

A primeira vez que fui a uma psicóloga ela me disse que há uma diferença entre tristeza e depressão. Entendi que tristeza é normal quando estamos enfrentando alguma situação adversa difícil. Quando a situação passa e a nossa tristeza não, aí começa um estado que pode dar início a uma depressão, geralmente um estado de tristeza que fica perene.

Acredito que muitas vezes caímos em depressão e não nos damos conta disso.

Ao conviver com muitas pessoas, fiquei tocada pelo tema e procurei um estudo bíblico que pudesse compartilhar com vocês.

Nestes 21 dias, aplicarei um estudo de uma americana que colocou a esperança de sua felicidade em ter muitos filhos. Ela teve apenas 02 mas, na tentativa de ter vários, ela perdeu 05. A partir de então, entrou em um processo de tristeza que apenas o Senhor a tiraria.

É um material que traduzirei e farei algumas colocações para deixar mais adaptado a nossa realidade brasileira.

A partir de hoje, começaremos uma jornada libertadora, para honra e glória do nosso Deus!

Estejam comigo aqui. Serão publicacoes diárias

Que o Senhor nos abençoe! Bjos,

Samara V R Queiroz

## Dia 1 - 21 Dias para vencer a depressão

"Tu me farás conhecer a vereda da vida, a alegria plena da tua presença, eterno prazer à tua direita." Salmos 16:11 NVI (leia o salmo 16 todo)

Pelos próximos 21 dias, você será introduzido a um estilo de vida e desafio para abraçar a vida com resiliência e prazer. Eu sei que você pode fazer isso porque eu fiz. A questão é essa: você fará isto?!

Frequentemente nossa frustração vem do fato de que procuramos por alegria nos lugares errados. Se você acha que um bom status social, ou um alto grau de formação educacional é uma senha para o Reino da Alegria... Você está errado. Se você pensa que perder 10kg ou casar-se com a pessoa dos seus sonhos lhe dará garantia total e perfeita com felicidade perpétua... Então mais uma vez... Você está errado.

Alegria é encontrada em um único lugar: "Em Sua presença há plenitude de alegria!"

Se você deseja uma felicidade tão intensa que supera todas as outras circunstâncias da vida então você tem que gastar tempo com Jesus. Se você está desesperado pela felicidade que superará todas as situações depressivas da vida, então você deve escolher passar muito tempo em Sua presença.

Você pode escolher passar tempo lendo a Bíblia todos os dias, você pode ligar um CD de adoração e acompanhar o CD cantando! Escolha levantar suas mãos no ar como um ato de rendição enquanto você adora. Passe tempo sozinho em oração todo dia. Feche a porta do seu quarto e ajoelhe-se do lado da sua cama. Tenha uma conversa de coração para coração com o Único que te conhece e ama mais do que ninguém.

Aplicação prática: "Apenas seja agradecido! Gratidão e felicidade andam juntas"

Pense em três coisas para ser grato todos os dias e registre em algum lugar visível de sua casa ou em sua rede de amigos.

### Declaração

"Eu declaro que enquanto eu passo tempo na presença de Deus eu recebo o presente da Alegria!"

### Oração

"Jesus, deixa a alegria de Tua presença encher os lugares escuros em mim. Eu oro para que o desencorajamento desapareça à medida que eu passo tempo contigo. Obrigada pelo presente da felicidade. Amém"

Carol Mcleod

por Samara Queiroz - Tradução e adaptação do estudo "21 days to beat depression"

## **Dia 2 - 21 Dias para vencer a depressão**

**"Tenho dito estas palavras para que a minha alegria esteja em vocês e a alegria de vocês seja completa" João 15:11 NVI (leia João 15:1-17)**

Eu não sou médica, mas eu tenho uma prescrição para você!

Se você está lutando contra depressão ou tristeza, todos os dias ligue músicas de louvor e adoração. Você pode erguer suas mãos em louvor ou apenas ficar quieto e sentir a paz que vem da presença de Deus. Para o coração valente, deixe-me encorajá-lo a unir-se a Davi e até dançar na presença do Senhor! Simplesmente pegue em torno de 5-10 minutos todos os dias e invista em ouvir e cantar hinos e músicas de homens e mulheres de fé.

Algumas doenças da alma requerem mais do que uma medicação para cura, e, adicionalmente investir tempo diariamente em louvor, tente isto: abra sua Bíblia e leia uma passagem da escritura. Se você está no auge da tristeza, apenas comece no início do livro de Salmos e leia 3-5 versos. Deixe as palavras do salmista ir sobre sua alma e demonstrar o poder da cura em sua vida.

Deixe-me falar para você sobre a Bíblia por um minuto e ajudá-lo a entender o poder que a Palavra de Deus tem para ajudar você a lidar com sua dor emocional.

Você já imaginou que tomar uma decisão simples de ler a Bíblia todos os dias é uma das mais estratégicas escolhas para ser feliz que você nunca fez? A Bíblia é infinitamente mais poderosa do que qualquer outra resposta humana para os desequilíbrios emocionais.

A Bíblia não é um livro vazio, mas é uma fonte dinâmica de poder dos céus. Mas algumas pessoas dizem para mim que não entendem a Bíblia... e eu digo para elas que tudo bem! Apenas continue lendo! Nós nem sempre lemos a Palavra de Deus para informação, mas nós sempre lemo-la para transformação! Eu garanto que o que a sua mente não é capaz de entender, seu espírito absorverá! Porque você realmente tem um inimigo... e ele realmente entende o poder que os cristãos extraem lendo a Bíblia... o inferno fará qualquer coisa e tudo que ele é capaz de fazer para convencer você a não ler a Palavra de Deus!

Disciplina nunca é fácil, mas sempre requer grande foco e intencionalidade. Não tenha desculpas por que você não pôde ler a Bíblia ontem e não é capaz de ler a Bíblia hoje... apenas faça! Minha oração para hoje é que você proclamará como o profeta Jeremias "Suas palavras tornaram-se para mim a alegria e o deleite do meu coração!"

O terceiro bálsamo de cura para uma alma depressiva é passar alguns minutos em oração, orando por outra pessoa. Mantenha uma jornada de oração e escreva os pedidos e necessidades de outros. Quando você dá a alguém intercessão em oração por ela, as bênçãos e a força voltarão sobre a sua vida.

**Aplicação prática:** Advinha? Pegue sua lista novamente! Liste mais 3 coisas pelas quais você é grato! Não esqueça de compartilhá-las.

**Decisão:** Eu proclamo hoje que quando eu leio a Bíblia, há cura de todos os meus fracassos. Eu proclamo que enquanto eu leio a poderosa Palavra de Deus a depressão fugirá, em nome de Jesus, e a alegria virá para a minha vida.

### **Oração**

"Querido Jesus, eu Te amo tanto. Obrigada, hoje, pela Bíblia. Obrigada porque a Bíblia opera milagres em mim cada vez que eu a leio. Obrigada pela abundância de vida que está estrategicamente distribuída para mim na Bíblia. Obrigada porque Suas palavras sempre trazem alegria para minha vida, no Teu nome eu oro. Amém"

Carol McLeod

Por Samara Queiroz - Tradução e adaptação do estudo "21 days to beat depression"

### Dia 3 – 21 dias para vencer a depressão

“E Neemias acrescentou: “Podem sair, e comam e bebam do melhor que tiverem, e repartam com os que nada têm preparado. Este dia é consagrado ao nosso Senhor. Não se entristeçam, porque a alegria do Senhor os fortalecerá.”” Neemias 8:10 NVI (leiam Neemias 8:9-12)

Há somente um valioso título e um recurso que tem o poder para fortalecer você em sua fraqueza. Este valioso título de força e poder é a alegria do Senhor.

Alegria empodera você para ser a pessoa que Deus sempre quis que você fosse. Alegria não é uma emoção fraca e insípida, é a melhor emoção da vida quando estamos no pior dela.

O plano de satanás é roubar sua alegria e enfraquecer seus resultados. O plano de satanás é infectar você com desapontamento e com desencorajamento.

O inferno sabe que ele não pode conter você nem da sua salvação, nem do perdão que Jesus lhe deu. Então, ele tenta roubar o mais valioso título que você tem que é a sua alegria. Satanás é incansável e ele fará tudo que ele pode mentir para você e, eventualmente, enganá-lo sobre sua felicidade.

Levante-se pé ante pé... nariz ante nariz... com o acusador e declare em sua face, “Satanás, você nunca levará de mim a alegria.”

Quando você escolhe vencer o inimigo com a alegria que Jesus morreu para lhe dar, você transformer-se-á em uma ponderosa força.

Deus pode usar a alegria dos cristãos que são ousados o suficiente para manter suas alegrias não importa em quais circunstâncias estejam.

Aplicação prática:

- 1- Escreva uma nota de agradecimento para alguém que tem sido uma bênção para você. Escreva um email e envie-o hoje!
- 2- Liste mais três coisas pelas quais você é grato!

Decisão: Eu decido que satanás não tirará mais a minha alegria! Eu sou um poderoso cristão porque a presença de Deus tem me dado o presente da alegria!

Oração: “Obrigada, Jesus, porque a Tua alegria me fortalece e me impulsiona em tudo o que Tu tens para mim neste ano. Mesmo nos dias em que não me “sinto” feliz, eu sei que eu tenho alegria porque você me prometeu. Eu levantarei em Tuas promessas, não nos meus sentimentos. Amém”

Carol McLeod

Por Samara Queiroz - Tradução e adaptação do estudo "21 days to beat depression"

Dia 4 – 21 dias para vencer a depressão

“Um coração cheio de alegria é um remédio eficiente, mas um espírito oprimido resseca os ossos.” Provérbios 17:22

Há algo milagrosamente curador em rir... e sorrir... e gargalhar... Não somente um coração contente tem a capacidade de curar, mas também é contagiante. A alegria que você expressa frequentemente é “captada” em um sentido muito bom pelos outros.

O termo “cheio de alegria” também pode ser utilizado como “expressando alegria ou regozijando-se”. Você deve expressar alegria sempre. Isso vai curar você! Você deve regozijar-se em alta voz na presença de outros para o milagre começar!

Quando a pessoa lida com uma longa e escura depressão, frequentemente fica impossível conseguir rir, sorrir e gargalhar compulsivamente. Permita-me desafiar você hoje a sorrir mesmo que você sinta que não possa. Quebre esta barreira agora, não por que você está feliz, mas por que vai ficar feliz.

Quando eu era uma adolescente melancólica, meu pai costumava dizer gentilmente para mim: “Sorria, Carol! Sua face não vai quebrar! Nem o seu coração!”

Foi um bom conselho para uma morosa adolescente e é um excelente conselho para todos nós hoje que lidamos com emoções cinzentas. Encontre algo para sorrir e encontre alguém para sorrir com você. Você descobrirá que isto é o início de sua própria cura.

Agora, por favor...não desconsidere este conselho. Não se feche em sua própria dor emocional, que você comece a justificar-se dizendo: “Isto não funcionará para mim.” Funcionará...Levará um tempinho de prática...mas eventualmente funcionará. Você pode tentar argumentar com a Bíblia e minimizar seu poder – homens e mulheres de todas as gerações têm tentado fazer o mesmo argumento. Não funcionou para eles e não funcionará para você!

Então... pegue um conselho antigo e resgate um rosto feliz!

Aplicação prática:

- 1- Você sabe da rotina até agora, mas não subestime sua importância! Adicione mais 3 coisas pelas quais você é inacreditavelmente grato em sua lista!
- 2- Toda vez que você fizer contato visual com alguém hoje - sorria! Procure por histórias de humor ou brincadeiras na web e compartilhe-os com pessoas do seu trabalho ou na família, à mesa. Envie uma mensagem para alguém bem próximo com uma história engraçada ou uma brincadeira. Conte uma história de infância engraçada e compartilhe-a com um amigo ou com um membro da família. Hoje seu compromisso é “ser feliz em alto e bom som! Decisão: Eu decido hoje que eu expressarei alegria não considerando minhas circunstâncias. Eu não permitirei a dor do meu passado ou meu desapontamento com o presente ditar meu nível de alegria. Eu regozijar-me-ei no Senhor hoje porque Ele fez este dia para mim!

Oração: “Querido, Jesus, eu te amo muito e eu creio que Tua Palavra é a verdade. Deus Pai, eu oro hoje para que Tu restaures em mim a alegria da Tua salvação. Eu oro para que eu seja um enconrajamento para todos que eu encontrar. Dá-me divinos encontros com pessoas que precisam ver um sorriso de contentamento ou uma face amiga. Eu sou Teu e oro para que me uses hoje e todos os dias, em nome de Jesus, amém.”

Carol McLeod

Por Samara Queiroz - Tradução e adaptação de “21 days to beat depression”.

Dia 5 – 21 dias para vencer a depressão

“Aqueles que semeiam com lágrimas, com cantos de alegria colherão. Aquele que sai chorando enquanto lança a semente, voltará com cantos de alegria, trazendo os seus feixes.” Salmos 126:5-6 NVI

Tudo que Carol sabe sobre fazenda ela aprendeu com seu pai que cresceu na fazenda de sua família, antes da Segunda Guerra Mundial. Seu pai tinha amor pela terra e por fazê-la produzir. Seus melhores momentos eram cavando buracos, plantando sementes no solo fofo da primavera, retirando os garranchos debaixo do quente nascer do sol do verão e, depois, tirando a colheita que ele e Deus tinham feito crescer juntos!

Isto foi o que ela aprendeu com o seu sábio pai que tinha sujeira debaixo das unhas e amor pela terra em sua alma. Se você planta sementes de pepino, então colherá brilhosos pepinos verdes. Sementes de pepinos nunca produzem cebolas, ou cereais ou milho em seus brotos. Se você planta bulbo de tulipas, então você ceifará uma linda visão de tulipas. Bulbos de tulipas nunca reproduzem orquídeas... ou árvores verdes... ou margaridas. Você sempre ceifará o que você tem plantado. Sementes só podem reproduzir o que o seu código genético determina.

Isto é também verdade no reino animal porque gatos somente criam gatos e nunca dão luz a elefantes, ou a baleias, ou a pinguins. Animais, seres humanos e insetos apenas reproduzem o que seu código genético determina.

Todavia, no Reino de Deus, há uma exceção para o irrefutável código genético. No Jardim de Deus, “quando você semeia com lágrimas, você sempre colherá alegria!” Se você tem chorado ao deitar muitas vezes, que não dá nem para contar, e tem experienciado a dor da depressão, desapontamento e tristeza, não desista! Suas lágrimas têm fertilizado as sementes da alegria que Deus tem plantado no jardim da sua vida.

Aqueles que têm plantado as lágrimas da tragédia, sofrimento e desapontamento têm a maior capacidade para receber a colheita da alegria do céu!

Alegria não é uma impossibilidade quando você tem experimentado profundos traumas emocionais e dores, mas é uma certeza no Reino de Deus. Deus não esqueceu de você, mas se alegra em compartilhar com você uma linda explosão de felicidade! O pior momento de sua vida tem a capacidade de produzir a melhor colheita de todas: a colheita da alegria!

Eu, Samara, tenho vivido os melhores dias da minha vida, após ter vivido os piores, nos quais enfrentei cirurgia, quimioterapia e radioterapia. Vi a morte face a face, mas agora contemplo a vida sem barreiras, sem limites, totalmente livre e verdadeiramente feliz. Louvado seja o nome do Senhor!!!

Aplicação prática:

- 1- Adicione mais 3 coisas pelas quais você é grato em sua lista!
  - 2- Seja gentil com alguém hoje, qualquer pessoa. Sorria para a mulher ao seu lado no sinal, encoraje a nova mãe em uma fila na padaria, pague um café para alguém, diga para alguém da família que você é grato a ele. Gentileza é sempre um pré-requisito para alegria!
- Proclamação: Eu proclamo hoje, de acordo com a Palavra de Deus, que toda lágrima que eu tenho derramado frutificará em uma extrema e abundante colheita de alegria em minha vida. Eu proclamo que os meus dias de depressão estão acabados e uma nova estação de alegria em minha vida tem começado!

Oração: “Querido, Jesus, eu realmente te amo muito. Obrigada porque cada lágrima que chorei, cada dor do meu coração e cada semente de lamento, frutificará em colheita de alegria em minha vida. Eu não sei como fazer isso, Senhor, mas se a Bíblia diz que é verdade, então eu creio! Pai, eu oro para que a alegria comece a florescer em minha vida hoje, em nome de Jesus, amém.”

Carol McLeod

Por Samara Queiroz - Tradução e adaptação de “21 days to beat depression”

Dia 6 – 21 dias para vencer a depressão

“E os discípulos eram continuamente cheios de alegria e do Espírito Santo”. Atos 13:52

Eu gostaria de contar para vocês uma história sobre dois homens que estavam no auge do desespero e trágicas circunstâncias. Eles ainda estavam trabalhando no ministério, falando para os outros sobre Jesus Cristo. Mesmo assim, não estavam imunes a traumas e a desapontamentos. Leia o que aconteceu em Atos 16:22-30.

Paulo e Silas, dois dos discípulos no Novo Testamento, apanharam de uma multidão furiosa até serem bastante machucados e sangrarem. Suas roupas foram violentamente tiradas de seus corpos e ficaram em situação de cuidados médicos. Paulo e Silas, estes dois grandes homens de Deus que viajaram no mundo antigo proclamando o Evangelho de Jesus Cristo, foram jogados em uma prisão romana e seus pés foram presos em troncos.

A prisão romana era um lugar de enlouquecer. Bastavam poucas noites neste lugar fedido e escuro para tirar o juízo de uma pessoa. Em verdade, as prisões antigas eram lugares cheios de urina e vômito. Prisioneiros recebiam apenas uma comida por dia que consistia em pão com cheiro de mofo acompanhado de água morna, água suja que já tinha sido utilizada por outros para coisas não mencionadas.

Toda vez que a guarda trazia comida, ela teria que chutar o prisioneiro no lugar onde causasse maior dano e trouxesse mais dores. Prisioneiros romanos poderiam sentar em seus próprios excrementos dia após dia. E então eles eram como vermes e insetos mordiam continuamente os seus corpos. Aranhas poderiam picar as narinas dos prisioneiros por dentro e por fora, enquanto ratos rastejavam livremente nas áreas privadas e desprotegidas de seus corpos.

“Por volta da meia-noite, Paulo e Silas estavam orando e cantando hinos a Deus; os outros presos os ouviam.” Atos 16:25

Por volta da meia-noite, nesta prisão romana, quando a maioria das pessoas escolheria desistir em desespero e afundar em depressão, Paulo e Silas encontraram alegria. Eles descobriram essa alegria no fétido cheiro da prisão e na escuridão úmida da desesperança. Eles descobriram alegria com os pés atados injustamente e no esgoto de suas próprias existências.

Paulo e Silas escolheram louvar a Jesus no pior momento de suas vidas. Paulo e Silas encontraram alegria! Agora...Qual é a sua desculpa?

Como cristãos, nós temos a responsabilidade...sim...ainda como mandamento divino...encontrar no pior que a vida oferece uma alegria desafiadora!

Quando você escolhe romper sua situação com um louvor desenfreado no meio da noite de sua vida, cuidado! O céu pode começar a tremer os fundamentos de sua existência para libertá-lo das circunstâncias que o prendem.

Aplicação prática:1- Adicione mais 3 bênçãos que você reconhece como vindas das mãos do Pai! Não esqueça: as pessoas querem saber que você é grato por alguma coisa. Então, mencione-as!

2-Qual é o seu louvor favorito? Você pode encontrá-lo no YouTube ou no Spotify e escute-o pelo menos uma vez. Deixe a letra da música vir sobre sua alma e encorajá-la no Senhor. Agora, escute-a novamente e cante sozinho, levantando seus braços em adoração. E, então? Não se sentiu bem?

Proclamação: Eu proclamo hoje, não importa quão escuras pareçam minhas circunstâncias, como Paulo e Silas, eu cantarei! Eu tenho regozijo no Senhor, hoje, Pai, e Te dou meu mais alto louvor!

Oração: “Deus Pai, eu Te amo muito hoje. Obrigada porque eu posso levantar minha voz e minhas mãos em adoração a Ti. Eu Te agradeço porque enquanto eu Te louvo, as cadeias da depressão e da prostração são quebradas em minha vida. Eu Te agradeço porque Tu tens me dado um novo dia de alegria, gratidão e regozijo, em nome de Jesus eu oro, amém.”

Carol McLeod - Por Samara Queiroz - Tradução e adaptação de "21 days to beet depression"



Dia 7 – 21 dias para vencer a depressão

“Porque o Reino de Deus não é comida, nem bebida, mas justiça, paz e alegria no Espírito Santo.” Romanos 14:17

Certo dia, Carol teve um intimidante encontro com o reitor da universidade cristã na qual estudava. Ela pediu para mudar seu curso já tarde em sua carreira universitária, e este grande homem queria ter certeza de que Carol sabia o impacto que isto teria na sua habilidade para terminar o curso no tempo devido.

Enquanto ela andava para o sexto andar do prédio acadêmico, sua boca estava seca, seu estômago doía e seus joelhos estavam estralando. O que ela estava pensando? Como poderia presumir que teria tomado uma decisão tão boba a ponto do reitor lhe chamar para uma reunião pessoal no seu escritório?

Quando ela chegou lá na área isolada da edificação onde este grande homem trabalhava, a secretária a conduziu até o prestigiado escritório e informou-lhe que ela poderia sentar-se.

Enquanto ela olhava para aquela sala naquele dia, ela pôde ver certificados e diplomas conquistados nas mais celebradas instituições de alto padrão educacional da época. Ele tinha recebido mais graus acadêmicos em sua vida do que sua família inteira, incluindo tios, tias e primos.

Mas o quadro que lhe chamou mais a atenção não foi nem um diploma, nem um certificado. Não foi a imagem do reitor apertando a mão de um chefe de estado ou de um diretor. A imagem que deteve sua atenção e tocou profundamente em seu coração foi a imagem de Jesus... com Sua cabeça para trás em uma risada e sorriso contagiante de orelha a orelha. Embaixo deste quadro estava a escritura: “Seu Deus regozija-se em você”.

Você sabia que a alegria é um dos grandes atributos de Deus? Alegria é parte integral do caráter de Deus. Há grande contentamento em tudo o que Ele faz e um entusiasmo genuíno em tudo o que Ele sustenta.

O que você acha que enche o Senhor de alegria? A resposta surpreenderá você: você é o que enche o Deus do universo de alegria! Deus regozija-se em você como um noivo regozija-se em sua preciosa noiva.

Nós servimos a um Deus cujo Reino é identificado com a palavra “Alegria”. Você entrará no Reino de Deus hoje? Você juntar-se-á em celebração com milhares de santos que passaram antes de você? Você viverá e habitará no Reino da alegria enquanto você ainda está no planeta terra?

Enquanto viver aqui no solo desta terra e respirar na atmosfera deste mundo caído, é hora para seu coração e emoções entenderem que você vive no Reino mais alegre de todos: o Reino daquele que se regozija em seu povo.

Aplicação prática:

1- Todo dia é dia de gratidão no Reino da alegria. Marque diariamente três coisas pelas quais você é grato. Não esqueça que parte da alegria está em agradecer e compartilhar seus agradecimentos com outros;

2- Ore por uma pessoa da sua vida que lhe feriu no passado ou no presente. Ore para que Deus a abençoe e cure sua alma. Ore para que Deus coloque um homem ou um mulher na vida dela e leve-a para mais perto do coração do Pai.

Proclamação: Eu proclamo hoje que eu vivo no Reino da alegria! Eu proclamo que eu me apoiarei na promessa de que meu Pai regozija-se comigo. Eu proclamo que eu me alegrarei na atmosfera comemorativa do Reino em que eu vivo!

Oração: “Jesus, eu te amo tanto. Eu oro para que a alegria do Teu Reino venha sobre mim de um modo extraordinário. Eu oro para que eu escute a música do Pai enquanto ele rege toda a criação. Tu és um bom Deus e esse é o meu prazer e alegria: te servir hoje. Em nome de Jesus eu oro, amém”.

Carol Mcleod

Por Samara Queiroz - Tradução e adaptação do estudo "21 days to beat depression"

Dia 8 - 21 dias para vencer a depressão

"Mas o fruto do Espírito é amor, alegria, paz, paciência, amabilidade, bondade, fidelidade, mansidão e domínio próprio. Contra essas coisas não há lei." Gálatas 5:22-23 NVI

Alegria não é uma resposta natural, mas é sobrenatural; é uma resposta cristã para a vida. É por isso que a Bíblia diz que "alegria" é "fruto do Espírito" e não é da sua própria personalidade. Alegria não é uma reação idiota para suas circunstâncias, mas é um milagroso momento no escuro e seco mundo quando a presença Dele é revelada através de sua vida. A alegria que você experimenta e demonstra vem do seu relacionamento com Ele.

Você não foi feito para depressão ou para demonstrar espírito crítico; você não foi feito para fofoca ou para a amargura. Você não foi feito para dar um tratamento silencioso para o seu cônjuge, criar atrito na igreja ou gritar de raiva com seus filhos. Você foi feito para alegria!

Deus criou o corpo humano para ser o perfeito portador da alegria do céu, enquanto vive no solo da humanidade. Você é o modelo perfeito para a alegria do Senhor! Ele fez você de modo que Ele pudesse encher sua vida com toda a alegria que está faltando na terra enquanto você vive nela. Não desperdice um dia a mais de sua vida cheio de desencorajamento, depressão ou tristeza! Fique na presença do Senhor até você saber que você está cheia para transbordar com um dos maiores milagres que a humanidade nunca experienciou: o milagre da alegria!

O que aconteceria se ao invés de colocar gasolina no tanque do meu carro eu decidisse, para economizar dinheiro, colocar areia? Eu não somente poderia nunca chegar ao meu destino, mas também arruinaria meu carro! Esta é também uma triste ilustração do que acontece quando os cristãos passam suas vidas enchendo-se de depressão, raiva ou amargura. Você nunca chegará ao seu destino na vida e pode arruinar a oportunidade de viver uma vida cheia de significado e propósito.

Você foi designado para ser um cristão frutífero! Você nunca produzirá o fruto que você foi designado a produzir a menos que você esteja com Jesus! Todos os dias, durante todo o dia amadureça em quem Ele é e em tudo que Ele faz por você. Fertilize sua vida com a Palavra de Deus, com louvor e com oração. A extensão que Jesus ocupa em seu ser por inteiro é a extensão de quanta alegria você produzirá!

É bem verdade que muitas vezes vemos que não temos forças para prosseguir fisicamente. Não hesite em procurar ajuda de médicos psiquiatras e psicólogos; bem como tomar alguma medicação mesmo. Eu, Samara, nunca havia ido a um psiquiatra, mas quando me vi totalmente fora de controle, durante meu tratamento quimioterápico, percebi que não poderia sair do estágio em que me encontrava sozinha. Havia chegado no fim do poço, mas lá tinha certeza de que não queria ficar. Então, arregacei a manga e pedi ajuda. Hoje, já não tomo mais medicações, mas sei que foram essenciais para acalmar meu coração e me dar o gás de que eu precisava para segurar a corda e ser erguida do poço. Louvado seja o nome do Senhor! Procure ajuda psiquiátrica e psicológica. Vá ao psicólogo primeiro, daí ele pode analisar e dizer se você precisará de medicação adicional. Desta feita, o psicólogo faz o encaminhamento para o psiquiatra. Foi bênção na minha vida e será na sua também, em nome de Jesus!

Aplicação prática:

1- Volte através dos primeiros sete dias e releia a Escritura verso por verso de cada dia. Depois disso, ligue sua música favorita de louvor e passe algum tempo agradecendo a Deus por quem Ele é e pelo o que Ele tem feito em você.

2- Adivinha? É hora de ser grato novamente! Acrescente na sua lista diária mais três motivos de gratidão. Talvez não haja contas para pagar hoje. Há sempre alguma coisa para ser grato a Deus! Talvez você tenha tido sopa de tomate para jantar e é sua sopa favorita! Talvez Deus tenha falado com você enquanto você lia este devocional. E, não se esqueça, publique sua gratidão.

Proclamação: Eu proclamo hoje que eu sou portador da alegria do céu! Minha vida, de hoje em diante, trará alegria para o mundo perdido e seco. Eu proclamo que depressão e desencorajamento não encherão os espaços vazios da minha vida, mas será a alegria o carro chefe! Quando pessoas virem minha vida, ela virão alegria!!

Oração: "Pai, eu te amo! Eu amo tudo sobre o Senhor! Sinto-me honrada por que nos confiaste a alegria dos céus! Sei que eu tenho errado e permiti que a escuridão de minhas dores enchesse meu coração, mas eu Te agradeço hoje, por que é um novo dia de alegria. Enche-me hoje com a alegria de Tua presença. Dá-me coragem para pedir ajuda, inclusive de profissionais, quando não

tiver forças para nada, nem mesmo para ler a Tua Palavra. Em Ti podemos todas as coisas, no inconfundível nome de Jesus eu oro. Amém"

Carol Mcleod

por Samara Queiroz - Tradução e adaptação de "21 days to beat depression"

Dia 9 - 21 dias para vencer a depressão

"De fato, vocês se tornaram nossos imitadores e do Senhor, pois, apesar de muito sofrimento, receberam a palavra com alegria que vem do Espírito Santo." 1 Tessalonicenses 1:6 NVI

Você sabe... há algo sobre a Bíblia que é capaz de liberar alegria nas piores horas. Há algo milagrosamente indescritível sobre o trabalho que a Palavra de Deus pode fazer na parte mais ferida dos nossos corações.

Você quer saber no que acredito? Eu acredito que quando o Espírito Santo escreveu em 1 Tessalonicenses, através de Paulo, ele não somente teve a igreja de Tessalônica em mente, mas o Espírito Santo teve VOCÊ em mente!

Enquanto você passa um período de tribulação e vem o desencorajamento e talvez a depressão, você precisa da alegria que somente a Palavra de Deus e o Espírito Santo podem dar.

Posso compartilhar algumas das minhas passagens favoritas com vocês hoje? Eu oro para que esses versículos tirados do maior Livro de todos os tempos façam mais que curar sua alma, seja o mais poderoso antidepressivo, o melhor psicologista terreno ou até mesmo seja como seu chocolate predileto!! huuuummm!

"Quando as tuas palavras foram encontradas, eu as comi; elas são a minha alegria e o meu júbilo, pois pertenço a ti, Senhor Deus dos Exércitos." Jeremias 15:16 NVI

"A minha alma se consome de tristeza; fortalece-me conforme a tua promessa." Salmos 119:28 NVI

"Tenho prazer nos teus mandamentos; eu os amo. A ti levanto minhas mãos e medito nos teus decretos." Salmos 119: 47,48

A Palavra de Deus fortalecerá você de um jeito que nada é mais poderoso, porque a Bíblia é uma fonte de poder sem igual; é melhor que um excelente conselheiro, o melhor amigo, um bom livro ou até mesmo um amável marido. Nunca subestime a saúde emocional que pode ser alcançada simplesmente pela leitura da Bíblia! Quando você está chorando ou em luto, o melhor lugar para se estar é na Palavra de Deus!

Então, humilhe-se e permaneça neste lugar até ser preenchido com o sobrenatural, incomparável, milagroso poder dos céus! Fique assim, por um pouco mais de tempo!

Muitos cristãos, quando estão vivendo um período de desafio emocional, deixam suas Bíblias de lado e saem com desculpas: "Estou muito cansado para ler, eu estou muito chocado para ler, eu estou muito depressivo para ler a Bíblia."

É na hora da necessidade que somente a Bíblia pode oferecer alívio, quando você está cansado, chocado e depressivo.

A Palavra de Deus é seu conforto quando você está no fogo. Então, por favor, não deixe isso de lado, mas escreva a verdade e aproveite a alegria em cada singular dia de sua vida.

Aplicação prática:

- 1- Qual é o seu versículo bíblico favorito? Tire um tempo para compartilhar isso hoje;
- 2- Três coisas mais! Você pode fazer isto! Liste mais três coisas pelas quais você é grato hoje.

Proclamação: Eu proclamo hoje que a Palavra de Deus está fazendo um milagre dentro de mim! Eu proclamo que, enquanto eu leio a Palavra de Deus, ela está me curando e me libertando da depressão! Eu proclamo que a Bíblia está me trazendo o presente da alegria!

Oração: "Jesus, eu Te amo muito e hoje eu Te agradeço pela Bíblia. Obrigada pois quando o Espírito Santo estava escrevendo a Bíblia, através dos homens que Tu escolheste, Ele

estava pensando em mim. Obrigada, porque a Bíblia tem o poder de curar e de habilitar-me para caminhar em alegria, no Teu nome eu oro, amém!

Carol Mcleod

Por Samara Queiroz - Tradução e adaptação de "21 days to beet depression"

Dia 10 - 21 dias para vencer a depressão

"Meus irmãos, considerem motivo de grande alegria o fato de passarem por diversas provações, pois vocês sabem que a prova da sua fé produz perseverança. E a perseverança deve ter ação completa, a fim de que vocês sejam maduros e íntegros, sem que falte a vocês coisa alguma."  
Tiago 1:2-4

Esther Ahn Kim nasceu na Coreia, no início do século vinte quando havia um problema político ocorrendo entre a Coreia, China, Japão e Rússia.

O dia em que Esther nasceu foi um dia de grande desapontamento para a sua família porque ela era uma menina e não um menino. Enquanto o amargo e descontente pai de Esther segurou-a magra e doente na palma da sua mão, de alguma forma encontrou dentro de si forças e declarou: "Pobre bebê, não morra. Mas seja uma grande pessoa."

A mãe de Esther foi apresentada a Jesus da Bíblia por missionários americanos quando ela era uma jovem. O pai de Esther adorava ídolos do xintoísmo (espiritualidade tradicional do Japão). Enquanto Esther crescia, ela observava em sua mãe grande alegria e paz. Todavia, do lado do seu pai havia um legado de raiva, amargura e ódio. A dicotomia na qual Esther cresceu tinha o poder para feri-la na vida, mas Esther escolheu se abrigar na fé de sua mãe e encontrou proteção da rejeição e ódio expressado pelo seu pai.

A mãe de Esther Ahn Kim não tinha Bíblia, mas lembrava-se de 4 princípios ensinados a ela pelos missionários americanos:

- 1- Jesus é o único Filho de Deus e é o único Salvador;
- 2- Jesus nunca abandonará os que creem;
- 3- Jesus é capaz que transformar todos os nossos infortúnios em bênçãos;
- 4- Jesus escuta as orações de Suas crianças.

Em 1939, quando Esther era uma jovem professora de música, embora ela ensinasse em uma escola cristã, solicitação de adoração a outros deuses era solicitado a ela. As autoridades forçavam todos na Coreia, e especialmente os cristãos, a adorar aos pés dos deuses deles. Enquanto Esther ia no caminho da montanha em sua aula com as meninas, ela decidiu em seu coração que jamais se ajoelhasse aos pés de outros ídolos, mas somente aos pés de Jesus, seu Salvador.

Quando Esther tomou esta decisão, seu coração encheu-se de paz e ela quase não conseguia parar de cantar. Ela estava feliz e decidida a não viver sua jovem vida para ela mesma, mas como uma oferta oferecida ao Senhor. Esther foi ainda mais feliz, mesmo nascendo e vivendo em período de amargura e conflito.

Esther teve que ir para as montanhas ou sua diretora e talvez suas estudantes fossem torturadas. Ela marchou em direção a sua fornalha ardente enquanto uma guerra civil assolava em sua jovem alma.

"Atenção!" A estridente voz do sistema público perfurava o coração de Esther. Centenas de milhares de pessoas organizadas em linhas, acostumadas a reforçar a subserviência. "Nosso mais profundo louvor ao Deus-sol."

Como uma única pessoa, a multidão obedecia ao grito de ordem e ajoelhava-se solenemente e profundamente à caricatura do divino. Somente uma ficou de pé com sua face olhando para o céu e braços erguidos em adoração. Esther Ahn Kim recusou-se a se misturar a uma cultura diabólica e raivosa. Ela adorou ao Deus de toda a criação, enquanto outros ajoelhavam-se no medo da ficção.

Por que Esther era uma professora, ela era considerada uma líder na comunidade e era constantemente observada pelos oficiais. O exército estava esperando por ela quando ela retornou para a sala de aula. Quatro soldados conduziram esta jovem magra para a prisão. Por milagre de Deus, ela conseguiu escapar da cela e retornou para a casa de sua mãe.

"Os japoneses estavam em uma multidão incontável de seguidores debaixo da cruel roda de ferro na Coreia, mas na verdade eles tinham que estar humildemente perante o Senhor. Apenas como as estrelas no céu não mudarão, as leis do Senhor não mudarão. Eu quero brilhar na escuridão da noite no céu do meu amado país como uma imutável estrela". Esther Ahn Kim

Sua mãe a preparou para as rigorosas torturas da prisão, durante os dias em que ainda estava com ela. Esther memorizou centenas de capítulos na Bíblia bem conhecida da família. Ela dormia sem colcha de cama para se preparar para o desconforto e frio da prisão e comia fruta estragada para preparar seu sistema digestivo para os padrões de comida que seria alimentada durante o período de confinamento. Esther jejuou por dias para fortalecer sua convicção de que poderia sobreviver ao tempo de prisão.

Esther não tinha medo de morrer mas medo de ser torturada e não morrer. Quando Esther Ahn falava com sua mãe sobre seus medos da prisão e fraquezas de sua alma, sua mãe respondia com sabedoria aplicada até os dias de hoje: "Melhor e mais digno é agonizar, sofrer, ser odiado e torturado, e ainda morrer por obedecer a Palavra de Deus do que viver uma vida ordinária, uma vida sem sentido."

Como Esther e sua mãe ficaram escondidas no frio das montanhas coreanas, enquanto Esther se preparava para o que viria em seguida. Esther frequentemente vagueada pelo acidentado deserto ao redor de sua tenda emprestada. E foi neste tempo de preparação que Esther Ahn encontrou força e alegria para cantar ao Senhor. Ela cantou grandes hinos de fé que milhares têm cantado depois dela.

Eu descobri, como Esther Ahn Kim, que a habilidade de adorar em meio à tempestade, aos piores dias da minha vida é uma maravilhosa estratégia de vitória tanto espiritual como emocional. Meu amigo, quando você não consegue fazer mais nada, você pode cantar! Quando você está enfraquecido pela solicitação das pessoas e compromissos, você pode cantar! Quando o dinheiro não chega e o médico tem apenas más notícias, ainda assim, você pode cantar! Quando você está no auge das dores e grande ansiedade, ainda assim, você pode cantar!

Continuaremos a história de Esther amanhã.

Aplicação prática:

1- Como você viu na primeira parte da história de Esther Ahn Kim, você pode descobrir que tem trazido dores do passado para sua vida presente? É hora de deixar a dor do passado para trás e aproveitar a bênção do presente. Escreva três memórias felizes da sua infância. Pense sobre essas coisas hoje.

2- Você acha difícil lembrar três coisas para ser grato diariamente? Hoje, somente por hoje, vamos trazer à memória 5 novas coisas para ser grato, E, como sempre, compartilhe alguns com seus amigos e familiares.

Proclamação: Eu proclamo hoje que eu não ficarei na escravidão da dor do meu passado! Eu proclamo hoje um novo dia que o Senhor me deu e eu regozijar-me-ei nele e serei grato.

Oração: "Senhor Jesus, eu Te amo e quero Te dizer hoje que Tu és a razão de minha vida. Tu és a razão da minha canção. Obrigada pela canção da vida que tens me dado graciosamente. Meu propósito é Te servir, somente a Ti, todos os dias da minha vida, amém!

Carol Mcleod

por Samara Queiroz - Tradução e adaptação de "21 days to beet depression"



## Dia 11 - 21 dias para vencer a depressão

"Amem uns aos outros com o amor de irmãos em Cristo e se esforcem para tratar uns aos outros com respeito. Trabalhem com entusiasmo e não sejam preguiçosos. Sirvam ao Senhor como o coração cheio de fervor. Que a esperança que vocês têm os mantenha alegres; aguentem com paciência os sofrimentos e orem sempre." Romanos 12:10-12

A história de Esther Ahn Kim continua. Se você perdeu a primeira parte da história, por favor, leia o dia 10 desta jornada.

Esther foi aprisionada com 34 outros cristãos incluindo um pastor cuja fé era inabalável. No dia em que Esther foi levada para a prisão, ela segurou a mão de sua mãe e olhou para sua calma e ainda face irradiante dizendo: "Agora eu vou entrar no curso da universidade avançada da fé. Cristo, ele mesmo é o Diretor, então eu tenho certeza de que me ensinará sobre a verdadeira fé. Isto não é maravilhoso?"

"Você deve segui-Lo completamente.", a mãe de Esther respondeu mesmo sabendo que poderia nunca mais ver sua filha novamente. "Se você aprender com Ele, você deve perder sua vida para que Jesus viva em você. Isto significa morrer para si mesmo cada dia, cada hora e cada minuto."

Esther e seus colegas prisioneiros descobriram a alegria do Senhor enquanto fisicamente estavam aprisionados na fossa da amargura humana e da rebelião. O diário de Esther conta a grande alegria e paz que foram encontradas no meio dos prisioneiros cristãos: "Nós estávamos todos cheios do Espírito Santo e estávamos convictos de que era mais do que honroso morrer pelo Senhor. Nós constantemente tínhamos medo dos nossos guardas, mas nós estávamos alegres e satisfeitos, não invejando ninguém. Orávamos todas as noites. O Pastor frequentemente ficava de pé em alegria, dançando e cantando, enquanto lágrimas corriam em suas bochechas."

Vejamos mais uma anotação do diário de Esther Ahn Kim na prisão: "Foi uma bênção ter nascido neste lugar, neste tempo. Eu descobri que por causa dessa perseguição eu fui capaz de verdadeiramente experimentar a presença de Deus onde há completa alegria!"

Esther compartilhou a cela com outras 7 mulheres cristãs e gastavam suas horas acordadas orando, cantando e recitando versículos umas para as outras. Uma mulher demente que perdeu seu raciocínio para a doença mental, viveu em uma cela de confinamento bem em frente à cela compartilhada pelas mulheres cristãs. Esta mulher havia matado seu marido abusivo e havia cortado seu corpo em pequenos pedaços antes de ser encontrado. Ela gritava e dizia atrocidades o dia todo e a noite toda enquanto as cristãs oravam e cantavam.

Um dia, Esther Ahn Kim, humildemente pediu ao guarda da prisão para trazer a mulher demente para ficar com elas na mesma cela. Os guardas ficaram muito felizes só porque achavam que seria um teste de paciência para as mulheres cristãs.

Esther Ahn segurou as fezes desta mulher por 72 horas seguidas para que ela não matasse ninguém naquela cela de prisão estreita. As mulheres gentilmente ministraram a Palavra de Deus a ela, enxugaram seu rosto amavelmente e falaram com carinho e solitude a sua alma torturada. Por fim, quando a fumaça de sua doença mental evaporou, Esther Ahn conduziu esta mulher a Jesus. Então, ela encontrou luz mental e a vontade de Deus que não foi nada menos que um milagre.

Quando esta mulher insanamente atormentada, que estava agora em uma visão de paz e alegria, foi conduzida para sua execução, ela virou para Esther Ahn Kim e disse: "Verei você em casa!"

Como você tem tratado as pessoas difíceis em sua vida? Você convida-os para sua casa e ministra para eles? Muitos de nós ignoram as pessoas difíceis em nossas vidas e, quando as encontramos, escolhemos diminuí-las e desprezá-las. A vida de Esther Ahn Kim impulsiona-me a uma longa e difícil introspecção sobre como eu lido e trato pessoas ao longo do caminho da vida. Se eu sou um radiante exemplo do amor de Deus sobre mim, eu devo gentilmente ministrar para estas agitadas pessoas e amá-las incondicionalmente. Por isso, ainda estou viva: alcançar com carinho genuíno alguém feito à imagem de Deus.

Esther Ahn Kim perdeu a maioria de sua visão enquanto estava na prisão e era torturada e maltratada, muitas vezes que não dá para se contar. Seus dentes caíram durante seu aprisionamento e seus dedos dos pés e das mãos sofreram severos congelamentos, mas ela andou ao sair da prisão em 1945 cantando. E disse: "Todo poder está no nome de Jesus. Deixem os anjos prostrarem-se em adoração! Tragam a coroa real e coroem-No Senhor de todos!"

Você será lembrado pela canção do seu coração ou pelas presilhas de sua vida? Todos nós deixaremos um legado que é determinado pelas nossas escolhas diárias. O legado emocional e espiritual que você escolheu para equipar a próxima geração é mais importante do que dinheiro, casas ou terras. Enquanto você fixa seus olhos sobre a miscelânea emocional de sua cultura, de sua herança familiar e de suas circunstâncias da vida, sempre lembre-se de que pessoas especiais podem ser seu maior chamado. E incutir o caráter e o coração de Cristo nelas será uma grande bênção.

Aplicação prática:

1- Quem é sua pessoa especial? Você está permitindo que esta pessoa tire de você a alegria que vem do Senhor? Ore por esta pessoa especial hoje. E então, peça a Deus para te mostrar como você pode ser uma bênção para esta pessoa de maneira prática. Talvez você possa enviar um email de encorajamento ou levar esta pessoa para fazer um lanche. Faça isso! Faça isso hoje!

2- Vou lhe dar um chá hoje! Você somente precisa vir com 3 coisas para ser profundamente grato. Escreva em seu diário e compartilhe-os com outros.

Proclamação: Eu proclamo que não perderei minha alegria com pessoas especiais em minha vida. Eu serei uma demonstração do amor e compaixão do Senhor nestes relacionamentos! Eu posso fazer isso porque eu sou cheia do amor do Pai!

Oração: "Senhor Jesus, eu Te amo muito. Obrigada porque Tu colocaste pessoas estrategicamente em minha vida. Eu oro hoje para que essas pessoas não tragam para fora o que há de pior em mim, mas que eles tragam o Jesus que há em mim. E, sempre, Senhor eu Te agradeço pela alegria que vem da Tua presença! Amém!"

Carol Mcleod

por Samara Queiroz - Tradução e adaptação de "21 days to beat depression"

## 12 - 21 Dias para vencer a depressão

"Alegrem-se porém, todos os que se refugiam em Ti; cantem sempre de alegria! Estende sobre eles a Tua proteção. Em Ti exultem os que amam o Teu nome." Salmos 5:11 NVI

"Nenhuma alma que séria e consistentemente procura alegria deixará de encontrá-la. Aqueles que procuram acham. Aqueles que batem à porta, a porta abrir-se-lhes-á." C.S. Lewis

Alguns de nós estão muito ocupados até para alegrar-se, enquanto outros estão muito entediados para chegar perto o suficiente para tocar na vitalidade que a alegria sempre libera.

Em que categoria você se encontra? No grupo dos entediados ou no grupo dos muito ocupados?

Nós temos que ter tempo para a alegria! Alegria não é inalcançável nem é um estado de espírito apenas encontrado enquanto visitamos o reino mágico da Disney. Alegria é uma realidade diária e fonte constante de força para aqueles que vivem no reino de Deus.

Alegria sempre começa com tempo na presença de Deus. O que você quer dizer com isso: "Tempo na presença de Deus?"

Eu estou tão feliz por que você perguntou... e eu não poderia esperar para lhe dizer!

"Tempo na presença de Deus" pode simplesmente ser descrito como cada minuto do seu dia."

- É o tempo que você passa lendo a Palavra de Deus;
- É o tempo que você passa em oração por outras pessoas;
- É o tempo que você passa com seus braços levantados em adoração;
- É o tempo em que você se encontra com o rosto prostrado em adoração;
- É o tempo que você passa ouvindo o ensino da Palavra de Deus;
- É o tempo que você passa permitindo que grande hinos de fé renovem sua alma cansada;
- É o tempo que você passa pedindo perdão a Deus;
- São os momentos em que você serve ao Senhor servindo aos outros;
- É sendo gentil sabendo que servimos a um Deus que é gentil.

O tempo gasto na presença do Senhor são momentos em que nós damos mais do que achamos que podemos dar.

- É quando participamos da comunhão no Corpo de Cristo;
- É o momento em que você perdoa alguém que te feriu, te abusou ou te ignorou.

Você encontrar-se-á na presença de Deus quando estiver rodeada por Seu povo.

Você encontrar-se-á na presença do Pai quando se deleitar na glória da criação!

É quando você se senta à noite para uma xícara de café e um abençoado livro devocional.

É no instante em que você toca o frio do chão cedo na manhã e você encontra-se declarando: "Este é o dia que o Senhor fez! Eu regozijar-me-ei e serei grato!"

Tempo gasto na presença Dele é tempo gasto aos Seus pés.

Você encontrará tempo para Ele hoje? Será quando você encontrará exatamente a alegria de que precisa.

Alegria é a atmosfera do céu, mas é também uma realidade de Sua presença aqui na terra.

Quando você passa tempo amando o Senhor, servindo-O, conhecendo-O, conversando com Ele, você respirará a alegria que Ele tem liberado para sua vida!

Aplicação prática:

1- Pegue alguns minutos hoje para reconhecer e aproveitar a glória de Deus na criação. Você pode fazer uma caminhada e agradecer a Deus por Sua majestade. Veja através de uma janela o céu aberto ou mire o pôr do sol. Veja a mão de Deus nas nuvens ou Sua atenção nos detalhes de cada estrela. Olhe para os rostos dos que sentam aos seu redor na mesa e agradeça a Deus por suas sardas, por suas rugas ou idiossincrasias. Observe a genialidade da criação de Deus em

seus animais domésticos ou na beleza da chuva. A glória de Deus é sempre revelada através de Sua criação!

2- Eu sei que você pode fazer novamente: quais 3 coisas você vai agradecer hoje?

Proclamação: Eu proclamo que eu terei tempo para deleitar-me na alegria da presença do Senhor! Eu proclamo que eu procurarei por oportunidades, grandes e pequenas, para verificar as mãos de Deus sobre o meu dia. Eu passarei tempo com o meu Criador e meu Salvador... meu Pai e meu Amigo!

Oração: "Senhor Jesus, eu verdadeiramente Te amo muito! Pai, ajuda-me a separar tempo para Ti todos os dias. Eu quero passar tempo Contigo. É uma das minhas maiores prioridades. Perdoe-me por não ter feito disso uma prioridade anteriormente. Eu sei que quando passo tempo Contigo eu descubro um reservatório eterno de alegria, em nome de Jesus, amém!"

Carol Mcleod

Por Samara Queiroz - Tradução e adaptação de "21 days to beat depression"

Dia 13 – 21 Dias para vencer a depressão

“O choro pode durar uma noite, mas a alegria vem pela manhã.” Salmos 30:5

Não há, de fato, coisa pior do que um coração partido e a Bíblia clara e poderosamente trata de todos os assuntos que partem os nossos corações. Um coração partido fará você ficar sem graça e com profunda tristeza. Um coração partido deixará você ofegante para respirar.

Sabendo que certamente há circunstâncias que têm o potencial de partir os nossos corações, como os cristãos podem lidar com elas? É possível enfrentar estas situações de uma maneira diferente dos não-cristãos? Deus verdadeiramente tem uma estratégia para os corações partidos que é capaz de colocar suas vidas – e seus corações – de volta novamente.

Deus sabia que, enquanto estivéssemos vivendo aqui, haveria pessoas, eventos e assuntos que partiriam os corações dos seus filhos amados e Ele tem um plano para o mais devastador momento da sua vida:

“Ele fica perto dos que estão desanimados e salva os que perderam a esperança.” Salmos 34:18

A palavra “partido” em hebreu é a palavra “shabar” que significa “despedaçar violentamente, destruir ou esmagar; aleijar, estropiar, estilhaçar ou naufragar”. O hebreu antigo é uma linguagem muito descritiva e a palavra “shabar” também. Ela não vem somente com uma listagem de definições em que é utilizada, mas também em situações que a descrevem. Esta palavra foi utilizada para descrever navios que sofreram estragos em seu casco devido a tormentas ou tiveram destruídos da proa a popa com fortes ventos. Também foi utilizada para descrever a ação de lascar e rasgar de animais selvagens sobre suas presas. Poderia literalmente ser traduzido como “a ruptura do coração deles”.

Quando o salmista declara que “O Senhor está perto do que tem coração quebrantado”, suas palavras são palavras faladas com muito carinho e grande compaixão. Ele está lembrando a toda cristandade e nas épocas vindouras que o Senhor é amorosamente atento para com aqueles que enfrentam dores inimagináveis. Esta dor pode ter sido causada por uma grande tempestade em sua vida ou por uma bruta e violenta pessoa, mas o Senhor está atento ao seu lado prestando diligente atenção ao seu destruído e sangrento coração.

Se você tem sempre sofrido nestas condições tortuosas, eu posso te assegurar que você nunca esteve longe dos cuidados do Senhor. Se, hoje, você está emocionalmente dilacerado e pensando como você suportará um dia a mais, eu quero consolar você com a certeza de que Ele está com você agora. Deus está perto de você e o envolve com Seus braços de amor sobre sua vida; Ele está ao seu lado como uma enfermeira ao lado do acidentado.

Se você está com o coração partido ou conhece alguém que está, você pode contar com a presença do Senhor e Sua proximidade para sarar suas feridas e começar o processo de cura. Não espante o Senhor nestes momentos de sofrimento, mas receba-O de forma grata, sabendo que Ele tem conforto para você. Muitos cristãos retiram Deus de suas vidas justamente nos momentos em que mais precisam e Ele prometeu estar perto. Mesmo homens e mulheres que têm servido ao Senhor e amaram-No por décadas, quando têm o coração machucado, procuram conforto em outras coisas, como: álcool, excessos, shopping ou amargura. Permita-me gentilmente lembrá-lo de que ninguém confortará você como o Senhor.

“No entanto, era o nosso sofrimento que ele estava carregando, era a nossa dor que ele estava suportando. E nós pensávamos que era por causa das suas próprias culpas que Deus o estava castigando, que Deus o estava maltratando e ferindo.” Isaías 53:4

Jesus levou todas as coisas que partem o seu coração na cruz do Calvário. Ele pessoalmente carregou cada desapontamento e tudo que cause sua dor emocional. Ele pegou os eventos que trouxeram dores emocionais em seu coração e morreu por estas coisas na velha rude cruz. Ele fez isso porque Ele queria que você tivesse uma vida abundante na terra! Ele não quis que você carregasse tristeza sobre tristeza, então morreu por você. Ele morreu em seu lugar. Ele fez isso para que você pudesse ter a alegria, gratidão

e regozijo com você durante sua vida inteira. Você não precisa carregar a dor... ela já foi carregada e foi jogada aos pés da cruz.

Aplicação prática:

- 1- Mesmo nos momentos de dores emocionais terríveis, é importante lembrar de coisas a ser gratos. Tire alguns minutos para registrar e compartilhar sua gratidão.
- 2- Ore por alguém cuja vida está partida. Muito frequentemente quando estamos sufocados emocionalmente, esquecemos de outras pessoas que estão lidando também com suas próprias dores. Passe tempo orando por amigos e familiares que estão lidando com alguma tragédia ou trauma.

Proclamação: Eu proclamo hoje que Deus está perto de mim. Ele nunca me deixou, nem me abandonou. Eu proclamo que quando minha vida parece estar ruindo que eu ficarei perto do único capaz de confortar e suprir minha vida.

Oração: “Querido Jesus, eu Te amo e Te agradeço tanto por Tua querida presença, mesmo quando estou enfrentando grande dor emocional e desencorajamento. Eu Te agradeço porque Tu tens trabalhado nos detalhes da minha vida para o meu bem e para Tua glória. Obrigada por ser meu melhor amigo, meu conforto e minha esperança. Amém!”

Carol Mcleod

Por Samara Queiroz – tradução e adaptação de “21 days to beat depression”

## Dia 14 – 21 Dias para vencer a depressão

“Que Deus, que nos dá essa esperança, encha vocês de alegria e de paz, por meio da fé que vocês têm nele, a fim de que a esperança de vocês aumente pelo poder do Espírito Santo!” Romanos 15:13

Depois de anos e anos sofrendo com uma depressão que me debilitava, eu pedi a Deus para me fazer uma especialista em felicidade! Eu já sabia mais do que uma mulher seria capaz de saber sobre depressão. Então eu estava determinada a mudar esta situação e focar na felicidade!

Isto é o que eu sei:

- Depressão enfraquece você e a alegria fortalece-o; -
- Depressão é escura e a alegria é cheia de esperança e promessas;
- Depressão é cruel e alegria é gentil;
- Depressão retira o sentido da vida e a alegria gera uma vida abundante;
- A linguagem da depressão é culpa e amargura, enquanto a linguagem da alegria é bênção e regozijo;
- Nós não fomos feitos para depressão, nós fomos feitos para alegria!

Todavia a questão permanece: “Como saímos da depressão para a alegria?”

A resposta nem sempre é fácil, mas é sempre de esperança.

Nós saímos da depressão um minuto de cada vez. Nós damos um passo emocional em frente do outro e determinamos andar da depressão para o Reino da Alegria. É uma questão de decisão, uma escolha!

- Nós escolhemos ler a Bíblia todos os dias;
- Nós escolhemos sorrir docemente para um estranho;
- Nós escolhemos adorar entusiasticamente ao invés de lastimar;
- Nós rejeitamos nossos sentimentos e entregamo-nos em oração;
- Nós damos generosamente para pessoas que não merecem, aos nossos olhos;
- Nós somos seletivos no que lemos, no que assistimos na TV e no que ouvimos pelo rádio.

Nós somente devemos encher nossas almas com itens que encorajarão nosso grande apetite emocional;

- Nós perdoamos completamente e rejeitamos a amargura;
- Nós saímos da depressão para a alegria um passo de cada vez, uma escolha de cada vez, um minuto de cada vez. A escolha é sua. Em que caminho você está andando hoje?

Aplicação prática:

- 1- Determine hoje que nenhuma palavra negativa sairá de sua boca. Não fofoque, critique ou reclame. Permita apenas palavras que sejam pérolas de bênção, louvor e gratidão!
- 2- Seja a sua melhor versão de gratidão possível! Que tal fazer uma listinha de 4 coisas pelas quais você é grato hoje?

Proclamação: Eu proclamo, deste dia em diante, que caminharei na trilha da alegria e não sairei dela. Eu proclamo que as palavras da minha boca mudarão e que eu usarei minha língua como um instrumento de bênção e não de culpa ou maldição.

Oração: “Senhor Jesus, eu Te amo muito e Te peço para sentar no trono das minhas emoções. Eu peço-Te para que todas as minhas emoções submetam-se ao Teu amável e eterno senhorio. Eu preciso de Ti, Senhor. Eu preciso da Tua presença e da Tua força à medida que viajo da depressão para a alegria. Obrigada pela Tua tão presente ajuda, no Teu nome eu oro. Amém! “

Carol Mcleod

Por Samara Queiroz – Tradução e adaptação de “21 days to beat depression”





## Dia 15 – 21 Dias para vencer a depressão

“Alegrem-se por isso, se bem que agora é possível que vocês fiquem tristes por algum tempo, por causa dos muitos tipos de provações que vocês estão sofrendo. Essas provações são para mostrar que a fé que vocês têm é verdadeira. Pois até o ouro, que pode ser destruído, é provado pelo fogo. Da mesma maneira, a fé que vocês têm, que vale muito mais do que o ouro, precisa ser provada para que continue firme. E, assim, vocês receberão aprovação, glória e honra, no dia em que Jesus Cristo for revelado.” I Pedro 1:6-8

Você sabia que já lhe foi dado tudo o que você precisa para viver uma vida de alegria contagiante? Deus o Pai, através de Jesus, o Filho, já providenciou tudo o que é necessário para viver uma vida de bênção! E, por que alegria é qualidade própria do caráter de Deus, isto inclui uma vida de pleno desenvolvimento de uma alegria que é dinâmica.

Deixe-me compartilhar com você um versículo extra ou dois hoje. Agora, não deixe de ler estes versículos por que eles são muito importantes na batalha contra a depressão!

“Que a graça e a paz estejam com vocês e aumentem cada vez mais, por meio do conhecimento que vocês têm de Deus e de Jesus, o nosso Senhor!

O poder de Deus nos tem dado tudo o que precisamos para viver uma vida que agrada a ele, por meio do conhecimento que temos daquele que nos chamou para tomar parte na sua própria glória e bondade. Desse modo, ele nos tem dado os maravilhosos e preciosos dons que prometeu. Ele fez isso para que por meio desses dons nós escapássemos da imoralidade que os maus desejos trouxeram a este mundo e pudéssemos tomar parte na sua natureza divina.” II Pedro 1:2-4

Uau!!! Deixe-me explicar isso a vocês: quando você tem Jesus Cristo, você já tem tudo do que precisa para lidar com a TPM, depressão, tendência a criticar, impaciência e erros passados. Deus, que é a personalidade mais generosa de todos os tempos, já nos deu tudo do que precisamos para viver uma vida plena e alegre.

Esta é a preciosa promessa que nos faz participantes da natureza divina. Nós não estamos aqui por acaso, mas nós temos que olhar, agir, falar, caminhar e ver como Jesus fez quando Ele estava na terra. Deus em sua especial natureza divina pode mudar as fraquezas em cada área de nossas vidas, se nós apenas dermos permissão para Ele fazer isso. Quando andamos e vivemos no Espírito, nós realmente andamos na direção oposta da nossa tendência natural e da nossa própria pré-disposição genética.

Se você aplicar estes versículos em sua vida, você será a melhor versão possível de si mesmo. Será difícil sim! Custará a diligência de todo o seu coração, mas Deus, Ele mesmo, fortalecerá você e o sustentará à medida que você pareça mais com Ele todos os dias de sua vida!

Aplicação prática:

1- Pense numa característica que você admira em outra pessoa. Escreva para ela uma nota ou um e-mail e deixe-a saber o significado disso para você. Agora, decida desenvolver a mesma característica em sua própria vida. Peça a Deus para dar isso a você!

2- Você sabia que não deixaria você livre disso por mais um dia! É hora de ser grato. Escreva pelo menos 3 coisas, pessoas, eventos ou bênçãos pelas quais você é extremamente grato.

Proclamação: Eu proclamo que faço parte da natureza divina de Deus. Eu proclamo que Ele tem me dado tudo de que eu preciso para uma vida de bênção! Eu proclamo que, de fato, eu regozijar-me-ei todos os dias, a despeito de minhas circunstâncias!

Oração: “Senhor Jesus, não me canso de dizer que Te amo. Sou honrada porque Tu compartilhas comigo Tua natureza divina. Eu Te agradeço porque já tens me dado tudo de que preciso para viver uma vida de superação, uma vida cheia de alegria. Faz-me como Tu todos os dias, em todas as maneiras, no Teu doce nome eu oro, Jesus, amém!!

Carol Mcleod

Por Samara Queiroz – Tradução e adaptação de “21 days to beat depression”

Dia 16 - 21 dias para vencer a depressão

"Meus queridos amigos, não fiquem admirados com a dura prova de aflição pela qual vocês estão passando, como se alguma coisa fora do comum estivesse acontecendo a vocês. Pelo contrário, alegrem-se por estarem tomando parte nos sofrimentos de Cristo, para que fiquem cheios de alegria quando a glória dele for revelada." I Pedro 4:12-13

Há muitos assuntos nas Escrituras. O incondicional amor de Deus por seus filhos é o maior deles. Perdão é o assunto dominante. Doação, céu, justiça, sabedoria e paz são mencionados sempre e lembrados sempre.

Um dos assuntos de que mais gosto é a ideia central que nos chama... talvez "demande de nós" que seria melhor parafraseá-la em: "alegre-se durante os dias difíceis da vida".

Como pode a Bíblia utilizar palavras como "regozijo" ou "alegria" na mesma frase com "aflição", "fogo ardente", "sofrimentos" ou "tribulação"?! Isto é chocante! Por que não dizer loucura?

Pode ser chocante, louco, mas é também possível. É possível manter nossos corações focados em seguir o amor, o perdão, a compaixão e a sabedoria do Deus da Bíblia, durante dias de duras aflições e fogo interminável.

Você quer saber no que realmente eu acredito?

Eu acredito que nós temos idolatrado nossos sentimentos de modo que eles têm mais controle sobre nós do que a Palavra de Deus, quando nós passamos por provação. Eu acredito que a nossa convicção humana de que nós temos que ter um discurso retórico triste, um delírio, um lamento, uma queixa e continuar assim durante os dias de dores são uma triste e fraca decepção.

Deus nunca prometeu que a vida seria fácil, mas Ele prometeu que nunca nos deixarei, nem nos abandonaria. Eu posso adorar um Deus como esse! E você também!

Jesus nunca declarou que uma vida livre de problemas seria parte de Sua garantia para uma vida abundante na terra. Ele nos garantiu, todavia, que Ele enviaria o Espírito Santo para confortar-nos quando nossas vidas fossem desconfortáveis. Eu posso regozijar-me sabendo que o Espírito Santo é o melhor Consolador da história do universo!

Hoje, minha sincera oração será para aqueles que estão lidando com a depressão tão profunda e escura que não conseguem verbalizar, para que possam abrir sua boca e cantar.

Meu desejo para você é que você levante suas mãos para o céu, no momento de sua mais excruciante dor, e declare sua confiança em Deus.

O único conselho que posso lhe dar hoje é que você louve-O, sem levar em consideração o que você sente. Não permita que seus sentimentos tenham a última palavra.

Alegria e regozijo deveriam ser o primeiro, o centro e as últimas palavras de nossas vidas todos os dias que nós passamos aqui.

"Meus irmãos, sintam-se felizes quando passarem por todo tipo de aflições. Pois vocês sabem que, quando a sua fé vence essas provações, ela produz perseverança. Que essa perseverança seja perfeita a fim de que vocês sejam maduros e corretos, não falhando em nada." Tiago 1:2-4

Aplicação prática:

1- Qual é a sua música de adoração favorita ou hino de fé favorito? Escreva as letras destas canções e medite nelas;

2- Eu sou muito grata porque o meu coração está transbordando. E o seu? Vamos compartilhar 3 coisas pelas quais nós somos gratos hoje.

Proclamação: Eu proclamo que eu louvarei ao Senhor hoje! Eu deixarei minhas emoções de lado e permitirei que uma canção saia da minha alma! Eu não idolatrarei mais minhas emoções, mas mantereí Jesus no trono do meu coração!

Oração: "Querido Jesus, obrigada por nunca me deixar, nem me abandonar. Obrigada por enviar o Espírito Santo para ser meu consolador nestes dias de escuridão e dor. Eu Te louvarei hoje em espírito e em verdade. Eu proclamo que nada é tão difícil para Ti e eu Te adorarei pelo que Tu és! Louvado e exaltado seja o Teu santo nome! Amém!

Carol Mcleod

Por Samara Queiroz - tradução e adaptação de "21 days to beat depression"

## Dia 17 - 21 Dias para vencer a depressão

"Mas os que buscam abrigo em ti ficarão contentes e sempre cantarão de alegria porque tu os defendes. Os que te amam encontram a felicidade em Ti". Salmos 5:11

Você acredita nisso? Você acredita no que a Bíblia diz? Se sim, então você concordará comigo e com a Bíblia que, quando você expressa alegria do coração, isso começará a curar você!

"A alegria faz bem à saúde; estar sempre triste é morrer aos poucos". Provérbios 17:22.

A palavra "alegria" acima é uma palavra ativa! Isto significa que devemos expressar alegria ou regozijo. A atitude de expressar alegria funciona como um agente curador em nossas almas.

Isto é o que a Bíblia fala! E eu creio que a Bíblia é a autoridade final sobre tudo, não é?

É mais importante você expressar alegria todos os dias do que tomar suas vitaminas, seus remédios de pressão ou comer uma maçã. Como um poderoso antibiótico cura infecções, alegria é um poderoso agente quando aplicado diariamente em nossas almas.

(Observação: Por favor, continue tomando suas vitaminas, remédio de pressão e continue comendo as maçãs!)

Você deve ter pensamentos alegres! Não mais pensamentos negativos! Troque a sua forma de pensar sombria, depressiva e doente por pensamentos de alegria contagiante! Você pode fazer isso! Você escolhe no que vai pensar todos os dias. Hoje, somente por um dia, terei pensamentos alegres! Esta é a única escolha que curará você! Ninguém pode dizer o que você pensará, somente você! Então, faça isso! Pense nas coisas que são amáveis, puras e que trazem alegria!

Quando sua memória cutucar para lhe atrapalhar, não se lembre de todas as vezes que as pessoas não foram gentis ou quando você não fez do seu jeito ou quão podre sua vida costumava ser. Lembre-se dos bons momentos. Traga à memória os dias felizes de sua vida. Pense sobre os amigos de infância e sobre os bons professores. Lembre-se dos momentos preciosos e de vitória.

Todos nós temos memórias ruins. Todos nós! Nenhum de nós tem uma vida perfeita, mas o segredo de viver uma vida cheia de alegria hoje é deixar a dor do passado para trás, que significa não pensar mais sobre isso! Não reviva as dores de sua infância, do seu casamento ou do seu chefe ruim!

Decida deixar a parte sisuda de sua personalidade para trás e transforme-se na sua versão mais alegre possível.

Eu nunca me sinto ofendida quando as pessoas me chamam de Mary Poppins ou Pollyanna. Melhor ser identificada com estes caracteres iluminados do que com Cruela Cruel ou com a Kuka.

Decida escolher alegria... para expressar alegria... e ser curada pela alegria!

Tudo começa com uma simples e saudável escolha:

- Você pode sorrir para alguém;
- Você pode ter pensamentos positivos;
- Você pode trazer à memória dias felizes;
- Você pode cantar no lugar de choramingar;
- Você pode convidar um amigo para um lanche;
- Você pode enviar um amável email para alguém;
- Você pode cozinhar um bolo e presentear uma família;
- Você pode encorajar seu chefe;
- Você pode servir seu cônjuge.

Você pode agradecer ao Senhor por todas estas decisões diárias de alegria que estão curando o seu coração! Você pode... você pode... você pode!!

Aplicação prática:

- 1- O que significa para você escolher alegria?
- 2- Eu tenho milhares de coisas para ser grato! E você? Escreva mais 3 coisas pelas quais você é grato e compartilhe.

Proclamação: Eu proclamo que à medida que eu expresso alegria, ela está curando os lugares mais profundos em mim! Eu proclamo que terei pensamentos cheios de alegria e falarei palavras de alegria hoje!

Oração: "Pai, eu Te agradeço por que Tu Te alegras comigo e eu decido em meu coração viver uma vida cheia de alegria. Eu Te agradeço por que, quando eu escolho a alegria da Tua presença, a cura da minha dor emocional e da mágoa começa. Em nome de Jesus eu oro. Amém"

Carol Mcleod

por Samara Queiroz - Tradução e adaptação de "21 days to beat depression"

Dia 18 - 21 dias para vencer a depressão

"Alegrem-se sempre no Senhor. Novamente direi: Alegrem-se!" Filipenses 4:4

Filipenses é uma das menores Epístolas do Novo Testamento e foi escrita por Paulo com uma fresta de luz da janela de uma cela de prisão romana. Certamente um homem na fossa da vida está fadado a escrever uma carta de denúncia ao gerente de tudo! Com certeza, um homem que foi espancado e machucado por escolher pregar o Evangelho começa a desafogar suas emoções ou contar seu lado da história, pelo menos uma vez! Nenhum de nós culparia a grande apóstolo Paulo se ele escolhesse ser "real" e compartilhar seus desapontamentos com Deus.. com a vida.. e com o jeito com que foi tratado.

Ao contrário, sua pequena carta escrita para uma desconhecida igreja que existiu aproximadamente há 2 milênios. Paulo usa as palavras "alegria" ou "regozijo" não menos que 14 vezes!

Uma coisa que nós podemos certamente aprender da vida de Paulo, é que nossas circunstâncias não precisam ser perfeitas para que possamos viver a vida caminhando, falando e demonstrando a alegria do céu!

"Regozije-se no Senhor sempre! Novamente eu direi regozijem-se"! Este é um esquisito conselho escrito por um homem dentro da cela de uma prisão romana.

Este é o conselho que Paulo fortemente declara do primeiro século de uma cela de prisão para nosso século XXI. Coração de sua mensagem: suas atitudes interiores não têm que refletir suas circunstâncias externas!

Haverá sempre situações na vida que nos deixarão infelizes ou improdutivo ou até fracos emocionalmente. Mas nunca deveria ter nada em sua vida que fizesse você parar de se alegrar. Não deveria ter um episódio ou acontecimento que roubasse sua alegria.

Isto somente será possível quando você se alegrar "no Senhor". Isto não é possível em nossa humanidade mas é, de fato, possível no Senhor!

Sua alegria é resultado do seu ponto de vista vertical, como se você olhasse direto para a face do próprio Deus! Se você tiver sempre uma perspectiva horizontal na vida, até que os seus olhos alcancem, você apenas olhará para a seca e árida terra da existência. Mas se você pode escolher procurar a face de Deus, você será cativado pelo seu amor... sua paz... e sua bondade!

Aplicação prática:

1- Algumas vezes as alegrias simples da vida são as melhores! Eu quero desafiar você hoje a participar de uma alegria simples. Faça uma caminhada sozinha ou com alguém. Cozinhe você mesmo sua comida favorita. Presentei-se com um bom livro ou com um CD de seu cantor favorito; ligue para um velho amigo e converse um pouco; assista ao seu programa favorito na TV; compre para si mesmo flores; dê uma respiração profunda e perceba a alegria de uma forma simples, mas real na vida;

2- Você sempre tem tempo para ser grato. Faça uma lista de pelos menos 3 coisas simples para agradecer.

Eu agradeço hoje por comer tapioca quentinha, pelo whatsapp e pelo nosso sol maravilhoso todas as manhãs.

Proclamação: eu proclamo hoje que eu me alegrarei apesar das circunstâncias. Eu proclamo que minhas circunstâncias externas não terão poder para determinar minhas atitudes interiores.

Oração: "Querido Jesus, eu Te amo tanto. Hoje eu Te agradeço pelo pôr do sol, pela promessa da primavera e pela liberdade que temos. Eu Te agradeço por que me fortaleces e colocas canção no meu coração. Obrigada por ser tão bom para mim, amém!

Carol Mcleod



por Samara Queiroz - Tradução e adaptação de "21 days to beat depression"

Dia 19 - 21 Dias para vencer a depressão

"Alegrem-se no Senhor e exultem, vocês que são justos! Cantem de alegria, todos vocês que são retos de coração!" Salmos 32:11

Nunca subestime a importância de uma vida justa em sua determinação de ser um cristão cheio de alegria. Se você pensa que pode viver uma vida sem compromisso e egoísta e ainda ser beneficiário da alegria do céu, pense novamente!

A Bíblia, de Gênesis a Apocalipse, está cheia com as opiniões de Deus acerca da importância de se ter uma vida justa. Eu não estou falando de legalismo ou escravidão, mas eu estou falando da decisão de ter certeza de que sua vida está alinhada com os princípios estabelecidos na Palavra de Deus. Justiça é a ideia de Deus sobre o melhor em liberdade e vida.

Justiça é simplesmente viver sua vida em submissão aos caminhos de Deus. Isto pode dirigir sua vida de compromisso e suas decisões secundárias. Isto pode mudar o jeito de você falar ou como você gasta seu tempo.

Talvez, hoje, fosse uma boa hora de sua vida para pedir para Deus lhe revelar qualquer coisa que precise de mudança. Se um pensamento vem em sua mente que você foi impaciente com alguém de sua família ultimamente, não despreze este pensamento. Isto provavelmente vem de Deus e Ele está revelando a área de sua vida que precisa de mudança.

Talvez, depois de pedir a Deus para revelar áreas de sua vida que precisam de mudança, você imagina que vem gastando muito dinheiro ultimamente, ou que você vem gastando muito tempo no computador. Não jogue fora estes pensamentos. É apenas o Senhor ajudando você a limpar sua vida para que você seja capaz de viver uma vida cheia de alegria hoje!

Pecado é um ladrão que rouba os valores que originam o potencial para viver uma abundante vida, cheia de alegria. Se satanás pode manter você no lugar de pecado e risco, você não encontrará uma vida cheia da alegria do céu.

Palavra dura, não é? Nós queremos a alegria sem ter que deixar de fofocar, mentir ou ser egoísta. Eu posso dizer-lhe, a partir de minha experiência pessoal, que você não pode estar em pecado e em alegria do céu ao mesmo tempo.

O Senhor não quer te ver miserável. Ele quer você cheio da alegria de Sua presença! Você pode fazer isto e eu posso também! Nós podemos decidir destruir nossos momentâneos momentos de prazer do pecado para ser abençoados com a alegria de Sua querida presença!

Aplicação prática:

1- De que jeitos você vem arriscando sua vida com pecado? Escreva essas coisas em um pedaço de papel e arrependa-se de cada uma delas! Jogue-as no lixo!! Hoje é um novo dia e Deus ama nos ajudar a superar todas as coisas!

2- Se você não entendeu o que é alegria, tudo bem. É o que lhe digo: alegria e gratidão estão sempre juntas! Agradecer a pessoas por quaisquer coisas torna-nos as pessoas mais alegres do mundo! Então, hoje, eu agradeço 1- a minha secretária do lar que nos serve com tanto amor e dedicação; 2- a todos que acompanham este material, porque foi chamado de Deus também em minha vida; 3- a minha mãe que sempre acreditou que eu poderia ser qualquer coisa que desejasse. A quais 3 pessoas você é grato hoje?

Proclamação: Eu proclamo hoje que não mais viverei na escravidão do pecado e suas cadeias. Eu viverei uma vida de justiça e alegria! Eu deixarei o passado para trás e escolho viver minha vida alinhada com a Palavra de Deus!

Oração: "Querido Deus, eu sei que eu tenho pecado frequentemente e, portanto, tenho desapontado a Ti. Perdoa-me! Perdoa-me o egoísmo e a falta de compromisso contigo! Senhor, eu confesso que eu preciso de Ti para vencer os pecados da minha carne. Obrigada por dar-me Teu perdão, Teu poder e Tua força, em nome de Jesus, amém!"

Carol Mcleod

por Samara Queiroz -Tradução e adaptação de "21 days to beat depression".

Dia 20 - 21 Dias para vencer a depressão

"Não me expulses da tua presença, nem tires de mim o teu Santo Espírito. Devolve-me a alegria da tua salvação e sustenta-me com um espírito pronto a obedecer. Então, ensinarei os teus caminhos aos transgressores, para que os pecadores se voltem para ti" Salmos 51:11-13

Uma das delícias da minha vida é "mastigar" a Escritura. Hoje nós vamos fazer apenas isto com o Salmo 51: 11-13! Vamos lê-los novamente:

"Não me expulses da tua presença, nem tires de mim o teu Santo Espírito. Devolve-me a alegria da tua salvação e sustenta-me com um espírito pronto a obedecer. Então, ensinarei os teus caminhos aos transgressores, para que os pecadores se voltem para ti" Salmos 51:11-13

Você vê o que diz este último versículo? Quando você tem alegria em sua vida, ela melhora o seu testemunho!

Quando a alegria for restaurada em sua vida, você terá o poder para fazer a diferença durante os dias que você caminhar na terra.

Pecadores ouvirão o que você diz por que você tem alegria.

Transgressores ficarão interessados no que você tem a dizer quando você exibir a alegria que apenas a salvação traz.

E não é isso o que a gente quer? Nós todos queremos fazer diferença durante a jornada de nossa vida. Nós queremos que nossa vida valha mais que apenas um traço em nossa lápide. Nós queremos deixar um legado na vida das pessoas que temos encontrado no caminho e que têm mudado suas vidas. A alegria capacitará você a fazer diferença na vida de alguma outra pessoa.

Alegria fortalecerá seu testemunho e você será capaz de ser usado na mudança da vida de outra pessoa. Se você pensava que a alegria foi inventada apenas para fazer você se sentir melhor, você precisa mudar seu pensamento!

Deus precisa de uma geração cheia de alegria. Pessoas que desejam fazer um impacto profundo no mundo em que vivem. Eu estou dentro, e você?

Aplicação prática:

1- Hoje, pratique alegria! No trabalho... mostre alegria! Na doceria, na loteria... demonstre alegria! Em casa... seja alegria não um mata-alegria. À medida que você expressa o Fruto do Espírito Santo, que você pode não estar "sentindo" em sua alma, você fará diferença na vida das pessoas ao seu redor;

2- Gratidão e alegria são tão dependentes uma da outra que eu tenho que desafiar vocês mais uma vez a expressar o que vocês são gratos hoje. Eu? Sou grata: 1- pelo meu esposo abençoado; 2- pelo meu trabalho, 3-pelos desafios de Deus em minha vida.

Proclamação: Eu proclamo hoje que eu expressarei alegria, sem levar em consideração como eu me sinto. Eu mudarei o mundo, à medida que eu estabeleço minha vida sobre o Fruto do Espírito conhecido como alegria!

Oração: "Senhor Jesus, Tu és o meu Deus e o meu Rei. Obrigada por restaurar a alegria da minha salvação! Obrigada por dar-me um espírito disposto que me habilita a expressar alegria para o mundo a minha volta. Senhor, eu Te agradeço pois, à medida que eu demonstro alegria, eu farei a diferença, em nome de Jesus, amém!"

Carol Mcleod

por Samara Queiroz - Tradução e adaptação de "21 days to beat depression".

## Dia 21 - 21 dias para vencer a depressão

"Portanto, também nós, uma vez que estamos rodeados por tão grande nuvem de testemunhas, livremo-nos de tudo o que nos atrapalha e do pecado que nos envolve, e corramos com perseverança a corrida que nos é proposta, tendo os olhos fitos em Jesus, autor e consumidor da nossa fé. Ele, pela alegria que lhe fora proposta, suportou a cruz, desprezando a vergonha, e assentou-se à direita do trono de Deus." Hebreus 12:1-2

Jesus passou por provações e circunstâncias difíceis, enquanto Ele vivia na terra como homem. A cruz foi a maior provação de todas, bem maior do que uma inconveniência.

A cruz foi dor! Ela foi sofrimento! Foi a maior agonia conhecida por toda a humanidade.

Como Jesus pôde suportar a cruz e o tormento da dor física que lhe foram imputados?

Ele suportou a cruz, não só suportou, mas desprezou-a, por causa da alegria que estava por vir. Qual foi a alegria vista por Jesus na cruz?

Qual foi a extraordinária alegria que O manteve focado, quando a dor era tão grande para ser suportada?

A alegria que deu a Jesus força para continuar foi VOCÊ...E EU. Nós somos Sua alegria e Ele é a nossa alegria!!

Jesus sabia que Ele teria que morrer para que nós pudéssemos viver e isto foi pura alegria para Ele! Jesus sabia que teria que ser pregado na cruz para que nós pudéssemos ser livres da dor, dos vícios e da depressão e isto foi uma alegria inacreditável para Ele!

Jesus sabia que Seu Corpo teria que suportar a dor terrível da morte para que fôssemos curados e Ele considerou isso como pura alegria!

Jesus gostou do que passou? Não, a Bíblia conta-nos que Ele preferiu obedecer para ver-nos alegres.

A única razão que eu posso experimentar alegria durante este sopro de vida na terra é simplesmente porque nós temos Jesus!

Aplicação prática:

1- Escreva-nos um e-mail para [redesm@cidadeviva.org](mailto:redesm@cidadeviva.org) e deixe-nos saber como esta jornada "21 Dias para vencer a depressão" ajudou você. Também deixe-nos saber como podemos orar por você!;

2-Relembre dos agradecimentos feitos em sua jornada de 21 dias e faça uma listagem final hoje. Hoje, liste 10 coisas pelas quais você é grato. Aqui vai a minha. Eu sou grata:

- 1- por todas vocês que estão em jornadas de crescimento espiritual no Senhor comigo e que também foram curadas da depressão;
- 2- por estar cada dia mais feliz, a despeito da incerteza do meu futuro;
- 3- por ter a certeza do meu chamado em Cristo Jesus;
- 4- por ter uma família que me ama e me apoia;
- 5- por ser totalmente dependente do Senhor;
- 6- pelo sacrifício de Jesus na cruz;
- 7- pelas frutas maravilhosas que temos;
- 8- por cada manhã;
- 9- por caminhar na praia, contemplando a criação do nosso Majestoso Senhor;
- 10- pela vida eterna, recebida pelo sacrifício na cruz, que me dá esperança todos os dias.

Proclamação: Eu proclamo que o poder da depressão está quebrado em minha vida! De agora em diante, eu andarei na alegria de Sua presença e no poder do Espírito Santo! Eu viverei uma vida abundante!

Oração: "Senhor Jesus, eu Te agradeço pela Bíblia. Eu Te agradeço por ter morrido na cruz pelos meus pecados. Eu Te agradeço por ter enviado o Teu Espírito Santo para empoderar-me com uma vida cheia de alegria e propósito. Tu és Deus e eu Te adorarei todos os dias de minha vida! Eu Te agradeço pela Tua presença onde há sempre plenitude de alegria! Amém!"

Carol Mcleod

por Samara Queiroz - Tradução e adaptação de "21 Days to beat depression".