AUTOESTIMA

Uma visão bíblica
de si mesmo
para uma
mente saudável

BBC NEWS BRASIL

Notícias Brasil Internacional Economia Saúde Ciência Tecnologia Vídeos BE

Autoestima baixa e ansiedade: saúde mental de jovens é pior que de outros grupos, aponta estudo

Mundo ↗

Redes Sociais afetam a autoestima feminina, revela estudo

Descubra como as redes sociais impactam a autoimagem das mulheres jovens e veja os benefícios de se desconectar para a saúde mental.

Redação O Antagonista 3 minutos de leitura 12.05.2024 07:30 comentários 0

SÃO TANTAS EMOÇÕES

Emoções à luz da Bíblia

Creio/Penso

Desejo

Faço

Sinto

AVALIANDO AS EMOÇÕES

- minhas emoções demonstram amor a Deus e ao próximo?

- minhas emoções me levam a pecar?

- peco para evitar emoções?

COMO GLORIFICAR A DEUS COM AS EMOÇÕES?

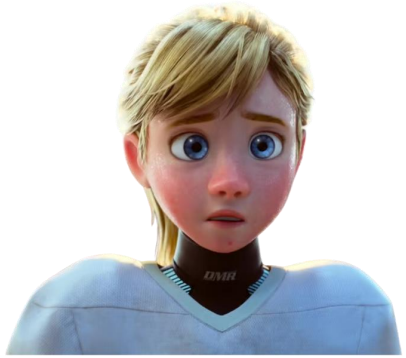
Cuidando das crenças e pensamentos

Vocês ouviram o que foi dito...
Mas eu lhes digo (Mt 5-7)

Pensem nessas coisas
(Fp 4.8)

COMO GLORIFICAR A DEUS COM AS EMOÇÕES?

Cuidando das crenças e pensamentos



O alvo deve ser agradar a Deus
mais do que aliviar as emoções

Todavia, não me importo, nem considero a minha vida de valor algum para mim mesmo, se tão-somente puder terminar a corrida e completar o ministério que o Senhor Jesus me confiou, de testemunhar do evangelho da graça de Deus. (At 20:24)

COMO GLORIFICAR A DEUS COM AS EMOÇÕES?

Praticar o que crê (verdade)

Mt 7.24-27

COMO GLORIFICAR A DEUS COM AS EMOÇÕES?

Escolha pensar/crer na Verdade

Quanto à antiga maneira de viver, vocês foram ensinados a despir-se do velho homem, que se corrompe por desejos enganosos,
a serem renovados no modo de pensar e a revestir-se do novo homem, criado para ser semelhante a Deus em justiça e em santidade provenientes da verdade. (Ef 4.22-24)

- Estou pensando a VERDADE sobre esta situação ou estou crendo uma mentira?
- Os meus pensamentos estão centrados em Deus, ou em mim mesmo?
- Qual a perspectiva de Deus sobre a situação? (2 Co 4:15-18)
- As minhas emoções/ações mostram que estou crendo em uma mentira ou na verdade da Palavra de Deus?
- Como posso agradar a Deus, mesmo sentindo esta emoção? - Que tipo de pensamento preciso TIRAR e que verdade preciso COLOCAR (Fp 4:8)?

COMO GLORIFICAR A DEUS COM AS EMOÇÕES?

Escolha desejar a Deus

**Pois onde estiver o seu tesouro,
ali também estará
o seu coração (emoção)".
(Lc 12:34)**

- Meu desejo é egocêntrico ou “Deus-cêntrico”? Quero agradar a mim ou a Deus?

- Quero me proteger, ou proteger a glória de Deus?

- Quero me engrandecer, ou engrandecer a Deus/ amar ao meu próximo?

- Quando agi daquela maneira, o que estava desejando?

Direcione-se: Como posso agradar a Deus, mesmo sentindo esta emoção? Que ídolo preciso TIRAR para COLOCAR Cristo em primeiro lugar (Lc 12:31-34)?

COMO GLORIFICAR A DEUS COM AS EMOÇÕES?

Escolha obedecer a Deus

**Sejam praticantes da palavra,
e não apenas ouvintes,
enganando-se a si mesmos.
(Tg 1:22)**

- O meu comportamento reflete um mordomo fiel de Cristo?
- Estou agindo para agradar a Deus? Estou agindo de uma maneira bíblica mesmo sentindo esta emoção? (Mt 22:37-39; Rm 12:19, 21; 1 Pd 2:19-23) Ou estou justificando meu comportamento por causa de como me sinto?
- Estou cumprindo minhas responsabilidades de uma maneira que agrada a Deus?
- Estou usando a "energia" desta emoção para buscar uma solução bíblica? (Ef 4:26-27)
- Como posso agradar a Deus, mesmo sentindo esta emoção? Que tipo de comportamento preciso TIRAR e o que preciso COLOCAR para ser mais como Cristo (Rm 13:14).

Diário das suas emoções:

- O que aconteceu?
- O que você pensou sobre a situação?
- O que desejou?
- O que falou e fez?
- Como poderia ser mais como

Cristo na próxima vez?

SÃO TANTAS EMOÇÕES

À luz da Bíblia
as emoções
devem refletir
a imagem
de Deus

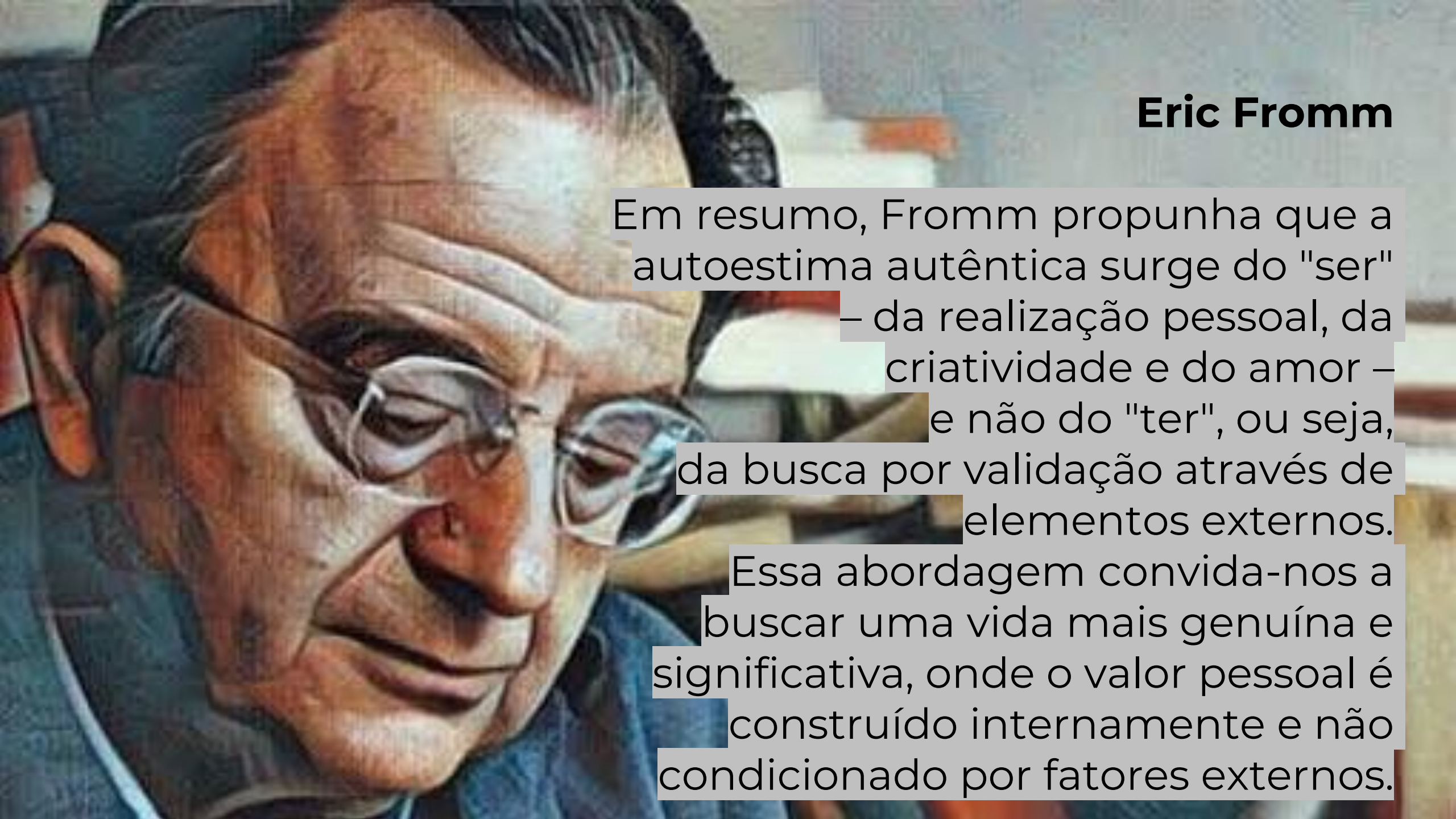
AUTOESTIMA

Uma visão bíblica
de si mesmo
para uma
mente saudável

DEFINIÇÃO

Apreço ou valorização que uma pessoa confere a si própria, permitindo-lhe ter confiança nos próprios atos e pensamentos

"Dicionário Priberam da Língua



Eric Fromm

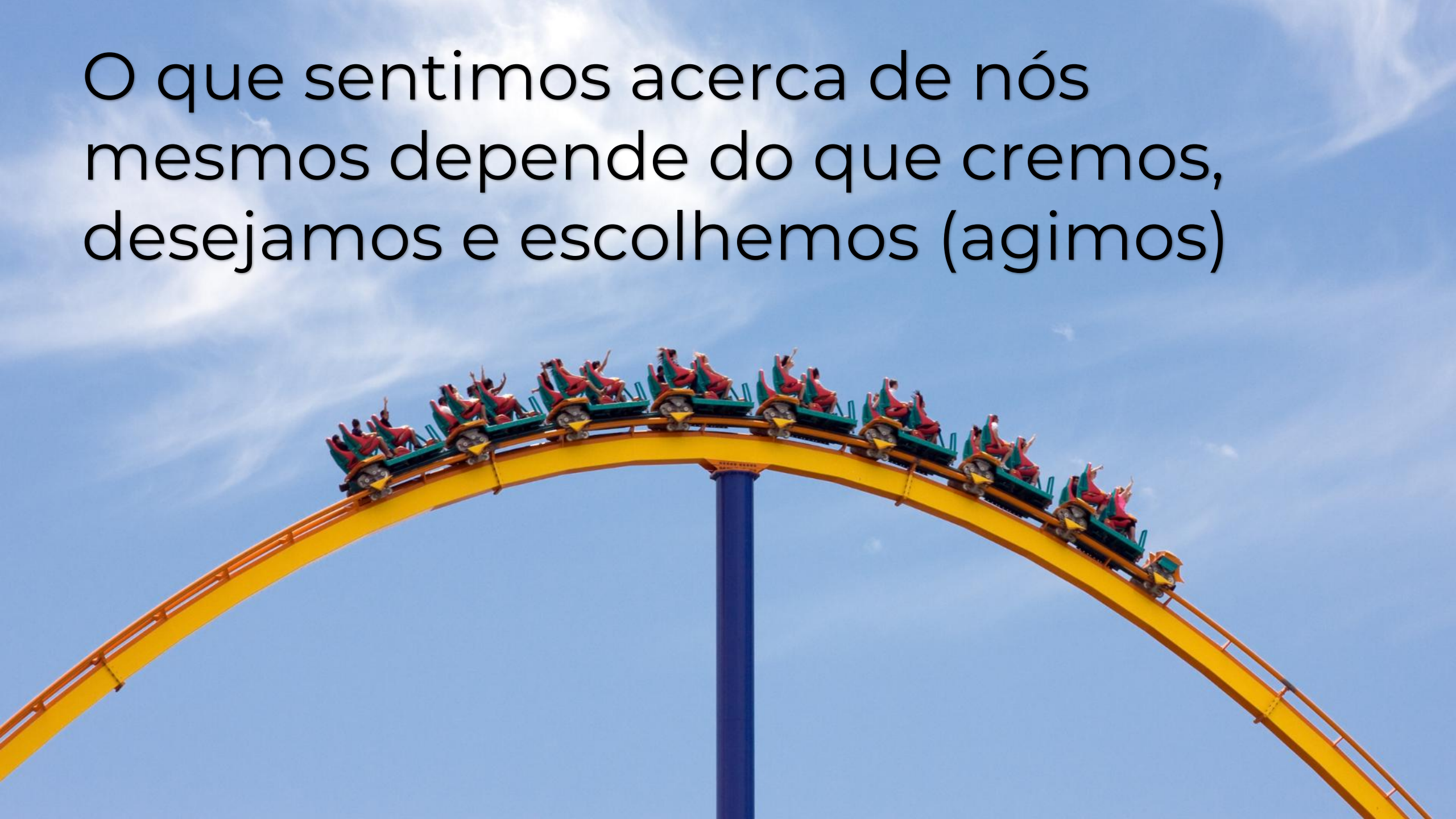
Em resumo, Fromm propunha que a autoestima autêntica surge do "ser" – da realização pessoal, da criatividade e do amor – e não do "ter", ou seja, da busca por validação através de elementos externos. Essa abordagem convida-nos a buscar uma vida mais genuína e significativa, onde o valor pessoal é construído internamente e não condicionado por fatores externos.

Carl Rogers

- a autoestima não é algo que se conquista por meio de realizações externas, mas sim algo que floresce quando nos sentimos genuinamente aceitos e compreendidos, permitindo uma vida mais autêntica e realizada.

Nossas emoções se tornaram reféns da nossa alta ou baixa autoestima.

O que sentimos acerca de nós mesmos depende do que cremos, desejamos e escolhemos (agimos)



AUTOESTIMA BÍBLICA

Rm 12.1-21

1- sacrifício ao Senhor
2- padrão divino e não mundano
3- autoestima equilibrada (nem alta e nem baixa)
4- 8- não somos iguais
9- 21- foco no outro e não em si

AUTOESTIMA BAIXA

Fruto de comparação

Mundo ↗

Redes Sociais afetam a autoestima feminina, revela estudo

Descubra como as redes sociais impactam a autoimagem das mulheres jovens e veja os benefícios de se desconectar para a saúde mental.

oa **Redação O Antagonista** 3 minutos de leitura 12.05.2024 07:30 comentários 0

AUTOESTIMA BAIXA

Fruto de comparação

Não temos a pretensão de nos igualar ou de nos comparar com alguns que se recomendam a si mesmos. Quando eles se medem e se comparam consigo mesmos, agem sem entendimento. (2Co 10:12)

AVALIANDO AS EMOÇÕES

Devo ter mais ou igual	**O que CREIO**	Alegre-se com os que se alegram (Rm 12.15)
O melhor para mim	**O que DESEJO**	O melhor para o próximo
Inveja- crítica, fofoca	**Como me COMPORTO**	Edifica- se alegra junto
Inveja, descontentamento (baixa autoestima)	**Como me SINTO/EMOÇÕES**	Alegria/ amor (autoestima bíblica)
Sofrimento	**QUALIDADE DE VIDA**	Boa, agradável e perfeita vontade de Deus

AUTOESTIMA BAIXA

Fruto de descontentamento

Sei o que é passar necessidade e sei o que é ter fartura. Aprendi o segredo de viver contente em toda e qualquer situação, seja bem alimentado, seja com fome, tendo muito, ou passando necessidade. Tudo posso naquele que me fortalece. (Fp 4.12-13)

AVALIANDO AS EMOÇÕES

Não tenho o suficiente	**O que CREIO**	Tenho tudo o que preciso em Cristo (Ef 1.3; 2Pe 1.3; Fp 4.12-13)
Mais e melhor	**O que DESEJO**	Deus
Desejando e reclamando	**Como me COMPORTO**	Louvando e agradecendo
Descontente (autoestima baixa)	**Como me SINTO/EMOÇÕES**	Contente (autoestima bíblica)
Sofrimento	**QUALIDADE DE VIDA**	Boa, agradável e perfeita vontade de Deus

AUTOESTIMA BAIXA

Fruto do temor dos homens

**Quem teme ao homem cai em armadilhas,
mas quem confia no Senhor está seguro.
(Pv 29:25)**

Pouco me importa ser julgado por vocês ou por qualquer tribunal humano; de fato, nem eu julgo a mim mesmo. Embora em nada minha consciência me acuse, nem por isso justifico a mim mesmo; o Senhor é quem me julga. (1Co 4.3-4)

AVALIANDO AS EMOÇÕES

As pessoas precisam me valorizar	**O que CREIO**	Deus me ama apesar de mim (1Co 4.3-4)
Valorização das pessoas	**O que DESEJO**	Glorificar a Deus
Tentando agradar as pessoas	**Como me COMPORTO**	Buscando agradar a Deus pela graça
Avaliado, reprovado, montanha russa (autoestima baixa)	**Como me SINTO/EMOÇÕES**	Aceito, justificado, amado pela graça (autoestima bíblica)
Sofrimento	**QUALIDADE DE VIDA**	Boa, agradável e perfeita vontade de Deus

AUTOESTIMA BAIXA

Fruto de um “amor” egoísta

Eu me odeio porque sou feio.

Se realmente me odiasse, ficaria feliz por ser feio e me esforçaria para ser ainda mais feio.

Eu me amo tanto que desejo a mim uma aparência melhor. Por isso estou descontente com a aparência atual.

AUTOESTIMA BAIXA

Fruto de um “amor” egoísta

Eu me odeio porque sou feio.

Você precisa se amar mais.

Egoísmo maior = descontentamento maior = exigência aos outros maior = autoestima pior

AUTOESTIMA BAIXA

Fruto de um “amor” egoísta

Respondeu Jesus: "
‘Ame o Senhor, o seu Deus
de todo o seu coração, de toda a sua alma
e de todo o seu entendimento’.
E o segundo é semelhante a ele:
‘Ame o seu próximo como a si mesmo’.
(Mt 22.37-39)

AVALIANDO AS EMOÇÕES

Amar a mim mesmo	**O que CREIO**	Amar a Deus e ao próximo
O que é melhor para mim	**O que DESEJO**	Glorificar a Deus e o que é melhor para o outro
Buscando me agradar	**Como me COMPORTO**	Buscando agradar a Deus e ao próximo
Não amado (autoestima baixa)	**Como me SINTO/EMOÇÕES**	Feliz (autoestima bíblica)
Sofrimento	**QUALIDADE DE VIDA**	Boa, agradável e perfeita vontade de Deus

Mas e a “imagem de Deus”?

Com a língua bendizemos ao Senhor e Pai, e com ela amaldiçoamos os homens, feitos à semelhança de Deus. (Tg 3.9)

- **quem confere valor?**
- **se não fosse imagem de Deus, mudaria o valor?**
- **quem deve ser estimado então?**

“Meus ouvidos já tinham ouvido a teu respeito, mas agora os meus olhos te viram. Por isso menosprezo a mim mesmo e me arrependo no pó e na cinza” (Jó 42.5-6, NVI).

“Somos como o impuro — todos nós! Todos os nossos atos de justiça são como trapo imundo. Murchamos como folhas, e como o vento as nossas iniquidades nos levam para longe.” (Isaías 64.6, NVI).

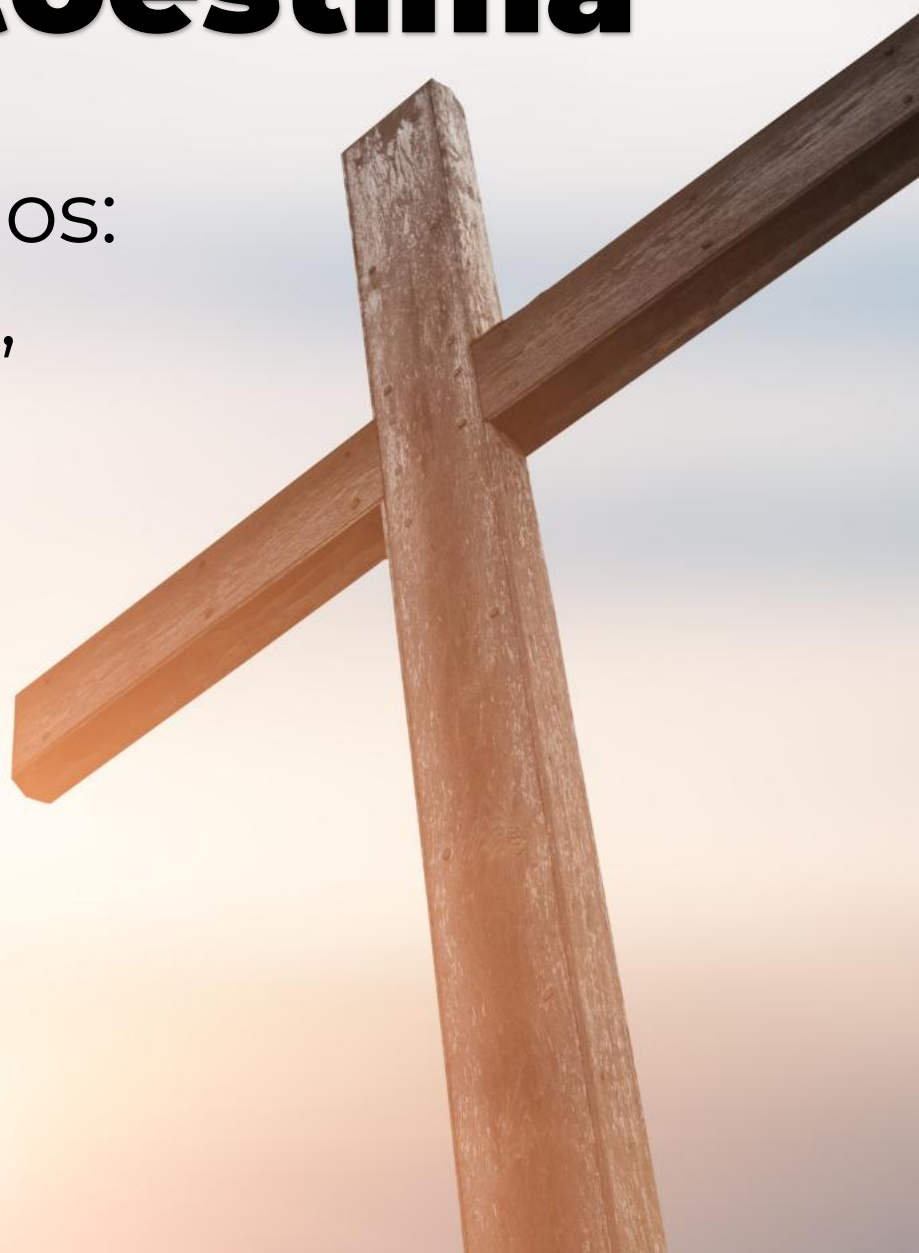
“Como está escrito: ‘Não há nenhum justo, nem um sequer; não há ninguém que entenda, ninguém que busque a Deus. Todos se desviaram, tornaram-se juntamente inúteis; não há ninguém que faça o bem, não há nem um sequer’” (Romanos 3.10-12, NVI).

“Esta afirmação é fiel e digna de toda aceitação: Cristo Jesus veio ao mundo para salvar os pecadores, dos quais eu sou o pior” (1 Timóteo 1.15, NVI).

“O coração é mais enganoso que qualquer outra coisa e sua doença é incurável. Quem é capaz de compreendê-lo?” (Jeremias 17.9, NVI).

“É necessário que ele cresça e que eu diminua” (João 3.30, NVI).

O evangelho e a autoestima



“Então Jesus disse aos seus discípulos:
‘Se alguém quiser acompanhar-me,
negue-se a si mesmo,
tome a sua cruz e siga-me.
Pois quem quiser salvar a sua vida,
a perderá,
mas quem perder a vida
por minha causa,
a encontrará’”
(Mateus 16.24-25, NVI).

TAREFAS PRÁTICAS

- Decorar 2 Coríntios 10:3-5 (explicar/ensinar a alguém).

- Fazer lista das “inferioridades”. Procurar na Bíblia o que ela diz sobre cada um dos itens.

- Listar 10 maneiras que pode amar ao seu próximo esta semana (baseado em Mateus 22:37-39). Pratique um por dia. Prestar contas a alguém.

AUTOESTIMA

Equilibrada é fruto
do amor a Deus
e ao próximo