



*Quando estivermos em aflição devemos nos lembrar de tudo o que Deus já fez por nós, e em tudo o que Ele ainda fará. Recordar o quanto somos valiosos ajuda-nos a substituir frases mentirosas que escutamos por aí por frases verdadeiras que encontramos na Bíblia:*

*Você excede as ricas joias!  
Você é de grande valor!  
Você foi eleita por Deus para representá-Lo!*

Meu nome:

Meu telefone:



**Novo Tempo**  
CANAL DA ESPERANÇA



**Igreja Adventista  
do Sétimo Dia**



**Semeando**  
*Esperança*  
**para você mulher**

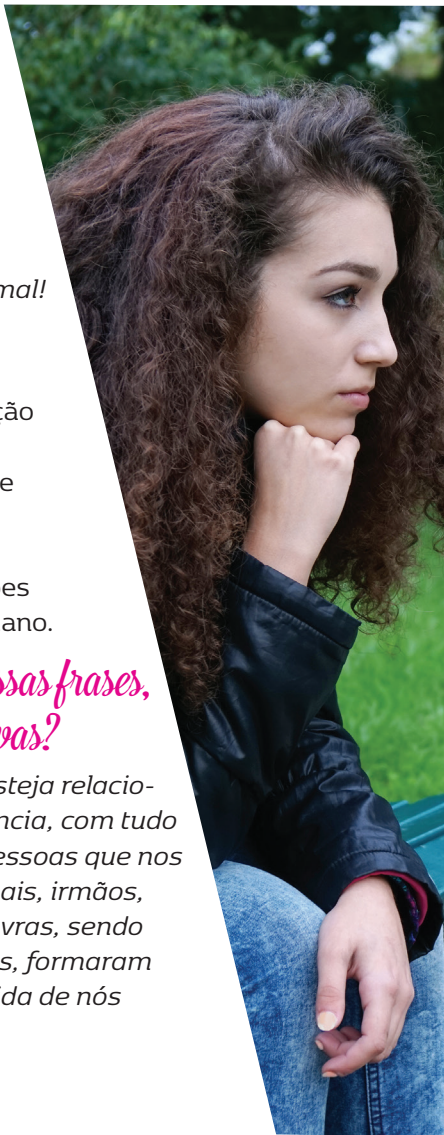


*Eu sou feia!  
Eu não consigo!  
Eu não posso!  
Eu sou fraca!  
Eu nasci pra sofrer!  
Eu nasci pra me dar mal!  
Eu sou inferior!*

Essas e outras frases fazem parte da cognição de muitas mulheres e passam pela mente de forma rápida e despercebida quando acionadas em situações desafiadoras do cotidiano.

*Por quê? Por que essas frases, e não outras positivas?*

A explicação talvez esteja relacionada com nossa infância, com tudo o que ouvimos das pessoas que nos eram significativas: pais, irmãos, avós, tios. Essas palavras, sendo facilmente absorvidas, formaram uma imagem distorcida de nós mesmas.



Nutrir centenas de pensamentos, considerados automáticos por serem processados em um fluxo veloz e, muitas vezes, sem a consciência de que eles estão sendo processados em nossa mente, é sofrimento. Eles influenciam nossas emoções e comportamentos, e a maneira como agimos pode afetar profundamente nossos padrões de pensamento e nossas emoções posteriores. Dessa forma, ficamos perturbadas não pelas coisas que acontecem ao nosso redor, mas pela maneira como as percebemos.

*A interpretação que fazemos de um mesmo fato acaba sendo realizada com distorções, por acreditarmos em frases mentirosas, que nos foram ditas há muito tempo atrás.*

A meta de Deus para cada uma de nós é tornar nossa percepção mais transparente, para que os acontecimentos da vida possam ser vistos sem distorções, acreditando que, como filhas do Autor da vida, **nasce-mos com a possibilidade de ser tudo o que Deus planejou para nós.** Deus espera que nossa percepção da realidade não esteja enviesada por pensamentos demasiadamente distorcidos e enraizados na infância.



Entretanto, se for assim, podemos nos lembrar que, de todas as criaturas criadas por Deus, somos as únicas consideradas obras-primas, pois somente nós saímos de Suas mãos, somente nós recebemos Seu fôlego de vida, e somente nós fomos agraciadas com o dom do raciocínio. Somos as únicas criaturas que são tão profundamente amadas que mereceram o sacrifício de nosso Criador.

De todos os seres criados por Deus, somos os únicos a receber a honra de chamá-Lo de Pai e ainda somos os únicos que teremos a chance de viver para sempre em um lugar que está sendo preparado especialmente para nos receber e estaremos pela eternidade na presença de nosso Deus.

