

COMO

SER

FELIZ

FINALIDADE DESTA OBRA

Este livro como os demais por mim publicados tem o intuito de levar os homens a se tornarem melhores, a amar a Deus acima de tudo e ao próximo com a si mesmo. Minhas obras não têm a finalidade de entretenimento, mas de provocar a reflexão sobre a nossa existência. Em Deus há resposta para tudo, mas a caminhada para o conhecimento é gradual e não alcançaremos respostas para tudo, porque nossa mente não tem espaço livre suficiente para suportar. Mas neste livro você encontrará algumas respostas para alguns dos dilemas de nossa existência.

AUTOR: Escriba de Cristo é licenciado em Ciências Biológicas e História pela Universidade Metropolitana de Santos; possui curso superior em Gestão de Empresas pela UNIMONTE de Santos; é Bacharel em Teologia pela Faculdade das Assembléias de Deus de Santos; tem formação Técnica em Polícia Judiciária pela USP e dois diplomas de Harvard University dos EUA sobre Epístolas Paulinas e Manuscritos da Idade Média. Radialista profissional pelo SENAC de Santos, reconhecido pelo Ministério do Trabalho. Nasceu em Itabaiana/SE, em 1969. Em 1990 fundou o Centro de Evangelismo Universal; hoje se dedica a escrever livros e ao ministério de intercessão. Não tendo interesse em dar palestras ou participar de eventos, evitando convívio social.

CONTATO:

Whatsapp Central de Ensinos Bíblicos com áudios, palestras e textos do Escriba de Cristo

Grupo de estudo no whatsapp

55 13 996220766 com o Escriba de Cristo

E-MAIL: teologovaldemir@hotmail.com

Dados Internacionais da Catalogação na Publicação (CIP)

*M543 Escriba de Cristo, Central de Ensinos Bíblicos
1969 – O Psicólogo Cristão*

Como ser feliz

Dubai/SP, Livrorama

*Bibliomundi, Amazon.com, 2021, 129 p. ; 21
cm*

ISBN: 9798374922554 Edição 1º

1. Gratidão 2. Perdão 3. Alegria
4. Felicidade 5. Pensamento positivo

CDD 220

CDU 22

Conteúdo

1 aula - Não alimentar recordações dolorosas	8
2 aula - aceitação das calamidades	14
3 aula - Vida produtiva	19
4 aula - O poder da inveja	21
5 aula - Valorize o que tem e não o que você deseja.....	27
6 - Não colocar a felicidade em pessoas.	29
7 - Hábito de agradecer a Deus	32
8 - Tenha amigos e cultive amizades	35
9 - Equilíbrio econômico.....	38
10 aula - Os três perdões.....	40
11 aula - Cuidar do corpo.....	47
12 aula - Não colocar a felicidade em coisas externas	49
13 - Não acredite em promessas fáceis.	51
14 aula – Positivismo	53
15 aula - Ver o mundo com uma nova lente	60
16 Aula - oração diária	62

17 aula - auto imagem depreciativa.....	64
18 aula - PRATICAR O BEM E A CARIDADE.....	67
19 aula - Vínculo familiar.....	69
20 - Momentos de lazer	71
21 - Não absorva os problemas dos outros.....	81
22 - Equilíbrio fisiológico.....	91
23 aula - Não pare no tempo	92
24 - aula - Substituição	96
25 aula - O bem e o Mal	97
26 aula – Irritabilidade	97
27 - aula - Seja feliz com o que tem.....	98
28 aula - Não se importe em demasia com o que pensam de você.....	99
29 aula - Qual sua missão nesta vida?.....	100
30 aula - Não confunda felicidade com alegria e prazer.....	102

DEDICATÓRIA

Lista dos que concluíram este curso comigo:

Mark Jean de Carvalho Alves	Nivaldo Monteiro Duarte
Bolsobarista 5	Kely Cristine da Mota Santos
C ASC araçá PG	Primo Cristiano
Emílio Gomes	Rosa Ferreira
Clayton de Carvalho	1013
Danillo filho do Gileno	Sandra Mota Rezende
Etemilson loja de Itariri	Selma Rodrigues de Oliveira
Ewerton Regis de Avelar	Sergipe
Souza	Sítio Damião
Adriana Ayres Pereira	Tarcisio Alves da Silva
Graça Souza	Vanessa Brioschi Martins
Maria Goret Grilo de F Garcia	Waigton Alves de Araujo
Luciana de Souza Ramos	Zelândia
Érico de Carvalho Fragoso	Marco Antonio Oliveira de
Mensagem 1006	Moraes
Zuleide Porfirio dos Santos	Esposa do Mark Jean
Elicélia Silva Santos	Mauricio de Andrade Santos
José Rezende	Mensagem 1051
Selma	Maranhão bolsonarista
Guilherme Fraga	Membro grupo CEB Ieda
Pastor Diney Andrade	Mensagem 1500
Diácono Aquilla	1601
Rosemary Menezes	28
Ana Lucia Braz Amorim	Neuza Maria Palermo Palermo
2300	Jessica Daysse Pessoa Costa
3780	Paulo Magno de Oliveira
Mirian Fontes dos Santos	Reinaldo Girbelli
Andrea Barteli	Jorge Dionísio da Silva
Andressa nora do Milton	Kattyucia Felix Serrano de
Benedito Moraes do	Melo
Nascimento	Klara
Alberto Raimundo Menezes	Madson Fontes dos Anjos
Cigueue Nakau Barbosa Santos	Maria de Lourdes Mota de
Rubens Trindade	Menezes
Acacio Farias Pitta	

INTRODUÇÃO

Minha vida se resumiu em buscar algumas respostas como a existência de Deus, a razão do universo, entender o ser humano e como ser feliz. Em 1990 após escrever o meu primeiro e melhor livro GUIA DE ESTUDO BÍBLICO, eu rascunhei o livro PSICOLOGIA DA FELICIDADE, mas este eu nunca publiquei e acabei perdendo o manuscrito. Somente em 2022 produzi um novo texto com a mesma temática, este aqui.

Como sempre procurei ser um discípulo de Jesus, um péssimo seguidor do Mestre e Salvador, mas mesmo assim um seguidor, eu logo de cara, ainda na juventude sabia que a busca pelo dinheiro e a fama não era o caminho, lendo os evangelhos já deu para matar a charada que algumas visões e perspectivas da vida apontavam que formar mentalmente concepções ideais seriam o melhor caminho para uma vida feliz, também vi que aceitar os infortúnio com resignação era melhor do que alimentar um sentimento de revolta e inconformismo. Manter algumas virtudes cristãs como o perdão, o amor e a paciência é o caminho.

Alegria tem a ver com momento. Felicidade tem a ver com vontade.

Para ser feliz temos que mudar:

Pensamentos

Palavras

Atitudes

Condições externas influenciam, mas não determina a sua felicidade.

Quem ainda não assistiu, recomendo que assista o filme:

Provérbios 13:7 – Há quem se faça rico, não tendo coisa nenhuma, e quem se faça pobre, tendo grande riqueza.

Parece lorota, mas não é: tem gente ganhando salário mínimo e é mais feliz do que quem ganha um milhão por mês.

Não é o que você tem que o fará feliz.

1 aula - Não alimentar recordações dolorosas

Nosso humor se altera de acordo com o acionamento da memória. Se você se senta no sofá e fica só pensando nos sofrimentos e humilhações que já passou, sua cara vai se fechando automaticamente.



Por outro lado você já se pegou dando risada sozinho quando lembrou de uma situação engraçada.

Se você passar a colocar um filtro na memória. Repelindo lembranças ruins e chamando memórias boas. Você está assumindo o controle da sua mente.

Não deixe sua mente vagar pelos abismos e vales escuros....

As lembranças me vem de uma
forma implacável
E elas não me deixam em paz
Perturbam minha mente
Machucam meu coração
Aprisionam meus sonhos
Sufocam minha alma

“ PENSADOR

Pablo Martins

Não deixe a mente solta. Controle a mente e você assume o comando da "nave" da sua existência

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 nessas coisas. (Filipenses 4:8)

Jogue coisa ruim na lixeira

Depois que a lixeira estiver enchendo. Jogue o lixo para o caminho do lixo levar embora.

Pior do que acumular lixo em casa é acumular lixo na cabeça...

Muitas doenças físicas são oriundas de pensamentos e recordações dolorosas. É o ramo da ciência chamado psicossomática.

Não fique trazendo a memória os seus erros e muito menos o erro dos outros. A cômjuge que destrói diariamente seu casamento, toda hora vindo com aquela conversa chata: "Você lembra o que você fez comigo a 15 anos atrás??!!!!"

Pelo amor de Deus não deixe o Diabo ficar enchendo seu saco relembrando seus erros do passado, e muito menos seja o acusador insistente que fica trazendo a memória uma falha, um erro do passado.

As pessoas estão fazendo de tudo para serem infelizes e se puder levar o parceiro junto... (O que se perdoou não fica de novo lembrando e lembrando "ad infinitum").

Audio: Como escrivão de Polícia trabalhei com muitos inquéritos de suicídio. O suicídio fazia parte do rol de trabalhos que investiguei ao longo dos anos. Esta modalidade de morte tem a ver com memórias amargas. Pessoas que ao longo do tempo vão guardando lembranças amargas da vida. Ficam presas ao passado

infeliz, Por isto pessoas mais velhas tem mais tendência ao suicídio.

Apesar de servirem como fonte de aprendizado, as memórias traumáticas por vezes podem acabar se desenvolvendo em um transtorno de estresse pós-traumático (TEPT). Esse distúrbio é caracterizado pela incapacidade de se recuperar de algo que vivenciamos, causando constantes pesadelos ou reações exageradas a estímulos. Recentemente, o Instituto Nacional de Saúde (NIH) dos Estados Unidos tem trabalhado para entender como as nossas conexões cerebrais funcionam no processo de armazenamento de lembranças para poder desenvolver um método de tratamento para esse tipo de transtorno psicológico. De maneira resumida, a nossa capacidade de extinguir memórias dolorosas depende de algum tipo de esforço coordenado entre duas partes do cérebro: a amígdala e o córtex pré-frontal. Através dessas informações, os pesquisadores esperam conseguir desenvolver métodos de terapia para o enfrentamento de traumas que ajudem a aliviar os sintomas de TEPTS e outros transtornos de ansiedade. [1]

Ainda acho que estas lembranças vem com mais freqüências na mente das pessoas de temperamento melancólico e também creio na atuação de espíritos malignos que achando espaço transforma a mente da pessoas “na oficina do Diabo.”

Pense que os computadores e celulares vem com a memória vazia e com o passar do tempo, eles vão enchendo a lixeira. Vez ou outra, dependendo da quantidade de memória do aparelho, é necessário fazer uma limpeza para que você possa guardar informações úteis. Assim é com nossa mente.

**Algumas lembranças
machucam tanto,
que é inevitável não
chorar...**

Tarcísio que vez o curso conosco comentou: “Nós temos condições de por filtro em nossa mente para não deixar más recordações invadirem nossa mente. Eu já cheguei a passar mal devido a recordar coisas ruins. Passar mal de ficar até com dor de barriga.”

2 aula - aceitação das calamidades

16 E buscou Davi a Deus pela criança; e jejuou Davi, e entrou, e passou a noite prostrado sobre a terra. 17 Então os anciãos da sua casa se levantaram e foram a ele, para o levantar da terra; porém ele não quis, e não comeu pão com eles. 18 E sucedeu que ao sétimo dia morreu a criança; e temiam os servos de Davi dizer-lhe que a criança estava morta, porque diziam: Eis que, sendo a criança ainda viva, lhe falávamos, porém não dava ouvidos à nossa voz; como, pois, lhe diremos que a criança está morta? Porque mais lhe afligiria. 19 Viu, porém, Davi que seus servos falavam baixo, e entendeu Davi que a criança estava morta, pelo que disse Davi a seus servos: Está morta a criança? E eles disseram: Está

morta. 20 Então Davi se levantou da terra, e se lavou, e se ungiu, e mudou de roupas, e entrou na casa do Senhor, e adorou. Então foi à sua casa, e pediu pão; e lhe puseram pão, e comeu. 21 E disseram-lhe seus servos: Que é isto que fizeste? Pela criança viva jejuaste e choraste; porém depois que morreu a criança te levantaste e comeste pão. 22 E disse ele: Vivendo ainda a criança, jejei e chorei, porque dizia: Quem sabe se DEUS se compadecerá de mim, e viverá a criança? 23 Porém, agora que está morta, por que jejuaria eu? Poderei eu fazê-la voltar? Eu irei a ela, porém ela não voltará para mim. 24 Então consolou Davi a Bate-Seba, sua mulher, e entrou a ela, e se deitou com ela, e ela deu à luz um filho, e deu-lhe o nome de Salomão; e o Senhor o amou. II Samuel 12. 16-24

Carregue sua cruz, não brigue com ela, não questione Deus porquê logo com você.

Se o seu pai não reconhece sua paternidade, não seja infeliz por causa disto. O erro é dele. Você não pode mudar o passado e nem pode carregar uma dor que você não contribuiu para o fato. Aceite esta realidade. Não

guarde rancor. Seu Pai do céu nunca rejeitou sua filiação. Preencha a falta do pai da terra com o Pai do céu!!! Já falou com ele hoje????

Algumas coisas na vida você não escolheu...
Você foi ESCOLHIDO para carregar...

Não entender porque você passa por isto????

Quem disse que a vida é para entender???

Hoje você e eu não entendemos, mas um dia, depois que sairmos deste mundo Deus vai explicar direitinho. Apenas cumpra RESIGNADO sua missão neste mundo. Algumas provações serão inevitáveis e não será explicado nada por enquanto...

Não importa o número
de feridas que a vida
nos dá, mas sim
quantas conseguimos
cicatrizar!

Pouco antes de meu avô de 93 anos morrer, sentamos na varanda da casa de minha tia e tivemos a conversa mais demorada de nossas vidas... Perguntei: Como você conseguiu viver sem inimigos, morando no meio de gente violenta e Lampião vivia nas redondezas da sua fazenda no sertão sergipano e ele deu-me a maior lição da minha vida: Respondeu: TOLERANDO TUDO!!!

Aceite a dor... É muito difícil dizer isto.

Se alguém me falasse isto há muitos anos atrás eu o xingaria nem que seja no pensamento. Hoje surrado pelo tempo, eu vejo que se eu fosse mais passivo diante do insulto da vida eu teria me saído melhor.

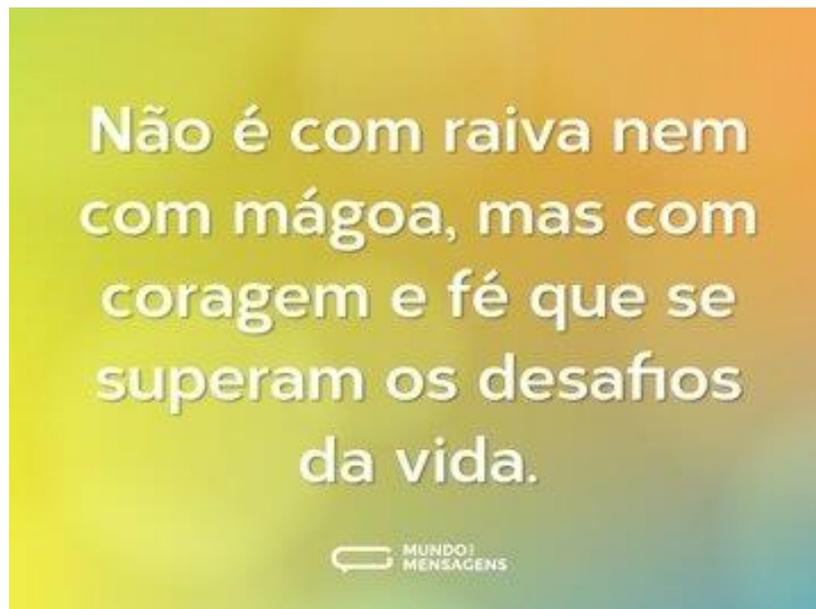
39 Mas eu lhes digo: Não resistam ao perverso. Se alguém o ferir na face direita, ofereça-lhe também a outra. 40 E se alguém quiser processá-lo e tirar-lhe a túnica, deixe que leve também a capa. 41 Se alguém o forçar a caminhar com ele uma milha, vá com ele duas. Mateus 5.39-41

👉 Nunca gostei desta mensagem "covarde" de "gente fraca" como está que Jesus ensinou...

Mas o tempo é o melhor dos professores.... Pena que ele mata os alunos...

Aprenda pelo menos na velhice...

Aceite a dor. Um dia ela vai passar e você estará muito mais forte.



Aquele que Deus o "forçou" a caminhar na vida tendo um filho deficiente e aceitou a missão é feliz e será recompensado. O que se revolta é infeliz e dobra o sofrimento...

Aquilo que não tem solução, solucionado está...

Perdeu uma perna? aceite e se vire com a que tem. Perdeu um parente? Acabou, aceite que dói menos. A morte é inevitável para todos. Não estou dizendo para