

## Capítulo 1

### Desfrute Sua Vida Diária

*“A maioria das pessoas é tão feliz quanto decide ser”.*

— ABRAHAM LINCOLN

A única vida que você pode desfrutar é a sua. Essa afirmação pode parecer tão óbvia a ponto de ser desnecessária, mas pense sobre ela. Uma das principais razões pelas quais muitas pessoas não desfrutam sua vida é porque não estão felizes com a vida que têm. Quando falo com elas sobre desfrutarem sua vida, o primeiro pensamento que vem à mente delas é: *Eu desfrutaria minha vida se tivesse a sua vida, Joyce!* Em vez de acolherem a realidade da própria vida, essas pessoas passam o tempo pensando: *Eu gostaria de ter a aparência de fulana de tal. Eu gostaria de ter o emprego de fulano de tal. Eu gostaria de estar casada. Eu gostaria que meu casamento não fosse tão difícil. Eu gostaria de ter filhos. Eu gostaria que meus filhos crescessem. Eu gostaria de ter uma casa nova. Eu gostaria de não ter uma casa tão grande para limpar. Eu gostaria de ter um grande ministério...*

A verdade da questão é esta: o primeiro passo para desfrutarmos nossa vida diária é aceitar a vida que nos foi dada. Precisamos não permitir que a inveja ou a comparação façam com que nos ausentemos da própria vida por quereremos a vida de outra pessoa.

O sábio rei Salomão escreveu em Eclesiastes 5:18,19:

“Assim, descobri que para o homem o melhor e o que mais vale a pena é comer, beber e desfrutar o resultado de todo o esforço que se faz debaixo do sol durante os poucos dias de vida que Deus lhe dá, pois essa é a sua recompensa. E quando Deus concede riquezas

e bens a alguém, e o capacita a desfrutá-los, a aceitar a sua sorte e a ser feliz em seu trabalho, isso é um presente de Deus”.

Quero que você observe as palavras “recompensa” e “sorte” nesses versículos. O que Salomão está dizendo basicamente é: aproveite a sua vida. Tome a sua “sorte” na vida e desfrute-a. Em outras palavras, abrace a vida — a personalidade, os pontos fortes e fracos; a família; os recursos; as oportunidades; as qualidades físicas; as habilidades; os dons; e a singularidade que Deus *lhe* deu.

Talvez você tenha dificuldades com coisas que não parecem ser desafios para outras pessoas. Por exemplo, você pode ter uma deficiência física ou uma deficiência de aprendizado. Talvez você quisesse fazer uma faculdade, mas não pôde. Talvez você não acredite que tem tantas qualidades excelentes ou tantos dons notáveis quanto alguma outra pessoa. Talvez você desejasse que alguma coisa fosse diferente no seu cônjuge, nos seus filhos, no seu trabalho, ou na sua situação financeira. Seja qual for o caso, você precisa pegar o que tem e decidir que vai fazer o melhor possível com isso. Afinal, a sua vida não vai mudar até que você comece a fazer isso.

Deus está *lhe* pedindo para ser fiel com a sua vida, e não com a vida de outra pessoa. Vemos em Mateus 25 que um senhor deu talentos (um tipo de moeda usada nos dias do Novo Testamento) a três de seus servos. A um ele deu cinco talentos, a outro dois, e a outro ele deu um. Então o senhor partiu para uma longa viagem e mais tarde voltou para receber a prestação de contas do que cada homem havia feito com os talentos que *lhe* haviam sido confiados. O homem que recebeu cinco talentos investiu-os e ganhou mais cinco. Ele pôde não apenas devolver ao senhor o que *lhe* havia sido confiado, como também devolveu o dobro do que tinha anteriormente. O mesmo aconteceu com o homem a quem haviam sido confiados dois talentos. Mas o homem que tinha apenas um talento enterrou-o, porque teve medo, e devolveu ao senhor o seu talento original. O senhor ficou satisfeito com o primeiro e o segundo homem, mas repreendeu o terceiro homem severamente. Tudo que o homem tinha de fazer era abraçar o seu talento, investi-lo, e devolver ao seu senhor mais do que tinha a princípio, e o senhor *lhe* teria dito: “Muito bem,

servo bom e fiel”. Ele não ouviu essas palavras, porém, porque não fez nada com o que tinha.

O fato de que o terceiro homem não tinha tantos talentos quanto os dois primeiros homens não tinha nada a ver com a recompensa que ele teria recebido se tivesse sido fiel com o que tinha. Deus só nos considera responsáveis pelos nossos dons, e não pelos dons dos outros. O que você tem feito com o que lhe foi dado? Creio que essa é uma pergunta que todos nós precisamos fazer a nós mesmos com muita frequência.

---

O que você tem feito com  
o que lhe foi dado?

---

### FAÇA O MELHOR COM O QUE VOCÊ TEM

Muitas vezes, ouvi mulheres dizerem: “Eu queria ter a aparência da minha amiga”. Tenho vontade de responder: “Sabe de uma coisa? Você não quer não. Pegue o que tem e faça o melhor possível com isso”. Tive uma experiência pessoal de aprender a lidar com esse tipo de comparação ao longo dos anos.

Essa lição acertou-me em cheio certa vez, da forma mais natural possível, quando Dave e eu fizemos uma viagem de avião com dois amigos. Ora, Dave e eu jamais poderíamos ser acusados de “viajantes leves”. Naquele dia, tínhamos nove malas. Viajamos com frequência, e decidi há muito tempo que com o nosso programa pesado de viagens, eu queria me sentir confortável e ter tudo que pudesse precisar comigo. E sempre levo coisas demais.

Nossos amigos tinham apenas duas malas — uma de tamanho médio com rodas e uma pequena que eles carregavam na mão. Quando os vi, pensei: *Espera um pouco, Dave e eu somos dois; nossos amigos são dois. Temos nove malas; eles têm duas. Alguma coisa está errada!*

Finalmente olhei para minha amiga e disse brincando: “Sabe de uma coisa? Parte do motivo pelo qual tenho mais bagagem que você é porque demoro muito mais que você para ter uma boa aparência. Tenho de trazer mais maquiagem, mais aparelhos de frisar, rolinhos, *sprays*, mousses e tudo mais”.

Alguns de nós simplesmente temos de trabalhar mais duro do que outros para ter a melhor aparência possível. Minha amiga tem belos cabelos grossos e naturalmente cacheados. Ela quase não precisa fazer nada para que eles fiquem bonitos. Meus cabelos, por outro lado, precisam ser lavados, enxaguados e secos. Preciso de vários vidros e tubos de produtos para cabelos apenas para arrumá-los, mas minha amiga precisa fazer pouco mais do que lavá-los e está pronta para sair.

Eu gostaria de não ter de perder tanto tempo e energia com meu cabelo. Eu *realmente* gostaria, mas desejar não vai mudar meu cabelo! Tenho de ser feliz com o que Deus me deu, e se o que Ele me deu exige mais tempo do que o que Ele deu a outra pessoa, tenho de aceitar isso.

Do mesmo modo, você tem de ser feliz com a *sua* vida. Deus lhe deu tudo que Ele lhe deu por um motivo — e foi intencional. Tudo que diz respeito a você foi projeto Dele. Não estou encorajando-o a se contentar com situações que precisam ser melhoradas, mas estou incentivando você a aceitar a maneira como Deus o criou e a vida que Ele lhe deu.

---

Decida-se hoje a dar o primeiro passo para aprender a desfrutar sua vida diária extraindo o máximo de *sua* vida.

---

Não reclame; não se compare com outros; não cobice a vida de outra pessoa, e não desperdice o seu tempo precioso desejando que as coisas fossem diferentes. Entenda que toda vida inclui o bom e o mau; o feliz e o triste; o fácil e o difícil; a força e a fraqueza. Sua vida não é

diferente da vida de ninguém quando você a vê a partir de uma perspectiva ampla. Pode haver certas diferenças específicas, mas *ninguém tem uma vida perfeita*.

Decida-se hoje a dar o primeiro passo para aprender a desfrutar sua vida diária extraindo o máximo de *sua* vida. Abrace *sua* vida porque Deus nunca vai lhe dar a vida de outra pessoa!

### ABRACE O ORDINÁRIO

Outra chave para a verdadeira felicidade está em entendermos que a maior parte da vida acontece “todos os dias”. A maior parte da nossa vida

consiste de uma rotina — uma série nada notável de acontecimentos que ocorrem dia após dia, ano após ano. Então, se vamos realmente desfrutar todos os dias, precisamos aprender a abraçar o ordinário — agradecer-se das pequenas coisas, apreciar as pequenas bênçãos, e ter prazer nas circunstâncias e situações que outras pessoas poderiam ignorar.

Às vezes as pessoas pensam que desfrutar a vida significa celebrar ocasiões especiais, observar momentos importantes, ter aumentos e promoções; sair de férias; comprar algo novo; ganhar um grande jogo, ou fechar um negócio importante. A verdade é esta: a vida não é uma grande festa; não devemos esperar atravessar cada dia com um sorriso amarelo no rosto; e não podemos ficar sentados esperando pelo próximo acontecimento empolgante.

---

Outra chave para a verdadeira felicidade está em entendermos que a maior parte da vida acontece “todos os dias”.

---

Felizmente, essas coisas dignas de nota acontecem, mas elas são poucas e espaçadas. Certamente não acontecem todos os dias, nem uma vez por semana ou uma vez por mês. Precisamos celebrar as ocasiões empolgantes da vida e seus grandes acontecimentos, mas entre eles, precisamos ser capazes de encontrar alegria em enfrentar o trânsito, ir trabalhar, limpar a casa, criar filhos, levar o lixo para fora, pagar as contas e lidar com vizinhos mal-humorados. Todos nós temos responsabilidades e coisas que precisamos fazer, então, quando falo de desfrutar cada dia, não estou falando em nos divertirmos da manhã à noite ou em fazermos as coisas do “nosso jeito” o tempo todo. Estou falando sobre as situações de “todos os dias” que mencionei neste capítulo e sobre todas as outras coisas que não enumerei, as situações nas quais realmente aprendemos a desfrutar a vida diária. Desfrutar a vida começa quando tomamos a decisão de fazer isso, porque a verdade é que, independentemente de que tipo de vida tenhamos, não a desfrutaremos a não ser que decidamos fazer isso.

A maior parte da vida tem a ver com levantar-se pela manhã, ir para a cama à noite, e fazer o que é preciso nesse meio tempo. Isso me faz lembrar Marcos 4:26,27, onde Jesus disse: “O Reino de Deus é semelhante a um homem que lança a semente sobre a terra. Noite e dia, estando

ele dormindo ou acordado, a semente germina e cresce, embora ele não saiba como”. Essa passagem da Bíblia nos ensina que alguma coisa acontece com a semente — um processo de crescimento e nutrição — que ninguém pode ver. Um grande desenvolvimento ocorre na semente enquanto ela está no subsolo.

O mesmo princípio se aplica à nossa vida. Grande parte da vida acontece quando ninguém está olhando; e Deus trabalha em nossa vida

---

Quando nada de notável parece estar acontecendo e tudo não passa do “mesmo de sempre”, é aí que desenvolvemos nosso caráter e a capacidade de desfrutarmos a vida diária.

---

durante tempos comuns. Quando nada de notável parece estar acontecendo e tudo não passa do “mesmo de sempre”, é aí que desenvolvemos nosso caráter e a capacidade de desfrutarmos a vida diária. E à medida que desfrutamos a vida um momento após o outro, dia a dia, semana após semana e ano após ano, descobrimos que toda a vida

se tornou enriquecedora, profunda, e satisfatória. A verdadeira vida não é encontrada quando chegamos a um destino; ela é encontrada no trajeto.

### A LIBERDADE PARA SER FELIZ

Há não muito tempo, deparei-me com a história de uma mulher que aprendeu a desfrutar a vida diária depois de muitos anos de tentativas. Ao encerrarmos este capítulo, gostaria de compartilhá-la com você.

Nunca fui uma atleta. Nunca tive muito interesse em esportes, desde que parei de jogar “futebol de toque”<sup>\*</sup> com os meninos quando cheguei à puberdade. Tentei o tênis. Eu batia na bola alto demais, longe demais e invadia o campo da esquerda. Tentei softbol. Graças a Deus porque a bola é “macia” e grande, porque era terrível

---

<sup>\*</sup> N.T: Forma de Futebol Americano na qual quem leva a bola é derrubado por toque em vez de por obstrução.

quando ela me acertava no olho. Tentava correr, mas não conseguia ninguém para me seguir.

Finalmente, decidi caminhar, e durante alguns anos, eu caminhava de cinco a oito quilômetros por dia. Descobri que existe um esporte olímpico chamado “marcha olímpica”, mas quando tentei isso, tudo que consegui foi deslocar o quadril.

Definitivamente não sou uma atleta, mas me contento com o que tenho, principalmente nos anos da meia-idade. O que me traz à mente uma pergunta. Quando cheguei à meia-idade? Lembrome de quando cheguei aos trinta anos. Tive de passar por aconselhamento no dia seguinte depois que meu filho se formou na faculdade e se mudou de casa, porque sabia que minha vida havia terminado.

Então cheguei aos cinquenta, e fiquei toda animada, porque pude entrar para uma organização chamada AAA (Associação Americana de Aposentados). Meu marido ficou especialmente animado porque é mais jovem que eu, e conseguiu entrar também!

Cinquenta anos passou a ser a idade mágica. Eu sabia que enquanto tivesse boa saúde, neste dia e nesta idade, eu provavelmente teria ainda uns cinquenta anos pela frente. Então veio a asma. Tudo bem, eu já sofria com ela muito antes, mas ela só se tornou potencialmente fatal depois dos cinquenta. Então veio a fibromialgia. Tudo bem, eu já sofria disso antes, mas ela não é potencialmente fatal. Então veio a artrite, e mais recentemente aos cinquenta e cinco, o diabetes. Em algum momento por aí, passei a me interessar muito por remédios. Mas um dia finalmente me libertei.

Comecei a notar o pôr-do-sol, e tinha tempo para parar e realmente me maravilhar com a beleza e a grandeza de tudo aquilo. Então passei para o nascer do sol, e rapidamente descobri que se eu desperdiçasse as primeiras horas da manhã, estaria perdendo a parte mais adorável do dia. Então comecei a notar o quanto eu era grata por poder testemunhar a mudança de estações. O primeiro suspiro da primavera, o farfalhar das folhas sob meus pés no outono.

Quando a doença me atingia, descobri que na verdade eu gostava da solidão — um tempo para refletir, reunir meus pensamentos e

orar, descansando. Descobri que estava passando pela experiência desta estação da meia-idade, e que não estava mais perdendo cada momento, acorrentada às cadeias da preocupação e do que poderia acontecer. Descobri que me preocupar com o amanhã só servia para fazer com que eu ignorasse as bênçãos do hoje.

Nem sempre é fácil. Algumas trouxas de roupa suja e uma pilha de pratos podem ocupar um dia inteiro. Mas nessas ocasiões, não exijo muito de mim. Assim, esqueço-me de fazer a cama enquanto observo o brilho rosado da madrugada encontrando-se com o sol que nasce. Tenho tempo para andar pelo nosso campo coberto de árvores com meu cachorro puxando a coleira.

Consigo encontrar o dia todos os dias. Consigo dizer boa noite para o pôr-do-sol. Estudei muitos deles nos últimos cinco anos, e nunca vi dois iguais. Consigo conhecer o meu Criador como nunca conheci antes, e consegui me decidir sobre os mistérios da vida. Passei a ter certeza de que tudo isso não foi por acaso.

Alimento os pássaros e tenho grande prazer nas suas tonalidades multicoloridas, principalmente na primavera. Arrasto uma cadeira para poder subir e encher os potes de comida para pássaros até à borda. Faço uma pequena oração enquanto balanço, meio torta, sobre a cadeira, e rio de mim mesma e de todas as pretensões de minha vida quando mais jovem. Tenho grande prazer em minha vida. Agradeço a Deus por todas as pequenas coisas preciosas de todos os dias. Amigos. Família. Vizinhos. E saúde — a saúde da alma. Porque passei a entender o que é a verdadeira saúde, e quando você tem a verdadeira saúde, então você realmente tem tudo.<sup>1</sup>

A autora dessa história não desfrutava a vida realmente até ter tido a experiência da doença. Muitas vezes, as pessoas passam seus dias correndo sem parar para ter prazer no seu dia a dia, e então, quando passam por uma crise, elas finalmente desaceleram o suficiente para desfrutar a vida, a família, os amigos, o trabalho e simplesmente estarem vivas.

Não quero que uma crise ou uma doença tenha de ser o catalisador que faça com que você aproveite cada dia de sua vida. Quero que você escolha a felicidade agora mesmo — porque ela é uma escolha. A sua



## Desfrute Sua Vida Diária

vida é o presente de Deus para você, mesmo na sua normalidade cotidiana, comum, ordinária. Decida hoje que você vai parar de esperar pelos grandes intervalos e pelos acontecimentos empolgantes antes de ser feliz. Na verdade, faça alguma coisa hoje que aumente o nível da sua alegria em meio à sua vida diária.

## Capítulo 2

### Comece cada Dia com Deus

*“Precisamos ver a face de Deus todas as manhãs  
antes de vermos a face do homem”.*

— D. L. MOODY

Certa vez havia uma senhora que tinha de viajar intensamente por causa de seu trabalho, e a maior parte de suas viagens eram aéreas. Mas voar a deixava muito nervosa, por isso ela sempre levava sua Bíblia para lê-la em voos longos, porque isso a ajudava a relaxar.

Em uma viagem, ela estava sentada próxima a um homem. Quando ele a viu tirar sua Bíblia, deu uma risadinha forçada e voltou ao que estava fazendo.

Depois de algum tempo, ele se virou para ela e perguntou: “A senhora não acredita realmente em tudo isso que está neste livro, não é?”

A senhora respondeu: “É claro que sim. Está na Bíblia”.

Ele disse: “Bem, e quanto àquele sujeito que foi engolido pela baleia?”

Ela respondeu: “Ah, Jonas. Sim, creio nesta história. Ela está na Bíblia”.

Ele perguntou: “Bem, como a senhora acha que ele sobreviveu todo aquele tempo dentro de uma baleia?”

A mulher disse: “Bem, não sei realmente. Imagino que irei perguntar isso a ele quando chegar ao céu”.

“E se ele não estiver no céu?”, perguntou o homem sarcasticamente.

“Então o senhor poderá perguntar a ele!”, respondeu a mulher.<sup>1</sup>

\* \* \*

Essa história bem-humorada nos lembra que todos nós precisamos ter um relacionamento pessoal com Deus através de Jesus Cristo. Esse relacionamento é necessário para irmos para o céu quando morreremos e para passarmos a eternidade com Ele, mas também é essencial se quisermos desfrutar nossa vida hoje. A Bíblia nos ensina que em Deus “vivemos, nos movemos e existimos” (Atos 17:28). Isso me diz que para ter a verdadeira vida, precisamos estar “em Deus”, vitalmente ligados a Ele em uma comunhão íntima, de coração para coração.

Creio que precisamos começar cada dia de nossa vida falando com Deus, ouvindo-o, e passando tempo com a Sua Palavra. Eu o encorajo a começar cada dia com Deus. Antes que seus pés cheguem ao chão pela manhã, crie o hábito de meditar em um versículo bíblico, lembrando a si mesmo um princípio bíblico, ou simplesmente dizendo: “Bom dia, Senhor. Eu Te amo”. Passe um tempo significativo na presença de Deus antes de cuidar das outras atividades do dia.

Um dos meus versículos favoritos que gosto de orar em primeiro lugar pela manhã é o Salmo 25:1: “A ti, Senhor, elevo a minha alma”. Precisamos submeter tudo em nossa vida a Ele — nosso trabalho, nossos relacionamentos, nosso tempo, nossa energia, as decisões que precisamos tomar. Quer usemos ou não as palavras exatas, podemos aplicar o princípio do Salmo 25:1, levando cada aspecto da nossa vida diária a Ele. Isso fará uma enorme diferença na sua capacidade de desfrutar a vida hoje e de abraçar todos os dias que estão por vir.

#### VIVA PELA PALAVRA

O melhor conselho que eu poderia lhe dar é que você viva a sua vida de acordo com a verdade da Palavra de Deus. Creio que devemos honrar a Palavra de Deus em nossa vida, e dar a ela um lugar de prioridade todos os dias lendo, estudando e praticando-a da melhor forma que pudermos. Do ponto de vista pessoal, posso dizer sinceramente que amo a Palavra de Deus. Nada nesta terra transformou minha vida — e me transformou — como a Palavra de Deus. Como ministra do evangelho, posso dizer que vi várias pessoas passarem por uma transformação radi-

cal e positiva, por uma mudança duradoura ao aplicarem as verdades e os princípios bíblicos em sua vida.

A Bíblia contém respostas para toda pergunta que você possa ter e para cada situação que você possa vir a enfrentar. É verdade que ela não

---

O melhor conselho que eu poderia lhe dar é que você viva a sua vida de acordo com a verdade da Palavra de Deus.

---

vai lhe dizer especificamente onde você deve passar as férias no ano que vem ou de que cor deve pintar sua casa, mas ela lhe transmitirá princípios de uma vida reta, um pensamento reto, sabedoria e fé. Ela o instruirá por meio de histórias de homens e mulheres que

viveram há muito tempo, mas que enfrentaram muitos dos mesmos desafios humanos e lutas nos relacionamentos que você e eu enfrentamos hoje. Ela o encorajará a perseverar, o inspirará a vencer, o ajudará a tomar boas decisões, e o ensinará a ouvir e a obedecer à voz de Deus.

Sempre me sinto triste quando encontro pessoas que encaram a Bíblia como um livro religioso ultrapassado e irrelevante. Sim, suas palavras foram escritas há séculos, mas em vez de serem antiquadas ou obsoletas, elas são verdades antigas que passaram no teste do tempo e foram provadas diversas vezes. As palavras das Escrituras são vivas; estão cheias do poder de Deus. Elas são tão reais e aplicáveis hoje quanto o foram no passado — e no nosso mundo de hoje, precisamos desesperadamente estar firmados nesse tipo de verdade divina. A Bíblia não se destina apenas aos pregadores e às “pessoas da igreja”; ela é um livro para todos em todas as jornadas da vida. Ela é espiritual, mas também é extremamente prática.

Deus nos deu a Sua Palavra como uma fonte de força, sabedoria e direção em nossa vida diária. Dê uma olhada em alguns dos tópicos de que ela trata. Alguns deles, se não todos, certamente são aspectos da sua vida diária:

**Administração de finanças:** “O rico domina sobre o pobre; quem toma emprestado é escravo de quem empresta” (Provérbios 22:7).

“Qual de vocês, se quiser construir uma torre, primeiro não se assenta e calcula o preço, para ver se tem dinheiro suficiente para completá-la?” (Lucas 14:28).

**Escolha de amigos:** “Não se associe com quem vive de mau humor, nem ande em companhia de quem facilmente se ira” (Provérbios 22:24).

“Mantenha-se longe do tolo, pois você não achará conhecimento no que ele falar” (Provérbios 14:7).

**Vencendo a tentação de fofocar:**

“Quem é cuidadoso no que fala evita muito sofrimento” (Provérbios 21:23).

“Procure resolver sua causa diretamente com o seu próximo, e não revele o segredo de outra pessoa” (Provérbios 25:9).

---

Deus nos deu a Sua Palavra  
como uma fonte de força,  
sabedoria e direção em  
nossa vida diária.

---

**Desenvolvendo uma ética de trabalho:** “Quem lavra sua terra terá comida com fartura, mas quem persegue fantasias se fartará de miséria” (Provérbios 28:19).

“Quando ainda estávamos com vocês, nós lhes ordenamos isto: Se alguém não quiser trabalhar, também não coma” (2 Tessalonicenses 3:10).

**Vigiando a sua boca:** “Quem é cuidadoso no que fala evita muito sofrimento” (Provérbios 21:23).

“Você já viu alguém que se precipita no falar? Há mais esperança para o insensato do que para ele” (Provérbios 29:20).

**Supervisão da sua casa:** “Com habilidade e sabedoria de Deus se constrói a casa (a vida, o lar, a família), e com entendimento ela é estabelecida [sobre um bom e firme fundamento]” (Provérbios 24:3, AMP).

“Esforce-se para saber bem como suas ovelhas estão, dê cuidadosa atenção aos seus rebanhos” (Provérbios 27:23).

**Criação de filhos:** “Instrua a criança segundo os objetivos que você tem para ela, e mesmo com o passar dos anos não se desviará deles” (Provérbios 22:6).

“Pais, não irrite seus filhos; antes criem-nos segundo a instrução e o conselho do Senhor” (Efésios 6:4).

**Disciplina de filhos:** “Discipline seu filho enquanto há esperança, mas não [ceda aos seus ressentimentos irados por meio de castigos indevidos] para destruí-lo” (Provérbios 19:18, AMP).

“Corrige a teu filho, e ele te dará descanso; sim, deleitará o teu coração” (Provérbios 29:17, ARA).

**Reação à ofensa ou à injustiça:** “Não digas: ‘Como ele me fez a mim, assim lhe farei a ele; pagarei a cada um segundo a sua obra’” (Provérbios 24:29, ARA).

“Vocês ouviram o que foi dito: ‘Ame o seu próximo e odeie o seu inimigo’. Mas eu lhes digo: Amem os seus inimigos e orem por aqueles que os perseguem” (Mateus 5:43,44).

**Lidando com a ira:** “Quando vocês se irem, não pequem; nunca deixem que a sua ira (a sua exasperação, a sua fúria ou indignação) dure até que o sol se ponha. Não deem lugar ou uma base de apoio para o diabo [não deem oportunidade a ele]” (Efésios 4:26, 27, AMP).

“Meus amados irmãos, tenham isto em mente: Sejam todos prontos para ouvir, tardios para falar e tardios para irar-se” (Tiago 1:19).

#### DECLARE A PALAVRA

Durante muitos anos, minha boca me criou problemas. Às vezes eu era indisciplinada no meu falar e fazia comentários que não devia fazer com outras pessoas; outras vezes eu dizia coisas que mais tarde desejaria não ter dito; e na maior parte do tempo, eu estava resmungando, reclamando e falando de forma negativa. Isso me fazia infeliz — assim como todos ao meu redor!

À medida que cresci em meu relacionamento pessoal com Deus, passei a entender que as palavras têm poder e que minhas palavras negativas não estavam me ajudando a desfrutar minha vida. Com o tempo, pude parar de falar negativamente, e vi certa melhora, mas não tanta quanto eu desejava. Então, certo dia, quando estava orando, senti Deus falar ao meu coração: *Joyce, você parou de dizer coisas negativas, mas não começou a dizer coisas positivas.*

Eu sabia que a Palavra de Deus está cheia de verdades positivas, que dão vida e que transformam, então comecei a fazer uma lista de passagens bíblicas que refletiam as mudanças positivas que eu ansiava por ver em minha vida. Comecei a dizer essas palavras em voz alta, às vezes várias vezes por dia, e os resultados foram surpreendentes. Quero encorajá-lo a declarar a Palavra de Deus em voz alta também. Abra a Bíblia e identifique versículos que representem a verdade e a perspectiva de Deus

---

Quero encorajá-lo a declarar a Palavra de Deus em voz alta.

---

para as situações importantes da sua vida. Quer você precise de cura física, de esperança para o seu futuro, de consolo com relação aos seus filhos, de sabedoria nos seus relacionamentos, ou de ajuda para controlar o seu medo ou a sua raiva, você pode encontrar uma passagem bíblica sobre o assunto. Existem muitos livros que facilitam isso para você, listando tópicos como esses (e muitos outros), e depois relacionando as passagens correspondentes. Um desses recursos é o meu livro *The Secret Power of Speaking God's Word* (O Poder Secreto de Declarar a Palavra de Deus).

### DIGA E FAÇA

Além de declarar a Palavra de Deus em voz alta, devemos também obedecer a ela. Tiago 1:22 diz: “Sejam praticantes da palavra, e não apenas ouvintes”. Uma das principais maneiras de nos posicionarmos para receber as bênçãos de Deus é obedecendo à Sua Palavra. Na verdade, esse ponto é exatamente a mensagem de grande parte da Bíblia, principalmente do Antigo Testamento: “Se você obedecer a Deus, será abençoado. Se não obedecer, não será”.

A Palavra de Deus é a verdade, e sabemos, com base em João 8:32, que a verdade nos liberta. Mas a verdade de Deus só pode ser eficaz para nós se a recebermos em nosso coração e a aplicarmos às nossas circunstâncias diárias por meio da obediência. Pare agora e pergunte a si mesmo se você está aplicando os princípios de Deus às suas situações ou se você caiu na armadilha de simplesmente lê-la por obrigação. Se quisermos que

a Palavra opere em nossa vida, precisamos fazer mais do que lê-la, estudá-la, conhecê-la e confessá-la; precisamos fazer o que ela diz. Entendo que isso nem sempre é fácil — principalmente quando preferimos ficar zangados com alguém e vemos que a Palavra diz que devemos perdoar; ou quando preferiríamos passar o dia na preguiça e sabemos que a Palavra nos ensina a ser diligentes — mas a obediência é necessária se quisermos desfrutar as bênçãos de Deus. Em João 13:17, Jesus disse: “Agora que vocês sabem estas coisas, felizes serão se as praticarem”.

### MANTENHA A COMUNICAÇÃO ABERTA

Falar com Deus sobre tudo nos dá uma sensação de pertencer e de sermos cuidados por alguém que está ao nosso lado e que é poderoso. Uma das frases que gosto de usar quando ensino sobre oração é: “Ore abrindo o seu caminho ao longo do dia”. Esse é certamente um bom conselho para seguir se quisermos desfrutar nossa vida todos os dias. Precisamos nos lembrar de que podemos orar a qualquer momento, em qualquer lugar. Efésios 6:18 nos instrui: “Orem no Espírito em todas as ocasiões, com toda oração e súplica”, e

---

Falar com Deus sobre tudo nos dá uma sensação de pertencer e de sermos cuidados por alguém que está ao nosso lado e que é poderoso.

---

1 Tessalonicenses 5:17 nos diz para orarmos “continuamente”. Em outras palavras, precisamos manter a linha de comunicação aberta com Deus. Precisamos permanecer em constante comunhão com Ele por intermédio da oração, o dia inteiro, todos os dias.

Embora haja momentos em que precisamos ser muito diligentes, focados e nos separar quando oramos, não temos de esperar até estarmos na igreja ou em algum outro lugar específico, ou até que tenhamos certo tempo disponível, para orarmos. A melhor maneira que conheço para “orar constantemente” é viver como se Deus estivesse constantemente prestando atenção em nós, porque Ele está. Por exemplo, podemos fazer orações rápidas e eficazes em voz alta ou em silêncio. Podemos dizer si-



lenciosamente enquanto estamos sentados em uma reunião de negócios: *Oh, Deus, ajuda-me a tomar uma boa decisão aqui. Dá-me a Tua sabedoria para falar sabiamente e ser uma bênção para a minha empresa.* Podemos sussurrar uma oração quando deixamos nossos filhos na escola: “Deus, proteja-os hoje. Ajuda-os a aprender tudo que precisam saber. Concede a eles favor junto aos seus professores e aos seus amigos”.

Também podemos fazer orações de louvor e ações de graças enquanto tratamos da nossa vida diária, dizendo coisas do tipo: “Obrigada, senhor, por me ajudar ao longo deste dia”, ou “Eu Te adoro, Deus, pela Tua bondade nesta tarde”. Esse tipo de oração leva apenas alguns segundos, mas nos mantêm focados em Deus, conscientes da Sua presença, e em contínua comunicação com Ele. Elas nos mantêm ligados a uma fonte de poder além da nossa compreensão. Viver na presença de Deus libera alegria em nossa vida e nos dá a capacidade de desfrutar tudo que fazemos.

Deixe-me incentivá-lo a viver sua vida da forma que descrevi neste capítulo. Comece cada dia com

Deus. Leia a Sua Palavra: declare-a em voz alta; e obedeça a ela. Decida-se a viver sua vida e a abordar as situações que você enfrenta diariamente de acordo com a Sua verdade. Além disso, ore abrindo caminho ao longo de cada dia. Lembre-se sempre de que você não precisa impressionar Deus com orações eloquentes; em vez disso, faça com que elas sejam simples e sinceras. Faça do seu relacionamento com Deus sua prioridade número um, e recuse-se a permitir que as pressões da vida diária o distraiam tirando sua atenção Dele. Ele está sempre *com* você e Ele está sempre *a seu favor*; portanto, comece o seu dia com Ele, ande com Ele em meio a todas as coisas rotineiras que você tem de fazer e desfrute a Sua presença todos os dias.

---

Faça do seu relacionamento com Deus sua prioridade número um, e recuse-se a permitir que as pressões da vida diária o distraiam tirando sua atenção Dele.

---