

A l e i d e J a e l

# Manual de Palavras de Afirmação

O m e u m a n t r a d i á r i o



# Índice de Conteúdos



1

Introdução

2

Emoções

3

Relacionamentos

4

Espiritualidade e Fé

5

Saúde e Bem-Estar

6

Conclusão



# Introdução

Joyce Meyer no seu livro **Eu e minha boca grande** diz que “*a língua expressa o que pensamos, sentimos e queremos*”, e deste modo, cria-se então a nossa realidade.

Se sobre as nossas palavras recai tamanho poder, por que não fazer delas um grande aliado para a nossa felicidade? E foi deste modo que nasceu este livro:

Fruto da minha própria experiência, estando já cansada de viver mergulhada no stress e ansiedade ocasionados pela sucessão de expectativas frustradas, oportunidades almejadas que nunca mais surgiam, sendo muitas vezes levada mesmo sem perceber, a amaldiçoar a minha realidade, uma vez que mesmo entregue ao desespero as coisas pareciam não melhorar e a minha saúde emocional cada vez mais a deteriorar-se, percebi que se continuasse a focar o meu pensamento nos aspectos negativos da vida, se o meu olhar estivesse apenas direccionado ao que estava errado, se continuasse a alimentar as minhas toxicidades dando azo a minha vitimização, estaria continuamente infeliz e constantemente a procura de culpados.

Foi assim que decidi transformar os meus dilemas em fé, e abasteço-me diariamente de declarações positivas acerca das minhas circunstâncias, para assim com a mentalidade certa direccionar a minha atenção ao que de facto traz bons resultados.



Fui conduzida pela palavra de Deus, a lembrar-me deste princípio básico que consiste em, por meio das palavras, trazer à existência aquilo que ainda não existia, uma vez que justamente pelo poder da Sua palavra hoje conhecemos o mundo em que habitamos. O desafio foi de então começar a pensar da maneira que Deus pensa, adotando uma atitude proactiva na promoção da mudança do meu estado de espírito, a partir de uma mudança na minha maneira de abordar os meus próprios problemas.

Ao ler Provérbios 18:21 que diz que *“A morte e a Vida estão no poder da Língua; e aquele que a ama comerá dos seus frutos”*, automaticamente caiu uma ficha: deveria usar a minha língua como uma fonte de vida e não de morte. Foi então que decidi começar a escrever diariamente os meus mantras e a meditar sobre os mesmos. As sagradas Escrituras dizem igualmente que os nossos pensamentos devem ser levados cativos à obediência de Cristo, pois somente assim seremos capazes de destruir todos os argumentos e pretensões que se levantam contra o conhecimento de Deus – II Coríntios 10:5.

A pergunta que surge agora é: de onde derivam os nossos pensamentos? A Bíblia também consegue responder a isto: Mateus 15:19 diz *“Porque do coração saem os maus pensamentos, os homicídios, os adultérios, as imoralidades sexuais, os roubos, as mentiras e as calúnias...”*;



Este que por sua vez alimenta-se essencialmente das palavras e todo o conjunto de informações que ocorrem à nossa volta e que o cérebro transforma em crenças, emoções... razão pela qual Sigmund Freud, pai da Psicanálise atribuiu a elas tamanho poder terapêutico.

Palavras geram pensamentos - pensamentos geram sentimentos - sentimentos manifestam-se em atitudes - atitudes geram hábitos - hábitos transformam-se em vida.

Palavras salvam, palavras transformam vidas, e pelo poder da palavra tudo o que hoje existe veio a materializar-se.

Este livro é um convite a que por meio da fé sejamos capazes de pelas nossas próprias palavras mudarmos o nosso ambiente emocional, promovendo a paz de espírito que tanto procuramos manter.

Os mantras serão dispostos em 4 categorias: Emoções, Relacionamentos, Espiritualidade e Fé, Saúde e Bem-Estar, que representam os pilares fundamentais para uma vida harmoniosa.

Lançaremos sobre cada área em específico declarações proféticas que nos deverão encher de expectativas positivas em relação a cada uma delas, antes que nos apresentemos ao mundo, funcionando como uma blindagem, um escudo contra todos os ataques que tentem combater a nossa paz.

Sejam todos bem-vindos ao meu diário que agora também é vosso.

# Emoções

Ah, as nossas emoções... quem as consegue controlar?

Quem consegue entender o turbilhão de sensações que as vezes nos tomam de assalto?

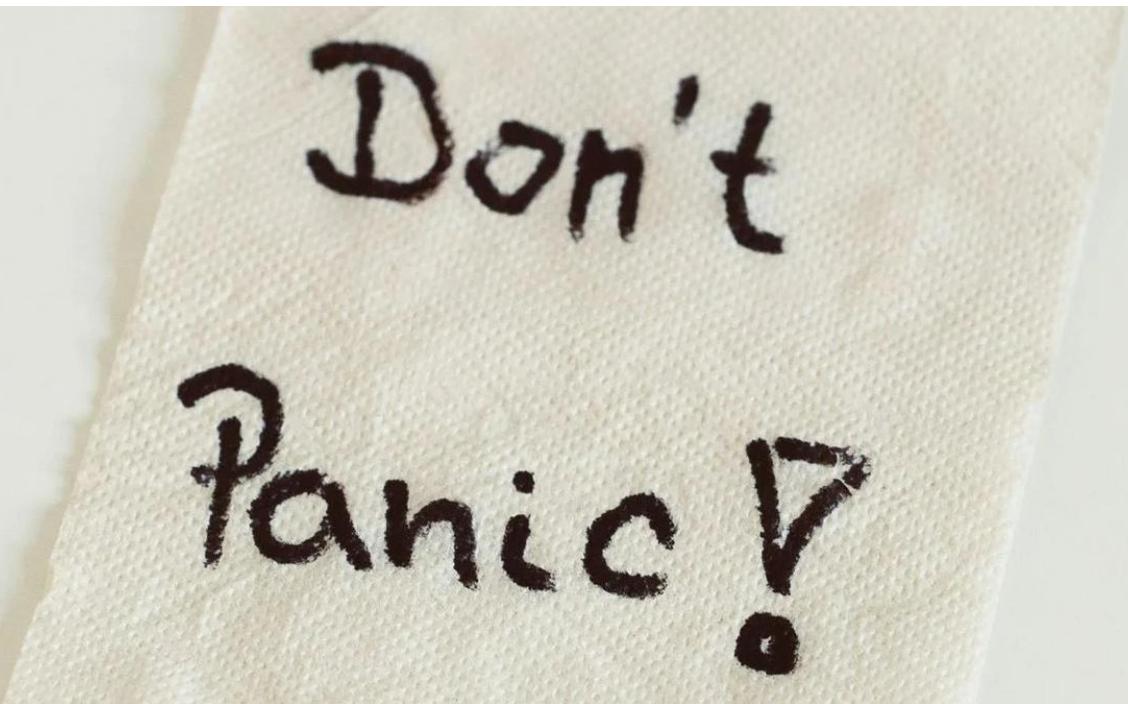
Quem é que consegue discernir as múltiplas vozes que as vezes ecoam na nossa cabeça?

Como confiar em características tão incertas e tão voláteis?

O primeiro passo é apresentarmo-nos a elas, apresentar aquilo que esperamos delas, declarar que não toleraremos muito do que elas nos sujeitam, mas que também não iremos ignorar a sua existência, ao mesmo tempo em que não aceitaremos viver em função delas.

A partir de hoje, somos nós que colocamos as cartas na mesa.

Vamos falar para as nossas emoções?



Don't  
Panic!

**Sou grata pela oportunidade de estar viva, de poder existir e de co-criar tudo o que for necessário.**



Não preciso de ser tão exigente comigo mesma.  
Que nunca me falte a compreensão de que a vida é cíclica  
e de que as vezes as pausas são necessárias.





Viver neurótica, assoberbada e ansiosa não vai acelerar os processos.

Devo relaxar e concentrar-me no que depende unicamente de mim.

Que eu esteja ancorada ao amor e fidelidade de Deus, não dependendo da oscilação das minhas emoções como determinantes da minha felicidade.



Não preciso de tentar atingir padrões perfeccionistas, até porque a perfeição não se encontra na terra dos viventes.





Escolho não ser vítima das minhas circunstâncias.  
Respeito os ciclos da vida e aceito o que não consigo  
mudar.



Escolho aprender com os resultados das minhas escolhas  
ao invés de me vitimizar.

Não serei eu a condenar a mim mesma com as minhas próprias palavras. Escolho abençoar-me, acolher-me e respeitar-me.



**LOVE YOURSELF**



Escolho munir a minha mente com bons pensamentos,  
pois eles são os portais para quaisquer sentimentos.  
A minha vida não é morada de energias negativas.

Recuso-me terminantemente a alimentar tudo o que me faz mal, tudo que desperta o pior em mim, tudo o que me coloca em situações de descrédito ou de desgraça.



**Eu sei que nem sempre estou forte  
eu sei que nem sempre acredito em mim mesma  
eu sei que as vezes entrego-me ao ócio de existir sem  
propósito, mas eu não me condeno.**

**Eu aceito as minhas fragilidades mas não permito que  
elas se transformem na minha identidade.**

Respeito a minha individualidade  
e valorizo cada aspecto daquilo  
que faz de mim um ser único  
e irreplicável.



Sou fiel aos meus valores, movo-me com base nos meus princípios, não faço escolhas movida pela pressão de terceiros e valorizo sempre os sinais que a vida me dá.



**Se o que quero mesmo é cuidar de mim  
então eu paro agora de dizer sim para tudo  
paro de fazer aquilo que eu sei que não me faz bem  
paro de me comparar a outras pessoas  
paro de achar que eu não tenho valor  
paro agora de alimentar os meus pensamentos com  
vibrações negativas.**



Acolho as mudanças que estão a acontecer em mim, até mesmo quando estas são desconfortáveis ou quando não as entendo.



A minha vida é minha responsabilidade. Tudo a respeito dela diz respeito a mim mesma.



Eu fui perfeita e maravilhosamente formada.  
Fui chamada para ser livre e não devo  
tornar-me escrava dos homens.





**Eu não sou desastrada  
não sou azarada  
não tenho pouca sorte  
não tenho dedo podre  
não sou desprezível e nem abominável  
Eu sou uma filha amada de Deus.**

A person is shown from the chest up, holding a lit sparkler in their right hand. The sparkler is bright and glowing, with many sparks flying out. The person is wearing a blue and white plaid shirt. In the background, there is a string of warm white lights hanging from thin poles, and a dark, silhouetted tree on the left. The sky is a deep blue, suggesting dusk or night. The overall mood is warm and celebratory.

Não buscarei mais por validações externas sobre aquilo que reflecte as minhas inseguranças internas que precisam de ser curadas.

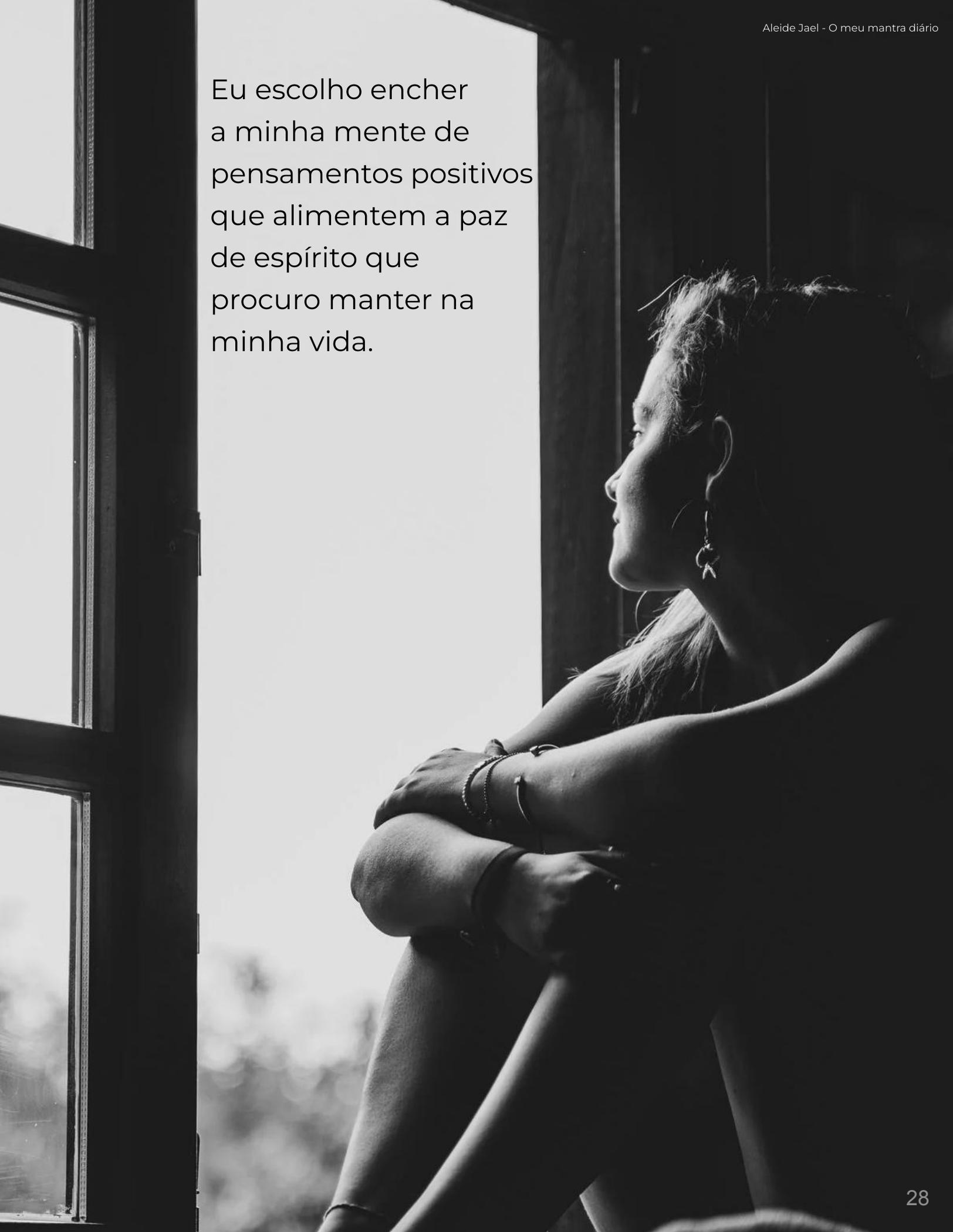
**Eu sou suficientemente capaz de criar a realidade que almejo.**



Escolho ser luz, escolho ser paz diante das turbulências internas que me seduzem a agir de maneira contrária.



Eu escolho encher  
a minha mente de  
pensamentos positivos  
que alimentem a paz  
de espírito que  
procuro manter na  
minha vida.



# Relacionamentos

Falar de pessoas, conviver com pessoas, entender as pessoas, amar e respeitar as pessoas...

Nem sempre é fácil e prazeroso. Mas por alguma razão qualquer devemos saber lidar com elas, devemos aceitá-las tal como são e devemos sempre procurar manter uma boa relação com as mesmas.

Elas tanto elevam-nos como nos podem destruir. O desafio é diário e requer paciência e bastante empatia.

Vamos levar cura para os nossos relacionamentos?

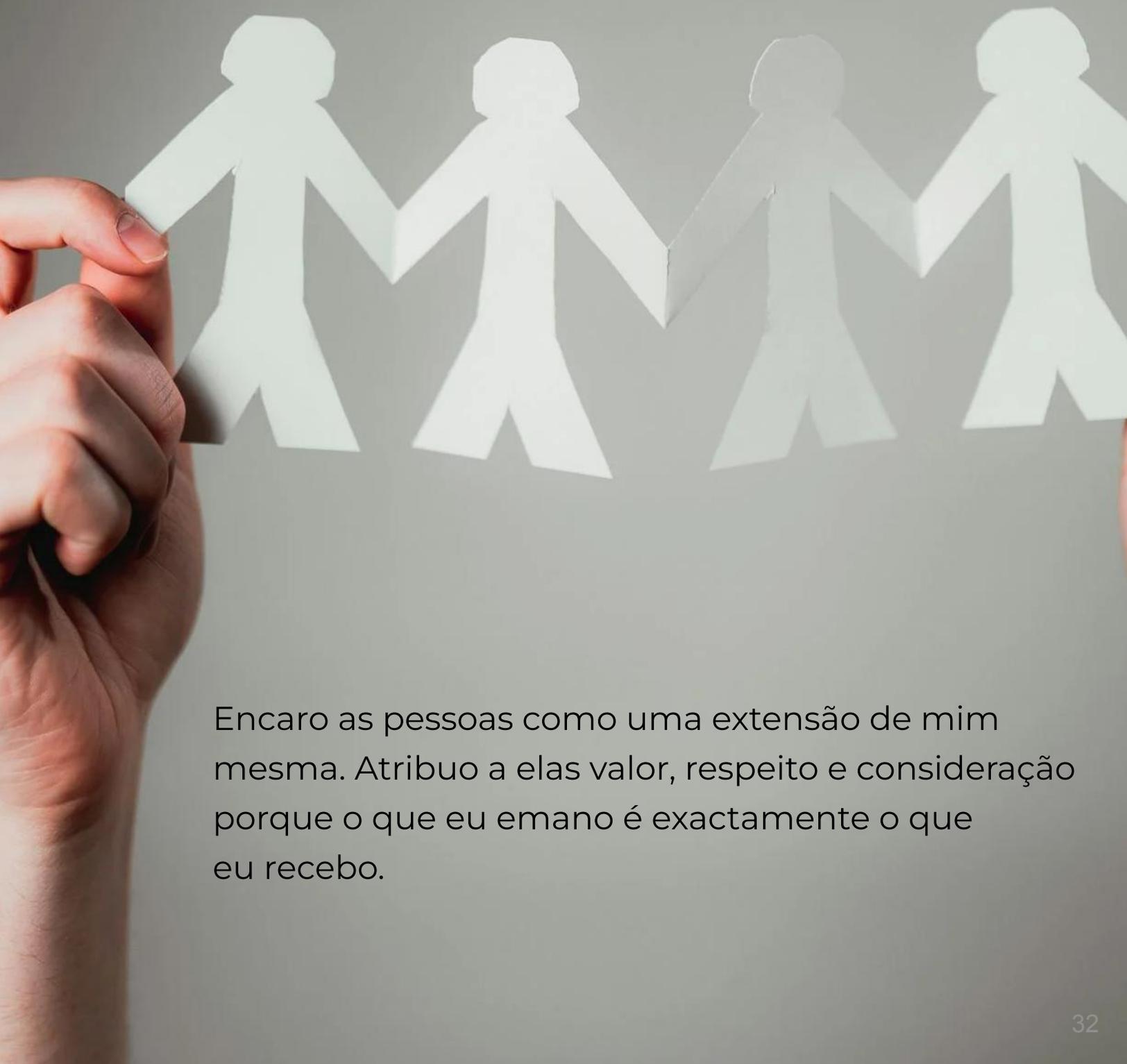


Que eu jamais me esqueça de tratar bem as pessoas.



Ninguém tem culpa dos meus problemas.





Encaro as pessoas como uma extensão de mim mesma. Atribuo a elas valor, respeito e consideração porque o que eu emano é exactamente o que eu recebo.

Não me compete a mim determinar como o outro deve ser ou agir. Abraço as nossas diferenças porque elas completam-nos.



Eu escolho deixar de olhar para as pessoas com reservas, e direciono o meu olhar para as virtudes e ensinamentos que posso extrair delas.



Entendo que para crescer irei precisar de pessoas, entendo que tudo o que sei foi por intermédio de pessoas, não sou detentora de todo o saber e nem conseguirei estar num mundo onde elas não estejam. Convivo tranquilamente com o facto das pessoas serem necessárias. Eu preciso de pessoas.





Por muito que discorde das escolhas dos outros, o meu dever não é condenar, julgar ou criticar.  
Eu escolho sempre respeitar.

A minha família é o meu porto seguro e hoje eu escolho servi-la com o melhor que tenho em mim.



Se as minhas referências foram negativas, se quem me devia ter estendido a mão abandonou-me, ainda assim eu escolho ressignificar a minha história sendo eu a referência positiva que não tive estando ao dispor de quem conta comigo.



A woman with long blonde hair is captured in mid-air, jumping joyfully. She is wearing a black, high-collared coat and light blue denim jeans. Her arms are outstretched, and her hair is flying around her head, suggesting a sense of freedom and happiness. The background shows a stone wall and a metal railing, indicating an outdoor urban setting.

Não preciso de retribuir o mesmo mal que chega até mim. Se cada um dá o que tem, eu escolho entregar ao universo o amor que reside no meu interior. Não me permito envenenar pelo que vem de fora.

Que independentemente das minhas perdas, tristezas e decepções, eu jamais me esqueça que tenho uma capacidade infinita para amar novamente.



# Espiritualidade e Fé

"E disse Deus: Haja luz! E houve luz".

Gênesis 1:3

"No princípio era o Verbo, e o Verbo estava com Deus, e o Verbo era Deus. Ele estava no princípio com Deus.

Todas as coisas foram feitas por Ele, e sem Ele nada do que foi feito se fez.

Nele estava a vida, e a vida era a luz dos homens".

João 1:1-4

"E o Verbo se fez Carne e habitou entre nós".

João 1:14



Deus é o meu começo, meio e fim. Não existe eu sem Deus.

Bom dia, Deus.



Declaro que esta será uma semana de boas notícias. Uma semana de prosperidade, uma semana de bênçãos, uma semana de paz, uma semana produtiva, uma semana de oportunidades e uma semana para estar mais perto de Deus.



Não é sobre mim: o que tenho provém dEle, e destina-se ao meu próximo. Sou apenas um canal, um veículo, um instrumento para a Sua glória.



Não me perco nos meus pensamentos, não vivo em função das minhas emoções. Estou enraizada na verdade imutável de que sou uma filha amada de Deus.



Eu não sou o que me acontece: eu sou imagem e  
semelhança do criador, e viverei para o cumprimento dos  
seus mais lindos propósitos.



Eu escolho trazer à memória tudo o que me enche de esperança mesmo diante dos cenários mais adversos.

Eu tenho a mente de Cristo por meio da qual posso todas as coisas, pois é Ele que me fortalece.



Tudo quanto Deus diz a meu respeito é com certeza um reflexo daquilo que Ele é. Não mais serei levada a questionar o meu próprio valor.



Que eu não me desespere diante das incertezas.  
Que a volatilidade da vida não me faça perder de vista  
que sou movida pelo que a minha fé me permite  
acreditar, em vez do que os meus olhos  
me conseguem mostrar.



Descanso no Teu cuidado  
Confio na minha dependência em Ti  
E me refrigero no Teu amor



# Saúde e Bem-Estar

Também descobri, que algumas das mudanças que tive de implementar no âmbito da saúde (e que até ao exacto momento em que escrevo este livro sigo implementando) tiveram de ser mentalmente acessadas pelo poder das palavras.

Um trabalho de consciencialização contínuo que abrange todas as áreas da vida, não nos isentando da necessidade de não ficar apenas pelas palavras mas de igualmente sermos capazes de arregaçar as mangas e fazer o que de facto precisa de ser feito.

As palavras funcionam como uma preparação mental que deve promover a predisposição em materializar o que se pretende mediante a criação de um ambiente emocional direccionado para o efeito.



O meu corpo é a minha morada, sem ele eu não existo.  
Devo então beber água, dormir bem, alimentar-me como  
deve ser e mexer-me.



Não funciona se a minha mente estiver vazia - devo sempre alimentar a minha fome por conhecimento.



Não preciso de trabalhar como uma escrava: produtividade não tem a ver com intensidade, mas sim com a evolução do trabalho.

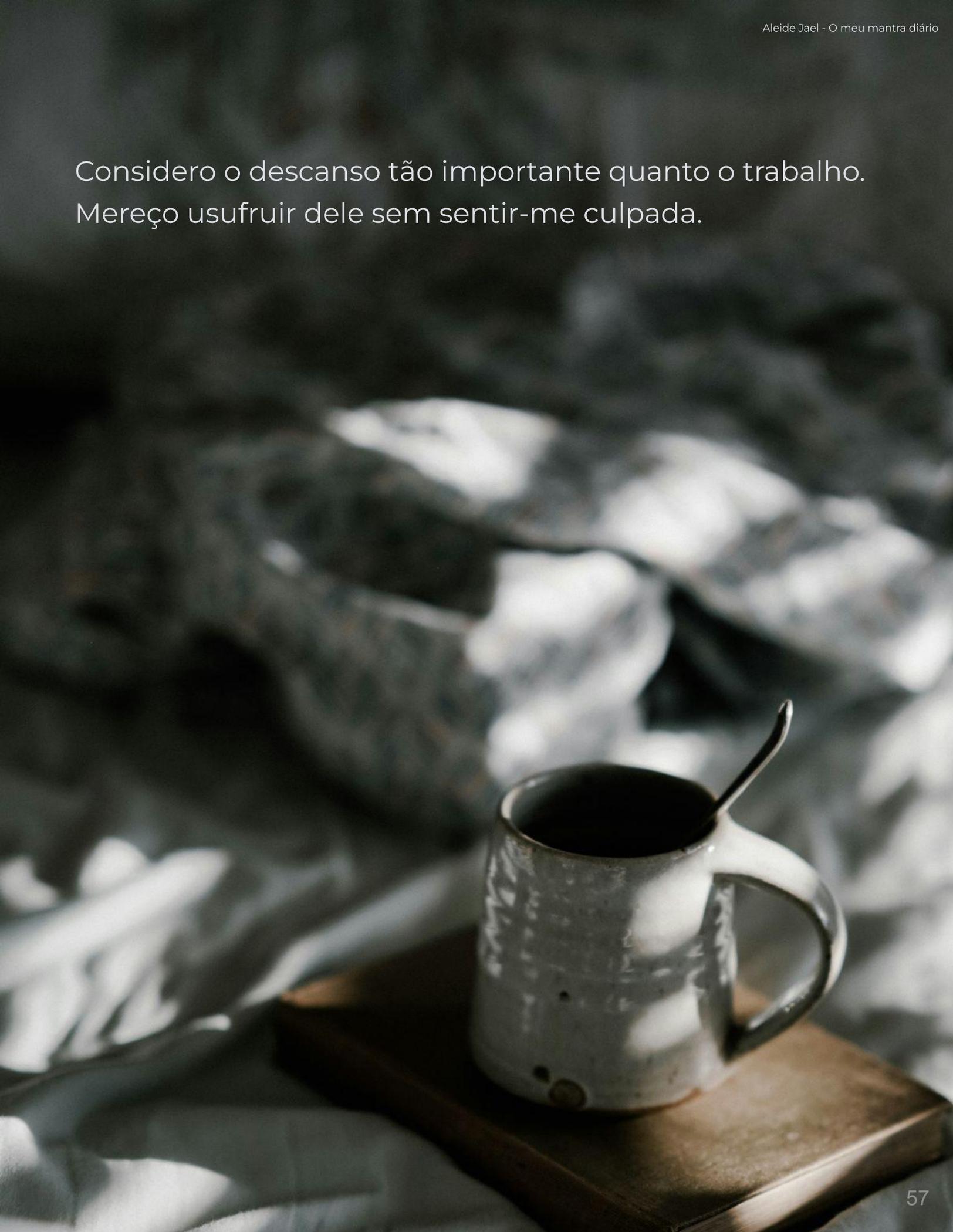
Um pouco de cada vez, a cada dia, com consistência faz-se toda a diferença.



Que eu converta a minha hostilidade em produtividade.



Considero o descanso tão importante quanto o trabalho.  
Mereço usufruir dele sem sentir-me culpada.

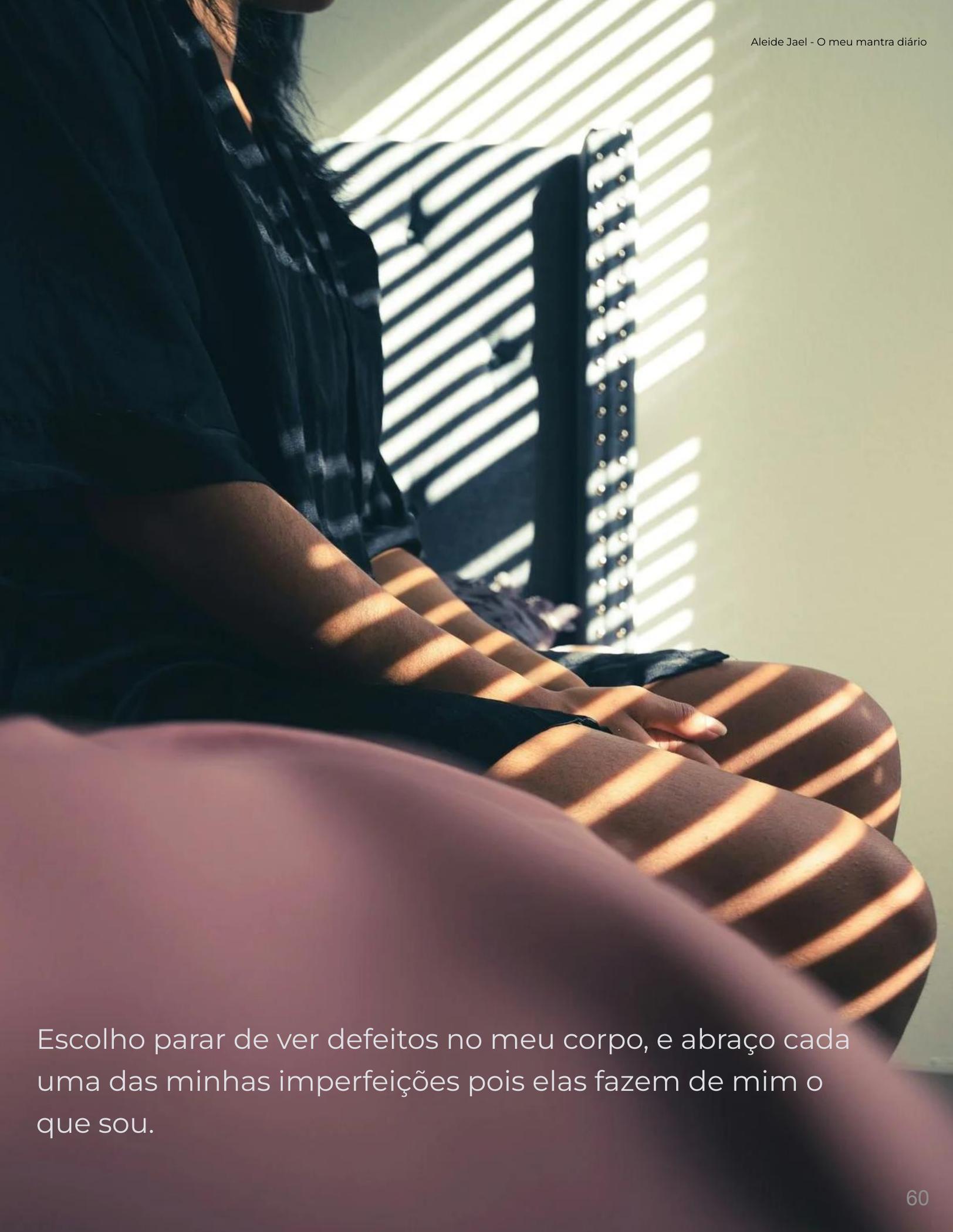


Eu escolho não ser refém do cansaço e da fadiga. Respeito os sinais que o meu corpo emite e colaboro para o meu próprio bem-estar, fazendo as pausas que forem necessárias.



Eu sou uma pessoa organizada. Elenco as minhas prioridades sabiamente e atribuo a cada uma delas a importância que de facto merecem.



A photograph of a woman sitting in a chair, her body partially in shadow. Horizontal light stripes from window blinds fall across her dark clothing and skin, creating a rhythmic pattern of light and shadow. The background is a plain, light-colored wall.

Escolho parar de ver defeitos no meu corpo, e abraço cada uma das minhas imperfeições pois elas fazem de mim o que sou.

Eu faço dinheiro trabalhar para mim ao invés de me tornar escrava dele - todas estas bênçãos me seguirão e me acompanharão.



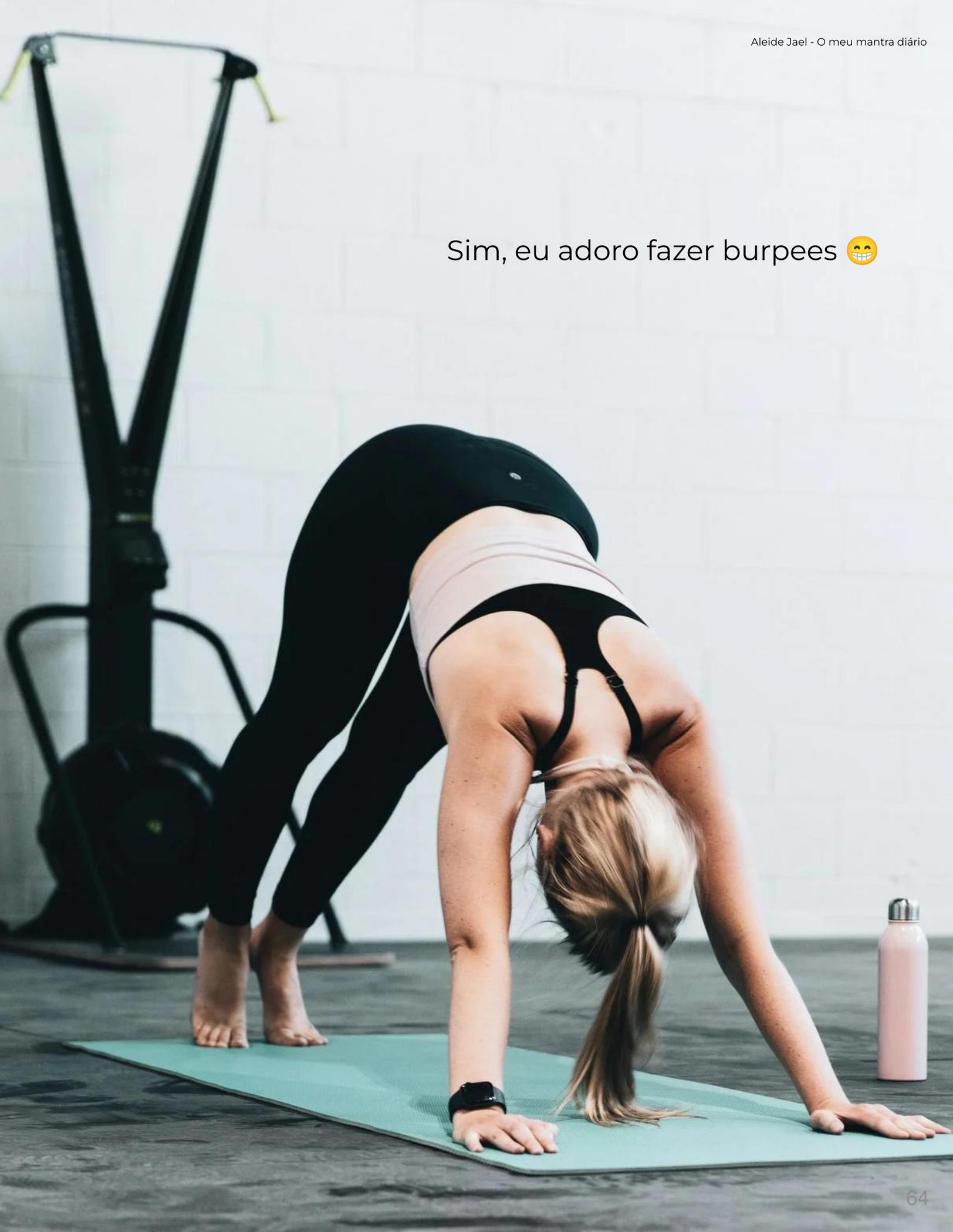


A minha prosperidade é medida não por aquilo que eu possuo mas sim pelo quanto consigo agregar na vida das pessoas.



Eu sou focada e dedicada a tudo o que me proponho fazer.  
Não invento desculpas e atinjo cada uma das minhas  
metas.

Sim, eu adoro fazer burpees 😁





Declaro sobre esta semana paz, alegria, motivação, foco, leveza, tranquilidade e harmonia. Em todas as áreas da minha vida.

A woman wearing a white lab coat and a blue cap is sitting on a small stool in front of a food cart. The cart is covered by a large umbrella with horizontal stripes in blue, pink, and white. The cart is filled with various snacks, including popcorn and packaged goods. The woman is holding a small object in her hand, possibly a cigarette. The background shows a park-like setting with trees and a fence. Several pigeons are on the ground around the cart.

**Eu não sou preguiçosa. Dedico-me a cada uma das minhas responsabilidades com empenho pois estas contribuem para o meu crescimento.**



Eu recuso-me a ser medíocre! Tudo o que vier às minhas mãos será feito com a máxima excelência.



# Conclusão

*"E sabemos que todas as coisas contribuem juntamente para o bem daqueles que amam a Deus, daqueles que são chamados segundo o seu propósito".*

**Romanos 8:28**

Ao trazer uma abordagem holística assente no equilíbrio funcional que deve existir nas mais diversas áreas da vida, como não desfrutar de uma paz mais duradoura de maneira integral? Espero que este pequeno manual nos ajude a considerar a importância, peso e poder que reside nas palavras que proferimos, tanto para nós mesmos quanto para todo o meio que nos envolve, uma vez que elas reflectem as nossas crenças e desejos mais profundos, *"pois do que há em abundância no coração, disso fala a boca"* - Mateus 12:34.

Que a partir do momento em que formos levados a esta reflexão possamos muito responsabilmente empregar as melhores palavras para o nosso dia-a-dia, pois os resultados que obtemos na vida derivam em grande parte delas.

E tal como disse inicialmente, este diário agora também é teu. E que tal, criares a partir daqui um novo diário de palavras de afirmação, personalizado à medida das tuas necessidades, para que por intermédio do poder das tuas próprias palavras possas levar vida às áreas de maior interesse? Mal posso esperar por te ver desfrutar de todos os benefícios associados a esta prática.

Fica aqui o desafio.  
Muito obrigada.



# Conheça a Autora

A todos os que conseguiram chegar até aqui: muito prazer, chamo-me Aleide Jael, uma mulher, mãe, esposa, uma alma inconformada, uma mente inquieta, entusiasta acerca da vida que adora partilhar os seus pensamentos e as suas ideias.

Tal como o livro sugere, sim, sou temente a Deus, sou a prova viva dos Seus milagres e tenho a oportunidade de todos os dias testemunhar a Sua existência: não existe eu sem Deus.

Na minha jornada de vida sempre procurei entender os fenómenos à minha volta, sempre me preocupei em descobrir significado em tudo o que fazia, e tal como as demais pessoas sempre desejei encontrar a tão sonhada felicidade; sobretudo porque nos primeiros anos da minha existência pude experienciar a forma mais terrível de exclusão social - o Bullying. E foi assim que me descobri escritora. Era na minha vasta colecção de diários que desde os tempos de adolescente armazenava as minhas vivências e depositava as emoções e aprendizados que brotavam de muitas experiências, algumas das quais nunca cheguei a partilhar com mais ninguém.

Depois de enfim ter conseguido superar o bullying, tendo então conseguido perceber de que forma se processa o viver, o existir neste mundo que durante muito tempo tive medo de fazer parte



Por intermédio da Palavra de Deus e do Auto-Conhecimento ressignifiquei os meus traumas, e hoje graças ao meu amor pelas letras encontro uma ferramenta capaz de contribuir para o desenvolvimento da consciência de todos os que confiam nos meus escritos, enquanto invisto no meu próprio desenvolvimento, para que deste modo possamos todos caminhar em direcção à melhor versão de nós mesmos.

A todos os meus amados leitores por quem tenho enorme fascínio, agradeço pelo enorme voto de confiança, pelos maravilhosos feedbacks e pelo apoio algumas vezes incondicional.

Obrigada por teres acolhido o meu diário, que agora também é teu.

Com muito amor,

**Aleide Jael**

*Escritora*

Eu adoraria ouvir as vossas ideias e feedbacks a respeito desta obra, por formas a tornar a próxima edição ainda melhor.

Por favor, sintam-se confortáveis em enviar um feedback para o e-mail:

***aleidejael@hotmail.com***

