




ebook

*é hora
de mudar*



como
mudar
de verdade

~~EU~~
~~QUERO~~ VOU
MUDAR



Faaala galera JesusCopy!

O ano mudou, agora estamos em 2020, mas a pergunta é essa: você vai mudar? Como mudar algo em nossas vidas?

Nós acreditamos que o chamado de Deus para cada pessoa é parecer com Cristo e ajudar outros a parecerem com Ele.

Se você é novo aqui, seja bem-vindo a nossa família! Nós fazemos o upload de um novo episódio toda terça-feira. Então fique ligado!

Existe uma forma da gente trocar ideia que é através do e-mail. Nós temos uma lista de e-mail exclusiva dos ouvintes do podcast e detalhe: é uma lista especial apenas para a galera da podosfera JesusCopy. Para fazer parte é só acessar: **jesuscopy.com/podcast** e deixar seu e-mail. Sempre que sair um episódio novo nós te encaminhamos e também mandamos o esboço do assunto que vamos abordar. Você pode mandar e-mail com feedback e dúvidas por lá e a gente consegue trocar uma idéia.

Antes de começar o nosso conteúdo, quero agradecer a todo mundo que tem divulgado nosso podcast... A família está crescendo! Se você quiser divulgar, marque a gente. **@jesus_copy**

Bora para o conteúdo?
Então vamos lá!

PODCAST - COMO MUDAR DE VERDADE

Você está contente com a vida que está tendo? Caso sua resposta seja não ou mais ou menos, este assunto é para você. Se você não gosta do que está colhendo, não apenas reclame, mas mude o que você está plantando.

Estamos iniciando um novo ano, mas é possível começar uma nova vida também? Como podemos mudar nossas vidas? É sobre isso que quero conversar com vocês hoje.

Em seu livro “A GUINADA: maneiras simples de operar grandes transformações” **Chipp Heath** e **Dan Heath** dizem que toda mudança precisa de dois elementos principais: **Racional** e **Emocional**.

Eles usam a figura de um homem sentando (dirigindo) um elefante. O homem (chamado de CONDUTOR) é o nosso racional, e o ELEFANTE é o nosso emocional.

Como você pode perceber o nosso emocional é muito mais forte. Os autores dizem que você pode decidir o quanto quiser no racional, mas quando o emocional decide agir, ninguém segura ele.

Por exemplo: Quantas vezes você já decidiu fazer uma dieta? O seu racional estava decidido, mas não o seu emocional.

PODCAST - COMO MUDAR DE VERDADE

Ok, então como mudar? Você precisa primeiro: um plano claro para o seu CONDUTOR, seu racional. E motivação para seu ELEFANTE, seu emocional. Vamos começar então com o plano para o CONDUTOR e por fim como motivar o ELEFANTE.

Quero te falar 4 passos para MUDAR DE VIDA, de verdade!

4 PASSOS

PARA

**MUDAR
DE VIDA**

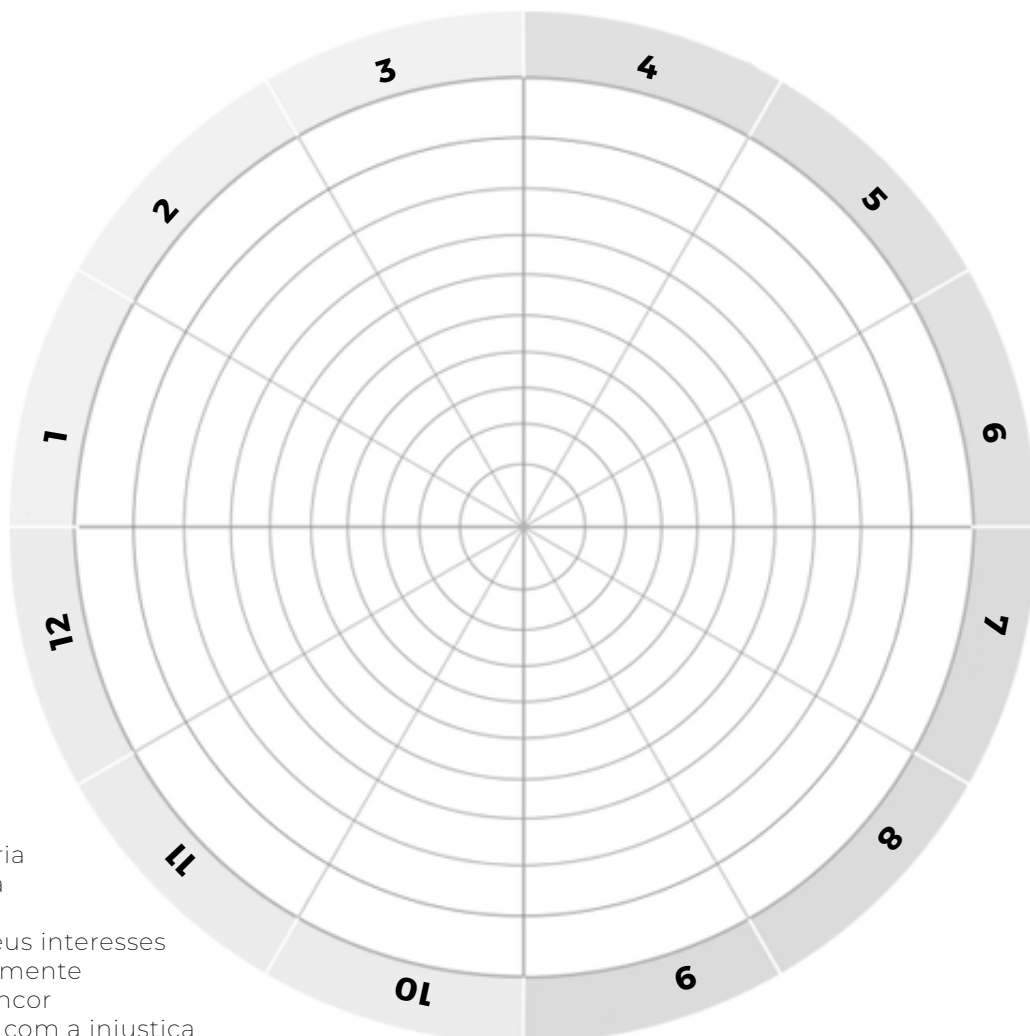
DE VERDADE



1 COMECE POR QUEM VOCÊ QUER SER

Muitas vezes, temos muita clareza de quem não queremos ser, mas você sabe quem você QUER ser? Não tem como ir atrás de um resultado negativo. Quero te encorajar a colocar uma meta. "Quero ser mais parecido com Jesus."

Agora, das características de Jesus, qual você menos se parece? Vamos pegar a lista de 1 Coríntios 13:



1. É paciente
2. É bondoso
3. Não inveja
4. Não se vangloria
5. Não se orgulha
6. Não maltrata
7. Não procura seus interesses
8. Não se ira facilmente
9. Não guarda rancor
10. Não se alegra com a injustiça
11. Alegra-se com a verdade
12. Sofre, crê, espera e suporta tudo

2 PEQUENO HÁBITOS PARA COMEÇAR

Quais pequenos passos você poderia dar em direção a esta nova pessoa que você quer ser? Não pense em coisas grandes, mas pequenas mudanças que podem começar a impactar a sua vida. Não foque em velocidade, mas na direção. É melhor ir devagar na direção certa, do que rápido para a direção errada. Constância vence intensidade. Coloque uma pequena meta.

Por exemplo, eu tenho dificuldade em ser SERVO como Jesus. Então, todos os dias eu vou servir alguém em alguma coisa. Eu vou chegar na empresa procurando uma oportunidade de servir. Talvez pegar água para alguém ou lavar a louça que ficou na pia.

Qual um hábito que poderia te deixar mais parecido com Jesus? Ler a Bíblia por exemplo. Orar todos os dias. Jejuar uma vez por semana.

3 HÁBITOS QUE DEVO PARAR

Quais são os hábitos que te atrapalham de ser mais parecido com Jesus? Anote em um papel o que você quer parar de fazer este ano!

Exemplo: Eu gostava de ver vídeos de cassetadas. Estes vídeo de alguém caindo, levando susto, escorregando... Mas eu comecei a perceber que eu estava tendo prazer na dor do outro. Isso estava me afastando de ser mais parecido com Jesus. Então eu parei! Pois este hábito me afastava do meu maior objetivo na vida, SER UMA CÓPIA DE JESUS.

Pense em tudo que te atrapalha de ser quem você deseja ser e tenha a coragem de parar.

4 PEÇA AJUDA A DUAS PESSOAS

Peça ajuda para amigos. Conte desta tua decisão para duas ou três pessoas e dê a liberdade de estas pessoas cobrarem você destas novas atitudes. Peça para elas te falarem quando você não está agindo como Jesus, o feedback de fora é fundamental. Esta pessoa na minha vida é a Val e os líderes que caminham junto comigo na igreja. Eles tem a liberdade de me dar feedback. Eu sempre compartilho com eles as decisões que tomo, para eles me ajudarem a manter focado.

Vamos revisar o que vimos hoje: Como mudar de verdade?

Primeiro: Saiba quem você quer ser. Não tem como alcançar um objetivo negativo.

Segundo: Pequenos hábitos que devo começar.

Terceiro: Hábitos que devo parar.

Quarto: Fale com alguém para te ajudar a lembrar da sua decisão.

PODCAST - COMO MUDAR DE VERDADE

Os autores do livro A GUINADA afirmam que a forma ideal de motivar o ELEFANTE é com uma imagem. Quando ele vê, ele é motivado a mudança. Por isso histórias são tão poderosas, pois elas nos fazem VER.

Eu quero que você tire um tempo para VER todas as consequências negativas se você não mudar. Pense em quem será impactado negativamente por isso. Pense como será sua vida daqui a 10 anos se você continuar sem mudar.

Agora tire um tempo para pensar em quem será afetado se você mudar verdadeiramente. Como sua vida vai estar daqui a 10 anos se você fizer escolhas diferentes agora. Guarde esta imagem e volte nela sempre que necessário.

Se este podcast foi relevante para você, mande para todo mundo que vier no seu coração. Ah, não esquece de marcar a gente nas redes sociais.



Jesuscopy