

# METANÓIA

Quando somos chamados para o plano de salvação, seguimos rumo a uma transformação de vida, de caráter, de pensamentos e de hábitos; é o que chamamos de METANÓIA.

Metanóia significa a **ação de mudar de ideia ou pensamento**, ou seja, deixar de seguir ou acreditar em determinada coisa para vivenciar um novo modo de enxergar a vida, por exemplo: Do ponto de vista teológico, a metanóia representa o **processo de arrependimento e conversão do indivíduo para determinada doutrina**.

Consiste na reinterpretação que a pessoa tem da sua vida, seja moral, intelectual ou espiritual.

“Metanóia é o ajuste do foco e a correção das anomalias da visão”. Somos programados conforme naquilo que acreditamos. Ao que acreditamos chamamos de mentalidade.

Mentalidade é como um óculos que colocamos a fim de enxergar uma realidade. Se existem distorções de grau ou de luzes, é assim que você enxergará o seu mundo, distorcido. Você se tornará continuamente aquilo que ouve e vê. Se continuamente ouvimos coisas que nos induz ao erro, nos tornaremos como aquele erro ou se sempre vemos imagens distorcidas, nos tornaremos numa anomalia. A mentalidade é o hábito da mente que determina como você interpreta e responde as situações da vida. A mentalidade faz você reagir à realidade e dirige suas ações.

Se você se vê como um pecador, o resultado desse processo em sua vida será sempre o pecado. Você produz ao seu redor o que acredita estar dentro de você. Por isso, é necessário uma metanóia para que aconteça a transformação e dessa forma uma conexão com verdadeira identidade para a qual Deus o criou pra ser.

Qual é a sua verdadeira identidade?

1- Você é filho de Deus. João 1:12.

2- Fomos escolhidos ainda no ventre. Jer. 1:5

3- Somos novas criaturas. As coisas antigas já se passaram e eis que surgiram coisas novas 2 Cor.5:17.

4- Somos embaixadores de Cristo. Cor.5:20.

5- Somos imagem e semelhança de Deus. Gen.1:26

Portanto, a identidade de renovação, de filho, de escolhido, de embaixador e por, fim, semelhante a Deus.

Segundo a Neurogênese, quando você se esforça conscientemente para controlar seus pensamentos e sentimentos, você altera sua programação química do cérebro. Por outro lado, se os pensamentos tóxicos são cultivados e fazem parte de sua vida, mesmo inconscientemente, eles desgastarão sua mente com consequências desastrosas, inclusive em seu corpo.

A neurocientista Caroline Leaf afirma que a cada manhã novas células nascem com a disposição de derrubar os pensamentos tóxicos. Para ela, a renovação dos pensamentos promove uma verdadeira cirurgia cerebral.

Ela usa o princípio da Neurogênese, em que novas células nervosas estão nascendo diariamente em nosso benefício mental. Como diria o profeta Jeremias, a cada manhã as misericórdias do Senhor estão nascendo (Lam.3:22-23). Sabendo disso, logo pela manhã é importante levar a sua mente pensamentos que te trazem paz, alegria e esperança.

É necessário escolher no que prestar atenção. Os pensamentos exercem um poder enorme sobre sua vida! Nossa mente será moldada por aquilo que a alimentamos, portanto, alimente-a sempre com coisas boas. “Pensais nas coisas que são lá de cima, e não nas que são da terra (Col.3:2-5).

Agora entenda, eu não estou dizendo que o nosso foco deve ser somente no céu, ou somente na terra, precisamos cuidar das coisas do céu sim, mas devemos almejar também às da terra, porque a palavra de Deus nos afirma isso (Is1:19.) Estudar, trabalhar, lutar pelas coisas

boas ainda nesta vida não é pecado, é necessário, isso é trazer o reino de Deus à terra, pois somos filhos do Rei, somos da parte da realeza.

Seus limites não estão fora de você, mas dentro. É o pensamento que nos faz livres ou prisioneiros.

Qual a sua escolha? A metanóia é a maneira de Deus consertar a máster a fim de produzir, cópias melhores de nós, então escolha a METANÓIA. Mude a maneira como você se vê. Uma pessoa não pode ter o desempenho de um vencedor, se não se vê como um vencedor, portanto, não reclame do mundo, reclame do seu olhar, da sua disposição mental e da sua perspectiva.

”A ideia, então, é tornar sua história mais positiva e encontrar um significado e um propósito em cada experiência da sua vida. O que Deus fez nascer no seu coração vai sobreviver. Você já foi autorizado a passar de fase e o tempo em hoje. Troque seus “óculos”, é hora de mudanças, você está recebendo asas para voar alto. METANÓIA!!!” (JB Carvalho; livro: Metanóia).

### **Conselhos práticos**

1. Controle sua atmosfera – suas companhias afetam seu desempenho. Pessoas íntimas sempre influenciam você sem que você perceba, então faça boas escolhas;

Não faça amizade com pessoas negativas ou descontentes. Quando falo de amizade, estou me referindo ao relacionamento mais íntimo, e você não pode fazer isso com qualquer um. A Bíblia diz que Absalão filho do rei Davi se sentou no portão com alguém descontente dizendo: “se ao menos eu fosse rei eu faria isto diferente”. Ele roubou o coração de Israel e liderou uma rebelião contra seu próprio pai e o fim dele foi trágico.

2. Junte-se a pessoas que sejam positivas e te ajude a subir de nível;
3. Junte-se a pessoas com um nível de inteligência emocional e espiritual acima da média e que te influenciem positivamente;

4. Leia bons livros que agreguem conhecimento, pois o conhecimento é libertador;
5. Participe de conferências, faça seminários, assista vídeos que te informe sobre inteligência emocional, metanóia, enfim, ESTUDE!
6. Desligue a TV, pois sua influência com más notícias o tempo todo não faz bem para sua mente, ou selecione algo bom para assistir e que vai te trazer benefícios ou mesmo uma boa distração em lazer, mas que isso também não te roube muito tempo;
7. Por fim, e o mais importante, tenha um bom relacionamento com o Pai, intimidade com Ele é o principal. Leve tempo de qualidade com Ele e com sua Palavra, meditando nela dia e noite. A metanóia não acontece sem essa ligação. Separe um tempo de adoração e oração e procure ouvi-lo. Quando mantemos contato com Deus, trazemos partículas do céu à terra, então viva o céu na terra, viva a sua METANÓIA!!!

Pra Rosimary Valadares

