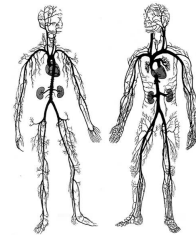




www.luznanoite.com.br



## **18 dias contra a dependência emocional!**

**(Acompanhe com jejuns e oração)**

**1º Dia: Medite em Êxodo 20:3 e ore reconhecendo que o único Deus que pode haver em sua vida, é o nosso Senhor Jesus Cristo!**

O 1º passo na luta contra a dependência emocional é compreender o que é a dependência emocional. Segue um breve conceito: É a condição resultante quando à constante presença, carinho, atenção, aprovação, apoio de outra pessoa, é considerada indispensável para a nossa segurança, bem estar e conforto pessoal. *“Em outras palavras, quando o nosso valor, paz de espírito, estabilidade interior e felicidade estão ancorados em uma pessoa e na reação dessa pessoa para conosco, estamos emocionalmente dependentes”.* (Bob Davies e Lori Rentzel, *Restaurando a Identidade*, Ed. Mundo Cristão). Já a co-dependência trata da compulsão de cuidar e controlar o outro, que é a projeção de si mesmo. O indivíduo necessita do dependente para se sentir valioso, útil, aprovado, necessário.

**2º Dia: Medite em Salmos 37:5 e restaure sua relação de confiança & dependência no Senhor Jesus Cristo.**

Um dos primeiros passos no caminho para relacionamentos saudáveis é levar todas as nossas lutas para o Senhor em oração. Assim, sugerimos que leia, medite e após, com fé, faça a seguinte oração: *“O Senhor sabe que eu tenho problemas com relacionamentos. Muitas vezes procuro amizades por razões equivocadas, procurando por coisas que nenhuma amizade poderia me dar. Não quero mais seguir por este caminho. Quero formar amizades, não a partir de uma necessidade doentia, mas a partir de meu amor por Ti e de minha relação contigo. Abra meus olhos para os relacionamentos que o Senhor quer me dar. Ajuda-me a reconhecer velhos padrões à medida que surgirem, e ajuda-me a encontrar novas maneiras de me relacionar com outros.”*

**3º Dia: Medite em Fil. 4:19 e confie que Deus sabe do que e de quem você precisa em sua vida!**

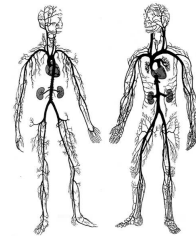
Pare de selecionar amizades de acordo com o “seu tipo”! Deus sabe que tipos de amizades precisamos para desabrochar nossas melhores qualidades e aparar nossas arestas. Deus é o doador de todas as boas dádivas, incluindo amigos verdadeiros.

**4º Dia: Medite em Mt. 7:7-11 e confie na paternidade e bondade de Deus.**

Muitas de nossas necessidades mais profundas serão satisfeitas pelo próprio Deus. Talvez tenhamos um amigo que seja um grande companheiro de oração; outro com o qual possamos contar piadas e nos divertir de forma saudável; e outro que necessita de nosso tipo especial de ministério e encorajamento. Nossas vidas são mosaicos de amizades e interesses, não um quebra-cabeças feito de duas peças que se encaixam.



www.luznanoite.com.br



**5º Dia: Medite em Sal. 51:3 e perceba se você se conhece.**

O dependente geralmente vive sob o governo destes comandos: “quero sua vida para que eu possa viver” ou “sem você eu morro”. Atualmente você se percebe dependente de alguém a este ponto? De acordo com o que veio meditando e orando nestes dias, você acha que este tipo de vínculo é saudável e desejável por Jesus para sua vida? Se ainda não o fez, o que acha de, hoje, entregar esta relação no altar de Deus?

**6º Dia: Medite em Gálatas 5:1-13 e reflita em sobre qual o chamado de Deus para sua vida.**

*Relacionamentos dependentes encaixotam as pessoas. Não há liberdade para crescer ou ser único, diferente.* (Bill Hernandez, Homossexualismo – Abordagens Cristãs, Textos Escolhidos, Eirene do Brasil). Você se sente encaixotando ou sendo encaixotado por alguém? Você acha que este tipo de situação combina com o ‘chamado de Deus’ para sua vida, registrado na passagem de Gálatas?

**7º Dia: Medite em Gálatas 6:2 e 4-5 e reflita se você tem sobrecarregado a pessoa da qual se sente dependente com “seu fardo”.**

A pessoa que vive sob o jugo da dependência não se sente competente com sua estrutura emocional para cuidar de si mesma. Geralmente apresenta dificuldades com a solidão (boa solidão); em administrar suas emoções e carências; em responsabilizar-se pela própria vida; em ser autônomo (diferente de individualismo); o que lhe gera imaturidade e trava seu desenvolvimento emocional e espiritual. Você se percebe assim?

**8º Dia: Medite em Salmos 139:23-24 e peça a Deus para sondar seu coração e revelar-lhe as raízes de sua dependência ou co-dependência.**

Algumas possíveis raízes:

Inveja e idolatria Sentimento de posse Egocentrismo

Não saber lidar com a ira. Insegurança.

Auto estima baixa ou auto imagem fraca ou distorcida. Necessidades de carinho, atenção e afirmação.

**9º Dia: Medite em 1 Tess. 5:22 e reconheça se a “forma do mal” não tem pairado sobre o relacionamento do qual se sente dependente, em suas diversas formas: sensualidade, impureza sexual (homossexual ou heterossexual), idolatria, bloqueio no crescimento emocional, espiritual e relacional, etc.**

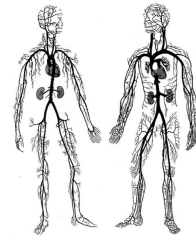
**10º Dia: Prov. 4:18, Heb. 5:11-14, Fil.3:12-16 e meditando no conceito que a vida é uma jornada, em que ponto você sente que está da sua. Medite ainda em Mt. 15:14, e cuidado com os “barrancos”.**

**11º Dia: Medite em João 8:32 e medite: Com base em qual das respostas às perguntas abaixo, você vive?**

- Quem você pensa que é, e, o que você sente ao seu respeito?



www.luznanoite.com.br



- Na sua opinião, quem os outros pensam que você é, o, que eles sentem ao seu respeito?
- De acordo com a bíblia, quem Deus pensa que você é, e, o que Ele sente ao seu respeito?

**12º Dia: Medite em Hebreus 10:35-39 e persevere em sua jornada! Lembre-se Jesus intercede por você: Lucas 22:31-34, Judas 24, Is. 53:12, e Heb. 7:25.**

**13º Dia: Medite em 1 Tess. 5:18, Mt. 22:39, Salmos 139:13-18 e Tiago 1:16-18 e após, faça uma lista de suas características positivas e ore a Deus agradecendo por elas.**

**14º Dia: Perdoe-se! Você não é perfeito. É humano! Seja mais paciente com você em seu processo. Você merece ser amado por você! Aceite-se! E perdoe também aqueles que te magoaram no passado por ação ou omissão! Medita em Mateus 18:21-35.**

**15º Dia: Se você ainda não jejuou, hoje é um excelente dia para fazer isso, afinal a nossa luta não é apenas contra carne ou sangue mas também contra principados e potestades, contra os dominadores deste mundo tenebroso, contra as forças espirituais do mal, nas regiões celestes. Medite em Efésios 6:10-20.**

**16º Dia: Após estes 15 dias de meditação, oração e jejum quem sabe hoje, não seja o dia de você exercitar a obediência, se você ainda não o fez, soltando as amarras do relacionamento em que você aprisiona e é aprisionado. Seguem alguns versos para meditar sobre obediência (leia e medite neles com calma, não tenha pressa na leitura, deixe o Espírito Santo ministrar ao seu coração): 1 Samuel 15:22-23; Romanos 6:16-2 Pedro 5:19b; Heb. 11:8 e 10:35 a 39; Heb. 5:8 e Fil.2:8; Dt. 13:6-10 e 26:16; Esdras 10:1-3 e 10-12 e Pv. 28:13; Josué 1:8 e 11:15; Gn. 12:4; Gn. 22:1-19; Tiago 1:25;**

**17º Dia: Não desista! Medite em Romanos 5.8, Fil.1.6 e em Gálatas 6.9. Emanuel está com você!**

**18º Dia: Medite em 1 Cor. 10:13 e lembre-se: Nenhuma tentação, por mais forte que lhe seja, é superior à sua escolha e à graça de Deus! Em algum momento você precisará fazer o que tem de fazer: exercitar a obediência confiando na bondade e no cuidado de Deus por sua vida!**

Fontes:

- *Compreendendo as raízes do lesbianismo*, por Starla Allen e Patrícia Allan, Exodus-BR
- *Vencendo a Pornografia*, por Bob Davies, Exodus-BR
- *Entendendo a Dependência Emocional*, item leituras site [www.luznanoite.com.br](http://www.luznanoite.com.br)
- [www.luznanoite.com.br](http://www.luznanoite.com.br)