



© **PODER**  
**TRANSFORMADOR**  
**DA**

**GRATIDÃO**



**PARA CONSIGO MESMO**

**9 MARÇO**

# O PODER TRANSFORMADOR DA GRATIDÃO PARA CONSIGO MESMO

## UM REMÉDIO PARA AS CRENÇAS LIMITADORAS E AS PALAVRAS TÓXICAS.

9 MARÇO 2021

*"Ponho diante de ti a vida ou a morte, a bênção ou a maldição. Escolhe, pois, a vida, para que possas viver, amando o Senhor teu Deus, escutando a sua voz, unindo-te a ele; é aí que se encontra a vida!" (Deuteronómio 30, 19-20)*

### I O QUE É UMA CRENÇA?

1 **AS CRENÇAS SÃO CONVICÇÕES** QUE FORMAM O FILTRO PERMANENTE QUE **DETERMINA A NOSSA PERCEÇÃO** NÓS PRÓPRIOS E DO MUNDO.

2 NÃO SÃO **NEM A REALIDADE OBJETIVA NEM A VERDADE**; SÃO UMA DAS MUITAS MANEIRAS DE OLHAR PARA O MUNDO.

A crença não é senão um estado, uma representação interna que governa o comportamento.

3 **AS CRENÇAS PODEM SER :**

— Dinamizadoras/construtivas

exemplo: "Posso fazê-lo, tenho sempre sorte, tenho qualidades" ou, pelo contrário:

— Destruidoras/limitadoras

exemplo: "Nunca serei capaz de falar em público, sou demasiado tímido".

4 **COMO É FORMADA UMA CRENÇA?**

— A primeira fonte de crenças é o ambiente

São formados na infância, de acordo com a educação recebida, o ambiente e a cultura em que crescemos, o não dito e as crenças que nos embalaram.

— As crenças formam-se também a partir das generalizações que fazemos das nossas experiências, fracassos e encontros.

— Criam-se ainda por uma associação corporal (baseada na experiência do prazer ou do sofrimento) e mental (baseada na experiência da perda ou do ganho).

— Criam-se por solidariedade

Não queremos desagradar aos nossos pais. Optar por fazer as coisas de forma diferente seria traí-las. É um pouco como dizer: "Se a mãe ou o pai acredita nisto, eu também acredito nisto! "

— As crenças formam-se a partir de palavras ouvidas regularmente durante a infância.

## Ouvimos falar tanto de nós próprios que acabamos por acreditar nisso.

As palavras são muito poderosas:

— **se forem construtivas**, contribuem para o nosso desenvolvimento e bem-estar. São palavras ou elogios sobre a nossa aparência, as nossas qualidades, a nossa bondade, a nossa integridade, o nosso gosto, os nossos esforços: (“a tua saia fica-te bem”, “eu amo-te”, “parabéns pelo teu resultado!”, “ não ganhou, mas admiro a sua coragem de o ter feito”, um sorriso...)

— **se forem negativas**, as palavras podem destruir completamente: “Mas o que fiz eu para ter um filho como tu? “Se eu soubesse, não teria tido um filho”, “De qualquer forma, sempre foste muito mais lento que o teu irmão”, “Tu pões-me doente” ou “Ele vai matar-me, este miúdo!”. Entre os 0 e 3 anos de idade, uma criança pega no que lhe dizemos literalmente e acredita realmente que pode pôr os outros doentes, que pode matar.

### 6 tipos de palavras tóxicas comumente usadas com crianças

- **Denegrir:** “Como tu podes ser desajeitado quando te pões a fazer isso! ”
- **Ironizar:** “Pronto, Miss Catástrofe está de volta! ”
- **Generalizar:** “Tu és sempre o último. Temos sempre de esperar por ti”.
- **Estigmatizar:** “Quando se é forte, não se deve chorar”.
- **Comparar:** “Olha para o quarto da tua irmã, não temos de lhe dizer três vezes para guardar as suas coisas!”
- **Matar os sonhos:** “Não é com resultados como este que te tornarás um piloto”.

## ▣ AS CRENÇAS LIMITADORAS

### 1 UMA CRENÇA TORNA-SE LIMITATIVA QUANDO:

- Impede-nos de agir livremente e seguir em frente,
- Tem impacto no nosso modo de pensar, até mesmo no nosso sucesso e realização.

As crenças limitadoras intervêm em todos os aspetos da vida, sobre o que pensamos:

- de nós (“sempre desajeitados!”)
- dos outros (“devemos ter cuidado com as pessoas que são demasiado simpáticas”),
- dos nossos sentimentos (“é melhor esconder as suas emoções, senão vou parecer fraco”),
- ...ou das nossas capacidades, o mundo, as proibições...

*Estas crenças são o oposto de gratidão. Incluem os 3 inimigos da gratidão para consigo mesmo: a comparação, as palavras negativas que foram pronunciadas sobre mim e que pronuncio sobre mim mesmo e a visão negativa da minha história pessoal.*

### 2 AS CRENÇAS LIMITADORAS DETERMINAM O NOSSO COMPORTAMENTO.

Faremos tudo o que estiver ao nosso alcance para alinhar as nossas ações com as nossas crenças. Acabaremos por reproduzir os mesmos padrões uma e outra vez para os provar a nós próprios.

Círculo vicioso de crenças limitadoras:

*A minha **crença** (1) influenciará os meus **pensamentos** (2) e estes pensamentos influenciarão o meu **estado interior** (3), ou seja, a forma como me sinto. Por sua vez, o meu estado interior condicionará a minha postura o que terá consequências nas minhas **ações ou comportamentos** (4). Esta forma de agir produz **resultados** (e feedback) (5) que reforçam a minha **crença** original (6).*

### 3 O PROBLEMA COM AS CRENÇAS LIMITADORAS É QUE ELAS ATUAM COMO PALAS DOS BURROS.

Procuramos cada pista, cada prova que os possa confirmar e alimentar, e tornamo-nos cegos a qualquer coisa que os invalide. Tentamos sempre ser coerentes com o que acreditamos ser.

## ☐☐☐ COMO ULTRAPASSAR AS CRENÇAS LIMITADORAS

### PASSO 1 TOMAR CONSCIÊNCIA DAS MINHAS CRENÇAS LIMITADORAS E DAS PALAVRAS TÓXICAS

Localizar uma crença limitante: é geralmente uma palavra tóxica formulada como uma evidência ou generalidade. Muitas vezes contém: "Tu és", "sempre", "nunca", "ninguém", "todos", "sempre", "sou demasiado...", ou "não sou suficientemente...". ».

**Exercício:** Escrever em poucas palavras as crenças que me limitaram até hoje. Começar por escrever: "Creio que sou... (demasiado ou pouco de alguma coisa)" ou "Creio que não posso... (qualquer coisa)". .....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**Exercício:** Escrever os nomes das pessoas que me magoaram e as palavras tóxicas que me determinaram até hoje. Começo por escrever: "(Tal pessoa - nome próprio) disse-me... » .....

.....  
.....  
.....

### A GRATIDÃO POR NÓS PRÓPRIOS E PELA NOSSA HISTÓRIA AJUDA A CURAR AS NOSSAS CRENÇAS LIMITADORAS.

#### PASSO 2 "REVOLUCIONAR A MINHA MANEIRA DE PENSAR"

São Paulo disse aos Romanos: "*Transformai-vos renovando a vossa maneira de pensar para discernir o que é a vontade de Deus: o que é bom, o que é capaz de lhe agradar, o que é perfeito.*" Romanos 12,2

Não nascemos com as nossas crenças limitantes. Um dia, começámos a acreditar! Se nem sempre tem sido assim, isso significa que podemos mudar! Podemos transformar-nos "renovando a nossa forma de pensar!"

#### — Verificar que as coisas podem mudar...

Perguntas:

— Alguma vez acreditaste em alguma coisa na tua vida e depois deixaste de acreditar? O quê? Escreve-o!

— Alguma vez acreditaste que algo era impossível mas que finalmente, com a graça de Deus, conseguiste fazer? Foste ou não foste capaz? Sim ou não? O quê? Escreve-o!

— Já alguma vez acreditaste que não podias mudar alguma coisa, mas Deus deu-te a capacidade de o fazer? O quê? Anota-o!

— Conheces alguém que acreditasse nas mesmas coisas que tu e já não acredita? Pelo menos uma, apenas uma pessoa! Quem? Escreve-o!

Isso significa que é possível ter numa certa crença limitadora e um dia já não acreditar mais nela! Certo? .....

## — Verificar que a crença nem sempre foi verdadeira!

Exercício:

— Encontra um momento em que a tua crença não era verdadeira, pelo menos a 100% verdadeira!

Por exemplo, se disseses a ti próprio: “Não posso ser eu próprio ou serei julgado”. Ou “Não posso pedir o que quero, o que faria se fosse rejeitado”?

— Quando é que não foi esse o caso? Lembras-te desse momento?

— Tenta encontrar um segundo momento! Lembras-te desse novo momento?

— Qual foi a sensação?

## — Viver a gratidão recordando e repetindo os sinais do amor de Deus na minha vida.

Rer a minha história baseada na bênção de Deus e na promessa que Jesus me fez ao viver os 3 momentos de gratidão, 3 A's:

— **Admitir: Reconhecer, recordar**

— **Acolher: Saborear**

— **Agradece: dar graças**

*Tu já o fizeste! Um dia tu não estiveste limitado pelas tuas crenças! Disseste como Pedro: «Mestre, trabalhámos toda a noite sem pescar nada; mas, à tua palavra, vou lançar as redes» Lucas 5, 5. E viste a pesca milagrosa que se produziu. ENTÃO... Tu podes mudar porque Deus dá-te a sua graça. Já o fizeste e os outros o fizeram também!*

### PASSO 3 VERIFICAR QUE AS MINHAS CRENÇAS RESPONDERAM A UMA INTENÇÃO POSITIVA.

Não nascemos com as nossas crenças limitadoras. Um dia começámos a acreditar nelas, porque

— nos **proporcionavam segurança e proteção para evitar sofrimento**

— e/ ou **preservar a relação** com pessoas que eram importantes para nós.

— por **solidariedade** para agradar aos nossos pais, agindo como eles.

Perguntas:

O que me trouxe no passado uma tal crença?

Porque é que a instalei na minha mente?

*Posso agradecer a todas estas crenças que em tempos me foram úteis.*

*Posso agradecer a mim próprio dizendo: “Fiz o meu melhor!”*

### PASSO 4 COMO É QUE AS CRENÇAS LIMITARAM A MINHA VIDA E QUAL É O PREÇO A PAGAR?

Perguntas:

— Como é que esta crença me limitou no meu trabalho, na minha família, nos meus amigos ou na minha relação com Deus?

— Como é que isso me magoa?

— Qual é o preço a pagar para manter esta crença, para mim, para as pessoas que amo, se eu não mudar?

— Consigo imaginar a minha vida daqui a 5 anos ou a 10 anos, se ainda acreditar na mesma coisa?

— Quero mudar? Então tenho de dizer: “Eu quero mudar!”

— Digo a mim mesmo: “Mudarei... com a graça de Deus!”

### PASSO 5 VIVER A GRATIDÃO, SUBSTITUINDO PALAVRAS MÁS SOBRE MIM POR PALAVRAS DE BÊNÇÃO

Cada bênção tem a sua fonte em Deus. “Bendizer” significa dizer coisas boas sobre uma pessoa. Estas palavras de bênção afirmam a minha identidade e abrem o plano de Deus perante mim: “*Conheço os planos que tenho para vós*”, diz o Senhor, “*planos de prosperidade e não de*

*infortúnio: dar-vos-ei um futuro e uma esperança” Jeremias 29,11.*

Porque Deus diz bem de mim, posso passar **da escravidão e sujeição a todas estas crenças limitantes e mentiras, das palavras tóxicas à bênção.**

Não se pode receber a bênção de Deus sem renunciar ao mal, às mentiras e ao pecado.

Por esta razão, **renuncio** à mentira daquelas convicções e palavras de maldição pronunciadas sobre mim que me construíram e formam as minhas crenças limitadoras.

Exercício individual no local:

Fazer o exercício duplo do primeiro passo.

Perante o Santíssimo Sacramento:

#### — Perdão

Decido perdoar a todos aqueles que disseram palavras venenosas ou maldizentes sobre mim e que, em certa medida, foram a fonte das minhas crenças limitadoras.

Dizer para cada pessoa e cada palavra ou crença limitadora:

“Em nome de Jesus, perdooo a esta pessoa que me disse tais e tais palavras tóxicas ou maldições...” ou “Em nome de Jesus eu perdooo esta pessoa que me levou a acreditar que...”

#### — Renúncia

De facto, não se pode receber a bênção de Deus sem renunciar ao mal, às mentiras e ao pecado. Por esta razão, renuncio à mentira destas convicções e destas palavras de maldição pronunciadas sobre mim e que me construíram e formam as minhas crenças limitantes.

Dizer para cada palavra ou crença limitadora:

- “Em nome de Jesus, renuncio a tal e tal palavra venenosa ou maldizente... ”

ou - “Em nome de Jesus renuncio à crença de que...”

ou - “Em nome de Jesus renuncio ao vínculo da alma com esta pessoa...” ou

- “Em nome de Jesus renuncio ao vínculo da alma com esta pessoa... ”

#### — Exercer o poder

Proclamar a autoridade de Jesus sobre a minha vida e já não de todas estas crenças e mentiras sobre as quais me construí.

Em grupos de 3 (dois revezam-se a rezar por outro)

- Bênção: “Senhor, eu te bendigo por este irmão/irmã...”

### #14 EXERCÍCIO EQUIPAMENTO DE COMBATE: O ESCUDO E A ESPADA

A “transformação do nosso pensamento”, ou seja, o abandono das nossas crenças limitadoras e a mentira das palavras tóxicas para viver de acordo com o plano de Deus, nem sempre acontece de uma só vez. Muitas vezes leva o seu tempo. Deus age, mas para criar um novo hábito e/ou desistir de outro, são necessários 30 dias.

Muitas vezes as crenças antigas e palavras tóxicas voltam aos nossos corações e mentes! De facto, até agora só conhecíamos isso, essa forma de pensar, sentir e agir.

Então, como nos podemos proteger dos ataques destes velhos demónios e derrotá-los?

São Paulo diz-nos como fazê-lo: “*Tomai o equipamento de combate que vos foi dado por Deus, para que possais resistir quando chegar o dia da infelicidade e fazei tudo o que estiver ao vosso alcance para vos manterdes firmes. Sim, permaneci firmes, tendo o cinto da verdade à volta dos vossos rins, usando a couraça da justiça, os vossos pés calçados com o ardor de proclamar o Evangelho da paz, e nunca deixando o escudo da fé, o que vos permitirá apagar todas as setas incendiadas do Maligno. Tomai o capacete da salvação e a espada do Espírito, ou seja, a palavra de Deus*”. Efésios 6,13-17

Este é o equipamento pesado para as grandes lutas. Na luta diária, precisamos de algo para nos protegermos e de algo mais para repelir e atacar o adversário.

São Paulo aconselha:

— Nunca abandoneis o escudo da fé, que vos permitirá apagar todas as setas flamejantes do Maligno.

— Tomai (...) a espada do Espírito, ou seja, a palavra de Deus. Efésios 6:16-17

O que é a espada e o escudo, que nunca se deve deixar? O escudo “que extinguirá todas as flechas ardentes do maligno” é a renúncia. A espada, “a espada do Espírito”, é a palavra de Deus. Assim, quando confrontados com um ataque - ou seja, com a tentação de voltar às velhas crenças limitadoras ou às palavras tóxicas - é necessário utilizar a estratégia correta.

— Em primeiro lugar, defender-se a si próprio para repelir o ataque do adversário, usando a renúncia como escudo. Repetir: “Em nome de Jesus renuncio...”

Em seguida, para combater o adversário, fazer como Jesus fez na altura das suas tentações no deserto: usar a espada que é a Palavra de Deus. Repetir para si próprio em voz alta as promessas que o Senhor fez e as palavras que Ele deu.

“Senhor, eu te bendigo. Prometeste-me que nunca me deixarias só...” “Senhor, eu te bendigo porque tudo concorre para o bem daqueles que te amam...”

Esta caminhada de quaresma é animada pela Comunidade Emanuel e oferecida pelas Igrejas de Arroios e Anjos.

Se quiseres contribuir para as despesas das igrejas:

MBWAY 914 764 530

São Jorge de Arroios PT50 0036 0052 9910 0315 8613 5

Nossa Senhora dos Anjos PT50 0010 0000 5216 8030 0012 5