

Os Radicais Livres | da Alma

Ana Maria de Brito Almeida

ÍNDICE

Dedicatória

Agradecimentos

Introdução

Capítulo 1 - Sem ação não há solução

Capítulo 2 - Radical livre: Sentimento de abandono

Antioxidante: Cuide-se

Capítulo 3 - Radical livre: Carência emocional

Antioxidante: Desista

Capítulo 4 - Radical livre: Culpa

Antioxidante: Ofereça um sacrifício como expiação

Capítulo 5 - Radical livre: Cansaço

Antioxidante: Coloque as máscaras em você primeiro

Capítulo 6 - Radical livre: As pessoas não percebem o que eu preciso

Antioxidante: Peça o que você quer

*image
not
available*



*image
not
available*

físicas e descansar são ações que ajudam a combater os radicais livres do corpo.

Para combater os radicais livres da alma podemos pensar em algumas sugestões: experimentar dia a dia a graça e o amor de Deus através da oração, da leitura da Bíblia, ter amigos íntimos, desenvolver seus talentos sendo útil aos outros e buscar soluções práticas para os conflitos emocionais e aprender a **AGIR**, a dar o primeiro passo em direção dos seus objetivos.

A idéia deste livro é despertar as pessoas para a importância da **AÇÃO** no processo de cura e crescimento. A inércia e a passividade têm impedido muitas pessoas de alcançarem seus objetivos.



*image
not
available*

CAPIÍTULO 2

RADICAL LIVRE

Sentimento de abandono

ANTIOXIDANTE

Cuide-se



*"A esperança (expectativa)
adiada adoece o coração".*

Provérbios 13:12

*image
not
available*

CAPÍTULO 3

RADICAL LIVRE

Carência emocional

ANTIOXIDANTE

Desista



*image
not
available*

CAPÍTULO 4

RADICAL LIVRE

Culpa

ANTIOXIDANTE

**Ofereça um sacrifício
como expiação**



*image
not
available*

| Este é o seu sacrifício consciente pela sua culpa.

*image
not
available*



Quando viajamos de avião somos orientados que, em caso de emergência, quando as máscaras de oxigênio caírem, devemos colocá-las em nós primeiro para que possamos ajudar a quem precisar. Com certeza uma pessoa sem ar não vai ser muito útil numa hora desta.

Esta é uma metáfora muito interessante para a nossa maneira de viver. Existem muitas pessoas que estão esgotadas, cansadas e quase sem fôlego, tentando ajudar os outros. Muitas pessoas talentosas têm se destruído porque suas energias são consumidas pelo estresse emocional causado pela perda de sua própria vida e de seus sonhos pessoais.

Temos uma crença de que cuidar de nós e realizarmos nossos desejos é um ato de egoísmo inaceitável. As armadilhas em que caímos sobre a maneira de nos relacionarmos conosco e com os outros são tal natureza que, se perdurarem durante um longo tempo, o nosso corpo ficará estressado. Em consequência disto o cansaço se instala e o corpo desmorona.

Geralmente o cansaço é o resultado da ausência de uma energia disponível. A energia que não se expressa fica perdida para sempre. A energia utilizada no trabalho ativo rapidamente se transforma em novo

*image
not
available*



Muitas pessoas não sabem querer e outras não sabem dizer o que querem. Dessa forma, elas estão sempre esperando que alguém adivinhe o que elas querem. Quando isto não acontece, elas ficam frustradas e ressentidas.

As vezes você só fica sabendo do desejo de uma pessoa quando ela fica decepcionada. Não somos treinados para conseguir o que desejamos de maneira que seja aceitável para ambas as partes. Porém, é possível aprender a expressar nossos desejos de maneira que os relacionamentos não sejam destruídos.

O PRIMEIRO PASSO É VOCÊ SE PERGUNTAR: Como eu reajo quando alguém se nega a fazer uma coisa que eu quero? Escolha dentre as alternativas as que têm a ver com você:

1. **Fico zangado.**
2. **Condeno a pessoa e penso que ela tem a obrigação de fazer o que eu peço.**
3. **Acho que a pessoa é má e egoísta.**
4. **Eu me afasto emocional e fisicamente da pessoa.**
5. **Fico ressentido e me sinto desprezado.**

*image
not
available*



O ser humano tem a tendência de acumular objetos e sentimentos ao longo da sua vida. Muitas pessoas possuem imensos espaços em suas casas que são destinados aos objetos que já não são úteis ou necessários.

Você tem o hábito de juntar objetos inúteis no momento, acreditando que um dia (não sabe quando) poderá precisar deles? Você tem o hábito de guardar roupas, sapatos, móveis, utensílios domésticos e outros tipos de equipamentos que já não usa há um bom tempo?

E dentro de você? Você tem o hábito de guardar mágoas, ressentimentos, raivas e medos? De alguma maneira nossas ações refletem nossos pensamentos e sentimentos. Guardar **“coisas”** pode simbolizar o hábito de não elaborar os sentimentos. Enquanto você estiver material ou emocionalmente carregado de coisas velhas e inúteis, não haverá espaço aberto para novas oportunidades.

Para alcançar uma colheita nova, é necessário acabar com a colheita velha. A atitude de guardar um monte de coisas inúteis pode atrapalhar sua vida. Não são os objetos guardados que emperram sua vida, mas o significado da atitude de guardar. Ao guardar os objetos, estamos considerando a possibilidade da falta, da carência. Acreditamos que amanhã poderá faltar, não haverá meios de prover nossas necessidades.

Essa atitude demonstra que você não confia no amanhã e que o novo e

*image
not
available*

CAPÍTULO 8

RADICAL LIVRE
Estresse

ANTIOXIDANTE

**Descubra o valor
do descanso**



*image
not
available*

▷ Descubra que existe um poder maior do que você e que Ele é capaz de cuidar da sua vida, das suas circunstâncias e das outras pessoas. Faça uma lista, com base nas frases acima, daquilo que tem afligido seu coração.

Depois escreva na frente de cada palavra algo positivo. Por exemplo: tristeza – alegria; preocupação (ansiedade) – paz. Em seguida ore entregando para Deus sua tristeza e receba em troca a alegria. Faça isso com cada item da sua lista. Permaneça orando até que se torne uma realidade.

Foi isso que Jesus quis dizer em Mateus 11:28. Devemos ir até Ele com nossos pesos e, assim, receber o alívio (descanso) para a nossa alma.



*image
not
available*

Enquanto a família de Davi via um jovem inexperiente, Deus via um guerreiro, um Rei.

Enquanto a família de José via um sonhador, Deus via um Primeiro Ministro.

Enquanto as pessoas viam Pedro como um homem temperamental, Deus via um apóstolo.

Enquanto todos viam em Paulo um inimigo, Deus via um pregador do Evangelho.

**O QUE DEUS SEMEIOU EM VOCÊ? É SUA RESPONSABILIDADE
DESCOBRIR OS SONHOS QUE FORAM SEMEADOS EM SEU CORAÇÃO.**

▷ **Olhe a sua volta. O que poderia mudar? O que deveria mudar? Sonhos vêm da insatisfação com o jeito que as coisas estão acontecendo. Você se sente incomodado e deseja que as coisas melhorem? Se você não se incomoda com o que está acontecendo no mundo ao seu redor, você não terá um sonho. Gerar sonhos é a maneira que Deus usa para transformar o mundo.**

O que mais te incomoda no mundo ao seu redor? Qual a mini revolução que você deseja travar?

Se você pudesse mudar alguma coisa no mundo, o que você mudaria?

*image
not
available*

B. DESENVOLVA NOVAS HABILIDADES:

- ▷ Peça Ajuda
- ▷ Confira suas contas
- ▷ Saiba para onde vai o seu dinheiro
- ▷ Leia sobre o assunto

C. CORTE DESPESAS

- ▷ Pague suas contas em dia
- ▷ Elimine suas dívidas
- ▷ Limpe seu nome
- ▷ Comece a poupar
- ▷ Crie um sistema de contabilidade
- ▷ Faça um plano pessoal de gastos
- ▷ Invista no seu futuro.
- ▷ Comece a comprar à vista. Deixe de usar o cartão de crédito por seis meses.
- ▷ Não dê cheques pré-datados. Junte o dinheiro por alguns meses e compre à vista.



*image
not
available*

impede que marido e mulher sejam íntimos. É o orgulho que afasta os pais dos filhos e impede que conheçam o coração um do outro. É o orgulho que impede a construção da vida em comunidade. É o orgulho que afasta o homem do seu Criador.

O rio Jordão é muito importante na história de Israel. É o principal rio da Palestina. Sem o Jordão o país seria totalmente infértil. Ele atravessa toda a terra de Israel, de norte a sul e irriga todo o país. Nas suas encostas, de ambos os lados, existem arbustos e árvores frondosas e sempre verdes. O nome Jordão em Hebraico é YARDEN, aquele que desce ou descedor. O Jordão é o único rio do mundo todo que corre abaixo do nível do mar. A depressão do rio Jordão é sem igual entre os fenômenos da geografia. O Vale do Jordão é formado por uma fenda que é a depressão mais baixa de toda a terra.

Assim como ele é importante para o país, ele foi marcante na vida de algumas das principais figuras da Bíblia; Jacó, Josué, Elias, Eliseu, Davi e do próprio Jesus. Por onde que alguém desejasse entrar na Terra Prometida, ela se de-frontaria com o Jordão.

Espiritualmente o Jordão é o símbolo do quebrantamento, da humildade. Muitas vezes confundimos quebrantamento e humildade com pobreza, com desvalor e com sofrimento. Na verdade Deus quer que sejamos vitoriosos, prósperos, porém, **quebrantados**. Quebrantamento nos fala de dependência de Deus, nos fala de dependermos uns dos outros para crescer, fala de reconhecer e confessar nossas fraquezas. No