

# Auto-imagem

## Meditação 1- Tema: O princípio básico para a auto-aceitação

→ *O Senhor não vê como o homem. O homem vê a aparência, mas o Senhor vê o coração.*

(1Samuel 16.7b) → Esta meditação poderá mudar a sua vida. A maioria das pessoas tem problemas com auto-imagem que geralmente se demonstram de diversas formas criando novos problemas. Isto é algo natural do ser humano e precisa ser consertado por Deus. Seja bastante honesto(a) e procure aprender tudo. Primeiro, gostaria que você desse uma nota para si mesmo(a) de 0 a 10 nos seguintes itens: ( ) Sua aparência ( ) Sua capacidade intelectual ( ) Sua sociabilidade (você se relaciona bem com a sociedade/família?) → O princípio básico para a auto-aceitação, ou seja, para que tenhamos uma boa auto-imagem, é entendermos que o ponto de vista de Deus é diferente do ponto de vista do homem. Lembre-se que o mundo jaz no maligno e desta forma está cheio de preceitos e princípios errados e/ou deturpados. Mas, como filhos de Deus, devemos ir contra essa corrente e passar a ver as coisas também pelo ponto de vista dele. Isto muitas vezes não é fácil e é duro de aceitar, mas para aqueles que têm experimentado verdadeiras mudanças de vida, tem sido uma grande bênção. → O Versículo de hoje foi falado a Samuel pelo próprio Deus, quando este enviou seu profeta a buscar um novo rei para o seu povo. Samuel chegou à casa designada pelo Senhor como a residência do novo rei e logo se impressionou com a beleza e a altura daqueles que ali moravam, mas o Senhor deu este aviso a Samuel e mostrou claramente que o que importa para ele não é o exterior e sim o interior do homem. (Se você não conhece esta história seria bom lê-la em 1Sam. 16.1-13)

Dobre no meio, fure e depois corte.

→ Entender este princípio divino é o começo da vitória p/ aqueles que lutam a fim de vencer problemas. Pois muitas vezes deixamos que o exterior nos conduza e isto não é bom. → Auto-imagem, auto-estima e auto-aceitação verdadeiras são a mesma coisa: entender que o que agrada a Deus é o nosso interior e não o contrário.

→ **Para aprender mais:** Prov 28.21; Isaías 11.1-4; Marcos 12.14; João 7.24; 2Cor. 5.12; 10.7; Gal 2.6; Tiago 2.1,9; 1Pedro 1.17. → **Refleta:** Laurie cresceu na casa da avó, porque a mãe não queria criá-la. Sempre que se encontrava com a mãe, esta lhe dizia que era uma menina má e que nunca seria nada. Quando chegou à adolescência, Laurie não tinha auto confiança e freqüentemente pensava: você não presta, nunca fará nada de bom com a sua vida. É um fracasso e nem adianta tentar. Quando ela conheceu Philip e ele disse que a amava, ela

acreditou que ele era a resposta para o seu ódio contra si mesma e casou-se com o rapaz. Mas, nem mesmo o amor do marido apagou suas lembranças autodepreciativas. Quando seu primeiro filho, uma menina, nasceu prematuramente com inúmeros problemas físicos, muitas pessoas oraram a seu favor e a criança sobreviveu. Laurie podia agora amar outro ser humano e ver o seu amor retribuído por aquela criancinha que precisava tanto dela. Três anos mais tarde, o nascimento do segundo filho completou a família. Mas, em breve o peso e estresse de cuidar de duas crianças foi demais para Laurie. A falta de amor durante a sua infância prejudicou sua capacidade de satisfazer as necessidades emocionais de seus filhos. As crises temperamentais das crianças comunicaram a Laurie que ela não era uma boa mãe. Seus sentimentos de incapacidade fizeram com que se voltasse contra os filhos, com violência física e verbal. (...) Laurie, aos trinta anos de idade, está sofrendo os resultados da auto-imagem negativa que desenvolveu quando criança. (MILLER, Kathy Collard, **Quando o Amor se Transforma em Ira**, São Paulo: Ed. Candeia, 1995) → Esta história nos mostra um pouco das causas de uma baixa auto-estima e também um pouco de suas inúmeras conseqüências. No caso do livro acima citado, a autora demonstra que a ira começa a partir deste problema pessoal.

→ **Decida:** Talvez você já tenha percebido onde esta meditação tocará em você, por isso, decida ir até o fim e usá-la para agradecer a Deus. → Encerre decorando o versículo e orando, compartilhando com Deus suas decisões. Suplique a Deus a força para vencer qualquer problema com auto-imagem.

## Meditação 2 - Tema: Deus é o meu soberano

→ *Mas quem é você, meu amigo, para discutir com Deus? Será que um pote de barro pode perguntar a quem o fez: Por que você me fez assim?* ( Rom 9:20 ) → Deus desde o início já sabia como nós, eu e você, seríamos. Ele nos criou segundo o seu propósito, pois Ele tem um plano para executar com cada um de nós. Como podemos conhecer os planos de Deus? Os seus

(É permitida a cópia das meditações para uso pessoal –p/ outros usos, informe-se: 92-3236-6218)

pensamentos são insondáveis, mas nós conhecemos a Sua mente através das escrituras e se ainda não sabemos, com certeza descobriremos a Sua vontade. Não podemos julgar o nosso Senhor pela maneira que Ele nos Criou. Reagir contra a nossa aparência física indica que não percebemos ainda que a beleza real da vida de uma pessoa está no cultivo das qualidades básicas que Deus quer em nós. Quando reagimos contra o plano de Deus, criamos uma cicatriz de rancor que se torna um verdadeiro problema do qual devemos cuidar logo. → Todos nós conhecemos, ou somos, pessoas bonitas fisicamente. Pense agora em alguém que é bonito nesse sentido... Muitas vezes, quando realmente vamos conhecer essa pessoa, vemos que são chatas, arrogantes, e toda aquela beleza some. Mas agora pense em alguém que desenvolve a verdadeira beleza (amor, alegria, humildade, mansidão, etc.) e pense no quanto elas são amadas e queridas, pois é isso que Jesus quer em nós, que desenvolvamos a verdadeira beleza! → Jesus tem o direito de fazer conosco o que Ele quer, segundo a Sua vontade. Muitas vezes, a falta de submissão e o pensar que fomos violados em algo que nos pertencia por direito, nos levam a achar que Jesus não se importa conosco, que Ele não nos ama. Mas, saiba que Cristo se importa com você, que Ele o ama e, tudo o que fez conosco, que está fazendo, e que vai fazer é para Sua honra e glória. → **Refleta neste pensamento:** Olhamos para nós mesmos e dizemos: “Se minha vida é um *belo poema*, então por que os meus versos não rimam?” Deus diz: “Espere que eu escreva o verso seguinte!” Não é justo julgar os poemas inacabados de Deus. Deus sabe para que propósito nos criou, e o que quer que nós sejamos → **Para aprender mais:** Salmos 139.14-16; 23-24; Romanos 8.28; 9.21. → **Refleta:** Na peça o Castelo do Rei – A verdadeira beleza que agrada o Rei, temos o seguinte texto o qual considero uma pérola do Espírito Santo, pois contém diversos princípios bíblicos, é uma fala do personagem Escrevalot, enaltecendo os personagens Destemida, Sabedoria e Valente, por terem sido exemplos de pessoas com a auto-imagem ajustada no ponto de vista do Rei: Que beleza maior pode existir que a beleza do amor? Dar da sua própria vida, do seu tempo, do seu esforço para o bem de outro? Renunciar a si mesmo para fazer a vida de alguém um pouco mais feliz? Esta é a beleza que agrada o rei!!! O caráter e não o talento! A responsabilidade e não a aparência física. O trabalho e não o dinheiro! É isto povo real que vocês devem procurar em alguém. Esta é a verdadeira beleza que agrada o rei! Esta é a verdadeira beleza que os farão felizes para sempre. Que beleza maior pode existir que a beleza da sabedoria de uma auto-estima conforme a vontade do Rei? Do reconhecimento de que fomos criados conforme a vontade do Supremo Senhor Celestial! Da certeza de que somos vasos nas mãos do oleiro, inacabados, mas com potencial imenso de sermos grandes peças para o crescimento do reino! Do reconhecimento de que nossa felicidade não depende de nossa beleza exterior e sim da capacidade de experimentar o caráter do Rei. Da constatação de que se for necessário, o rei sacrifica a beleza exterior para desenvolver em nós qualidades interiores. Da força de fazer dos seus defeitos e limitações, marcas de propriedade do nosso rei. Sim! O rei se agrada de quem reconhece isso! (este texto quase resume toda a meditação da semana, que palavras fortes! Soam no fundo da alma!) → **Decida:** Você certamente poderá tomar muitas decisões esta semana, mas por hoje seria bom tomar estas: ( ) Decido aceitar a aparência com que Deus me criou. ( ) Decido reconhecer que sou o poema de Deus ( ) Decido pedir perdão a Deus por qualquer sentimento de mágoa devido a minha aparência. ( ) Decido que a minha felicidade não vai ser dependente do meu exterior e sim do meu interior ( ) Decido que quero Deus como o soberano total da minha vida e se for necessário que Ele faça o que for preciso para que eu desenvolva a auto-imagem conforme Ele deseja. → Decore o versículo de hoje e encerre orando.

### **Meditação 3- Tema: A Nova Natureza**

→ **Vistam-se com a nova natureza, criada por Deus, que é parecida com a sua própria natureza e que se mostra na vida verdadeira, a qual é correta e dedicada a ele.** (Efésios 4.24)  
→ Chegou a hora de confrontarmos nossas atitudes que evidenciam algum problema de auto-imagem. Como dissemos anteriormente, em relação à auto-imagem, devemos andar na contramão do mundo, vendo as coisas do ponto de vista divino. Agora volte para a meditação de segunda e veja a nota que você se deu. Foi baseada em qual ponto de vista? → **Analizando:** Verifique se você tem alguma(s) das evidências de auto-rejeição descritas a seguir, vamos dar os versículos, mas não é obrigatório a leitura. 1) **Muita atenção às vestes** (Mt. 6.27-28)

2) Sensualidade (Ef 4.19-24) 3) Incapacidade de confiar em Deus (Ef 2.10, Sl 139.14)  
4) Timidez excessiva (1 Sam.9 e 10) 5) Dificuldade de amar os outros (Mat 19.19) 6) Auto crítica (Is.45.9) 7) Comparação com os outros (Rom 9.20) 8) Amargura visível (Ef 5.29)  
9) Perfeccionismo (Salmos 119.96) 10) Atitudes de superioridade (1Cor 4.6-7) 11) Tentativa ridícula para encobrir defeitos óbvios e imutáveis (2Cor 12.9) 12) Extravagância (Lc 12.15) 13) Máscaras (Rom 12.9). Que tal? Tem alguma das evidências acima? Se sim, é bem provável que você tenha problemas com auto-imagem e precisa, como o versículo de hoje diz, vestir-se com a nova natureza, ou seja, passar a olhar pelo ponto de vista de Deus. Despindo sua alma destas coisas que só fazem você ir mais para o fundo de si mesmo e o deixa mais distante de Deus. Lembre-se! A natureza humana é pecadora e cheia de enganos. Satanás veio para matar, roubar e destruir. Ele quer enganar você. Não permita! → **Refleta:** Certa universitária veio ao meu escritório para discutir um problema. Ela estava tendo dificuldades com os pais, principalmente com o pai. Explicou que os pais não se entendiam; discutiam e agora falavam em divórcio. Há um ano atrás ela havia entregado a sua vida a Deus mas, por alguma razão, ainda conservava dúvidas e não era capaz de manter uma hora certa para leitura da bíblia. Comecei a fazer-lhe algumas perguntas básicas para descobrir onde os princípios de Deus haviam sido violados em sua vida.(...) P=Quem você diria são seus amigos mais chegados? R= Bem, este é um outro problema. Não posso dizer que tenha realmente um amigo. P=Houve amigos que erraram com você? R=Não, nada de que eu possa me lembrar. Nota= Seu problema com os pais revelavam ressentimentos. Mas, de quem? Seriam dos pais? Não eram os amigos. P=Agora que você saiu da escola, quais são seus planos para o futuro? R=Não tenho nenhum. Não consigo me interessar por coisa alguma. Tenho um emprego, e uso o dinheiro para comprar roupas e coisas de que necessito. Nota= A resposta dela aqui somente me levou a tentar descobrir por que ela não possuía nenhum propósito na vida. Nota= Me certifiquei depois de respeito de sua decisão com Jesus, parecia autêntica, e também a respeito de relacionamentos amorosos e sobre prováveis abusos dos pais, nenhum desses era o problema. P=Se pudesse mudar alguma coisa em você, o que mudaria? R=Sim, gostaria de modificar a maneira com que trato os meu pais. (Depois de uma pausa ela falou: Eu mudaria a mim mesma! (Imediatamente seus olhos baixaram e ela ficou olhando para baixo em silêncio. Nota= havia algumas cicatrizes visíveis em seu rosto. Sua resposta mostrou claramente que a pergunta atingira o “ponto nevrálgico”. P=Seu rosto realmente lhe aborrece não é? Imagino que tenha perguntado a Deus uma centena de vezes: “Por que me fez desse jeito?” Nota= Ela começou a chorar e respondeu afirmativamente. (COY, Larry – **Curso Conflitos da Vida** – 3 Ed, Belo Horizonte, Ed Betânia, 1985)  
→ **Decida:** Faça decisões de mudança para cada uma das evidências de auto-rejeição acima as quais você identificou em si. Decida parar de culpar Deus e outras pessoas por problemas causados no seu interior. Talvez você mexa com problemas originados a muito tempo. Tenha coragem para mudar. Decida vestir-se com a nova natureza que Deus lhe deu e despir-se da velha natureza humana que só lhe faz mal. → Decore o v. de hoje e ore.

#### **Meditação 4. Tema: Outros fundamentos para a auto-aceitação**

→ ***Eu te louvo porque me fizeste de modo especial e admirável. Tuas obras são maravilhosas! Digo isto com convicção.*** (Salmos 139.14) → Kathy Miller, em seu maravilhoso livro já citado nesta semana, dedica um capítulo inteiro sobre este assunto. Ela dá uma ilustração muito boa sobre como temos uma conversa interior negativa. Ela compara os problemas com auto-aceitação com mensagens colocadas em nosso cérebro por um cientista louco. Somos Franksteins que fazem apenas aquilo que foi programado. E é preciso mudar esta situação, pois muitas vezes fomos programados como inúteis, orelhudos, narizes de boing, inferiores, incapazes, etc. Ou seja, tudo aquilo que o cientista louco Satanás, incutiu em nossa mente. Já sabemos que Deus nos criou de uma forma especial e admirável, para fazer o seu propósito, isto é suficiente. Então, re programe a sua mente. Chegou a hora de jogar tudo aquilo que você pensava no lixo. É claro que este processo pode levar algum tempo, mas deve ser iniciado já. Todas as decisões que você está tomando nesta semana deverão ser só o início de tudo. Seja persistente e vá vencendo progressivamente. → Vamos ver agora a lista de fundamentos para a auto-aceitação dada pelo Pr. David Hatcher em seu curso: Princípios de Vida. 1) O propósito de Deus em nos criar é que possamos ter comunhão com Ele por meio de Cristo e experimentar o potencial máximo em nós através de nossos corpos. (João 10.10. Filp 3.8; Jô 17.3) 2) Satanás está a par do nosso potencial dado por Deus e deseja destruir ou diminuir este potencial (2Tim 2.20-22) 3) O primeiro método que Satanás usa é nos convencer que Deus nos enganou em algo que é nosso direito. (Gen.3.4-5; Col. 2.8-10) 4) Antes de nascermos Deus prescreveu as nossas características imutáveis de acordo com seu plano para nossas vidas. (João 10.8-9; Sl 119.73; 139.14; Is. 45.9) 5) Deus não está terminado conosco (Ef.2.10; Sl 138.8) 6) Não há um ideal universal do que seja beleza exterior (1Sam 16.7; Is 53.2) 7) Há um ideal divino para as características interiores (Rom 8.29; Gal 4.19; 5.22-23)

8) Nossa felicidade não depende de nossa beleza exterior e sim da capacidade de experimentar o caráter de Jesus (Mat 5.3-12) 9) Se necessário Deus sacrifica a beleza exterior para desenvolver em nós qualidade interiores (2Cor 4.10; 16.17; Rom 9.20-21) 10) Nossa realização na vida vem através de ser uma mensagem única de como desenvolver as características interiores de Jesus (1Pedro 2.9; 2Cor 3.2) 11) Deus é nosso dono e, portanto, responsável pela nossa herança social e capacidades (Ex. 4.11-12) → **Reflita:** continuação: Quando aquela jovem compreendeu estes princípios básicos, ela deu os seguintes passos para corrigir seu problema e remover a verdadeira causa: 1) Ela confessou a Deus seu rancor para com Ele, pela maneira como a havia criado. 2) Sinceramente pediu perdão a Deus por seu rancor 3) Agradeceu a Deus por ser como ela é 4) Se propôs a ser o poema inacabado de Deus 5) Se propôs a ajudar os outros com este mesmo problema. // Depois de haver orado, ela ergueu os olhos e um sorriso largo irradiava de seu rosto. Deixou meu escritório dizendo: “Não posso esperar para chegar em casa...” Três semanas mais tarde ela veio me ver para dizer que havia pedido perdão aos pais. (...) “Consegui quatro amigos novos” (...) Aliás, seus pais entregaram suas vidas a Cristo, depois disto. → **Decida:** ( ) Sinceramente, tenho algum sentimento de amargura ou ressentimentos para com Deus pelo jeito que sou ( ) Decido fazer uma lista de todas as mudanças que eu gostaria de fazer na minha aparência, capacidade, meio ambiente e família. ( ) Vou corrigir o que for possível ( ) e agradecer pelo que for incorrigível. ( ) Vou me considerar uma vaso inacabado. ( ) Vou fazer dos meus defeitos e limitações, marcas de propriedade do meu Jesus em mim. ( ) Vou fazer um cartaz com a frase: “Deus não cria trastes!” e fixarei em um lugar visível ( ) Vou comprar um caderno só para anotar tudo o que pode me fazer mais parecido(a) com Cristo // Deus lhe tocou para outra decisão? Faça agora! → Decore o verso e ore.

#### **Meditação 5. Tema: Auto-imagem na meditação certa.**

→ **“Tenham cuidado com todo tipo de avareza porque a verdadeira vida de uma pessoa não depende das coisas que ela tem, mesmo que sejam muitas”.** (Lucas 12.15) **OU** **“Quem quiser se orgulhar, se orgulhe daquilo que o Senhor faz”.** (2Cor.10:17) → Muitas pessoas se orgulham daquilo que tem ( carro, \$, casas... ), outros daquilo que podem, e outros da beleza física. Mas temos visto que tudo o que somos ou seremos, vem do nosso Jesus e é pelas coisas que o nosso Senhor faz que devemos nos orgulhar. No mundo em que vivemos hoje é difícil você ter/ser tantas coisas e não querer mostrar, mas quando somos humildes e fazemos apenas para o Senhor ver, Ele nos recompensará. É falta de confiança em Deus quando tentamos ganhar amizades, talento, fama, mostrando coisas tão inúteis que não nos levam a nada. Aprenda a viver sem que outros vejam o que está fazendo. Todos somos capazes!!! Lembre-se: orgulho também é um tipo de avareza. Saiba que o nosso Pai não nos medirá com outros seres humanos e sim com Jesus, tente e busque ser igual a Ele, esse deve ser seu maior alvo. Portanto, não adianta querer ser perfeito e até se orgulhar disto, precisamos ter nossa auto-imagem equilibrada na imagem de Cristo. Isto basta! Lembre-se que a única diferença entre você e o ímpio é Cristo. Agora que você o tem, precisa fazer a diferença. E quem faz essa diferença é o toque da mão do mestre!. → **Reflita:** Estava muito gasto e arranhado, e o leiloeiro achou que quase não valia a pena gastar tempo com o velho violino, mas ele o levantou com um sorriso. O que me dão por este velho violino? Quem vai fazer a primeira oferta? Um dólar – dois dólares? E quem me dá três? Três dólares uma vez, três dólares duas vezes, vendido por três... mas não; do fundo da sala um homem grisalho, veio até a frente e pegou o arco e, limpando o pó do velho violino, apertando as cordas frouxas, tocou uma melodia pura e suave, como um cantar de anjos. A música parou, e o leiloeiro, com voz agora embargada e baixinha, disse: “O que me dão pelo velho violino?” E levantou o arco. “Mil dólares! E quem dá dois? Dois mil! E quem dá três mil? Três mil uma vez; três mil duas vezes, vendido! Vendido!”, gritou ele. E as pessoas aclamaram, mas algumas disseram: “Não compreendemos, o que mudou o preço dele?” Rápida veio a resposta: “O toque da mão do mestre”. Existem muito homens cuja a vida está fora de sintonia; gastos e cheios de cicatrizes do pecado, que são leiloados por um preço barato a uma multidão indiferente. Como o velho violino. Um prato de sopa, um copo de vinho, um jogo, e ele continua. Vendido uma vez, vendido duas. Ele está indo quase vendido de vez. Mas o Mestre chega, e a tola multidão jamais pode compreender inteiramente o valor de uma alma e a mudança operada pelo toque da mão do Mestre. (Myra Brooks Welch – traduzido por Neyd Siqueira – citado por Kathy Miller) → **Decida:** ( ) Vou colocar em prática já tudo o que aprendi nesta semana ( ) Vou fazer de tudo para sempre ter uma auto-imagem equilibrada. ( ) Vou ajudar outras pessoas que tenham este problema. ( ) Vou servir mais os outros começando com esta atitude:..... ( ) Vou lutar contra qualquer tipo de complexo ou mania que eu tenha que me faça distorcer a imagem de Cristo em mim – Ex: Superioridade, inferioridade, perfeccionismo, etc. → **Decore:** O versículo de hoje e revise os da semana, prepare-se para dizer no fim de semana para alguém na igreja. Se esta mensagem mudou algo em você compartilhe com alguém na igreja. → **Ore:** compartilhando suas decisões.