

DEVOCIONAL

vivendo em santidade



sigaele

→ Jesus

www.sigaele.com.br



Atenção:

Este e-book pode ser
compartilhado livremente,
porém, não deve ser impresso.
Caso queira fazer impressões
entre em contato.

sigaelejesus@gmail.com



Você pode ouvir toda esta série,
entre no canal do youtube
[@sigaelejesus](https://www.youtube.com/sigaelejesus) ou clique na
logomarca do youtube

Ansiedade

“Não andem ansiosos por coisa alguma, mas em tudo, pela oração e súplicas, e com ação de graças, apresentem seus pedidos a Deus. E a paz de Deus, que excede todo o entendimento, guardará os seus corações e as suas mentes em Cristo Jesus.” Filipenses 4.6-7

A cura para a ansiedade, em primeiro lugar, vem através da entrega. Precisamos entregar para Deus tudo aquilo que nos aflige. Isso deve ser feito com oração e súplica, e também com gratidão. A gratidão tem um papel importante, pois, quando agradecemos a Deus, estamos demonstrando que cremos que receberemos a bênção e já agradecemos antecipadamente. Quando apresentamos tudo a Deus, a paz vem sobre nós uma paz que ninguém pode entender. Ela não é uma paz que vem de um lugar bonito ou de um ambiente confortável; não vem de fora, mas de dentro, através do Espírito Santo de Deus. É Ele quem promove essa paz, e por isso ninguém consegue entendê-la. Só Ele pode sondar nossos corações e nos curar por completo. Entregue tudo para Deus, pois só Ele pode nos ajudar.

2º Dia

Medo

“Por isso não tema, pois estou com você; não tenha medo, pois sou o seu Deus. Eu o fortalecerei e o ajudarei; Eu o segurarei com a minha mão direita vitoriosa.” Isaías 41.10

O medo faz parte de nossas vidas; em diversas situações que enfrentamos, sentimos medo. Ele também pode ser uma proteção para nós, ajudando-nos a evitar situações perigosas. Além disso, o medo pode nos auxiliar a avaliar riscos e tomar decisões mais ponderadas. Porém, esse medo precisa ser controlado, pois também pode nos prejudicar e abalar a nossa fé. A Palavra de Deus para nós é: “Não temas, eu sou contigo.” Precisamos sempre lembrar que Deus está ao nosso lado. Nossa força vem do Senhor, e é Ele quem garante a nossa segurança. Deus nos segura pela mão e anda conosco. Nos momentos difíceis, precisamos, em primeiro lugar, orar ao Senhor e entregar a Ele tudo o que está nos afligindo, tudo aquilo que tem nos causado medo. Quando enfrentamos nossos medos, crescemos. Superá-los nos ajuda a expandir nossos limites e alcançar novos objetivos. Por isso, precisamos ter equilíbrio e confiança em Deus. Só assim venceremos o medo.

Insegurança

“Pois Deus não nos deu espírito de covardia, mas de poder, de amor e de equilíbrio.” 2 Timóteo 1:7

O sentimento de insegurança muitas vezes domina a nossa vida. Somos inseguros ao tomar decisões e temos dificuldades porque não sabemos quais serão as consequências. Esse medo do que pode acontecer torna tudo mais difícil e angustiante. Apesar de sermos assim, e de nossa luta contra nós mesmos ser constante, temos um Deus que cuida de nós e nos garante a vitória. Ele não nos deu um espírito de covardia; pelo contrário, Ele nos encoraja. O Espírito Santo nos dá autoridade para resolver questões complexas e, ao mesmo tempo, nos concede amor e equilíbrio, para que possamos agir com justiça, sabendo a maneira certa de reagir às dificuldades. Muitas vezes, tomamos decisões por impulso e só recorremos a Deus quando as coisas já estão muito complicadas. Mas, na verdade, precisamos buscá-lo em todas as situações, sejam pequenas ou grandes, difíceis ou fáceis. Sempre devemos buscar n'Ele as respostas para nossos dilemas.

Mágoa

“Sejam bondosos e compassivos uns para com os outros, perdando-se mutuamente, assim como Deus perdoou vocês em Cristo.”

Efésios 4.32

Perdoar como Deus nos perdoou pode parecer impossível. No entanto, se a Palavra de Deus nos manda perdoar, então isso é possível. Sabemos que perdoar pode ser muito difícil e que, muitas vezes, a mágoa toma conta do nosso coração. Mas, para ser curado da mágoa, é necessário perdoar. Quando perdoamos, somos profundamente beneficiados: o perdão libera cura, alivia o coração e traz paz. Algumas situações são tão difíceis que precisamos do auxílio do Espírito Santo para perdoar. Mas podemos ter certeza de que Ele nos ajudará nessa missão, que, à primeira vista, parece impossível. A mágoa pode causar problemas emocionais e espirituais. Ela nos prende ao passado, fazendo-nos reviver constantemente a dor causada por alguém. Além disso, pode contaminar as pessoas ao nosso redor. Que possamos buscar o Espírito Santo para nos livrar da mágoa. Ao fazermos isso, seremos curados.

5º Dia

Solidão

“Sejam fortes e corajosos. Não tenham medo nem fiquem apavorados por causa deles, pois o Senhor, o seu Deus, vai com vocês; nunca os deixará, nunca os abandonará”

Deuteronômio 31.6

A solidão é um sentimento sombrio, e a sensação de estar sozinho pode ser terrível. No entanto, a solidão nem sempre está ligada à ausência de pessoas. Às vezes, estamos cercados por amigos e familiares, mas, mesmo assim, sentimos que ninguém pode nos ajudar, e então nos vemos sozinhos. Nesses momentos, precisamos lembrar que Deus nunca nos deixa nem nos abandona. Por isso, não precisamos nos desesperar. Nosso Deus está conosco o tempo todo. Tudo o que precisamos fazer é conversar com Ele, e logo seremos renovados, recebendo novamente Sua alegria. Nada pode nos destruir se o Senhor está ao nosso lado. Que possamos sentir Sua presença em todo o tempo.

6º Dia

Ira

“Meus amados irmãos, tenham isto em mente: Sejam todos prontos para ouvir, tardios para falar e tardios para irar-se, pois a ira do homem não produz a justiça de Deus.”

Tiago 1-19-20

A ira é uma emoção muito poderosa e destrutiva. Ela pode gerar muitos problemas e até levar a um total descontrole. Tiago reconhece que a ira pode surgir, mas recomenda que sejamos tardios para nos irar. Isso significa que, se esperamos um pouco mais, temos a chance de apaziguar a ira e evitar que ela cause danos maiores. Ele também afirma que "a ira do homem não produz a justiça de Deus". Aqui vemos uma diferença importante: a ira do homem e a ira de Deus. A ira de Deus é santa e produz justiça, pois Ele sabe exatamente como agir. Já a nossa ira é perigosa e tende a gerar destruição. Portanto, quando perceber que está se irando, procure ficar em silêncio, ore em seu coração e peça misericórdia. Agindo assim, você certamente conseguirá se livrar da ira e evitar muitos problemas.

7º Dia

Inveja

*“Não nos tornemos orgulhosos,
provocando e invejando uns aos
outros.”*

Galatas 5:26

A inveja é obra da carne, nasce da natureza humana pecaminosa. Ela é como um veneno. Quem tem inveja nunca está satisfeito com o que tem e está sempre olhando para o sucesso dos outros, desejando que o outro não seja bem-sucedido. Paulo, ao falar aos Gálatas, recomenda que eles não sejam orgulhosos, provocando inveja uns nos outros. É preciso vigiar, pois a inveja pode surgir facilmente a partir da observação da vida do próximo. Muitas vezes, esse sentimento não é perceptível e vai crescendo até que, sem percebermos, estamos tomados por ele. Além disso, a inveja gera competições, fofocas e divisões. Existe uma maneira de vencê-la: ser grato pelo que temos e pelo que somos. A gratidão é uma proteção contra a inveja. Que possamos ter o coração cheio de gratidão. Só assim seremos curados.

8º Dia

Orgulho

*“O orgulho vem antes da destruição;
o espírito altivo, antes da queda.”*

Provérbios 16:18

O orgulho, muitas vezes, é cego. O orgulhoso se acha melhor do que os outros e está sempre apontando para si mesmo com ar de superioridade. É um sentimento perigoso. O livro de Provérbios nos ensina que o orgulho precede a destruição, ou seja, ele é um alerta de que algo pior está por vir. O orgulho pode destruir relacionamentos, reputações, oportunidades e muitas outras coisas. Geralmente, ninguém gosta de ouvir um orgulhoso, pois ele não se importa com os outros, tudo o que lhe interessa é sua própria glória. No entanto, existe um certo nível de orgulho que é saudável. Esse tipo de orgulho está ligado à autoestima e ao reconhecimento do próprio valor. Ele é moderado, se alegra com as conquistas pessoais e pode impulsionar a busca por crescimento e melhoria contínua. Que possamos ter um orgulho equilibrado e tomar muito cuidado com os exageros, pois o orgulho excessivo é destrutivo.

9º Dia

Vaidade

Eis que fizeste os meus dias como a palmas; o tempo da minha vida é como nada diante de ti. Na verdade, todo homem, por mais firme que esteja, é totalmente vaidade."

Salmos 39:5-6

A vaidade está associada a um excesso de preocupação com a aparência, buscando aprovação dos outros. Também pode significar algo vazio, transitório e sem valor duradouro. Salomão afirma que tudo é vaidade. A vaidade moderada pode ser positiva, pois é necessário cuidar de si mesmo; no entanto, a vaidade excessiva nos faz viver uma grande ilusão, desviando nosso foco da realidade da vida. Assim, passamos a buscar coisas momentâneas e perdemos o senso do que é mais importante. Nossos dias são tão pequenos em relação à eternidade, e nossos planos tão limitados em comparação ao que Deus tem para nós. Muitas vezes, nos preocupamos tanto com o que estamos vivendo agora que deixamos de olhar para o futuro eterno e feliz que Deus preparou. Que possamos aprender a valorizar as coisas que realmente importam na vida.

10º Dia

Impaciência

“Alegrem-se na esperança, sejam pacientes na tribulação, perseverem na oração.” Romanos 12.12

A impaciência tem dominado muitas pessoas nesses últimos tempos. Somos tomados por um sentimento inquietante, não queremos esperar, tudo tem que ser para agora, e isso nos faz muito mal. Paulo nos recomenda a nos alegrarmos na esperança. E qual é a nossa esperança? Cristo. Só Ele tem promessas para nós, e é o único que pode nos garantir que as cumprirá. Se cremos Nele, precisamos ser pacientes nas dificuldades, pois sabemos que Ele está preparando tudo. Quando pedimos algo para alguém fazer, geralmente descansamos e deixamos nas mãos dessa pessoa. Com Cristo é assim também: devemos entregar a Ele e confiar que fará. As dificuldades vêm, e não é fácil para ninguém. Porém, não podemos deixar de confiar que tudo está no controle d'Ele. Para alcançar essa paciência, precisamos perseverar em oração. A oração é a única coisa que nos faz vencer a impaciência.

11º Dia

Desânimo

"Não to mandei eu? Esforça-te e tem bom ânimo; não temas, nem te espantes, porque o Senhor, teu Deus, é contigo, por onde quer que andares."

Josué 1:9

Quando passamos por momentos difíceis ou enfrentamos grandes desafios, perdas ou situações que parecem impossíveis, é normal que o desânimo bata à porta. Ele causa em nós a falta de energia e motivação para seguir em frente. Josué tinha um grande desafio pela frente, substituir um líder como Moisés não seria nada fácil. Fico imaginando o peso que recaía sobre os seus ombros. Mas Deus tratou com ele e lhe deu uma palavra de ânimo, dizendo que estaria com ele. Da mesma forma, Deus também é conosco. Precisamos crer que Ele nos ajudará em tudo e nos conduzirá em cada passo que devemos dar. Qual o tamanho do seu desafio? Agora olha para o tamanho do seu Deus? Não é incomparável? Então, se anime. Deus é contigo.

12º Dia

Culpa

“Se confessarmos os nossos pecados, ele é fiel e justo para perdoar os nossos pecados e nos purificar de toda injustiça.” I João 1.9

Todos nós pecamos e ofendemos a Deus, e, às vezes, podemos até entristecer o Espírito Santo com nossas atitudes ou palavras. Se amamos a Deus, certamente não queremos que isso aconteça, mas, infelizmente, em alguns momentos isso ocorre. Para resolver esse problema e nos livrarmos da culpa, precisamos dar o primeiro passo: confessar. Devemos orar a Deus, pedindo perdão pelos pecados cometidos. Se fizermos isso com um coração sincero, seremos perdoados, e Ele nos purificará. Não devemos carregar a culpa, pois Deus nos perdoa de verdade e não guarda ressentimentos contra nós. Não importa o tamanho ou a gravidade do pecado; Deus deseja apenas um coração quebrantado e verdadeiro. Quando nos aproximamos d’Ele dessa forma, Ele nos perdoará e nos dará uma nova chance. Por isso, se você está carregando uma culpa, peça perdão a Deus neste momento. Ele está esperando por você.

13º Dia

Vergonha

"Portanto, agora já não há condenação para os que estão em Cristo Jesus." Romanos 8:1

A vergonha surge quando acreditamos ter feito algo errado, sermos inadequados ou termos alguma característica que nos torna dignos de desaprovação. Muitas vezes, o sentimento é de humilhação e desonra e até mesmo exclusão social. Cristo nos livra dessa condenação. Paulo afirma que já não há mais condenação. Mas para isso se faz necessário estar em Cristo Jesus, crer no poder da graça que nos salva. Quando somos alcançados por Jesus, não há mais motivos para ter vergonha; tudo que nos condenava e nos fazia sofrer, já não existe mais. Todos nós temos um passado e, às vezes, esse passado é vergonhoso, mas agora, em Cristo, temos vida nova. Essa vida nos leva a uma posição de filhos de Deus; Ele nos declara justos diante dele, não pelos nossos próprios méritos, mas pela sua graça. Recebemos uma nova identidade; o que importa agora é daqui para frente, o passado só vai servir de testemunho de que fomos transformados. Não tenha vergonha, você é livre, você é filho de Deus.

14º Dia

Amargura

“Cuidem que ninguém se exclua da graça de Deus. Que nenhuma raiz de amargura brote e cause perturbação, contaminando a muitos.”

Hebreus 12:15

A amargura é um sentimento perigoso. Ela nasce de mágoas, perdas e injustiças, e pode crescer dentro de nós sem que a gente perceba. Quando ela toma conta, tudo fica pesado. A pessoa vive mal-humorada, negativa e reclama de tudo. A Bíblia nos alerta sobre isso. A amargura perturba a nossa vida e também afeta quem está ao nosso redor. Se você sente que está assim, reconheça. Perdoe. Agradeça mais. Ore. Adore a Deus. Ele pode curar o coração ferido. Não deixe esse sentimento te dominar. Mude o foco. Veja o que há de bom ao seu redor e valorize. Você pode orar agora, pedindo a Deus que abra os seus olhos para ver o que existe de bom. Você pode ser uma pessoa melhor e transmitir muitas alegrias às outras pessoas. Pode transformar ambientes pesados em lugares cheios de paz. Peça a Deus que te ajude — e que, através de você, muitos também sejam curados.

15º Dia

Tristeza

*“Pois a sua ira só dura um instante,
mas o seu favor dura a vida toda; o
choro pode persistir uma noite, mas
de manhã irrompe a alegria.”*

Salmos 30:5

Podemos ficar tristes por diversos motivos: uma frustração, a perda de alguém que amamos, quando projetos não deram certo, doenças e até mesmo por coisas que ainda vão acontecer. Temos motivos para estarmos tristes, mas será que não temos também motivos para estarmos alegres? Creio que sim. Seja qual for o nosso estado hoje, ainda estamos vivos. E, se estamos vivos, temos esperança. Pode estar sendo difícil agora, mas podemos tentar mudar o foco e começar a lembrar das coisas boas que já vivemos, lembrar do que o Senhor já fez por nós em nossas vidas. Ainda não é o fim. Nem mesmo a morte é o fim, se nossa vida estiver em Deus. Às vezes, temos a sensação de que a noite parece muito longa, que nunca vai terminar. Mas sabemos também que o amanhecer virá. Se você está triste, comece a entregar sua tristeza a Deus. E, aos poucos, Ele vai trazendo novamente a alegria sobre você.

16º Dia

Frustração

“Em seu coração o homem planeja o seu caminho, mas o Senhor determina os seus passos.”

Provérbios 16:9

Às vezes, ficamos frustrados com planos que não dão certo. Isso gera muito desânimo. Uma das piores sensações para o ser humano é o fracasso. Mas nem sempre os nossos planos são o melhor para nós. É estranho pensar assim, mas é verdade. Às vezes, não estamos escolhendo o melhor caminho. O homem que confia em Deus também está sujeito a ter planos frustrados, porém, ele entende que a resposta final vem do Senhor. Ele mexe nos nossos planos, modifica e, às vezes, até destrói. Se confiamos em Deus, não deveríamos ficar frustrados. Se um plano não deu certo, pode ser por dois motivos: ou não fizemos realmente como deveríamos — ou seja, foi por incompetência ou negligência — ou, mesmo tendo feito tudo certo, a mão do Senhor interveio. Se lutamos, nos esforçamos, planejamos corretamente e, ainda assim, não deu certo, então creia: foi Deus quem alterou os nossos planos. E fez isso para o nosso próprio bem.

17º Dia

Desespero

“Por que você está assim tão triste, ó minha alma? Por que está assim tão perturbada dentro de mim? Ponha a sua esperança em Deus! Pois ainda o louvarei; ele é o meu Salvador e o meu Deus.”

Salmos 42:11

Você já viu pessoas conversarem consigo mesmas? O salmista, aqui, encoraja a si mesmo. É notório que ele está muito triste e desesperado, parece não ter mais esperança. Então, ele fala consigo mesmo, começando com uma pergunta: "Por que estás abatida, ó minha alma?" Ele mesmo se incentiva: "Espera em Deus." Ele sabe que Deus tem promessas para ele e que ainda vai louvá-Lo. A verdade é que o momento de desespero nos traz muito medo, angústia e tristeza. Mas o salmista, mesmo nesse momento difícil, mantém seu foco em Deus. Ele não aceita sua situação atual e convoca a si mesmo a ter esperança. Sabemos que momentos difíceis são inevitáveis, porém, não devemos desanimar. Vamos colocar a nossa esperança em Deus. Ele nos levantará e acalmará todas as coisas. Ele é o nosso Salvador.

18º Dia

Dúvida

"Se podes? ", disse Jesus. "Tudo é possível àquele que crê. "

Imediatamente o pai do menino exclamou: "Creio, ajuda-me a vencer a minha incredulidade! "

Marcos 9:23,24

Essa é uma das passagens bíblicas mais marcantes: um pai aflito pede que Jesus liberte seu filho de um espírito imundo. Jesus responde: "Tudo é possível ao que crê." Mas o homem, reconhecendo sua dificuldade em crer plenamente, diz:

"Eu creio! Ajuda-me na minha falta de fé."

Mesmo com a fé vacilante, Jesus atende o pedido. Por quê? Porque o homem foi sincero e reconheceu sua fragilidade, e Jesus teve compaixão.

Isso nos ensina que não precisamos ter uma fé perfeita para nos aproximar de Jesus. Precisamos ser sinceros e depender d'Ele.

Se sua fé está fraca, ore e peça ajuda. Jesus pode fortalecer sua fé e te dar o milagre que você precisa.

19º Dia

Desconfiança

“Confie no Senhor de todo o seu coração e não se apóie em seu próprio entendimento”

Provérbios 3:5

Você já ficou frustrado consigo mesmo? Às vezes, pela experiência, acreditamos que tudo vai dar cem por cento certo. Porém, nem sempre os resultados são como esperávamos. Isso acontece porque confiamos demais em nós mesmos, nos apoiamos em nosso próprio entendimento. O problema é que somos falhos — e é muito ruim quando percebemos isso. Precisamos, antes de fazer qualquer coisa, orar ao Senhor e pedir direção para os nossos planos. Ele sim, não falha. Não devemos confiar totalmente nem em nós mesmos. Se reconhecermos isso, o Senhor nos ajudará. Não devemos ser sábios aos nossos próprios olhos; antes, devemos buscar sabedoria em Deus. Então, ore a Deus pedindo sabedoria.

Julgamentos

"Não julguem, para que vocês não sejam julgados. Pois da mesma forma que julgarem, vocês serão julgados; e a medida que usarem, também será usada para medir vocês."

Mateus 7:1,2

Julgar as pessoas é complicado, pois nunca sabemos exatamente o que está acontecendo. É essencial analisar bem e tomar muito cuidado. Muitas vezes, percebemos algo em alguém, mas não enxergamos nossos próprios erros. Quando julgamos, deixamos de ver nossas falhas, pois estamos focados em acusar o outro, e isso nos impede de crescer como pessoa. Geralmente, os julgamentos vêm acompanhados de conclusões precipitadas—julgamos sem ter muitas informações, sem conhecer os dois lados, sem saber o que de fato está acontecendo. Criamos cenários em nossa mente sem ter certeza de que são verdadeiros. Precisamos olhar para o outro com mais atenção e empatia, garantindo que estamos sendo justos ao falar. Afinal, também somos julgados pelos outros e não gostamos de injustiças.

21º Dia

Rejeição

*“Ainda que me abandonem pai e mãe,
o Senhor me acolherá.”*

Salmos 27:10

Existem momentos na vida em que tudo parece desabar. Pessoas que julgávamos ser para sempre se afastam. Amigos se calam. A solidão bate à porta. E, no silêncio, nasce o sentimento de abandono.

Mas há uma verdade que permanece firme, mesmo quando tudo à nossa volta parece ruir: Deus não esquece de nós.

Ainda que o mundo vire as costas, Ele continua ao seu lado. O salmista, mesmo em meio à dor, clama com fé: “Não me rejeites, nem me abandones, ó Deus da minha salvação!”. Ele entende que, mesmo quando tudo falha, Deus é aquele que permanece.

Todos nós desejamos ser amados, queremos dividir a vida com alguém — sorrir juntos, chorar juntos, caminhar juntos. Mas quando esses laços humanos se rompem, é no abraço do Pai que encontramos descanso.

Se hoje você se sente esquecido ou só, dobre seus joelhos, derrame seu coração diante d’Ele e você verá o céu se abrir em resposta.

22º Dia

Vazio

“Então Jesus declarou: “Eu sou o pão da vida. Aquele que vem a mim nunca terá fome; aquele que crê em mim nunca terá sede.” João 6:35

Você já sentiu um vazio dentro de você? Parece que tudo ao nosso redor não consegue preencher. Às vezes, estamos em um lugar maravilhoso, com pessoas incríveis, não nos falta nada — porém, há um vazio dentro de nós. É um sentimento muito estranho, ficamos com uma tristeza interior e sem direção, nem dá vontade de fazer nada.

Esse vazio só pode ser preenchido com Jesus. Ele é o pão da vida, o pão que nos alimenta e nos dá força para continuar. Só em Jesus podemos encontrar alegria; só nele conseguimos enxergar esperança onde, aparentemente, não há.

Para se alimentar do pão da vida, é necessário buscar a sua Palavra. A Palavra de Deus é poderosa para nos curar e preencher o vazio que existe dentro de nós.

Então, que você possa separar um momento por dia para refletir na Palavra de Deus. Logo, você terá força e estará cheio da presença de Deus.

23º Dia

Desilusão

“E a esperança não nos decepciona, porque Deus derramou seu amor em nossos corações, por meio do Espírito Santo que ele nos concedeu.”

Romanos 5:5

Por que ficamos desiludidos? Geralmente, isso acontece porque depositamos nossas esperanças em coisas terrenas ou em situações que não fazem parte da vontade de Deus para nós. A verdade é que não conhecemos o futuro e nem sempre temos garantia de que nossos planos darão certo. Mas, quando colocamos nossa esperança primeiramente em Deus, encontramos a segurança de que, mesmo que nossos planos falhem, Ele estará sempre conosco, nos guiando para algo melhor.

Deus derramou Seu amor em nossos corações, e, por isso, nossa esperança não está no mundo. É certo que enfrentaremos desilusões ao longo da vida, mas elas não nos destruirão nem nos desanimarão, porque podemos contar com o Espírito Santo para nos consolar e nos direcionar. Se hoje estamos sofrendo devido a uma desilusão, podemos entregá-la a Deus em oração, confiando que Ele nos levantará. Basta orar e confiar, pedindo sabedoria para lidar com a situação atual.

24º Dia

Exaustão

"Venham a mim, todos os que estão cansados e sobrecarregados, e eu lhes darei descanso."

Mateus 11:28

Você já esteve exausto? Creio que todos nós, em algum momento, passamos por isso. A sensação é muito ruim — parece que todo o peso do mundo está sobre nós. Ficamos sem forças, desmotivados, irritados, e sem ânimo até mesmo para realizar tarefas simples. Esse quadro pode evoluir para algo ainda pior, abrindo portas para doenças emocionais e até físicas. Mas podemos encontrar descanso em Jesus. Ele faz um convite a todos que se sentem cansados e sobrecarregados: Ele oferece descanso n'Ele. E esse descanso não é passageiro — é verdadeiro e duradouro. Quando estivermos assim, exaustos, podemos parar por um momento para orar. Uma oração de entrega. Entregar tudo em Suas mãos. E quando fazemos isso, Ele nos devolve a paz. Uma paz que nos fortalece e nos permite seguir com mais leveza e tranquilidade. Que possamos, dia após dia, encontrar descanso em Jesus.

25º Dia

Isolamento

“É melhor ter companhia do que estar sozinho, porque maior é a recompensa do trabalho de duas pessoas. Se um cair, o amigo pode ajudá-lo a levantar-se. Mas pobre do homem que cai e não tem quem o ajude a levantar-se!”

Eclesiastes 4:9,10

Não é bom viver sozinho. Isolar-se por um pequeno tempo para refletir pode até ser algo saudável — isso se chama solidão. Mas viver em isolamento por muito tempo é extremamente prejudicial. Isso já é solidão. O isolamento prolongado traz diversos prejuízos, como a ausência de compartilhamento de sentimentos: alegrias, tristezas, dores, desafios e conquistas da vida. A presença de outra pessoa oferece apoio emocional, um ponto de vista diferente, e nos ajuda a enxergar outras formas de ver a vida. Fomos criados para viver em comunidade. Precisamos de outras pessoas. Não enfrente a vida sozinho. Tenha sempre alguém com quem você possa contar, alguém que possa te ajudar. A vida pode se tornar bem mais leve com uma boa companhia.

26º Dia

Desprezo

"Tem piedade de nós, ó Senhor, tem piedade de nós, pois estamos sobremodo fartos de desprezo. A nossa alma está extremamente farta da zombaria daqueles que estão à sua vontade e do desprezo dos soberbos."

Salmos 123:3-4

O desprezo vai além da simples rejeição. Ele implica um sentimento de superioridade e a avaliação de que a pessoa é inferior, indigna, sem valor ou até mesmo repugnante. A dor do desprezo é profunda, pois atinge a autoestima e o senso de valor pessoal. A pessoa desprezada sente-se humilhada, insignificante e desvalorizada aos olhos do outro.

O salmista ora ao Senhor pedindo misericórdia. Com certeza, o Senhor não despreza aqueles que o procuram. Nosso Senhor Jesus também foi desprezado, mas Ele colocou sua vida diante de Deus — e fez isso para que todos aqueles que o amam não se sintam rejeitados.

Se você se sente assim, ore ao Senhor como o salmista fez. Certamente o Senhor te atenderá e renovará suas forças. Você tem valor: Jesus entregou sua vida por você.

27º Dia

Adversidade

"Deus é o nosso refúgio e a nossa fortaleza, auxílio sempre presente na adversidade."

Salmos 46:1

Você já se encontrou desesperado? Aquele sentimento em que parece não haver saída, sem soluções visíveis, e nem conseguimos mais raciocinar direito. Às vezes, no auge desse sentimento, é difícil enxergar esperança ou encontrar forças.

Nesse momento, precisamos nos refugiar em Deus. Só Ele é a nossa fortaleza e um auxílio sempre presente na adversidade. Há apenas uma coisa a fazer quando o desespero bate: buscar intensamente ao Senhor. Ele certamente nos acalmará, nos consolará e nos dará forças para continuar.

Ainda que muitas coisas aconteçam ao nosso redor, Deus vem em nosso auxílio. O Senhor é poderoso para nos salvar. Portanto, quando se sentir assim, clame, entregue, e deixe Deus agir. Confie, pois Ele vai te ajudar.

28º Dia

Pensamentos negativos

"Os olhos são a candeia do corpo. Se os seus olhos forem bons, todo o seu corpo será cheio de luz. Mas se os seus olhos forem maus, todo o seu corpo será cheio de trevas. Portanto, se a luz que está dentro de você são trevas, que tremendas trevas são!"

Mateus 6:22-23

Você conhece alguém que sempre acha que tudo vai dar errado? Mesmo nas melhores situações, essa pessoa tende a enxergar apenas o lado negativo das coisas. Quando adotamos essa visão pessimista, aquilo que acreditamos ser ruim realmente acaba parecendo pior. Por outro lado, existem pessoas que, mesmo em situações difíceis, conseguem encontrar algo positivo. Para elas, a vida se torna mais leve e agradável.

Nossa perspectiva influencia diretamente como vivemos. Ao cultivarmos pensamentos positivos e enxergarmos o lado bom das coisas, nossa vida ganha mais cor e significado. Já os pensamentos negativos tornam a vida mais amarga, e acabamos transmitindo essa negatividade para aqueles ao nosso redor. Seja mais feliz, veja o lado bom das coisas.

29º Dia

Fúria

“Evite a ira e rejeite a fúria; não se irrite: isso só leva ao mal. Pois os maus serão eliminados, mas os que esperam no Senhor receberão a terra por herança.”

Salmos 37:8-9

Você já ficou furioso? A fúria é um sentimento caracterizado por uma explosão de raiva descontrolada. Ela pode levar a atitudes agressivas e até mesmo irracionais, tornando-se difícil de conter.

A recomendação bíblica é rejeitar a fúria e evitar a irritação. Isso tem um propósito: a fúria só leva ao mal. Em vez de se deixar dominar por ela, é melhor esperar no Senhor.

Quando começar a sentir raiva, saiba que a fúria pode vir em seguida. Respire profundamente e pense em Deus. Entregue a Ele tudo o que está sentindo. Quando oramos e refletimos, nossas atitudes se tornam mais sábias, e, conseqüentemente, os resultados também melhoram.

Se agir movido pela fúria, as conseqüências serão negativas. Mas quando você ora e confia em Deus, tudo se resolve de maneira melhor.

30º Dia

Ingratidão

“Dêem graças em todas as circunstâncias, pois esta é a vontade de Deus para vocês em Cristo Jesus.”
1 Tessalonicenses 5:18

A ingratidão é capaz de nos cegar para as coisas boas da vida. Quando olhamos ao nosso redor e só vemos coisas ruins ou aquilo que está faltando, deixamos de perceber tudo o que temos de bom — e isso gera em nós insatisfação e amargura. Esse sentimento rouba de nós a alegria e nos faz viver reclamando o tempo todo. Rejeitamos os benefícios que temos, que muitas vezes são muito maiores do que aquilo que nos falta.

Deixamos de valorizar a família, os amigos, e as pessoas que desejam nos ajudar, que querem caminhar conosco, simplesmente porque não enxergamos. Quando somos gratos, somos muito mais felizes e temos uma melhor qualidade de vida. A gratidão abre os nossos olhos para as coisas boas da vida e tudo se torna mais leve — até mesmo a vontade de lutar e crescer aumenta.

Que possamos ter um coração mais grato para viver melhor.

GOSTA DE DEVOCIONAIS?

Faça parte do nosso exclusivo grupo no WhatsApp e receba inspirações diárias! De segunda a sexta, enviaremos devocionais que irão enriquecer seu dia. Priorizamos um ambiente tranquilo e focado: sem bate-papo ou propagandas, apenas mensagens significativas para elevar sua jornada espiritual. Junte-se a nós e transforme suas manhãs!

www.sigaele.com.br/devocionais

YOUTUBE

Descubra nosso canal no YouTube e mergulhe em uma experiência auditiva única! Lá, você encontrará o conteúdo exclusivo do nosso site transformado em áudios. Além disso, aproveite uma variedade de estudos enriquecedores e muito mais. Não perca, inscreva-se agora e amplie seus horizontes!

[@sigaelejesus](#)

www.sigaele.com.br

SITE

Visite nosso site e descubra um acervo rico em conteúdo espiritual.

Oferecemos uma variedade de mensagens inspiradoras, estudos bíblicos aprofundados, séries temáticas, e-books gratuitos, devocionais diários e muito mais.

Faça parte da nossa missão de espalhar a palavra de Deus. Juntos, podemos levar o evangelho àqueles que precisam de salvação e fortalecimento espiritual.

www.sigaele.com.br

GRUPO OFICIAL NO WHATSAPP

Faça parte do nosso grupo no Whatsapp e receba mensagens, pregações, estudos e muito mais...

Fale conosco!

www.sigaele.com.br/devocionais

Whatsapp: 21 - 99401-7960
Claudio Henrique C. Duarte

ADQUIRA JÁ!

O livro “Mas o fruto do Espírito é...”



Neste livro, abordaremos a obra do Espírito Santo em nós através do fruto do Espírito, com o objetivo de uma compreensão mais profunda. Que nossas vidas sejam reflexo do Espírito Santo que habita em nós.

Entre no site

www.sigaele.com.br/livros

Você pode adquirir ele no formato impresso ou através da Amazon pelo kindle em formato de e-book. Hoje em dia o Kindle é um aplicativo e funciona em todo os dispositivos. É só baixar e usar.

Quando baixar você digita no aplicativo o meu nome Claudio H. C. Duarte, será mais fácil de você encontrá-lo.

ADQUIRA JÁ!

O livro “Não tenha medo de pregar”



Neste livro, abordaremos tudo que é necessário para que você seja um bom pregador.

Entre no site

www.sigaele.com.br/livros

Você pode adquirir ele no formato impresso ou através da Amazon pelo kindle em formato de e-book. Hoje em dia o Kindle é um aplicativo e funciona em todo os dispositivos. É só baixar e usar.

Quando baixar você digita no aplicativo o meu nome Claudio H. C. Duarte, será mais fácil de você encontrá-lo.

