

DERRUBANDO

7

PENSAMENTOS

TÓXICOS



ISABELLA BARROS

VOCÊ TEM PODER SOBRE SEUS PENSAMENTOS!

**Você não precisa permitir que
pensamentos tóxicos tomem
conta de sua mente.**

**A Bíblia diz que todo pensamento
pode ser submetido à obediência
de Cristo (2 Coríntios 10:5).**

**Podemos filtrar nossos
pensamentos através da Palavra
de Deus e começar a pensar de
forma saudável!**

Pensamento tóxico: Deus não ouve minhas orações porque está irado comigo.

Cura: *“E esta é a confiança que temos para com ele: que, se pedirmos alguma coisa segundo a sua vontade, ele nos ouve. E, se sabemos que ele nos ouve quanto ao que lhe pedimos, estamos certos de que obtemos os pedidos que lhe temos feito.”* (1 João 5:14-15)

Pensamento saudável: Deus quer tanto ouvir minha oração que chegou ao extremo de entregar Seu único Filho para que pudéssemos nos achegar a Ele em comunhão.

Se você foi tratado de forma rígida por alguma figura de autoridade em sua vida, pode viver com uma vaga impressão de que Deus está sempre irado com você e não quer ouvir seu clamor. A verdade, no entanto, é que o Senhor jurou que, assim como prometeu a Noé que não mais inundaria a terra, Ele também não mais se iraria contra você, nem o repreenderia (Isaías 54:9). Mesmo quando cometemos erros, Deus espera que nos aproximemos dEle para alcançar misericórdia, não porque merecemos, mas porque Ele é bom. De ponta a ponta na Bíblia, a solução de Deus para todo tipo de problema é: “buscai a Mim”. Não importa se você está passando por alguma dificuldade ou se praticou algum pecado, correr de Deus não vai melhorar as coisas, enquanto que quem corre para Ele nunca é lançado fora (João 6:37). Como um bom Pai, Deus quer ouvir nossa voz e nos socorrer, mas, para isso, precisamos reconhecer que precisamos de Sua ajuda.

Pensamento tóxico: Quanto mais eu conquistar, mais vou provar meu valor.

Cura: *“De sorte que já não és escravo, porém filho; e, sendo filho, também herdeiro por Deus.”* (Gálatas 4:7)

Pensamento saudável: Meu valor decorre de eu ser filho(a) de Deus, criado(a) à Sua imagem e semelhança.

Crescemos em uma sociedade em que tudo é alcançado por mérito. Por isso, acabamos caindo na armadilha da síndrome “aceitação-realização” e só nos sentimos aceitos quando estamos conquistando algo. Fomos acostumados pelo mundo a extrair nossa importância do que fazemos e do quanto temos, mas Deus nos vê por quem somos. Efésios 2:8-9 diz que fomos salvos pela graça, mediante a fé, e não pelas obras, para que ninguém se glorie. Quanto mais acreditamos que nosso sucesso decorre de nossas obras, mais atraímos glória para nós mesmos e mais usurpamos a glória de Jesus. O Senhor, por sua vez, se importa mais com o “por quê” agimos do que com “o quê” e “quanto” fazemos. É confortador crer que Deus nos valoriza porque somos Seus filhos e fomos criados à Sua imagem e semelhança. Isso nos dá a confiança de que, a despeito de nossas vitórias e fracassos, podemos sempre contar com Seu amor estável e infalível.

Pensamento tóxico: Quem está certo é quem tem a última palavra.

Cura: *“Ora, é necessário que o servo do Senhor não viva a contender, e sim deve ser brando para com todos, apto para instruir, paciente.” (2 Timóteo 2:24)*

Pensamento saudável: Eu dou mais valor à concordância do que ao meu desejo de estar certo.

Nós temos o direito a ter nossa própria opinião, mas, a partir do momento em que esse direito se transforma em uma desculpa para ofender o próximo, as coisas passaram do limite. Nosso desejo de continuar discutindo decorre do pensamento tóxico de que quem tem a última palavra é quem tem razão. A Bíblia, no entanto, diz que mesmo o insensato, quando se cala, é tido por sábio (Provérbios 17:28). O mais forte não é aquele que tem a última palavra, e sim, aquele que tem mais domínio próprio e sabe a hora de parar de falar. Até Jesus se calou diante de seus acusadores! Manter a concordância, por outro lado, é tão poderoso, a ponto de Mateus 18:19 dizer que, se dois na terra concordarem a respeito daquilo que estão pedindo, sua petição será atendida pelo Pai nos céus. Cultivar a paz e a concordância nos relacionamentos é muito mais valioso do que ter a última palavra, pois o único que tem verdadeiramente a última palavra é Deus.

Pensamento tóxico: Não posso confiar em ninguém, a não ser em mim mesmo.

Cura: *“Mas o próprio Jesus não se confiava a eles, porque os conhecia a todos. E não precisava de que alguém lhe desse testemunho a respeito do homem, porque ele mesmo sabia o que era a natureza humana“.* (João 2:24-25)

Pensamento saudável: Eu não confio na natureza humana, mas posso confiar em Deus.

Se você foi ferido por alguém em quem confiava, pode acreditar que, se não cuidar de si mesmo, ninguém mais o fará. O problema é que, quando depositamos nossa confiança em nós mesmos, abrimos a oportunidade para novas decepções, pois maldito é o homem que confia no homem, faz da carne mortal o seu braço e aparta o seu coração do Senhor (Jeremias 17:5). Jesus andava com seus discípulos, mas sabia que só podia abrir seu coração em seus momentos a sós com Deus. Ele entendia que não podia confiar na natureza carnal do homem e ainda assim conseguia amar o pecador. Uma atitude de independência e auto-suficiência pode funcionar por um tempo, mas impede que Deus nos defenda e traga a cura para nossas feridas. O Senhor deixou claro em Sua Palavra que, mesmo quando podemos nos defender, devemos entregar a Ele nossa justiça, porque Ele quer ser nosso recompensador (Romanos 12:19). Só Deus é capaz de fazer cooperar para nosso bem a injustiça que sofremos, se confiarmos nEle como nosso Defensor.

Pensamento tóxico: Ninguém me entende.

Cura: *“Porque não temos sumo sacerdote que não possa compadecer-se das nossas fraquezas; antes, foi ele tentado em todas as coisas, à nossa semelhança, mas sem pecado.”* (Hebreus 4:15)

Pensamento saudável: Mesmo quando ninguém me entende, Jesus se identifica comigo.

Jesus se identificou conosco em carne e passou pelas mesmas tentações e sofrimentos, a fim de nos representar perante Deus. Podemos ter a certeza de que ele nos entende! Quando nos sentimos mal compreendidos, é porque estamos dando mais importância à nossa conexão com as pessoas do que à nossa comunhão com Jesus. Muitas vezes, Deus impede aqueles que estão ao nosso redor de nos ajudar para que nos voltemos unicamente para Ele. Nenhum ser humano é capaz de nos auxiliar se não for primeiramente direcionado por Deus. Nós nem mesmo compreendemos nosso próprio modo de agir e pensar, mas o Senhor sabe discernir o que está em nosso coração. Quando somos tocados por Deus, nos tornamos mais compassivos com o sofrimento do próximo e podemos compartilhar nosso testemunho para encorajá-lo. Deus quer que O busquemos em nossa dor para nos transformar em Seus agentes de cura!

Pensamento tóxico: Isso nunca vai mudar.

Cura: *“E não nos cansemos de fazer o bem, porque a seu tempo ceifaremos, se não desfalecermos.”* (Gálatas 6:9)

Pensamento saudável: Isso também vai passar.

Quando estamos há muito tempo esperando por mudanças em uma situação ou pessoa, o desânimo pode bater à nossa porta e podemos ser tentados a desistir de perseverar. No entanto, Deus nos ensina que há uma estação e um tempo para cada propósito debaixo do céu (Eclesiastes 3:1). Normalmente, há um longo período de plantio e crescimento para toda fase de colheita. É geralmente a longa fase de provação que nos prepara para o dia da vitória. Enquanto você aguarda pelo cumprimento de sua promessa, pode escolher focar nas pequenas mudanças que Deus está realizando e agradecer porque Ele está operando. O Senhor trabalha para os que nEle esperam (Isaías 64:4), portanto, esperar faz parte do processo de mudança. Podemos ter a certeza de que nenhum sofrimento dura para sempre e que até os céus e a terra um dia passarão, mas a Palavra de Deus nunca haverá de passar (Mateus 24:35).

Pensamento tóxico: Meu tempo já passou.

Cura: *“Quanto a mim, confio em ti, Senhor. Eu disse: tu és o meu Deus. Nas tuas mãos, estão os meus dias”.* (Salmos 31:14-15)

Pensamento saudável: Meu tempo e meu futuro estão nas mãos de Deus.

Noé tinha mais de 500 anos quando começou a construir a arca. Sara tinha 90 anos quando deu à luz e Abraão tinha 100 anos quando nasceu Isaque. Isaque se casou com Rebeca aos 40 anos. Moisés tinha 80 anos e Arão, 83, quando foram a Faraó para livrar o povo de Israel do Egito. Calebe tinha 85 anos quando subiu em combate para tomar o monte de Hebrom. Idade nunca foi impedimento para Deus cumprir Suas promessas. O tempo cronológico pode ser um limite para nós, mas nunca o foi para o “devido tempo” de Deus. Na verdade, nosso problema não é tempo, e sim, nossa falta de confiança em Deus. Se crêssemos que nossa vida é dirigida pelo Senhor e que Ele é bom o bastante para permitir que as coisas aconteçam apenas quando estamos maduros para suportá-las, não restringiríamos Seu agir à nossa idade, capacidade ou força, mas nos apoiariamos inteiramente no poder de Deus.

**Lembre-se: você recebeu a
mente de Cristo e pode ser
guiado(a) pelos pensamentos
e propósitos do Senhor
(1 Coríntios 2:16)!**



**MUITO OBRIGADA POR
APOIAR O BLOG RESPOSTA
NA PALAVRA!**