

A

CULPA

Como percebemos o mundo?



Somos
Espírito

Possuímos uma Alma

Moramos num corpo

1. Como percebemos o mundo?

- Percebemos o mundo através da nossa alma, conforme as nossas emoções e agimos de acordo com elas.
- As emoções que experimentamos, nem sempre nos favorecem, muitas vezes atentam contra nossa felicidade, nossas decisões.

QUAL É NOSSO DESAFIO?

Aprender a descobrir como funciona nosso mundo interior, e dessa forma, ter maiores possibilidades de influenciar sobre ele de maneira positiva.

A PRIMEIRA CULPA

➤ **A primeira culpa nasceu em Adão por ter obedecido a Eva e comido o fruto proibido.**

“E viu a mulher que aquela árvore era boa para se comer, e agradável aos olhos, e árvore desejável para dar entendimento; tomou de seu fruto, e comeu, e deu também a seu marido, e ele comeu com ela.”

Gênesis 3:6

A CULPA

- É um dos sentimentos mais negativos que o ser humano pode ter.
- É uma das maneiras mais utilizadas para manipular os outros.

A natureza da culpa

Genesis 3:1-5

*“Ora, a serpente era mais **astuta** que todas as alimárias do campo que o SENHOR Deus tinha feito. E esta disse à mulher: **É assim que Deus disse:** Não comereis de toda a árvore do jardim? E disse a mulher à serpente: Do fruto das árvores do jardim comeremos. Mas do fruto da árvore que está no meio do jardim, disse Deus: Não comereis dele, nem dele tocareis para que não morrais. Então a serpente disse à mulher: **Certamente não morreréis.** Porque Deus sabe que no dia em que dele comerdes se abrirão os vossos olhos, e sereis como Deus, **sabendo o bem e o mal.**”*

OS PSICÓLOGOS ESTABELECEM :

- Que a culpa é a diferença entre o que fiz e o que deveria ter feito ou entre o que fiz e o que gostaria de ter feito.

A CULPA

- É uma emoção que nos paralisa
- Viver com culpa é viver condenado a prisão perpétua!

A PRIMEIRA CULPA

Herança

Consequencias da maldição:

- Separação de Deus
- Separação de si mesmo
- Separação do seu proximo
- Separação da natureza



A PRIMEIRA CULPA

- **Com o pecado, a culpa e a vitimização se inseriram no ser humano.**

“E ouviram a voz do Senhor Deus, que passeava no jardim pela viração do dia; e esconderam-se Adão e sua mulher da presença do Senhor Deus, entre as árvores do jardim.”

A CULPA

- É a emoção que mais gera obstáculos no caminho dos anseios e objetivos.
- A culpa fará com que você sinta que não é merecedor de benefícios.

O que acontece quando uma pessoa experimenta sentimentos de culpa ?

Sofre privações e diz coisas como:

- Não tenho tempo para mim...
- Gosto do que estou fazendo, porém não vale a pena...
- Não vou conseguir! A minha família nunca conseguiu alcançar esse sonho....

A CULPA

Gera uma voz interna difícil de calar:

Auto reprovação

Impede seu avanço e te distancia de seus objetivos.

É uma voz que, cada manhã ao acordar, deposita na sua mente, o primeiro pensamento negativo do dia:

- Não será muito para mim!?!?!?
- Por que tomei essa decisão?!?!?!

A CULPA

Gera uma voz interna difícil de calar :

Pensamentos rígidos:

Normas inflexíveis e princípios impossíveis de serem alcançados; cujo objetivo final é boicotar o sucesso, obrigando-se a viver em fracasso contínuo.

Como sair da culpa tóxica:

1. Identificar :

Tenho culpas reais ou culpas tóxicas?

- **A culpa real** é aquela que temos ao transgredir uma lei. Esta culpa é positiva no sentido de nos mostrar quando erramos, e nos dá a oportunidade de perceber e mudar de rumo.

Como sair da culpa tóxica:

A culpa tóxica se produz quando os sentimentos de culpa provém de causas emocionais, e em muitos casos são utilizadas por outras pessoas para manipular :

“deveria ou não deveria ter feito”

- ✓ Deveria fazer o que me disse fulano de tal
- ✓ Deveria ajudar a todos que estão a minha volta
- ✓ Deveria estar sempre feliz nunca deveria ficar irritado
- ✓ Deveria ouvir o problema de todos...

Não devemos cair na sutileza do diabo:

Se te falarem : você me falou para fazer isto ou aquilo.

Resposta: Não, você é responsável pelas tuas decisões, não aceito tua culpa em mim...

Se te falarem: Estou bravo com você!

Resposta: Esse problema é teu, não tenho nada a ver com tua raiva interna

**Você não é
responsável
pelas
decisões de
ninguém!**

Não devemos cair na sutileza do diabo

Não veja ao outro como vítima quando ele diz:

“Você tem que me ajudar porque estou precisando”

- Te rouba tempo (horas no telefone).
- Te desgasta
- Mina suas energias.

Cada um de nós
respondemos 100% por
nossas ações, pois temos
livre arbítrio.

Não se sinta mal pelo que
os outros decidem.

Fique atento :

Há pessoas especialistas em acusar, nos fazendo sentir culpa!

São pessoas que:

- Procuram motivos para ficar feridas.
- Necessitam sofrer. Sempre se relacionam com pessoas que as maltratam ou manipulam.
- Sentem que não se dão valor e por isso, inconscientemente, procuram ser tratadas como alguém sem valor.

Fique atento :

Há pessoas especialistas em acusar, nos fazendo sentir culpa!

São pessoas que:

➤ Maltratam a si mesmos, se auto castigam.

Pensam: “Como pude falar dessa maneira! Estive muito mal nessa apresentação! Porque fiz assim! Deveria ter feito melhor!

*Auto - crítica constante é resultado das culpas internas condenatórias e permanentes que são incorporadas a pessoas. São pessoas que castigam os demais.

CULPAS ALHEIAS , CULPAS PRÓPRIAS

- Heranças recebidas, culpas acumuladas: todos carregamos cargas que assumimos sem questionar, por não planejarmos nosso próprio caminho.
- Respeitamos padrões de conduta recebidas, sem percebermos que colocamos em perigo nossa própria vida e nossos objetivos.

A CULPA

- Ela nos leva a esquecer o que sentimos e o que necessitamos.
- Obscurece, por grandes períodos de tempo, nossos direitos, convertendo nossas prioridades em necessidades secundárias, enquanto damos um lugar de urgência e prioridade a opinião e aos pensamentos dos outros.

MENSAGENS

Muitos receberão esta mensagem :

“Está bom o que você fez , mas não é suficiente...”

Faça o que for, nunca será o suficiente, para agradar ou para preencher as expectativas das pessoas que o manipulam por meio da culpa.

MENSAGENS

“Você é responsável pelo o que eu fiz “

Nesse caso, acabamos sendo os culpados pelas queixas e angústias dos outros.

Livre-se da culpa e dos pesos

- Todo ser humano tem direito de ser feliz e de viver sem culpas.
- A obsessão com a culpa só trará dor e feridas para sua alma e para o seu corpo. Você se torna o seu próprio fator intoxicante.
- É necessário ser livre de todos os falsos paradigmas que o dirigiram até hoje, e desfrutar da vida sem culpa!

Livre-se da culpa e dos pesos

- Esvazie-se de culpas próprias e também das culpas alheias e comece a viver com convicção!
- A convicção permitirá que você reveja e modifique o que for necessário para seguir adiante...

**“A culpa não está no sentimento,
mas no consentimento”**

Estratégias para se libertar da culpa tóxica:

1. É tempo de deixar para trás todo tipo de culpa!

Nossa função é parar de nos auto-boicotar e de ferir aos outros.

- Se errar, peça perdão e siga adiante. Não se detenha, trate de não repetir o erro e prossiga rumo ao seu objetivo.
- Na medida do possível, repare o dano produzido, mudando para positivo tudo o que é negativo.

Estratégias para se libertar da culpa tóxica:

2. Troque a culpa tóxica pelo direito de desfrutar do que é seu .

O sentimento de culpa diz: guardo isso para uma ocasião especial (as louças para convidados especiais, roupas, etc.)

O sentimento de desfrutar diz: Esta ocasião é especial.

Faça de cada ocasião um momento especial!

Da mesma forma, não guarde as palavras de amor e de carinho que você deve dizer a seus amados e amigos.

Estratégias para se libertar da culpa tóxica:

3. Não importa se te criticarem por desfrutar :

“Olha só a roupa que vestiu para ir ao supermercado ...”

“Pedi o dia de folga só para ir passear com seus filhos”

- Esses são comentários que ouvimos de pessoas que se sentem culpados por desfrutar de alguma coisa.
- Não permita que te façam sentir culpa pelo que Deus te deu. Ele te deu essa casa, essas roupas, essa família, etc. para que você desfrute delas.

Estratégias para se libertar da culpa tóxica:

- 4. Libere a alegria que há no seu interior:** alegria não é algo que se encontra, mas algo que está dentro de você e você deve manifestar.
- 5. Desfrute de você mesmo:** você deve ser o primeiro a amar-se e respeitar-se. Os outros farão isso como consequência.
- 6. Serei sábio:** não queira provar nada para ninguém. Se você desfruta de algo, faça isso por você mesmo, não tem que fazer isso para impactar ninguém.

“Confessai as vossas culpas uns aos outros, e orai uns pelos outros, para serdes curados. A oração feita por um justo pode muito em seus efeitos”

Tiago 5:16

“Portanto, agora nenhuma condenação há para os que estão em Cristo Jesus, que não andam segundo a carne, mas segundo o Espírito”

Romanos 8:1