

REBEKAH LYONS



Trocando o Estresse e a Ansiedade
por uma Vida de Paz e Propósito



ALTA LIFE
EDITORA

Rio de Janeiro, 2020

SUMÁRIO

| | | |
|--------------------|---|-----|
| INTRODUÇÃO | <i>Quando as Portas Não Se Abrem</i> | 2 |
| DESCANSO | | |
| 1. | Faça um Inventário <i>Reflexão e Diário</i> | 13 |
| 2. | Desintoxicação Tecnológica <i>Silencie o Barulho</i> | 23 |
| 3. | Fique em Silêncio <i>Crie Espaço e Escute</i> | 31 |
| 4. | Trabalhe seu Coração <i>Examine e Confesse</i> | 39 |
| 5. | Contando Carneirinhos <i>Rotina para um Sono Profundo</i> | 47 |
| 6. | Rotina Matinal <i>Café, Velas e uma Caneta</i> | 55 |
| 7. | Dê uma Pausa no Trabalho <i>Pratique o Sabá</i> | 63 |
| RESTAURAÇÃO | | |
| 8. | Permissão para Se Divertir <i>Renunciando o Controle</i> | 77 |
| 9. | Coma de Forma Inteligente <i>Comida para o Cérebro</i> | 87 |
| 10. | Conheça Sua Identidade <i>Rótulos Não O Definem</i> | 97 |
| 11. | Faça uma Caminhada <i>Afaste a Névoa Mental</i> | 107 |
| 12. | Procure Aventuras <i>Faça uma Viagem</i> | 117 |
| 13. | Transpire <i>Vista Suas Calças de Malhar</i> | 127 |
| 14. | Esforce-se <i>SaiA da Sua Zona de Conforto</i> | 137 |

CONEXÃO

- | | |
|---|-----|
| 15. Seja o Amigo que Você Gostaria de Ter <i>Inicie uma Amizade</i> | 147 |
| 16. Seja Vulnerável <i>Juntos Somos Melhores</i> | 157 |
| 17. Política das Portas Abertas <i>Festa Americana no Melhor Estilo</i> | 167 |
| 18. Levem os Fardos uns dos Outros <i>Carreguem as Cargas</i> | 177 |
| 19. Abraços em Todo Lugar <i>O Poder do Contato Físico</i> | 185 |
| 20. Retiro Matrimonial <i>Ame Seu Companheiro</i> | 195 |
| 21. Seja o Primeiro a Pedir Perdão <i>O Tempo É Curto</i> | 205 |

CRIAÇÃO

- | | |
|---|-----|
| 22. Volte a Sonhar <i>A Estrada para o Sentido</i> | 215 |
| 23. Recupere Sua Paixão <i>Arranque as Ervas Daninhas</i> | 225 |
| 24. Faça um Trabalho Artesanal <i>Um Molde e um Plano</i> | 233 |
| 25. Aprenda Algo Novo <i>Faça uma Aula</i> | 241 |
| 26. Crie Memórias <i>Jogos Imaginativos</i> | 249 |
| 27. Cuide de Algo <i>Seja Responsável</i> | 257 |
| 28. Diga Sim <i>Arrisque-se</i> | 267 |
| | |
| Conclusão <i>Você Foi Feito para Isso</i> | 277 |
| | |
| Agradecimentos | 283 |
| | |
| Notas | 285 |

FAÇA UM INVENTÁRIO



REFLEXÃO E DIÁRIO

CAPÍTULO 1

AMOS

FAÇA UM INVENTÁRIO

REFLEXÃO E DIÁRIO

A vida não examinada não vale a pena ser vivida.

—SÓCRATES

O livro de Parker Palmer, *Vida Ativa*, roubou meu coração há alguns anos. Começa com um poema de William Stafford, “Pergunte-me”, que roga esta pergunta: “Em algum momento, enquanto o rio estiver congelado, pergunte-me os erros que cometi. Pergunte-me se o que fiz é minha vida”¹. Foi o primeiro livro que me desafiou a fazer um inventário dos meus dias, a considerar meus pensamentos, ações e rotina. Comecei a perguntar para mim mesma: *A vida que levo é a vida que deseja viver em mim?*

Quando me perguntei isso pela primeira vez, minha vida estava consumida por idas ao mercado, fast-foods e compromissos de meus filhos. Era uma década engolida por fraldas, chupetas e cocô. Embora esses momentos de maternidade não fossem o desejo da minha vida, eram como os meus dias se compunham, em sua maioria. Eu nunca havia considerado a vida que queria viver para mim.

Dezoito anos depois, não estou apenas indo para o parquinho com meus filhos, mas levando-os para os primeiros encontros. Passamos de fraldas para camisetas e equipamentos esportivos para acampamento de verão. Criar quatro filhos, três dos quais agora são adolescentes, vem com uma agitação de barco no mar aberto. Mas não importa qual momento seja — maternidade ou criação de adolescentes —, fazer uma pausa para fazer o inventário salvou minha vida. Quando me vejo ocupada demais, fico perdida. Quando arranjo tempo para fazê-lo, ganho uma perspectiva crucial.

O QUE É FAZER UM INVENTÁRIO?

O que significa fazer um inventário? Não estou falando em limpar armários, contar pares de sapatos ou caçar as decorações de Natal que faltam. (Vamos falar disso mais tarde.) Estou descrevendo a prática importante de avaliar minha vida e redefinir prioridades para garantir que estou vivendo bem.

Vários anos atrás, percebi que algo importante estava faltando na minha vida. Senti que meu objetivo era ir além de ser dona de casa, que meu trabalho era para ser feito dentro e fora de casa. Havia apenas um problema: nossa programação da época não tinha margem para eu imaginar qual seria meu papel fora de casa. Havia vislumbres sutis de um dom para escrever, e eu os usava toda vez que descia as escadas no meio da noite para descarregar os sentimentos do meu coração no notebook. Escrever era a única maneira que eu sabia de processar o que Deus fazia na minha vida. O que isso significava?

Juntos, meu marido Gabe e eu decidimos resolver tudo. Começamos criando espaço para fazer um inventário, arrumando tempo em nossos horários ocupados para sonhar. Começamos a escrever todos os momentos em que me sentia mais viva. Conversamos sobre meu amor

pela leitura, escrita e comunicação, e começamos a conectar os pontos. Depois, observamos os momentos em que eu me sentia pior, aqueles em que não conseguia me afastar das infinitas responsabilidades de criar filhos. Eu sentia que não havia tempo suficiente para expressar os presentes que Deus havia me dado. Ao fazermos o inventário desses momentos, a visão de Deus para minha vida entrou em foco.

E se meu dom e talento para a palavra escrita e falada pudessem ser usados em algo maior que eu? Talvez eu pudesse levar um ano para explorar isso mais a fundo e viver uma realidade diferente. Começamos a sonhar sobre como Deus poderia usar a aflição que eu estava enfrentando ao tentar viver a vida que desejava viver.

Olhando para trás, posso ver como fazer uma pausa, me afastar das responsabilidades por tempo suficiente para fazer o inventário, foi crucial para imaginar o plano de Deus para a minha vida. Com a ajuda e o apoio de Gabe, aprendi a estabelecer ritmos para escrever e ensinar, realizando um trabalho que não conseguia imaginar antes de começarmos a fazer o inventário. Sou grata por ver o fruto desses ritmos não apenas em mim, mas também nos outros. As mulheres me inspiram todos os dias, enquanto buscam seus grandes propósitos de alcançar um lugar de saúde emocional, espiritual e mental. Mais importante ainda, a bondade de Deus me surpreende. Ele convida várias pessoas a obter uma compreensão mais profunda da liberdade que podem experimentar em Cristo ao viverem seus chamados e usarem seus dons.

COMO FAZER UM INVENTÁRIO?

Grande parte de nossa ansiedade e depressão decorre da incerteza sobre o futuro. Nós pesquisamos e mudamos, obcecamos e revemos, na esperança de que possamos encontrar a pílula mágica, a resposta para a nossa incerteza. Mas, se você absorver algo deste livro, descobrirá que

não há nada que resolva tudo. É uma combinação de hábitos, padrões e ritmos que mantêm a angústia longe. Você nunca descobrirá esses princípios se não parar para fazer um inventário e, embora descansar do trabalho do dia para fazer isso possa parecer contraproducente, pode ser a coisa mais benéfica a ser feita.

Então, como fazer o inventário? Considere começar aos poucos.

Todos os dias me pergunto: *Aonde Deus está me levando? Que novas pessoas Ele colocou em meu caminho? Que novo compromisso Ele está me pedindo para fazer?* Tento pensar no óbvio e no eminente, e anotar todas as grandes revelações às quais talvez precise voltar quando tiver um tempo maior.

AONDE DEUS ESTÁ ME LEVANDO?
QUE NOVAS PESSOAS ELE COLOCOU EM MEU CAMINHO?
QUE NOVO COMPROMISSO ELE ESTÁ ME
PEDINDO PARA FAZER?

Também reservei algumas horas de quatro em quatro meses e mergulhei mais fundo. Começo reconhecendo todos os impulsos e estímulos da minha vida. Usando uma rubrica que ajuda a simplificar, faço quatro perguntas simples que aprendi com nosso mentor, Pete Richardson, e faço uma lista simples para colocar minha cabeça na direção certa.

A primeira pergunta, **O que Está Certo?**, me mantém consciente e grata pelos presentes em minha vida. Basear-nos no reconhecimento das coisas boas estabelece um tom positivo para o restante do inventário.

Perguntar **O que Está Errado?** me permite ver coisas que se desviaram do curso. Ao responder a essa pergunta, avalio e cito os desafios que estou enfrentando. Levo um tempo para nomear as coisas que parecem fora do lugar ou fora de ordem. Ao nomear o que está errado, dou o primeiro passo para resolver meus problemas.

A terceira pergunta, **O que Está Confuso?**, me ajuda a isolar os caminhos tortuosos que sigo que não parecem ser frutíferos. Estou ensinando aos nossos filhos respeito e responsabilidade? Estou fazendo das amizades uma prioridade? Nosso tempo juntos como família é de qualidade? Eu poderia gastar uma quantidade infinita de energia mental considerando essas questões ao longo do dia, mas, quando dedico tempo para escrevê-las em uma folha, as respostas ficam claras. Anotando, sinto que a ansiedade associada a essas perguntas se dissipa.

A última pergunta, **O que Está Faltando?**, requer uma análise profunda das áreas da vida nas quais eu estou muito envolvida, áreas que não posso avaliar sozinha. Para responder a essa pergunta, preciso de ajuda e informações de Gabe e de alguns amigos próximos. Essa pergunta coletiva me ajuda a identificar pontos cegos ou falar sobre meus desejos para garantir que sejam pertinentes à história que Deus me convidou a viver.

Refletir por alguns momentos todos os dias e fazer um mergulho mais profundo a cada poucos meses nos mantém cientes das coisas que geram ansiedade em nossas vidas e nos permitem corrigir o curso. Se você achar esse processo tão benéfico quanto eu acho, poderá achar que um Retiro de Inventário Pessoal por vários dias no ano traz ainda mais clareza, pois cria espaço adicional para novos sonhos surgirem. Você ficará surpreso com o surgimento de paixões reprimidas e como

as soluções para seus problemas surgem quando você tira um tempo para pensar nelas.

TEMATIZE SEU ENTORNO

Às vezes escolho um tema para minhas avaliações. No ano passado, por exemplo, escolhi o tema “Restabelecer”. Sentia uma urgência em reexaminar e integrar melhor as responsabilidades da maternidade e da carreira. Por 15 anos, eu conhecia apenas a primeira, mas, nos últimos 5 anos, eu vinha incluindo a última. Eu sentia como se as coisas estivessem desequilibradas, como se fosse uma ou outra, e não queria mais ficar nos extremos do pêndulo, pois ele me deixava exausta ou suplicando por controle. Eu precisava restabelecer quem eu era como mãe e como mulher trabalhadora. Então, me desafiei a abraçar as imperfeições de carregar ambos. Com esse tema em mente, fiz um inventário novamente. Percebi que não precisava responder a todos os e-mails no mesmo dia. Nem precisava lavar todos os pratos sujos no mesmo dia. Mas eu sempre deixava espaço para uma história de ninar.

Nunca é tarde para restabelecer o que você quer que sua vida seja.

Se fizermos corretamente nossos inventários, o processo será sagrado. Chegará o dia em que cada um de nós prestará contas de como administramos nosso tempo, nossos anos e as pessoas que amamos que estão sob nossos cuidados². Quando encontramos tempo suficiente para fazer um inventário, quando pedimos a Deus que cultive nosso coração, talentos e paixões de acordo com o propósito que Ele planejava antes do início de nossos dias³, encontramos novos horizontes se abrindo, horizontes além de tudo o que pedimos ou pensamos⁴.

NUNCA É TARDE PARA RESTABELEECER AQUILO
QUE VOCÊ DESEJA PARA SUA VIDA.

É fácil se envolver com os ciclos intermináveis e indutores de ansiedade, como produtividade, criação de filhos, relacionamentos ou servidão. É fácil acreditar que não podemos descansar do nosso trabalho, que temos que nos esforçar, esforçar e esforçar até a próxima obrigação ou ficaremos para trás. Mas temos que descansar desses ciclos por tempo suficiente para fazer o inventário. Se não o fizermos, podemos perder o melhor que Deus tem para nós, o plano que nos trará um descanso definitivo de um mundo muito exigente.

AMOSTRA

➤ PARA REFLETIR ➤

1. DESCREVA SUA VIDA. O QUE HÁ DE ERRADO, FALTANDO OU CONFUSO NELA?
2. QUANTO TEMPO FAZ DESDE QUE VOCÊ FEZ UM INVENTÁRIO DA SUA VIDA? JÁ O FEZ ALGUMA VEZ?
3. ESCREVA UM PLANO PARA VOCÊ SE AFASTAR, NEM QUE SEJA POR APENAS METADE DE UM DIA, PARA FAZER UM INVENTÁRIO.