

SEGREDOS PARA UMA VIDA FELIZ





ÍNDICE

Apresentação	3
Lição 1 – O que é felicidade?.....	4
Lição 2 – Como você pensa?.....	6
Lição 3 – Pensamentos negativos.....	9
Lição 4 – Aprendendo a agradecer.....	11
Lição 5 – Conhecendo seu valor (I).....	13
Lição 6 – Conhecendo seu valor (II).....	15





Apresentação

Introdução

Olá, sejam bem vindos ao portal Conectados - Curso Bíblico Online, o curso "SEGREDOS PARA UMA VIDA FELIZ" aborda detalhes importantes para o desenvolvimento pessoal, itens de como lidar com alguns problemas da vida e acerca de relacionamentos interpessoais. Organize seu tempo, programe seus estudos e bons estudos!

Objetivo

Este curso aborda temas importantes para o desenvolvimento pessoal, como lidar com os problemas do dia-a-dia e como melhorar seus relacionamentos interpessoais e também fornecer conhecimento introdutório sobre como viver bem consigo e com os outros seres humanos.

Público-alvo

Todas as pessoas que possuem interesse em melhorar sua autoestima e seu relacionamento com Deus e com seres humanos.

Duração e carga horária

Determinado pelo aluno. / 20h.



Lição 1 – O que é felicidade?

Qual é o segredo da felicidade? Existe a possibilidade de ter uma vida cheia de alegria? Desde o início dos tempos, a humanidade tem procurado encontrar o segredo.

Como seres humanos, procuramos a alegria nos lugares errados e encontramos apenas amostras imperfeitas e passageiras. Pessoas e coisas não satisfazem essa grande necessidade.

Viver com alegria é um direito que todos temos! Afinal é o desejo de Deus para nossas vidas. “Alegrem-se sempre. Orem continuamente. Deem graças em todas as circunstâncias, pois esta é a vontade de Deus para vocês em Cristo Jesus.” (1 Tessalonicenses 5:16-18)

Ser cheio de alegria não significa que a vida é perfeita. Nem sequer significa que não tenha problemas. Mas significa que você confia em Deus e crê que Ele tem grandes planos para sua vida. A alegria é um sinal exterior da confiança interior nas promessas de Deus.

Ser alegre é uma escolha que a gente faz todo dia, independentemente da situação pela qual podemos estar passando. É um estado mental que deve ser cultivado.

E o que fazer para cultivar a alegria diariamente no coração? “Finalmente, irmãos, tudo o que for verdadeiro, tudo o que for nobre, tudo o que for correto, tudo o que for puro, tudo o que for amável, tudo o que for de boa fama, se houver algo de excelente ou digno de louvor, pensem nestas coisas”. **Filipenses 4:8**

Este texto reflete claramente o caráter de Deus, verdadeiro, puro, nobre, correto, amável e de boa fama. Como filhos de Deus somos chamados a meditar nas coisas que espelham o caráter de Deus. Isso evita que nos concentremos nas coisas pecaminosas e nos proporciona alegria. Preencha a sua vida com esperança e otimismo! Pense em coisas boas! Seja feliz!



Questionário - Lição 1

1) O desejo de Deus:

- (A) Deus não está interessando em nossa felicidade.
- (B) Deus quer nossa felicidade.
- (C) Deus nos criou para sermos tristes.
- (D) Nenhuma das alternativas.

2) Marque a frase correta:

- (A) Para ser feliz precisamos de muito dinheiro.
- (B) Ser feliz significa não ter problemas.
- (C) Ser feliz é uma escolha, mesmo passando por problemas.
- (D) Felicidade é uma utopia.

3) Para sermos felizes, diariamente devemos:

- (A) Meditar nas coisas que espelhem o caráter de Deus..
- (B) Assistir nosso filme predileto.
- (C) Lembrar dos bons momentos que tivemos no passado..
- (D) Não precisamos fazer nada, a felicidade é natural.

1-B, 2-C, 3-A.



Lição 2 – Como você pensa?

Vivemos numa sociedade inclinada a enfatizar o negativo em praticamente tudo. Isso é tão comum que nem sempre prestamos atenção a esse fato.

Boa notícia não vende jornal. Um prognóstico de 70% de possibilidade de um lindo dia de sol é anunciado como prognóstico de 30% de possibilidades de um dia nublado e chuvoso. Uma eleição sem precedentes acontece no Afeganistão, mas os noticiários do mundo inteiro informam 'Possibilidade de fraudes nos votos'.

Os fiéis saem das igrejas, após o culto, enumerando os erros do pregador ou as gafes da equipe de louvor. Quando o filho chega com um boletim de duas notas 10, várias notas 8 e 9 e apenas um 5, os pais descarregam um caminhão de raiva em cima da criança, como se todas as outras notas bem melhores que 5 simplesmente não existissem.

Somos livres para escolher em que pensar. Temos a capacidade de guiar os pensamentos. Devemos nos esforçar, então, para não paralisar o potencial da nossa vida com pensamentos destrutivos. Pensamentos negativos limitam os grandes planos de Deus para nossa vida.

Temos uma escolha. Sempre haverá algum lixo e sempre haverá alguma coisa grandiosa. O que acontece quando você se concentra no negativo? Leia a lista a seguir (mas não se concentre nela).

Pensamentos produtores de lixo:

- Nunca serei feliz de novo. As coisas são assim mesmo. É bem provável que isso nunca funcione.
- Isso sempre acontece. A lua de mel está oficialmente encerrada. Eu me odeio.
- Ele não me ama mais. Não tenho valor. Eu jamais conseguiria fazer isso. Isso me irrita.
- Minhas costas sempre doem. Tenho de aceitar minhas limitações. Isso nunca vai funcionar.



Lição 2 – Como você pensa?

- Eu sabia que meu casamento não daria certo. Não concordamos em nada.
- Antes eu tinha tanta energia. Sou assim mesmo. É minha falta de sorte.
- Não me acontece nada de bom. Tudo o que como me faz engordar. Ele não me entende.
- Você já disse coisas assim para si mesmo? Felizmente, você não precisa ficar limitado a isso. Cada momento é um novo começo.





Questionário - Lição 2

1) Nossa sociedade é inclinada a enfatizar:

- (A) Aspectos positivos da vida.
- (B) Aspectos negativos da vida.
- (C) Os fatos do jeito que aconteceram.
- (D) Nenhuma das alternativas.

2) Segundo o que foi estudado, avalie a frase: “Somos livres para escolher em que pensar”

- (A) A frase está incorreta, a mídia é quem controla nossa mente.
- (B) A frase está totalmente correta.
- (C) Fomos previamente programados para pensar negativo.
- (D) Nenhuma das alternativas.

3) Exemplo de pensamento negativo:

- (A) Isso nunca vai funcionar.
- (B) É só esperar, vai dar certo!
- (C) Tenho muitos amigos.
- (D) Eu nasci para vencer.

1-B, 2-B, 3-A.



Lição 3 – Lindando com pensamentos negativos

O pensamento negativo corrompe o cérebro e provoca estados mentais danosos como: ansiedade, melancolia, depressão e irritabilidade.

Na verdade os pensamentos negativos são, em sua maioria, irrealis. São declarações que não podem ser confirmadas e geralmente resultariam em mentira se passassem por um exame minucioso. Lembre-se: pensamentos negativos não vêm de Deus. A Bíblia fala: "Deus não nos deu espírito de covardia, mas de poder, de amor e de equilíbrio." 2 Timóteo 1:7.

Quando você tem um pensamento negativo e não o desafia, sua mente acaba aceitando esse pensamento como verdadeiro. Ainda bem que o contrário também é verdadeiro. Quando temos um pensamento positivo e insistimos nele, nossa mente o aceita como verdadeiro e uma mudança positiva acontece na vida.

Repare na seguinte lista de pensamentos produtores de alegria:

- Espero pelo melhor, e acontece! Confio em Deus, minha fé é forte. Sou responsável.
- Tomo a iniciativa de agir para alcançar meus objetivos. Sou uma nova criatura em Cristo!
- Meu organismo funciona perfeitamente. Sou saudável. Sinto-me forte como há 20 anos.
- Tenho muita energia! Tenho tudo o que preciso para a vida. Minha memória é boa.
- Deus tem grandes planos para mim. Com Deus meu futuro vai ficando cada vez melhor.
- Estou progredindo. Controlo meus pensamentos. Minha mente está sendo renovada.
- Posso melhorar esta situação. Com Cristo ninguém pode me impedir. Peço e recebo.
- Estou pronto para a mudança. Meu casamento está ficando cada dia mais forte.
- Você deseja um futuro melhor que o seu presente? É claro! Pois saiba que Deus tem planos maravilhosos para você.



Questionário - Lição 3

1) Pensamentos negativos provocam:

- (A) Ansiedade, melancolia, depressão e irritabilidade.
- (B) Um estado mental de alerta para um melhor desempenho.
- (C) Felicidade para quem é forte.
- (D) Nenhuma das alternativas.

2) Quando temos um pensamento negativo:

- (A) Nos preparamos para o futuro..
- (B) Nossa mente acaba aceitando esse pensamento como verdadeiro.
- (C) Melhoramos nossa capacidade de sonhar.
- (D) Nenhuma das alternativas.

3) Exemplo de pensamento positivo:

- (A) Estou progredindo.
- (B) Por enquanto está dando certo.
- (C) Vou me preparar para o pior.
- (D) Pior que está não fica.

1-A, 2-B, 3-A.



Lição 4 – Aprendendo a agradecer!

Você gostaria de crescer na fé? Você gostaria de resolver esse problema que o preocupa há tanto tempo? Você está cansado da mesma extenuante rotina? Você gostaria de se relacionar melhor com seu cônjuge? Você gostaria de ser melhor pai ou mãe do que tem sido até agora? Você gostaria de ter maior energia e disposição para enfrentar seu dia a dia? Você gostaria de contar com uma situação financeira mais forte? Você gostaria de superar um mau hábito? Você gostaria de ser uma pessoa cheia de alegria?

Tenho quase certeza que a sua resposta a todas essas perguntas é: Sim! Mas como alcançamos esse objetivo?

Nossos pensamentos têm tudo a ver com isto. Você jamais convidaria um ladrão a entrar em sua casa. Mas você permite que pensamentos negativos venham lhe roubar a alegria.

“Finalmente, irmãos, tudo o que for verdadeiro, tudo o que for nobre, tudo o que for correto, tudo o que for puro, tudo o que for amável, tudo o que for de boa fama, se houver algo de excelente ou digno de louvor, pensem nestas coisas.” Filipenses 4:8.

Com base neste texto pode-se afirmar que tudo aquilo a que você der maior atenção ganhará maior importância em sua mente. Se você se concentrar em suas bênçãos, em suas forças, em seus objetivos e em todas as pessoas que o amam, então conseguirá atrair ainda mais bênção, ainda mais força e maior amor.

Vamos treinar? A técnica que você vai aprender a continuação se vale de perguntas que devem ser respondidas de forma positiva. Escreva essas perguntas pela casa toda, em lugares visíveis e treine respondê-las diariamente.

- Quais são as cinco coisas pelas quais sou grato neste exato momento?
- Quais são meus cinco pontos fortes ou positivos?
- Quais são meus cinco grandes feitos até o momento?
- Quais são as cinco pessoas que mais me amam?
- Quais são as cinco coisas que anseio para os próximos sete dias?



Questionário - Lição 4

1) Nossos pensamentos...

- (A) Têm tudo a ver com nossa alegria.
- (B) São apenas acessórios da vida, podemos dispensá-los.
- (C) Não influenciam nosso bem estar.
- (D) Nenhuma das alternativas.

2) Quem rouba a nossa alegria são...

- (A) Os amores que passaram em nossa vida.
- (B) Os vizinhos barulhentos.
- (C) Nossos pensamentos negativos.
- (D) Todos os nossos pensamentos.

3) A seguinte frase está correta:

- (A) Quanto mais você pensa em um assunto, maior probabilidade tem de esquecer o fato.
- (B) Dar atenção aos pormenores da vida é desgastante para a mente.
- (C) Tudo aquilo a que você der maior atenção ganhará maior importância em sua mente.
- (D) Nenhuma das alternativas.

1-A, 2-C, 3-C.



Lição 5 – Conhecendo seu valor (I)

O conceito que você tem de si mesmo será a base para o seu futuro e todo esforço que fizer para melhorá-lo será grandemente recompensado! Preste atenção nos oito passos sugeridos para que você possa fortalecer o conceito que tem de si mesmo. Nesta lição vamos ver os primeiros 4 passos e os demais na próxima lição!

Passo 1 - Reconheça a verdadeira fonte. Quem deve determinar o seu verdadeiro valor é Deus. Afinal foi Ele que te criou e te sustenta. Veja a si mesmo como filho de Deus. Você é um grande empreendimento divino! Não baseie seu valor naquilo que os outros pensam de você. Depender da opinião dos outros é uma armadilha. Se fizer isso estará reconhecendo que a opinião dos outros é mais importante daquilo que Deus pensa da sua vida.

Passo 2 - Perdoe os outros. Você deve perdoar todo mundo na sua vida. Perdoe a quem te fez algo no presente ou no passado. Perdoe aos outros pelas coisas imorais, malucas, perversas, cruéis, covardes, maliciosas, danosas e insensíveis que já fizeram a você. A vida é curta demais para passar o tempo lamentando-se pelo que aconteceu, por aquilo que você perdeu. Siga em frente! Nunca deixe que uma ferida do passado lhe impeça de viver intensamente o presente. O processo de perdão deve ser contínuo, porque diariamente alguém vai te magoar. Sua Saúde emocional, mental, física, social e espiritual depende dessa dose de perdão diário.

Passo 3 - Perdoe a si mesmo! Perdoar aos outros é mais fácil do que perdoar a si mesmo. Tem pessoas que desperdiçam precioso potencial porque nunca conseguiram se perdoar por palavras tolas, pensamentos impróprios, palavras rudes, comportamentos infantis, crenças negativas e todas as outras coisas erradas que já fizeram na vida. Reconheça seus erros e aceite o perdão de Deus. Jesus já pagou na cruz o preço dos nossos erros, por tanto não é necessário carregar esse fardo além do ponto em que você se arrepende.

Passo 4 - Concentre-se nas forças que Deus lhe deu. Não existe ninguém igual a você no universo. Deus o criou diferente e especial. Isso tudo porque há um projeto que ninguém poderá realizar a não ser você mesmo. Esqueça-se da ideia de que você precisa de outra pessoa para ser completo. Ninguém neste mundo vai te completar, porque isso quem faz é Deus. Com Ele no seu coração, você tem tudo o que precisa para enfrentar a vida e sair vitorioso. Não se deixe abalar pelo pensamento derrotista de acreditar que se não fosse tal qual pessoa na sua vida você seria mais feliz.



Questionário - Lição 5

1) Que conceito deve ter de si mesmo...

- (A) Sempre estou errado.
- (B) Sou a base para o meu futuro.
- (C) Vou melhorar de acordo com as circunstâncias.
- (D) Não sou importante.

2) Seu verdadeiro valor é determinado pelo:

- (A) Conceito que as outras pessoas têm ao seu respeito.
- (B) O quanto você se deu bem na vida até o presente momento.
- (C) Que Deus pensa da sua vida.
- (D) Que seus pais dizem sobre você.

3) Pessoas desperdiçam precioso potencial porque não conseguem:

- (A) Derrubar os outros para alcançar o topo.
- (B) Perdoar a si mesmos.
- (C) Guardar as mágoas.
- (D) Perdoar o vizinho.

1-B, 2-C, 3-B.



Lição 6 – Conhecendo seu valor (II)

Continuaremos analisando os oito passos para melhorar o conceito que você tem de si mesmo.

Passo 5 - Elimine a conversa negativa e introduza conversa de alegria. Em **Provérbios 18:21** somos advertidos de que tanto a vida como a morte estão sob o poder da língua. As palavras que você murmura para si mesmo têm poder de encorajar ou desanimar, de motivar ou deprimir, de gerar alegria ou tristeza. Quando você utiliza sua boca para falar sobre suas limitações é isso que vai reforçar. As palavras que você usa hoje vão criar o mundo que vai viver amanhã. Dependendo do foco, você terá um grande problema ou uma grande oportunidade. Quando alguém pergunta: Como vai? Qual é a sua resposta? Aproveite o momento para afirmar sua alegria: Estou maravilhosamente bem!

Passo 6 - Pratique o cuidado pessoal. Dê muita atenção ao tratamento adequado da mente, do espírito e do corpo. Descuidar as leis naturais prejudica muito. Quando está exausto, exaurido e fatigado não vai conseguir concentrar-se nos pensamentos positivos. Se você se arrastar pela vida não terá possibilidades de tomar decisões corretas. Você dorme o suficiente por noite? Você se alimenta de forma saudável e tem tempo suficiente para comer durante o dia? Bebe água suficiente? Esses são alguns dos fatores essenciais a serem considerados.

Passo 7 - Concentre-se na pessoa que Deus quer que você seja. Ouça o incentivo do apóstolo Paulo: “Deus pode fazer qualquer coisa, você sabe – muito mais do que você possa imaginar, pensar ou pedir em seus sonhos mais loucos! Ele faz isso não nos humilhando, mas trabalhando em nosso interior, com seu Espírito agindo de maneira profunda e gentil dentro de nós.” **Efésios 3:20** (The Message) Amplie seu território! Aumente seu horizonte mental. Use sua imaginação e não a sua memória para alcançar sua perspectiva de vida. “O que é impossível para os homens, é possível para Deus.” **Lucas 18:27**. Pense na sua própria missão de vida, como a missão que Deus lhe encomendou e para a qual Ele já o capacitou.

Passo 8 - Pratique a fé. Não espere até ter todas as evidências de que vai dar certo. Simplesmente acredite que vai dar certo! Peça a Deus com fé, e levante-se da oração com um sorriso nos lábios. Aja como se a sua oração já tivesse sido respondida.

Acredite! Deus pode lhe dar a felicidade que você tanto deseja! Preste atenção em Deus e terá uma vida repleta de pensamentos positivos que o guiarão a atitudes positivas. Sucesso!



Questionário - Lição 6

1) As palavras que você usa:

- (A) Reforçam suas atitudes.
- (B) Não têm nenhum efeito sobre sua mente.
- (C) São sempre motivadoras.
- (D) Nenhuma das alternativas.

2) Para alcançar nossa melhor perspectiva de vida devemos utilizar:

- (A) Nossa memória.
- (B) O exemplo de vida de outros.
- (C) Nossa imaginação.
- (D) Filmes e séries.

3) Agir com fé significa:

- (A) Simplesmente acreditar que Deus vai fazer o melhor
- (B) Ter todas as evidências de que vai dar certo.
- (C) Esperar que as coisas melhorem.
- (D) Confiar apenas nos nossos esforços

1-A, 2-C, 3-A



Material de apoio/complementar

Livros:

- Você Não Está Sozinho (Max Lucado)
- Dias Melhores Virão (Luci Swindoll)
- Segredos Para Uma Vida Feliz (Max Lucado)

