas a chegar lá, é possível encontrar um caminho para o sucesso a despeito dos obstáculos em nosso percurso.

Muitas mulheres com seus 60 e 70 anos voltaram para a escola, se graduaram com honras e voltaram para viver outros longos anos de vida – trabalhando, recebendo, aprendendo e viajando. Nunca é tarde demais para ter um propósito, definir metas. Nunca é tarde para se tornar uma mulher de excelência, para realizar o sonho de uma vida.

## O PODER DE ANOTAR OS OBJETIVOS

Há poder em anotar nossas metas. Algo misterioso acontece quando as escrevemos. Poder é liberado e as coisas começam a acontecer.

### Mulheres com objetivos:

- Helen Keller era cega e surda, ainda assim ela se graduou em um colégio e tornou-se conhecida ao redor do mundo.
- Florence Nightingale foi capaz de realizar grandes coisas para a causa da enfermagem, por ser visionária.
- O nome de Joana D'Arc é lembrado mais de 500 anos depois porque ela tinha um objetivo.
- Madre Teresa não teria recebido o prêmio Nobel da Paz se ela não tivesse uma missão.
- Golda Meier, Margareth Thatcher e Indira Ghandi se tornaram líderes de suas nações porque possuíam objetivos.

John Maxwell sugere esses seis estágios para a realização de um objetivo:

Eu pensei      Eu peguei      Eu comprei  
 Eu procurei    Eu entendi    Eu ensinei

“Não que eu já tenha obtido tudo isso ou tenha sido aperfeiçoado, mas prossigo para alcançá-lo, pois para isso também fui alcançado por Cristo Jesus. Irmãos, não penso que eu mesmo já o tenha alcançado, mas uma coisa faço: esquecendo-me das coisas que ficaram para trás e avançando para as que estão adiante, prossigo para o alvo, a fim de ganhar o prêmio do chamado celestial de Deus em Cristo Jesus” (Filipenses 3:12-14).

## SE AUTO AVALIE

Quais são alguns dos obstáculos que você tem enfrentado para alcançar os objetivos de sua vida? O que a tem impedido de ser tudo o que você poderia ser? Verifique abaixo os impedimentos que se aplicam a sua situação:

	Educação Insuficiente
	Fisicamente pouco atraente
	Falta de dinheiro
	Sexismo
	Falta de apoio do cônjuge
	Discriminação racial
	Críticas da família

	Companhias erradas
	Escolha da profissão errada
	Responsabilidades familiares
	Abuso de substâncias
	Chefe antipático
	Suporte familiar limitado
	Deficiência física
	Timidez
	Falta de conexões
	Má sorte
	Doença

Agora volte e faça um grande e forte X sobre toda a lista. Dificuldades não são razões para desistir de seus sonhos. Não são as circunstâncias da vida que nos tornam vencedoras ou perdedoras, é como reagimos a essas circunstâncias. Não é o que temos que determina nosso sucesso, é o que fazemos com o que temos.

## MEUS OBJETIVOS PARA ESSE ANO

Liste pelo menos um objetivo para cada área de sua vida:

ÁREA	OBJETIVO	ESTRATÉGIA
Física		
Mental		



ÁREA	OBJETIVO	ESTRATÉGIA
Social		
Espiritual		
Familiar		
Profissional		
Igreja/ Comunidade		

4. Reúna material de apoio para cada uma de suas metas. Tenha um arquivo para cada meta. Nele coloque recortes, artigos, livros, CDs, orçamentos, brochuras, amostras e outros itens que a auxiliarão a alcançar seu objetivo.
5. Recompense a si por cumprir seus objetivos e metas. Celebre cada realização.
6. Ore sobre seus objetivos. Salmos 37:4 diz: "Ele atenderá os desejos do seu coração".

### EXERCÍCIOS DE CRESCIMENTO PESSOAL

1. Use um calendário para definir suas metas para o próximo mês. Quando você fará cada uma delas? Como vai fazer?
2. Use um calendário semanal ou um diário para definir suas atividades para a semana. Certifique-se que os objetivos da semana ajudarão você a alcançar os objetivos do mês e estes, os do ano. Reveja a lista diariamente.
3. Faça uma lista das suas prioridades diárias. O que você fará hoje que a moverá em direção aos seus objetivos? Coloque essas coisas no topo de sua lista de afazeres.

### PRINCÍPIO DE SUCESSO

Atividades não levam a realizações, a menos que sejam focadas em um objetivo específico.

### MINHA ORAÇÃO PARA HOJE

Senhor Deus, obrigada porque posso confiar em Ti, porque Tu és um Deus de ordem. Eu respiro e vivo porque o Senhor planejou e providenciou meios para a minha vida antes que eu nascesse. Me ajuda a imitar Tua bondade. Me ajuda a manter o foco e a me preparar com o melhor de minhas habilidades pela Tua graça. Me ajuda a realizar tudo o que o Senhor deseja para mim.



# LIÇÃO 05

## Uma mulher *solidária*

“...amados, amemo-nos uns aos outros, pois isso é de Deus; todo aquele que ama é nascido de Deus e conhece a Deus”.

1 João 4:7

MULHERES PRECISAM DE MULHERES e todos precisam de apoio de um ou dois amigos. Sem alguém em quem confiamos, podemos murchar e morrer. Deus nos fez para viver juntos em paz e harmonia, a fim de sermos suporte uns para os outros. O pecado estragou esse ideal, no entanto, como cristãos em uma comunidade de perdão e amor, uma rede de apoio pode ser criada.


**Anne Sullivan** era uma adolescente cega, indesejada e não amada. Sua mãe havia morrido, seu pai havia a abandonado e o seu único irmão morreu enquanto eles estavam em um mísero orfanato. Totalmente sozinha, ela se retraiu. Em fúria, agredia e gritava quando as pessoas se aproximavam. Seus cuidadores

a classificaram como louca. No entanto, uma enfermeira bondosa ofereceu apoio e amor, ganhando sua confiança. Com o tempo, Anne Sullivan tornou-se a professora de Helen Keller e a ajudou a superar a isolamento da cegueira e surdez. Tanto Anne quanto Helen sabiam o que significava receber apoio de um bom amigo.

A Palavra de Deus diz: “Amados, amemo-nos uns aos outros, pois o amor provém de Deus. Todo aquele que ama nasceu de Deus e conhece a Deus” (1 João 4:7).

**Madre Tereza** é uma inspiração para muitos. Ela ajudou milhares de pessoas pobres, porém ela pôde ser capaz de realizar essa obra, porque possuía o apoio de uma rede de ajudadores.

Muitas mulheres famosas realizaram grandes feitos pela humanidade, no entanto, não o fizeram sozinhas. Criaram uma grande



rede de apoio ao redor de si. Nenhuma mulher é uma ilha. Não devemos e não temos que caminhar sozinhas. Não podemos alcançar o sucesso sozinhas. Nenhuma de nós vive para si, realizando tudo por sua própria conta (veja Romanos 14:7).

## SEIS NÍVEIS DE UMA REDE DE APOIO

Com frequência ouvimos a expressão rede de contato, que se refere ao círculo de contato de uma pessoa. Esse círculo consiste em seis níveis reconhecidos de associação:

**Nível 1 – Amigos íntimos.** Essas são as pessoas com as quais compartilhamos nossos anseios em um profundo e íntimo nível – nossas esperanças, medos, alegrias e preocupações. Possuímos cerca de um ou dois amigos nesse nível.

**Nível 2 – Bons amigos.** São pessoas que vemos com frequência (talvez 12 a 20 pessoas) porque gostamos da companhia delas. Comemos, conversamos, festejamos e viajamos juntos. Compartilhamos coisas, mas não tanto quanto com aqueles amigos do nível 1.

**Nível 3 – Amigos casuais.** Nesse grupo (cerca de 50 a 100 pessoas) estão nossos vizinhos e a família da igreja. Nos encontramos com sentimentos de carinho, compartilhamos muitas de nossas experiências em comum, mas não nossos sentimentos íntimos.

**Nível 4 – Colegas de trabalho ou parentes.** Vemos essas pessoas diariamente no trabalho ou escola ou ocasionalmente em reuniões de família.

**Nível 5 – Amigos distantes.** São pessoas que saíram do nosso círculo interno. Saíram da nossa rede de contatos porque se muda-


ram ou porque nós nos mudamos. Trocamos cartas e e-mails.

**Nível 6 – Conhecidos.** São pessoas que conhecemos; sabemos seus nomes e um pouco sobre elas, mas não as contamos realmente como amigas. O número nesse grupo pode ser de centenas ou talvez milhares.

Especialistas em crescimento da igreja nos dizem que 85% dos membros batizados vieram de nossa rede de contato pessoal. Também dizem que um novo membro precisa de, no mínimo, sete amigos próximos ou bons amigos na igreja para que possa permanecer. Precisamos uns dos outros, dependemos uns dos outros e mulheres, especialmente, precisam de outras mulheres como amigas apoiadoras.

## SEIS HÁBITOS PARA EXPANDIR A REDE DE CONTATO

- 1. A experiência da ação.** Ela expande sua rede de contato aprendendo novas habilidades através de aulas, palestras, seminários, esportes, trabalho na igreja ou atividades comunitárias.
- 2. Corre o risco de se conectar.** Uma mulher de excelência procura meios de conhecer pessoas novas, especialmente aquelas que alcançaram sucesso. Ela não terá medo de se conectar com os outros.
- 3. Demonstra pertencimento.** Ela se envolve. Demonstra que pertence àquele lugar participando em atividades patrocinadas e mostrando seu entusiasmo. Ela é incentivadora em qualquer grupo ao qual se associa.
- 4. Abençoa através dos dons.** A mulher de sucesso utiliza seus dons para abençoar



os outros. Encontrando uma necessidade e sanando-a, ela traz pessoas e sucesso para suas portas.

**5. Encontra uma mentora.** Uma mulher com aspirações encontra uma mentora, uma mulher ou mulheres de sucesso que podem auxiliá-la a se tornar uma mulher de excelência. Uma mentora fornece sábios conselhos, ouve, dá assistência e compartilha.

**6. Compartilha seu conhecimento.** Ela compartilha o que sabe com os outros. Procura por oportunidades de ensinar, compartilhar, escrever, guiar um seminário ou simplesmente conversar com uma amiga.

Mulheres precisam uma das outras. Existem muitas mulheres feridas ao nosso redor: enlutadas, abusadas, maltratadas, traídas, viciadas, solitárias. São muitas as necessidades. Algumas necessidades que apenas outra mulher pode sanar. Coisas maravilhosas acontecem quando as mulheres começam a oferecer suporte uma às outras. Milagres acontecem quando a rede de contato é expandida.

## SE AUTO AVALIE

Em uma escala de 1 a 5, onde 5 é o melhor, se auto avalie no seu uso dos seguintes métodos de expansão de sua rede de contato:

**1.** A mulher de sucesso busca novas experiências, aprende novas habilidades e desfruta de novas informações.

1            2            3            4            5

**2.** A mulher de sucesso assume o risco de se conectar com pessoas e organizações.

1            2            3            4            5

**3.** A mulher de sucesso se torna parte de um grupo participando, cooperando e expressando entusiasmo.

1            2            3            4            5

**4.** A mulher que é vencedora compartilha seus talentos. Ela procura uma necessidade e então tenta saná-la.

1            2            3            4            5

**5.** A mulher de excelência encontra uma mentora para auxiliá-la.

1            2            3            4            5


**6.** A mulher de sucesso busca maneiras de compartilhar seu conhecimento com outros.

1            2            3            4            5

## EXERCÍCIOS DE CRESCIMENTO PESSOAL

**1.** Pense na maior realização de sua vida. Escreva-a no topo de uma folha de papel. Abaixo faça uma lista de todas as pessoas que a auxiliaram a tornar isso possível. Então, tome um tempo para agradecer ao Senhor pela rede de contatos de amigos que a ajudaram nesta realização.

**2.** Faça um pequeno círculo no centro de uma folha de papel. Circule o pequeno círculo com cinco outros círculos maiores. Faça com que cada círculo repre-



sente um nível de sua rede de contatos. Identifique os círculos. Escreva os nomes de pelo menos três pessoas que se enquadrem em cada um.

3. Faça uma lista de mulheres que têm sido suas mentoras. O que você aprendeu com cada uma delas?
4. Faça uma lista de mulheres de quem você tem sido mentora ou treinadora em algum aspecto da vida. O que elas aprenderam com você?
5. Peça a Deus para conduzi-la a uma mulher para quem você possa dar suporte e com quem você possa compartilhar algo que aprendeu com Deus.

## PRINCÍPIOS DE SUCESSO

Não podemos obter sucesso sozinhas. O que nos tornamos depende em grande escala das pessoas de nossa rede de contatos pessoal.

## MINHA ORAÇÃO PARA HOJE

Querido Deus, Tu me formaste para estar em comunhão com as pessoas. Precisamos uns dos outros e de um ou dois amigos que possam nos apoiar. Obrigada pelos amigos e amigas que me dão apoio. Por favor, me ajude a ser uma amiga apoiadora para alguém que precisa de um ouvido amigo e de um coração carinhoso. Quando eu precisar de alguém para me abençoar, por favor, me guie para alguém que será minha verdadeira amiga. Obrigada por Jesus, meu verdadeiro melhor Amigo e Apoiador.



# LIÇÃO 06



## Uma mulher *feliz*

**"Tu me farás conhecer o caminho da vida, a alegria plena da Tua presença, eterno prazer à Tua direita".**

Salmos 16:11

HÁ MUITAS COISAS NA VIDA que podem tirar nossa felicidade e roubar nossa alegria. No entanto, podemos escolher se permitiremos ou não que isso aconteça conosco. Temos a opção de ser felizes e encontrar nossa paz e alegria em conhecer e confiar em Deus. Talvez precisemos consultar um profissional para nos ajudar a fazer boas escolhas, mas a cada passo podemos confiar na ajuda de Deus. Nessa lição você encontrará diretrizes práticas para ajudá-la a ser feliz. Deixe sua felicidade fluir enquanto você lê e segue as

sugestões. Decida ser positiva e não negativa.

A Palavra de Deus diz: "Tu me farás conhecer o caminho da vida, a alegria plena da Tua presença, eterno prazer à Tua direita" (Salmos 16:11).

Bianca Rothschild possuía todos os motivos para ser infeliz e amarga. Ao fim da Segunda Guerra Mundial, ela era a única sobrevivente de uma grande família. Todos os outros haviam morrido nos campos de concentração. Ela mesma havia passado por grande sofrimento – suas costelas e pulsos estavam quebrados, sua perna mutilada e suas costas foram feridas quando um guarda a pisoteou com suas botas pesadas. Durante um ataque aéreo, ela correu para fora e orou para que uma bomba a matasse. Quando finalmente



sobreviveu, ela pensou no propósito que Deus tinha para sua vida. Certo dia ela leu: “Temos o direito a alegria de doar para que outros possam receber. Podemos oferecer coisas, apoio moral, um ouvido amigo e, o melhor de tudo, podemos oferecer amor”. Ela escolheu o caminho do amor, pedindo o auxílio divino. Após a guerra, ela se mudou para os Estados Unidos onde se tornou a “garota radiante” em sua comunidade, enviando centenas de cartões de ânimo para pessoas doentes dentro e fora de sua cidade. Ela escolheu ser feliz e positiva ao invés de amarga e negativa.

Às vezes as circunstâncias da vida pairam sobre nós como uma densa névoa. Nós não temos controle? Ou escolha? Por que com tanta frequência nos desviamos do curso? O que nos impede de sermos felizes e positivas? Como podemos permanecer no caminho e não ser negativas?

### QUATRO PRINCÍPIOS BÍBLICOS

1. **Deus entende nossos sentimentos.** Jesus enfrentou provas similares. Ele ansiava pela aceitação humana. Sofreu dores emocionais, injustiça, rejeição, solidão e tristeza. Ele chorou (veja Hebreus 4:15; João 11:35).
2. **O contato com Deus transforma emoções negativas.** Jesus tem um bálsamo para cada ferida emocional. Ele pode nos dar alegria no lugar de depressão e paz no lugar de dor. Ele substitui o ódio pelo amor e a amargura pelo alívio. Ele tem esperança para nossos desesperos e aceitação para a nossa baixa autoestima (Isaías 61:3).
3. **Deus pode suprir nossas necessidades emocionais.** Muitas mulheres têm luta-

do por anos, tentando fazer e ser tudo. Têm buscado por diversas fontes, mas sem encontrar realização emocional. Soamente Deus pode suprir todas as nossas necessidades, tanto emocionais quanto físicas. Ele pode ser nosso esposo e nos fornecer amor, aceitação, conforto e segurança (ver Filipenses 4:19; Isaías 54: 5.)

4. **Os sentimentos seguem as ações.** Sentimentos positivos seguem ações positivas. Podemos pedir ao Senhor que substitua nossos sentimentos negativos sobre uma pessoa ou situação por sentimentos positivos e amor. Então podemos dar um passo de fé (Ver 2 Crônicas 20: 20-22).

### SEIS MANEIRAS DE TRANSFORMAR A TRISTEZA EM ALEGRIA

Sugestões para lidar com a dor emocional e solidão:

1. **Andar pela natureza.** Ande na natureza e converse com Deus. Aprenda a identificar pássaros e plantas. Respire profundamente.
2. **Cantar.** Cante canções de louvor, hinos de oração ou adicione suas próprias palavras a melodias conhecidas.
3. **Ajudar os outros.** Visite outros em situação pior do que você mesmo. Visite os doentes e os idosos. Deixe-os saber que você se importa.
4. **Fazer exercícios.** Quando está com raiva ou deprimida, andar e outros exercícios podem melhorar seu humor.

5. **Aprender.** Tire o foco dos problemas ao aprender algo novo. Inscreva-se em uma aula ou estude por conta própria.
6. **Registrar em um diário.** Escreva orações. Idéias e força muitas vezes vem quando escrevemos nossos pensamentos.

A história de Corrie Ten Boom é um maravilhoso exemplo do que Deus pode fazer com as nossas emoções negativas. Sempre que ela pensava no cruel guarda no campo de concentração de Ravensbruck, ela sentia ódio e dizia: "Eu nunca poderei perdoar ele." Mas, eventualmente, Deus falou ao coração dela e disse a ela para escrever para ele. Decidindo obedecer a Deus e tentar perdoar, ela escreveu aquela carta. No entanto, ao vê-lo pessoalmente dois anos depois, sentiu-se muito diferente. Depois de falar para uma grande multidão, ele se apresentou para falar com ela. Ele estendeu a mão e disse: "Boa mensagem. Que bom saber que todos os nossos pecados estão no fundo do mar". Instantaneamente ela o reconheceu e ficou horrorizada. Ele não se lembrava dela, mas ela sim. Ele pediu perdão pelas coisas cruéis que havia feito. Ela orou silenciosamente, não querendo apertar sua mão, mas pensou que poderia, pelo menos, começar o processo estendendo a mão. Ao fazer isso, Deus concedeu perdão que fluiu por meio dela.

### SE AUTO AVALIE

A seguir está uma lista de emoções NEGATIVAS. Coloque um visto ao lado daquelas que você está sentindo agora ou sentiu recentemente


Frustração	Raiva
Ódio	Inveja
Ciúmes	Ira
Pessimismo	Medo
Ansiedade	Auto Piedade
Desânimo	Depressão
Arrependimento	Vergonha
Culpa	Pesar
Amargura	Baixa Autoestima

A seguir está uma lista de emoções POSITIVAS. De quais você sente mais necessidade no momento?

Amor	Compreensão	Compaixão
Paz	Perdão	Aceitação
Alegria	Paciência	Tolerância
Confiança	Tranquilidade	Segurança
Felicidade	Expectativa	Força
Esperança	Elevada Autoestima	Autocontrole
Assertividade	Aventura	Poder

### EXERCÍCIOS PARA CRESCIMENTO PESSOAL

1. Pesquise versículos bíblicos que possuem promessas de emoções positivas das quais você precisa. Procure as promessas em várias versões. Digite ou escreva essas promessas em cartões e coloque-as em lugares estratégicos onde você os possa ler com frequência.

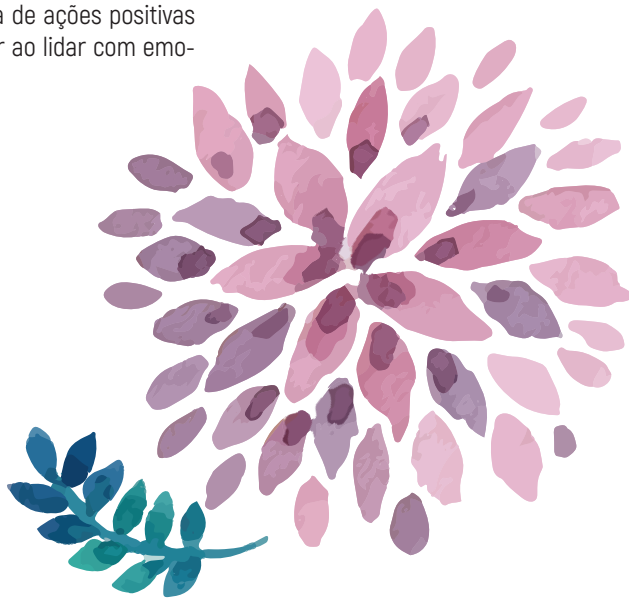
- 
2. Tente parafrasear as promessas da Bíblia. Coloque seu nome nos lugares apropriados do versículo. Que mensagem Deus está lhe dando nesses versículos? Escreva em seu diário o que você ouvir Deus dizendo.
  3. Os Salmos estão repletos de referências às emoções. Leia um salmo, destacando as emoções negativas em uma cor e as emoções positivas em uma cor contrastante.
  4. Escolha um incidente da vida de uma mulher bíblica. Leia sobre sua experiência nas Escrituras e nos escritos de E. G. White. Tente imaginar as emoções que ela estava experimentando naquela situação. Como você se sentiria se estivesse no lugar dela? Como ela lidou com suas emoções negativas? O que você pode aprender com a experiência dela?
  5. Leia o último capítulo, "Regozijar-se no Senhor", em Caminho a Cristo, de E. G. White. Faça uma lista de ações positivas que podemos realizar ao lidar com emoções negativas.

## PRINCÍPIO DE SUCESSO

Com a ajuda de Deus, podemos escolher substituir emoções negativas por positivas.

## MINHA ORAÇÃO PARA HOJE

Querido Pai Celestial, obrigada por Tua felicidade. Obrigada porque estás interessado na minha felicidade e queres que eu viva na Tua presença onde há plenitude de alegria. Ajuda-me a viver com esse conhecimento e banir os pensamentos negativos que às vezes me atormentam. Senhor, que nada roube minha alegria e paz. Escolho hoje confiar em Ti e aceitar a felicidade que Tu me ofereces.



# LIÇÃO 07



## Uma mulher *amorosa*


“Não faz sentido acender uma lâmpada e depois colocá-la sob um cesto. Pelo contrário, ela é colocada num pedestal, de onde ilumina todos que estão na casa. Da mesma forma, suas boas obras devem brilhar, para que todos as vejam e louvem seu Pai, que está no céu”.

Mateus 5:15-16

HÁ MUITAS HISTÓRIAS contadas sobre pessoas que conheceram e amaram Jesus por causa da bondade e do amor demonstrado a eles em um momento de necessidade. Pessoas estrangeiras precisam de amor, os vizinhos, os doentes precisam de amor, famílias em dificuldades precisam de amor, as viúvas precisam de amor, jovens e crianças

precisam de pessoas maduras, amorosas e atenciosas em suas vidas. Existem muitas categorias de pessoas solitárias ou tristes que precisam de amizade amorosa e você pode ser a pessoa que pode demonstrar amor à elas. Pessoas amorosas, bondosas e compassivas, atraem outras pessoas a Jesus Cristo. Cuidar verdadeiramente dos outros é a melhor maneira e mais fácil de ganhar pessoas para Cristo e o reino celestial.

Uma jovem que chegou a um novo país, sozinha e com medo, encontrou um emprego e foi trabalhar para uma família cristã. Eles a amaram, cuidaram dela e demonstraram o amor de Deus. Eles deram a ela uma Bíblia para ler em sua própria língua. Ao ler a Bíblia,



ela disse: “Como a história de Jesus é linda”. Por causa do amor, da atenção e interesse desta família, ela se tornou cristã.

A Bíblia diz: “Os homens não acendem uma lâmpada e a colocam debaixo de um cesto. Colocam sobre uma mesa para iluminar todos na casa. Deixe sua luz brilhar na frente dos homens. Então eles verão as coisas boas que você faz e honrarão o seu Pai que está nos céus ” (Mateus, 5:15, 16, NLV).

Será que não poderíamos ter este objetivo, o de ser uma mulher tão amorosa e compassiva que outras pessoas pudessem ser atraídas a Jesus Cristo? Claro que podemos. E como podemos comunicar esse amor? Vamos discutir isso.

## TRÊS MANEIRAS DE OUVIR

Tiago 1:19 diz: “... Todos devem ser rápidos para ouvir, tardios para falar ...”. Ouvir é uma maneira de demonstrar amor. A maioria de nós não é uma boa ouvinte. Mas podemos aprender a ouvir bem.

**1. Linguagem corporal** - Os especialistas dizem que 90% da nossa comunicação acontece por meio da linguagem corporal. Muitas vezes dizemos uma coisa, mas queremos dizer outra e, nossa linguagem corporal mostra isso. Uma boa ouvinte olha e dá atenção para a pessoa que está falando. Ela também mantém uma “postura aberta” que é evidenciada em manter os braços e pernas descruzados.

Ela se inclina ligeiramente para a frente demonstrando interesse e mantém contato visual na altura da outra pessoa.

**2. Perguntas abertas** - Fazer perguntas abertas facilitará o diálogo, ao contrário do que acontece com as perguntas fechadas. Para esclarecer: as perguntas abertas são aquelas em que a resposta demanda uma opinião ou explicação. Elas pedem razões, opiniões, pensamentos, sentimentos e explicações, tornando-se mais reveladoras! As perguntas fechadas pedem fatos e podem ser respondidas apenas com um simples sim ou não, impedindo as pessoas de falar.

**3. Escuta reflexiva** - Muitas vezes quem está falando tem uma ideia e tenta expressá-la, mas nem sempre se sai muito bem. Uma ouvinte reflexiva e atenciosa, verificará se entendeu a mensagem certa. Ela refletirá o que o outro desejava dizer. Por exemplo: “Então, você está dizendo que...” e espera para ver a resposta, a confirmação da outra pessoa. O amor escuta, ouvindo não apenas as palavras, mas o sentimento por trás delas. O amor leva tempo para verificar se a mensagem recebida é a que foi transmitida.

Considere a história bíblica da mulher apanhada em adultério (ver João 8: 1-11). O amor foi demonstrado na maneira como Jesus tratou essa mulher. Os fariseus vinham repreendendo, condenando, punindo, culpando e envergonhando. Jesus comunicou amor. Ele aceitou e perdoou. Ele a tratou com dignidade e respeito. Ele deu coragem a ela.



## TRÊS CAMINHOS PARA UMA ESCUTA EFICAZ

- 1. Não julgar.** Julgar inclui criticar, culpar, envergonhar, rotular, xingar. Jesus disse: "Não julgueis" (Mateus 7: 1, KJV).
- 2. Apresentar soluções.** Inclui ordenar, comandar, exigir, pregar, moralizar, aconselhar.
- 3. Mudar o foco dos pensamentos.** Ajudar o outro a evitar a preocupação, procurando mudar de assunto, ou então fazer algo para se divertir, distrair, tranquilizar.

## O AMOR É VULNERÁVEL

Jesus desistiu de sua posição elevada para vir e ser o que somos. Ele se tornou acessível e, portanto, se tornou vulnerável, capaz de ser ferido e rejeitado. O amor tira o orgulho e nos torna acessíveis, dispostos a mostrar nossa humanidade.

## O AMOR ENCORAJA

Vamos encorajar uns aos outros (veja Hebreus 10:25). Expressar nosso apreço é a maneira mais eficaz de encorajar alguém. É simplesmente fazer o que Deus fez por Seu Filho no rio Jordão (ver Marcos 1:11).

Pense em uma ocasião em que você foi encorajada por alguém em sua família, igreja ou comunidade e como isso a ajudou. Pense em uma ocasião em que alguém lhe mostrou amor verdadeiro – aceitação, compaixão, cuidado e um ouvido atento. Como isso afetou você?

Sejamos mulheres amorosas onde quer que estejamos. Sejamos como Jesus.

## SE AUTO AVALIE

Em uma escala de 1 a 5, avalie-se nas seguintes maneiras de comunicar amor. Cinco é o mais alto.

1. Demonstro o amor não apenas ouvindo as palavras de uma pessoa, mas o significado e o sentimento por trás das suas palavras.

1                      2                      3                      4                      5

2. Olho para o outro enquanto ele fala e mantenho o corpo em uma posição aberta e faço contato visual.

1                      2                      3                      4                      5

3. Faço mais perguntas abertas do que fechadas.

1                      2                      3                      4                      5

4. Meu amor tem superado a atitude de julgar apressadamente.

1                      2                      3                      4                      5

5. Minhas palavras são no sentido de ajudar o outro a superar os obstáculos e proponho soluções.

1                      2                      3                      4                      5



6. Minhas palavras, expressões e soluções ajudam o outro a evitar as preocupações, ou o deixo mais preocupado ainda.

1            2            3            4            5

7. O amor nos torna vulneráveis. Sou aberta em relação aos meus sentimentos, honesta e humana.

1            2            3            4            5

8. O amor encoraja e eu expresso apreço.

1            2            3            4            5

### EXERCÍCIOS DE CRESCIMENTO PESSOAL

1. No espaço em branco ao lado de cada afirmação abaixo, identifique o tipo de reação que cada frase representa. 1=julgar; 2=apresentar soluções; 3=aliviar as preocupações do outro.

- Isso foi uma coisa estúpida de se dizer.
- Você só quer ter uma boa aparência.
- É melhor você fazer, ou então...
- Você realmente deveria tentar.
- Você geralmente tem bom senso.
- Pare agora mesmo!
- Isso é exatamente como alguém deve agir!

- Você vai se sentir melhor amanhã.
- Existe uma conclusão lógica.

2. Encontre uma oportunidade de conversar com alguém que seja apenas um conhecido. O objetivo é manter a conversa por no mínimo quatro minutos, o tempo necessário para fazer um amigo. É um verdadeiro desafio para algumas pessoas, cruzar a barreira dos quatro minutos. Use perguntas abertas em vez de fechadas.

3. Que hoje seja o Dia da Afirmação. Encontre pelo menos dez pessoas a quem você possa expressar sua gratidão. Você pode fazer isso pessoalmente, por telefone, por e-mail, Facebook ou por meio de uma cartinha. No final do dia, faça uma lista das pessoas que você incentivou.

4. Crie o Alfabeto de Amor. Escreva ao lado de cada letra uma descrição do que é o amor. Exemplo: A - amoroso, B - bonito, C - carinhoso, e assim por diante ao longo do alfabeto.

Após concluir esta lição, pense em suas atividades como mulher cristã. Você irradia o amor e a felicidade que Jesus lhe dá? Você consegue compartilhar isso com outras pessoas? Você pode encontrar maneiras de fazer isso? Peça ao Senhor para ajudá-la a se tornar uma cristã mais amorosa e compassiva.



## PRINCÍPIO DO SUCESSO

- L** - Libertação dos bloqueios
- O** - Ouvido atento
- V** - Vulnerabilidade
- E** - Encorajamento

## MINHA ORAÇÃO PARA HOJE

Deus misericordioso e amoroso, venho hoje a Ti pedindo mais amor, mais compaixão para compartilhar com outras pessoas. Ajuda-me a viver tão perto de Ti, que eu possa irradiar o amor e a alegria que o Senhor me concede. Quero que as pessoas O conheçam como Salvador e Amigo, porque compartilhei o Teu amor com elas. Obrigada.



# LIÇÃO 08



## Uma mulher *assertiva*

**“Bem-aventurados serão vocês quando, por minha causa, os insultarem, os perseguirem e levantarem todo tipo de calúnia contra vocês”.**


Mateus 5:11

ATRAVÉS DA VIDA ENFRENTAMOS dificuldades e decepções. Isso se tornou real por causa do pecado e não podemos evitar, mas podemos decidir como responder, enfrentar ou reagir. Podemos escolher crescer com as circunstâncias ou ficar amarguradas. A escolha é somente nossa. Quando conhecemos Jesus e O servimos, nossas atitudes definirão quem realmente somos e podemos permanecer firmes em face dos problemas. Esta lição explicará como podemos fazer isso.

No Sermão da Montanha, Jesus nos ensina como viver. Esses capítulos de Mateus, fornecem os princípios orientadores para nossa vida hoje e sempre. “Bem-aventuradas somos quando nos insultam e perseguem e falam falsamente contra nós todo tipo de maldade por causa de Jesus. Alegremo-nos e regozijemo-nos, porque grande é a nossa recompensa nos Céus, pois assim perseguiram os profetas que existiram antes de nós” [Mateus 5:11, 12].

Pense cuidadosamente sobre o que este texto está dizendo e decida superar as dificuldades que podem ter sido jogadas sobre você. Seja forte e assertiva diante de dificuldades e oposições. Jesus está com você.

Mary Slessor, uma missionária do século 19 na África e a primeira magistrada do Im-



pério Britânico, era uma mulher assertiva. Ela era corajosa e não fugia quando havia problemas. Mesmo com 16 anos de idade, enfrentou uma gangue de meninos que ameaçava interromper sua aula de escola bíblica. Mais tarde, ela enfrentou chefes africanos furiosos que planejavam envenenar muitos aldeões. Ela administrava muito bem pessoas difíceis e conflitos.

Três maneiras de lidar com o conflito são: LUTAR, FUGIR ou FOCAR. A melhor maneira é focar. O foco traz o conflito à tona, expressa sentimentos, dá liberdade à outra pessoa para ajudar a resolver o conflito. Mensagens de foco abrem espaço para uma solução.

## EXEMPLOS BÍBLICOS

A rainha Ester ilustra essas três maneiras de lidar com o conflito:

- **LUTAR** - Hamã decidiu lutar contra Mordecai. Ele escolheu a força para lidar com Mordecai.
- **FUGIR** - A relação de Haman com o rei é um exemplo de fuga. Quando o rei o enviou para liderar Mordecai pelas ruas, ele humildemente se submeteu ao desejo do rei, mas o fez odiando o tempo todo.
- **FOCAR** - Ester usou a mensagem de foco em seus relacionamentos. Ela confrontou o rei, ela se afirmou e usou a técnica certa para resolver o problema e eliminar o conflito.

## TRÊS PARTES DE UMA MENSAGEM COM FOCO

É fácil ver que uma mensagem com foco é mais inteligente do que as reações de luta ou fuga. Como damos uma mensagem de

foco? Que ingredientes uma mensagem de foco deve ter?

- **Descreva o comportamento.** Dê uma descrição imparcial do comportamento que a está incomodando. Não culpe ou chame nomes. Simplesmente exponha o problema de maneira clara e objetiva, mas com tom de voz e expressão facial adequada.
- **Expresse seus sentimentos.** Descreva como o comportamento a faz se sentir. Conte seus sentimentos. Seja o mais precisa possível. Não diga que você está um pouco chateada, se você realmente se sente muito zangada.
- **Mostre a consequência.** Dê uma declaração clara da consequência concreta e tangível que aquele comportamento tem sobre você. Não dê a solução para o problema. Dê liberdade individual à outra pessoa para fazer o que quiser em relação ao problema.

O que você faz se alguém não aceita sua mensagem de foco, mas argumenta e revida?

É muito importante manter o controle da situação. Espere até que a pessoa termine. Experimente habilidades de escuta reflexiva. Deixe a pessoa saber que você os ouviu e, em seguida, repita sua mensagem de foco com calma e clareza. Continue se concentrando no problema. Não se desvie e não ataque a pessoa.

## O SERMÃO DO MONTE

Em Mateus 5:39-42, Jesus está ensinando o conceito de assumir o controle de uma situação de conflito em vez de permitir que ela controle você. Ele nos diz para darmos a outra face, andarmos três quilômetros em



vez de darmos mais do que nos é pedido. Mas isso não é pedir demais? Não seria pedir para sermos capachos e permitir que as pessoas nos pisem?

Jesus estava dizendo: "Não lute quando você entrar em conflito. Não fuja. Fique de pé, olhe a pessoa e enfrente-a. Assuma o controle da situação. Diga: "Ok, se você quer que eu vá uma milha, tomarei a decisão aqui. Eu irei duas milhas." "Você quer meu casaco? Ok, posso fazer melhor do que isso. Eu vou lhe dar minha capa também." A maneira cristã de lidar com o conflito interpessoal não é lutar. Não é fugir. É o confronto para o foco.

### AVALIE-SE

Avalie-se nas seguintes habilidades assertivas. O número 1 significa que você não está satisfeito com sua habilidade nessa área e 5 significa que você está completamente satisfeito com o desempenho dessa habilidade.

**1. Usar a conversa de sentimento.** Você se sente confortável em expor seus sentimentos pessoais sobre um assunto.

1            2            3            4            5

**2. Falar sobre você.** Você é capaz de compartilhar suas realizações com outras pessoas.

1            2            3            4            5

**3. Iniciar com uma saudação.** Você inicia uma conversação sem desculpas ou constrangimento.

1            2            3            4            5

**4. Aceitar elogios.** Você aceita elogios graciosamente em vez de discordar deles ou minimizá-los.

1            2            3            4            5

**5. Discordar quando necessário.** Você não pretende concordar apenas para manter a paz. Você discorda graciosamente, mas claramente.

1            2            3            4            5

**6. Pedir esclarecimentos.** Em vez de ficar confusa sobre o que alguém disse, ou sobre as instruções que deu, você pede a ele ou ela para repetir ou explicar.

1            2            3            4            5

**7. Defender seus direitos.** Você não permite que os outros tirem vantagem de você quando se sente pressionada. Você consegue dizer que não se sente culpada. Você pode pedir para ser tratada com justiça, por exemplo, quando alguém entra na fila antes de você. Você consegue registrar reclamações com calma.

1            2            3            4            5

**8. Evitar se justificar.** Você se sente confortável com seus valores e não precisa justificar suas ações e sentimentos.

1            2            3            4            5

## EXERCÍCIOS DE CRESCIMENTO PESSOAL

1. Pratique falar mensagens com foco supondo estar vivendo as seguintes situações:
  - Sua assistente ou outra pessoa, que prometeu fazer algo por você, não aparece e você fica com a responsabilidade sozinha.
  - 
  - Seu marido ou filho deixa as roupas sujas espalhadas pelo chão.
  - Seu vizinho toca música alta todas as noites.
2. Pense em três conflitos atuais que você está enfrentando. Escreva algumas mensagens com foco possíveis que você poderia usar ao lidar com eles.
3. Faça uma lista de palavras de sentimento. Experimente 100. Avalie-os como sentimento forte ou fraco. Nas mensagens de foco, é importante declarar corretamente o grau de sentimento.

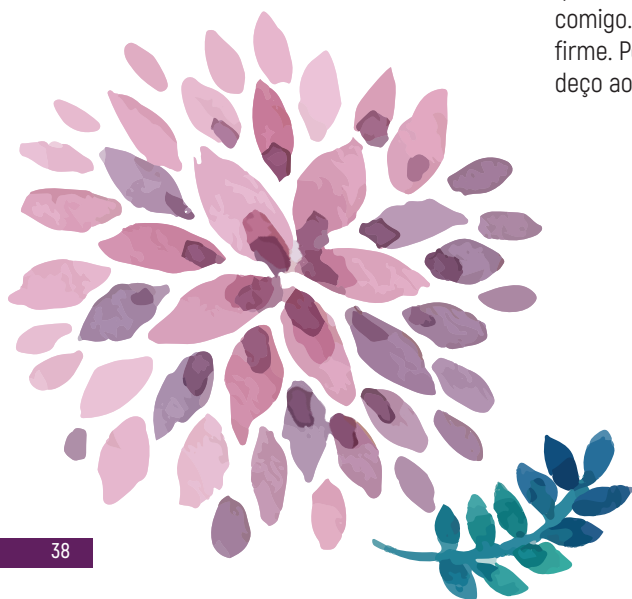
Lembre-se de que Jesus está sempre com você e Suas promessas são seguras. “Não temas, pois estou com você; não desanime; pois Eu sou o teu Deus. Vou fortalecer você e lhe ajudar. Eu vou sustentar você com a minha destra” (Isaías 41:10). “Eu estarei com você; nunca lhe deixarei, nem lhe desampararei” (Josué 1: 5).

## PRINCÍPIO DE SUCESSO

O segredo da resolução de conflitos não é lutar ou fugir, mas sim ter foco.

## MINHA ORAÇÃO PARA HOJE

Obrigado Deus, por Tua presença em minha vida. Obrigado pelos problemas que surgem em meu caminho porque me ajudam a me concentrar em Ti e a obter a força de que preciso para cada provação. Ajuda-me a nunca esquecer das Tuas promessas e de que nunca me abandonarás, sempre estarás comigo. Eu irei em Tua força e permanecerei firme. Por favor, fica comigo. Eu louvo e agradeço ao Senhor por isso.



## LIÇÃO 09



### Uma mulher *organizada*

**“Mas faça-se tudo decentemente e com ordem”.**


1 Coríntios 14:40

O UNIVERSO DEMONSTRA que Deus é um Deus de ordem. Ele tirou algo lindo do caos ao criar nosso mundo e o mantém funcionando da maneira mais incrível. Quando lemos, até mesmo pequenas quantidades de literatura científica e olhamos para fotos detalhadas da natureza, ficamos maravilhadas com a beleza da organização e como tudo continua funcionando perfeitamente - tudo porque Deus fez assim. Podemos respirar e viver porque Deus é organizado. Se assim não fosse, não estaríamos aqui. É nosso privilégio cooperar com Deus. Somos mordomos da Terra e do nosso lar. Para ter uma família e um lar felizes e funcionais, precisamos ser organizadas. Esta lição

fornecerá algumas sugestões e ferramentas maravilhosas. Quando estivermos organizadas, teremos mais tempo para ficar com Jesus, o que nos deixará mais quietas e capazes de ouvir aquela voz mansa e delicada que nos guia o tempo todo.

A Bíblia nos diz que Deus é um Deus de ordem. A história da Criação demonstra isso. A construção do Santuário também testemunha a ordem. Provérbios 31 descreve uma mulher extremamente organizada como modelo. A Bíblia diz: “Faça-se tudo decentemente e com ordem” (1 Coríntios 14:40).

Uma vez que reconhecemos a importância de sermos organizadas, podemos encontrar muitos materiais para nos ajudar. Podemos ler sobre mulheres que, pela graça de Deus, mudaram seus hábitos e se organi-



zaram. Emilie Barnes, Robyn Pearce, Lissanne Oliver escreveram sobre suas experiências e nos fornecem inspiração e orientação para sermos bem organizadas. No século 21, livros, blogs na Internet, tutoriais no YouTube e outros materiais estão aí para nos ajudar a eliminar a desordem e nos tornarmos organizadas. Veremos a seguir, 10 ferramentas para organizar o TEMPO e 10 dicas para organizar o ESPAÇO. Algumas delas podem ser condensadas e um computador pode substituir muitos destes itens apresentados. Selecione o sistema que funciona melhor para você.

## ORGANIZANDO MEU TEMPO

1. **Aprenda a dizer não.** A mulher por excelência sabe que deve dizer NÃO ao que é bom para poder dizer SIM ao que é melhor.
2. **Lista de tarefas pendentes.** O tempo necessário para fazer isso não é desperdiçado. Faça listas de coisas para fazer. Faça mais listas.
3. **Estabeleça prazos.** Tente cumprir prazos auto impostos. Aprese-se nas tarefas domésticas e passe mais tempo fazendo o que é agradável, como ler, caminhar ou passar mais tempo com os filhos.
4. **Recompensas.** Recompense-se por projetos concluídos, metas alcançadas. Permita-se algo especial quando cada uma terminar.
5. **Calendário.** Registre todos os compromissos, agende planos para projetos e atividades, incluindo tempo para relaxamento.
6. **Diário.** Nossa jornada espiritual faz mais do que qualquer outra coisa para nos ajudar a manter nossas prioridades corretas.

Um Diário não é apenas um breve registro de eventos, é um lugar para escrever pensamentos, orações e ideias; um lugar para escrever metas para o ano, o mês, semana ou dia. Frequentemente, nosso mundo externo pode ser caótico, mas um diário pode ajudar a manter nosso mundo interno concentrado e calmo.

7. **Arquivo.** Tenha um arquivo com seções para cada mês para datas de vencimento das contas e para informações urgentes. Este arquivo pode ser físico ou arquivos em seu computador.
8. **Livro de listas.** Registre aniversários, pagamentos enviados e recebidos, ideias, histórias e palestras dadas, listas de livros lidos ou a serem lidos.
9. **Centro de mensagens.** Prenda notas em um quadro de avisos ou com ímãs na geladeira para sua família ver. Faça isso mesmo que você tenha sua lista no computador.
10. **Cartões de trabalho.** Usando fichas em papel ou virtuais, escreva em cada uma delas as responsabilidades, itens que farão parte de um determinado projeto. Inclua detalhes, suprimentos necessários, prazo final e as atividades que cada pessoa está responsável. Quando o trabalho estiver concluído, jogue fora o cartão ou delete a anotação.

## ORGANIZANDO SEU ESPAÇO

1. **Chaves.** Tenha um lugar especial para as chaves. Isso economiza tempo de pesquisa.



2. **Cartões de felicitações.** Tenha uma caixa ou pastas de arquivo em seu computador, para cartões de aniversários e outras ocasiões
3. **Endereços, números de telefone e senhas.** Mantenha essas informações em um livro ou na agenda eletrônica. Mantenha-os atualizados.
4. **Caixa de presente.** Mantenha alguns itens de presente guardados para estarem prontos a qualquer momento.
5. **Garantias e notas.** Arquive todos esses itens em um só lugar.
6. **Armários de cozinha.** Remova todos os pratos velhos, latas e itens desnecessários. Dê ou jogue fora se não tiver mais valor de uso.
7. **Armários de roupas.** Pelo menos uma vez por ano ou a cada estação, separe suas roupas. Elas estão velhas, gastas, de tamanho errado, nunca são usadas? Doe, venda ou jogue fora.
8. **Armazenamento.** Use caixas - de papelão ou plástico - para manter itens semelhantes juntos. Rotule as caixas.
9. **Armário de arquivo.** Este é um investimento inteligente. Desenvolva um sistema de arquivamento fácil de usar. Arquive pelo menos uma vez por semana. Periodicamente, jogue fora itens desatualizados.
10. **Santuário.** Designe um lugar para guardar sua Bíblia, caderno de anotações, orações, lição trimestral e outros itens que você usa para devoções pessoais. Agende um horário de silêncio diário para estar lá.

## AVALIE-SE

Avalie-se em cada habilidade. Um significa que você é muito deficiente neste aspecto. Cinco significa que você está completamente satisfeita com o seu desempenho.

1. **Uso do tempo de forma eficaz.** Você trabalha 60 minutos a cada hora.  
1            2            3            4            5
2. **Planejamento.** Você é capaz de desenvolver um curso de ação para atingir um objetivo específico.  
1            2            3            4            5
3. **Controle de papelada.** Você mantém o fluxo das comunicações: cartas, contas, cartões e assim por diante que chegam à sua mesa.  
1            2            3            4            5
4. **Encontrar coisas.** Você pode localizar informações, ferramentas e materiais rapidamente quando são necessários.  
1            2            3            4            5
5. **Delegação.** Você é capaz de se organizar para que outras pessoas possam participar do trabalho e você não fica fazendo tudo sozinha.  
1            2            3            4            5
6. **Controle das forças.** Você consegue se controlar de forma que possa completar um dia sem fadiga.  
1            2            3            4            5
7. **Concentração.** Você consegue cumprir uma determinada tarefa.  
1            2            3            4            5

**8. Definição de prioridades.** Você faz as coisas importantes primeiro.

1            2            3            4            5

**9. Memória.** Você tem um sistema para ajudá-la a se lembrar de incidentes, idéias, planos ou promessas importantes.

1            2            3            4            5

**10. Controle da desordem.** Você consegue manter uma casa, garagem, quintal ou espaço de trabalho limpos e arrumados.

1            2            3            4            5

## EXERCÍCIOS DE CRESCIMENTO PESSOAL

1. A seguir estão as áreas específicas que geralmente precisam ser organizadas em uma casa. Circule ou marque as áreas que precisam ser trabalhadas em sua situação.

Chaves	Correspondência e contas
Endereços	Números de telefone
Caixa de presente	Garantias
Cozinha	Armário das roupas
Armário de alimentos	Garagem
Depósito	Ferramentas
Gavetas	Arquivamento
Livros	Santuário

2. Escolha um dos espaços que você marcou. De que materiais você precisa para começar a trabalhar nisso? Reúna o que você precisa para começar. Faça uma área de cada vez.

3. Qual das 10 ferramentas para organizar o tempo seria útil para você? Escolha uma delas. Compre o que você precisa.

## PRINCÍPIO DE SUCESSO

A mulher de sucesso assume o controle de seu tempo e ambiente.

## MINHA ORAÇÃO PARA HOJE

Querido Deus, quero ser mais organizada. Agradeço por me mostrar Teu plano maravilhoso em fazer nosso mundo e colocar tudo junto de forma tão perfeita. Obrigada por me fazer e pela bela maneira como meu corpo é feito de forma tão ordenada. Ajuda-me a cuidar do meu ambiente e de mim mesma, para que possa glorificá-LO em tudo o que sou e faço. Ajuda-me a limpar a desordem do espaço onde moro e trabalho. Também me ajuda a limpar a desordem de minha mente, para que eu possa me concentrar em Tua bondade e planejar minha vida.



# LIÇÃO 10



## Uma mulher *paciente*

“Aí o Senhor respondeu: – Marta, Marta, você está agitada e preocupada com muitas coisas, mas apenas uma é necessária! Maria escolheu a melhor de todas, e esta ninguém vai tomar dela”.


Lucas 10:41-42

A HISTÓRIA DE MARIA E MARTA tem muitas lições para nós. Se lermos essa história com a mente e o coração abertos, podemos aprender muitas coisas boas, incluindo como ser uma mulher paciente (ver Lucas 10: 38-42).

Esta história tem sido contada por séculos. Essas duas mulheres representam o mundo das mulheres com personalidades muito diferentes. Jesus amava as duas mulheres. Elas eram como uma família para Ele, e

o Senhor mostrou-lhes respeito e compaixão. Se lermos a história com atenção, podemos ver como Jesus ensinou Marta a ser paciente, a ficar quieta em seu coração e a passar mais tempo ouvindo do que ocupada ou mesmo, falando demais. Também nos ensina a ter consideração pelos outros aceitando-os como são e fazendo o nosso melhor para apoiá-los.

Pense em Marta. Ela era uma mulher que tinha mais coisas a fazer do que poderia fazer em um dia. Pense em sua experiência quando Jesus veio visitá-la e como ela estava ansiosa para agradar. No entanto, sua irmã Maria parecia ser preguiçosa. Talvez Marta tenha pensado: “Que irmã preguiçosa eu tenho. Eu gostaria que ela fosse mais trabalhadora, ocupada, organizada, confiável. Eu gostaria que ela fosse diferente.”



Em contraste, considere Maria. Ela se concentrou no que Jesus disse enquanto estava sentada a Seus pés, absorvendo as lições que Ele compartilhava. Ela nem percebeu a frustração de Marta. Marta ficou impaciente e interrompeu a conversa, pedindo a Jesus que dissesse a Maria que viesse ajudá-la.

Outros ficaram descontentes com o que Maria fez aos pés de Jesus. Em uma outra ocasião, ela ungiu Seus pés com um perfume caro em um jantar oferecido em Sua homenagem após a ressurreição de Lázaro (Mateus 26: 6-13; João 12: 1-7).

Olhe para os discípulos. Eles ficaram indignados, mas não perceberam como Jesus se sentia. Eles provavelmente pensaram: “Olhe para ela, se comporta como uma serva ao ungiu os pés do Mestre. Maria deveria ter mais consciência sobre sua posição, nem deveria estar aqui no meio dos homens. Será que ela não tem noção do valor deste perfume e dessa ação desnecessária?”

Ouçã Judas Iscariotes. Ele reclamou: “Que desperdício com um perfume caro. O dinheiro para isso poderia ter sido usado para ajudar os pobres.” Mas ele realmente não se importava com os pobres. Ele provavelmente pensou: “Ela deveria ser mais parecida comigo – astuta, cuidadosa, uma investidora sábia, inteligente, boa com dinheiro”.

Deus criou cada uma de nós como pessoas únicas. O temperamento e a personalidade variam amplamente. Ler sobre os diferentes tipos de personalidade pode nos ajudar a nos entender melhor e a ser mais pacientes com pessoas de temperamentos diferentes.

Não devemos ficar impacientes com aqueles que não têm o mesmo temperamento que o nosso. A vida será mais agradável quando aprendermos a aceitar e valorizar as outras pessoas pelo que elas são – especiais aos olhos de Deus.

## ACEITANDO PESSOAS

Só porque as pessoas são diferentes de nós – em hábitos, ideias, personalidade ou valores – não significa que estejam erradas. A maneira como encaramos a vida, nosso temperamento e personalidade particulares, está relacionado ao nosso DNA (uma molécula chamada ácido desoxirribonucleico, que contém as instruções biológicas que tornam cada espécie única), os próprios genes que Deus reuniu em nós. Quando percebemos que não somos responsáveis pela maneira como as outras pessoas são ou se comportam, isso tira muita pressão. É libertador perceber que Deus nos criou como indivíduos únicos e não temos que nos conformar com as ideias de outra pessoa, mas também não devemos esperar que os outros se conformem com as nossas.

## ACEITAR, ACREDITAR, COMPROMETER-SE

Podemos ter a tendência de criticar os outros, mas existem medidas que podemos tomar para nos tornarmos menos críticos. Acima de tudo, precisamos olhar para Cristo como nosso exemplo.

- Jesus ACEITOU Maria como ela era, com suas fraquezas e seus pontos fortes. Ele a amava completamente.
- Jesus ACREDITOU em Maria e pôde ver a esperança e a beleza dentro dela. Ele foi positivo.



- Jesus ENTREGOU ela a Deus. Jesus a tirou do desespero e da ruína. Ele orou por ela.
- Pense em experiências em sua vida em que a aceitação e o amor ajudaram, salvaram o dia ou conduziram pessoas a Cristo.

## AVALIE-SE

Suponha que você e mais algumas pessoas estão organizando um grande piquenique que incluirá comida e jogos. Que papel você gostaria de ter no piquenique? Escolha em qual parte você se sentiria mais confortável

1. **Coordenadora de piquenique.** Você é a líder. Você organiza tudo, dizendo a todos o que fazer. Você é responsável por garantir que tudo corra bem. Você pode até arbitrar um dos jogos.
2. **Jogadora em um jogo.** Você quer estar lá com todos os outros jogadores, seja qual for – voleibol, futebol, cabo de guerra etc. Você gosta de ouvir os aplausos da multidão enquanto joga bem.
3. **Comissão de alimentos.** Pode ser também qualquer outra comissão. Você gosta de trabalhar nos bastidores, prestando atenção em todos os detalhes que ajudam a fazer do piquenique um sucesso. Você tem prazer em preparar a comida, fazer cartazes, enviar convites, comprar suprimentos ou planejar um jogo que as crianças possam se envolver.
4. **Seção de torcida** - Você traz seu próprio tapete ou cadeira para sentar e fica feliz em sentar-se ao lado, observando os outros trabalharem e se divertirem. Você faz parte da torcida, se divertindo enquanto se senta e relaxa.

## QUE TEMPERAMENTO A DESCREVE?

1. Se você escolheu o coordenador de piquenique, é provável que tenha uma personalidade COLÉRICA. Você gosta de fazer as coisas... agora! Você é enérgica, dinâmica, trabalhadora, disciplinada e bem organizada. A sensação de estar no controle de uma situação é muito importante para você.
2. Se você escolheu uma jogadora, provavelmente tem um temperamento mais SANGUÍNEO. Você gosta de pessoas, de ação e gosta de ser notada pelos outros. Você gosta que as pessoas a aplaudam e riem de suas colocações. Estar perto de pessoas lhe dá energia. Ter muitos amigos é importante para você.
3. Se você escolheu o comitê de alimentos, provavelmente é uma personalidade MELANCÓLICA. Você é alguém que gosta de prestar atenção aos detalhes. Você quer que as coisas sejam feitas da maneira certa e fica feliz em trabalhar em segundo plano para tornar o programa um sucesso.
4. Se você decidiu pela torcida, provavelmente tem um temperamento FLEUMÁTICO. Você prefere estar na platéia, sentar, relaxar e aproveitar a experiência do lado de fora. Você é estável, confiável e de fácil convivência.



## EXERCÍCIOS DE CRESCIMENTO PESSOAL

Se você nunca fez um teste de temperamento, entre em contato com quem possa lhe ajudar a fazer um ou então, participe de um seminário ou workshop sobre o tema. Isso a ajudará a se entender melhor e a tornar-se mais compreensiva e paciente com os outros.

Você também pode gostar de ler um dos muitos livros sobre tipos de personalidade.

## PRINCÍPIO DE SUCESSO

A maneira mais bem-sucedida de facilitar a mudança em outras pessoas é: A2E

- **A** - Aceite-os
- **A** - Acredite neles
- **E** - Entregue-os a Deus

## MINHA ORAÇÃO PARA HOJE

Querido Deus paciente, ajuda-me a ir mais devagar, a aquietar minha mente e coração e ouvir o Senhor e as outras pessoas. Ajuda-me a aceitar os outros quando eles não concordam com o que eu digo ou faço e a estar pronta para ouvir suas opiniões e ideias. Perdoa-me por ficar ansiosa e zangada quando os outros fazem as coisas de maneira diferente da minha. Ajuda-me a entender que Tu nos fizestes únicos e está tudo bem desta maneira. Obrigada por Tua ilimitada paciência comigo. Abençoa-me com paciência e aceitação dos outros.



# LIÇÃO 11



## Uma mulher *vitoriosa*

**"Mas o Senhor é fiel e o fortalecerá e protegerá do maligno. Nós temos confiança no Senhor... Que o Senhor direcione vossos corações no amor de Deus e na perseverança de Cristo".**


2 Tessalonicenses 3:3-5

A BÍBLIA ESTÁ CHEIA DE HISTÓRIAS de aparentes derrotas que muitas vezes se transformam em vitórias. Os registros históricos também estão repletos de relatos de todas as nações. Sua família pode ter suas próprias histórias para contar sobre desânimo e sobre o que parecia ser um fracasso, se transformando em felicidade e vitória. Talvez sua própria vida testemunhe eventos semelhantes com finais felizes. Deus nos prometeu vitória.

E podemos esperar aquele dia glorioso e vitorioso quando Jesus vier para nos levar ao nosso lar celestial.

Essa promessa nos dá confiança e pode ajudar a nos levar à vitória. "Mas o Senhor é fiel e vai fortalecer e proteger você do maligno. Temos confiança no Senhor de que você está fazendo e fará as coisas que ordenamos. Que o Senhor direcione seus corações ao amor de Deus e à perseverança de Cristo" (2 Tessalonicenses 3: 3-5).

Quando olhamos para trás em nossas vidas, podemos ver como Deus nos guiou e abençoou. Em vários momentos de nossa experiência, podemos não conseguir enxergar o caminho a seguir. Decepções e tristezas podem nos oprimir. Mas é a nossa reação ao



fracasso e aos tempos difíceis que podem ajudar a nos tornar mulheres vitoriosas e corajosas. Em tempos de conflitos, podemos aprender lições de dependência de Deus, o poder da oração e a força do amor. Os tempos difíceis podem tanto nos tornar pessoas amargas quanto melhores.

### DIZERES QUE PODEM NOS AJUDAR

- "O sucesso é o outro lado do fracasso."
- "O sucesso é o fracasso virado do avesso, a tonalidade prateada para as nuvens da dúvida."
- "Não desista. Aprenda com cada falha e você terá sucesso. Deus não a chamou para o fracasso, mas para o sucesso".
- "Quando as coisas ficam difíceis, elas começam a passar."
- "Se no início você não conseguir, tente, tente novamente. Esta é uma lição que todos devem dar atenção, tente novamente."
- "Vale a pena fazer qualquer coisa que valha a pena fazer bem".
- "Não há vergonha em falhar. A vergonha é não aprender com suas falhas".

### O QUE FAZER COM FALHA

1. **Reconheça.** Pare de tentar se desculpar. Por causa do pecado, todos os seres humanos experimentam o fracasso. Ninguém é perfeito. A confissão de nossas falhas permite a graça do perdão e a oportunidade de mudança.

2. **Agradeça a Deus.** A derrota frequentemente nos mostra nossa incapacidade de fazer a vontade de Deus sem Seu auxílio. Quando permitimos que Deus opere, Ele muitas vezes pode fazer milagres. Então, podemos olhar para trás e dizer "Obrigada, Senhor, pelo milagre que operaste."


3. **Aprenda com ela.** Aprendemos pelas coisas que sofremos. Ganhamos experiência com o fracasso e aprendemos como evitá-lo no futuro. Esteja aberta a novas ideias ou sugestões.

4. **Use o fracasso como um trampolim para o sucesso.** Às vezes choramos e oramos por falhas aparentes, mas podem ser momentos de aprendizagem e melhoria se nos agarrarmos com confiança na maneira como Deus nos conduziu. Deus deixará o caminho claro. O sucesso virá.

5. **Supere isso.** Todo fracasso não é pecado, mas todo pecado é fracasso. Se o pecado é o nosso problema, então pela graça de Deus podemos superar. Os métodos são:

- ESCRITURA - 'Está escrito', disse Jesus.
- ESPÍRITO SANTO - Jesus nos dá o Espírito para a batalha contra o pecado.
- ORAÇÃO - A verdadeira oração se apodera de Deus e nos dá a vitória.
- CANTO - É um dos métodos que Jesus utilizou, e é uma ferramenta poderosa para mulheres hoje.
- MINISTÉRIO DOS ANJOS - Não devemos negligenciar o ministério dos anjos.

6. **Transforme-a.** É possível transformar uma derrota em vitória. Às vezes, o que



é necessário, é apenas uma mudança na forma como olhamos as coisas. A mulher cristã de sucesso verá uma possibilidade em cada falha. Ela vai buscar, pelo poder de Deus, transformar esse fracasso em sucesso.

Muitas histórias testemunham o que muitas mulheres fizeram quando o fracasso ocorreu em suas vidas. O sucesso veio de suas aparentes derrotas. Compartilhe sua história. Você pode ser uma mulher vitoriosa pela graça de Deus e por meio da sua constante dependência dEle.

## SE AUTO AVALIE

Em uma escala de 1 a 5, avalie como você lida com o fracasso e a decepção. Cinco é o melhor.

1. Eu reconheço meus erros e aceito totalmente a responsabilidade por minhas falhas. Eu confesso meus pecados.

1            2            3            4            5

2. Sou capaz de aprender com minhas falhas.

1            2            3            4            5

3. Eu sempre agradeço a Deus por minhas decepções e fracassos.

1            2            3            4            5

4. Eu uso cada falha como um trampolim para o sucesso.

1            2            3            4            5

5. Estou usando todas as armas que Deus tem fornecido para vencer o pecado em minha vida.


1            2            3            4            5

6. Eu transformei cada falha da minha vida em uma oportunidade.

1            2            3            4            5

## EXERCÍCIOS DE CRESCIMENTO PESSOAL

1. Divida uma folha de papel em duas colunas. Na primeira coluna, faça uma lista de três grandes falhas ou decepções em sua vida. Na segunda coluna, escreva pelo menos uma coisa que você aprendeu com cada experiência.
2. Procure os seguintes textos abaixo. O que cada um diz sobre o que fazer com as suas falhas? Judas 24; 1 João 1:9; Filipenses 3:13-14; 4:13; Provérbios 28:13; 1 Coríntios 15:57; Isaías 61:3; Romanos 8:28.
3. Ellen G. White escreveu: "Como o Redentor do mundo, Cristo foi constantemente confrontado com aparente fracasso". Como Ele lidou com essas desanimadoras circunstâncias? Leia as páginas 678, 679 do O Desejado de Todas as Nações. Encontre quatro maneiras pelas quais Jesus lidou com a falha.

- 
4. Colete biografias de pessoas que pegaram o fracasso e o transformaram em uma oportunidade de sucesso. Um exemplo é "Pense Grande" por Ben Carson, M.D.

### PRINCÍPIO DE SUCESSO

Com a ajuda de Deus, todo fracasso pode se tornar um trampolim para o sucesso.

### MINHA ORAÇÃO PARA HOJE

Querido Pai e Amigo, Tu és Aquele que entende. És Aquele que nos guarda e guia e nos dá vitória. É apenas por Tua graça e poder que posso esperar ter sucesso nesta vida. Obrigada por seres meu provedor para tudo. Obrigada por me dares a vitória em todas as circunstâncias. Quando eu falho e estou desanimada, ajuda-me a sempre confiar em Ti e a me lembrar das Tuas promessas de sempre ser comigo.



# LIÇÃO 12



## Uma mulher de *coragem*


**"Serei contigo, jamais o abandonarei nem o deixarei... Sê forte e corajoso. Não temas, nem se desanime, pois, o Senhor, o seu Deus, estará com você por onde quer que você vá".**

Josué 1:5, 9

A história mais famosa e significativa na Bíblia sobre coragem é encontrada no primeiro capítulo de Josué. Aqui estão as palavras ditas por Deus a Josué quando ele começou seu papel de liderança depois que Moisés morreu. É uma história maravilhosa de encorajamento para todos. Promessas tiradas de Josué 1: 5,6,7,9 dizem: "Eu estarei contigo; eu nunca te deixarei nem te desampararei. Seja forte e corajoso.... Sê forte e muito corajoso.... Seja forte e corajoso; não tenha medo; não desanime, pois, o Senhor teu Deus estará contigo onde quer que fores".

Essas palavras deram a muitas pessoas encorajamento quando enfrentaram situações de dificuldade. Elas encorajaram diversas mulheres amedrontadas. Encorajaram mães a permanecerem firmes ao lado de seus filhos quando o perigo tomava conta. Elas encorajaram mulheres a pregar quando elas hesitaram em fazê-lo. Elas encorajaram jovens a tomar uma posição pelo que é certo quando foram tentados a fazer o que era errado. Elas têm incentivado os missionários a ir a lugares perigosos. Elas têm encorajado pessoas com deficiência a seguir em frente e realizar boas coisas. Hoje vamos levar essas palavras para o coração e memorizá-las, para jamais esquecer-las.

Às vezes temos medo de nos aventurar, tentar algo novo, arriscar. Muitas vezes isso



é porque experimentamos profundamente decepções ou fracassos no passado. O que nos impede de alcançar um sonho para toda a vida? O que nos impede de avançar corajosamente para reivindicar o sucesso? Por que não temos coragem de ser tudo o que podemos ser?

## O MEDO NOS PARALISA

Podemos ter medo da dor, do constrangimento, do desconhecido. Podemos ter medo do que as pessoas podem dizer ou nos preocupar em perder um relacionamento. Podemos ter medo de cometer um erro ou falhar. É preciso coragem para superar esses medos, caminhar com ousadia apesar do medo em nossos corações. Um escritor define coragem como “o medo que fez suas orações”. Outro sugere que coragem é simplesmente “medo aguentando mais um minuto”. Coragem é um ato da vontade - uma escolha de nossa parte para continuar, para correr o risco, independentemente do nosso medo.

## MULHERES DE SUCESSO ASSUMEM RISCOS

Toda mulher de sucesso está disposta a arriscar o fracasso para que ela possa obter sucesso. Uma lista de mulheres corajosas pode incluir Maria Slessor, uma corajosa missionária na África; Elizabeth Fry da Inglaterra, que ajudou mulheres presas; Florence Nightingale, a primeira enfermeira; Catherine Booth, que ajudou a fundar o Exército de Salvação; Amelia Earhart, famosa mulher piloto; Ellen White, pioneira e mensageira de Deus para a igreja Adventista; Joni Eareckson Tada, pregadora e escritora paraplégica. Estas são todas as mulheres que poderiam ter escolhi-

do viajar em uma estrada plana e larga da vida onde estariam confortáveis e seguras. Em vez disso, elas escolheram fazer uma nova trilha. O caminho que elas percorreram às vezes era desconfortável, arriscado e imprevisível. O caminho delas era incerto e desconhecido, mas o cenário era emocionante! Foram mulheres que não tinham medo de usar seus talentos e que correram o risco de ter sucesso, apesar de suas deficiências.

## DEFINIÇÃO DE CORAGEM

A coragem é demonstrada de várias maneiras. Isso pode ser visto no rosto de quem está lutando contra o câncer; nos olhos de outra que luta para continuar após a morte de seu companheiro por 40 anos; no perdão de alguém cujo marido foi infiel; na devoção de uma missionária ao obedecer ao chamado de Deus, apesar do preconceito; em uma mulher que tenta sozinha criar três filhos e manter a comida na mesa.

- Coragem é pedir suco quando todo mundo está bebendo cerveja.
- Coragem é escolher dar 110% para fazer um casamento funcionar.
- Coragem é buscar conselho para superar o abuso sofrido na infância.
- Coragem é ousar estender a mão ao próximo com o amor de Deus.
- Coragem às vezes é sair de um relacionamento destrutivo.



- Coragem é dizer NÃO ao bom para dizer SIM ao melhor.
- Coragem é se recusar a ouvir fofocas sobre um amigo.
- Coragem é confrontar um amigo que o injustiçou.
- Coragem é mostrar bondade para com um inimigo ou ousar ser honesto com um amigo.

4. **Aceite o dom do Espírito Santo.** O Espírito Santo é dado a nós de coração fraco, para nos fortalecer e transmitir coragem.

Diga isso a si mesma e aos outros: "Acredito que Deus está tão disposto a me presentear com coragem quanto fez para os outros. Por Sua graça e poder, posso me tornar uma mulher corajosa".

## COMO TER CORAGEM

1. **Fale com coragem.** A pesquisa nos diz que as palavras que falamos têm um impacto nas funções de nossos corpos. É óbvio que precisamos controlar a linguagem que usamos em nós mesmos. Nossas palavras afetam nossos pensamentos e até mesmo nossos corpos. No momento do "Grande Desapontamento", quando os mileritas esperavam a volta de Cristo, as pessoas ficaram desanimadas quando Jesus não veio como esperavam. Mas um irmão continuou dizendo: "Coragem no Senhor", até que todos os rostos brilharam e o povo louvou a Deus.
2. **Louve a Deus.** Um escritor nos diz que se mais louvores a Deus fossem feitos, a esperança, a coragem e a fé aumentariam. Isso foi provado inúmeras vezes
3. **Tenha fé nas promessas de Deus.** As histórias da Bíblia nos lembram de confiar nas promessas de Deus. Ellen G. White nos diz para termos fé em Deus porque Ele conhece nossas necessidades e é cheio de compaixão.

## SE AUTO AVALIE

Verifique as áreas de sua vida em que você sente necessidade de coragem no momento:

Casamento	Saúde	Carreira
Filhos	Relacionamentos	Vícios
Finanças	Trabalho na igreja	Testemunhar
Pais	Talentos	Tentação
Ensaaios	Lazer	Hábitos
Conflito	Luto	Princípios
Futuro	Sonhos	Educação

## EXERCÍCIOS DE CRESCIMENTO PESSOAL

1. Todos nós enfrentamos pequenos riscos todos os dias, coisas que temos medo de fazer. Quais das opções a seguir são riscos para você? Falar em público; conhecer um estranho; pedir algo; oferecer conselhos; fazer uma ligação; orar em

público; discutir uma nota; fazer uma entrevista de emprego aprender uma nova habilidade; enviar um manuscrito; defender um amigo que está sendo alvo de fofoca; dizer para alguém ir até o fim da fila.

2. Decida correr pelo menos um pequeno risco todos os dias durante uma semana. Peça a Deus para ajudá-la a fazer o que é difícil para você. Reivindique as seguintes promessas para lhe dar coragem: Filipenses 4:19; Isaías 41:10; Josué 1:9; Salmo 27:1.
3. Leia "Chamado para Viajar" em Vida e Ensinos de E. G. White. Observe como ela estava com medo de se arriscar a contar sua experiência conforme o Senhor a instruiu.

## PRINCÍPIO DE SUCESSO

A mulher corajosa segue o PRINCÍPIO GIRAFA - você tem que arriscar o pescoço se quiser alcançar seu objetivo! Podemos fazer isso pela graça de Deus e com Seu Espírito.

## ORAÇÃO PARA HOJE

Querido Deus, obrigada por Tuas promessas que me dizem que estás comigo. Obrigada pelas palavras encorajadoras que li no livro de Josué. Ajuda-me a escrevê-las em meu coração e mente, e me ajuda a lembrá-las sempre que estiver com medo ou nervosa. Dá-me um coração forte e corajoso para dar um passo de fé, confiando e sabendo que sempre estarás lá. Ajuda-me a falar pelos feridos. Ajuda-me a tocar com amor todos aqueles que buscam orientação e ajuda. Deus, conceda-me uma medida completa do Teu Espírito Santo hoje e todos os dias.





