

e-book
**COMBATENDO O
ESFRIAMENTO
ESPIRITUAL**

solicitude
Karina
TONOLLI

ÍNDICE

Tópico	Pág.
<i>Combatendo o esfriamento espiritual</i>	<i>03</i>
<i>Atenção!!!</i>	
<i>Veja como isso é sério!</i>	<i>04</i>
<i>Vamos recomeçar?!</i>	<i>05</i>
<i>... e por fim</i>	
<i>lembre-se</i>	<i>06</i>

Combatendo o esfriamento espiritual

Há uma pergunta a ser feita, e que deve ser respondida com muita profundidade. O que está acontecendo com o entusiasmo Cristão? O que está acontecendo com o fervor espiritual?

Por um tempo pensei que acontecia somente comigo, mas posso perceber que é como uma epidemia, presente por todos os lugares.

Pense comigo! – Uma doença. Como é identificada? Quando um conjunto de sintomas está presente caracteriza uma doença. E este conjunto de sintomas é quem ajuda um médico a diagnosticar e tratar uma doença, pois identifica o tipo dela e qual o melhor tratamento.

Usando esta metáfora, comparando o esfriamento da fé com doença, é possível inferir que toda doença tem uma causa. E uma doença não tratada se agrava podendo se espalhar por todo corpo e lugares se transformando em uma epidemia!

Seja ela qual for, um fato é inegável: a cura dependerá e muito da disposição de quem a detém, de aceitar o tratamento e fazer todo um trabalho para sua total restauração.

Assumindo que muitos hoje vivem esta epidemia do esfriamento espiritual, passo a listar alguns comportamentos e sentimentos bem presentes, isto é, algumas “queixas = sintomas”:

“Ir à igreja já não dá o prazer de antes”;

“Falta ânimo para a leitura da Palavra”;

“Não sinto mais vontade de rezar”;

“Não me importo mais se é pecado, não sou só eu assim”;

“Não frequento mais nenhum sacramento, não sinto necessidade”;

“Não vou mais em evento nenhum, cansei”;

“Se é para ser assim aqui dentro, prefiro viver lá fora”;

“Cansei de escutar sempre as mesmas coisas e nada mais fazer sentido, ou nada mais me fala diretamente ao corpo, alma e espírito, desisto de procurar”;

Atenção!!!

A indiferença e o desânimo passam a direcionar sua caminhada na comunidade e na relação com Deus! E não mais o entusiasmo e aquele vigor pelas coisas de Deus.

Se você já sentiu alguns desses sintomas pode ser que esteja sendo tomado por esta epidemia do esfriamento espiritual.

Mas fica tranquilo, eu já passei por isso e vou te ajudar a sair disso, afinal acredito muito que isso pode nos unir mais do que qualquer tentativa vã de forçar, sem equilíbrio, a solução para o esfriamento. Uma Espiritualidade, fragilizada pelos sintomas do esfriamento, ou indiferença, está rachada, e se forçar quebra de vez.

Percebi também que tem, da mesma forma quando alguém é diagnosticado com uma doença grave e não a aceita, que a frieza pode ser negada e não demonstrada a ninguém, por vergonha, ou por uma série de motivos que com possível razão não se expõe a dor e o medo de estar morno ou frio, ou ainda uma situação assumida, porém sem permitir que alguém interfira.

Veja como isso é sério!

Significa que há entre nós há muitos amigos, líderes, religiosos, etc, que estão frios por dentro, mas mantém a postura de quem é vigoroso por fora. E até tem esta razão para não enfraquecer outros que podem cair com a frieza de si, porque para muitos, líderes são perfeitos. Porém no fundo, esconde seu momento de frieza Espiritual. Que tem jeito de resolver, mas o medo de admitir cega mais ainda a visão para o problema.

Mas também, quando nos deparamos com aqueles que assumiram sua frieza, relativizando completamente a Palavra de Deus, e a vida como cristão, estranhamos e como que sem perceber, vivemos o preconceito: não os aceitamos.

Portanto o esfriamento espiritual pode ser causado por muitos fatores. Veja se faz sentido: ao viver o pecado como modelo de vida, sem distinção, parece que tudo passa a ser permitido e que tudo convém; ao ter experimentado decepções com lideranças, quer sejam religiosas ou leigas, quebrando o encanto e a percepção do sagrado; a falta de contato profundo com a bíblia e seus ensinamentos; viver uma rotina de trabalho excessivo, te afastando das atividades da comunidade; prática de consumo de notícias, redes sociais, exageradamente negativo e constante; Afastamento dos sacramentos; reduzir a zero os momentos com Deus, quer seja de oração, escuta de músicas, de reflexão; deixar de frequentar o ambiente cristão, com pessoas da comunidade;

Atenção. O esfriamento não é uma decisão, não acontece de uma hora para outra, ele vai avançando de mansinho até que quando menos percebe-se ele afeta a vida como um todo. Se você percebe que está em algum momento destes, ou com algum sentimento destes, é hora de iniciar o tratamento. Quanto antes iniciar, menos você sentirá os efeitos nocivos que pode causar em sua vida.

E esta é a boa notícia, é possível tratar, curar, ter uma vida linda, plena, saudável, feliz! Basta recomeçar!

Vou dar os passos que são importantes para o recomeço. Mas quero que assuma um compromisso com você, de que fará o que é preciso, e não somente o que deseja. Aliás, assim é nossa vida, não conseguimos fazer somente o que queremos, mas é preciso fazer o que é preciso.

Quero dizer, que se verdadeiramente deseja mudar seu estado, será necessário um esforço, uma determinação pessoal, está disposto? Se sim, leia abaixo e coloque em prática que tenho certeza que tudo mudará.

Vamos recomeçar?!

Se chegou até aqui, é porque quer viver o novo em sua vida espiritual. Para recomeçar, você precisa assumir o compromisso de por 30 dias seguidos, fielmente, você cumpra o programa abaixo. E se prepare para o extraordinário!

Volte a frequentar uma comunidade: Cerca-se de pessoas que buscam estar com Deus, e praticar os mesmos valores contribuem para que enxergue um novo paradigma. Por mais que não queira ir, vá. Não é para que se sintam bem, na verdade inicialmente é para até que se sintam mal. Para que reconstrua seus parâmetros de valores, de postura de linguagem, etc. Não se envolva profundamente, no início. Frequente, esteja por perto, faça parte, não procure perfeição, procure pessoas, não tenha preconceito.

Foque em Jesus: Ele é o centro e o motivo de tudo! Foque em Jesus, Ele é o paradigma, e não um HOMEM. Lembre-se não há ser humano perfeito. Enquanto que a limitação do homem em situações de injustiças, erros e contradições, o faça errar, Jesus, Deus encarnado, é o único capaz de ser o mesmo ontem, hoje e sempre. Ele é puro amor, Ele é perfeito!

Tire um tempo para você e Deus: A oração é este tempo. Mas você pode estar tentando a sequer tentar, porque não sente nada. E não é para sentir mesmo! Tire um tempo para você e Deus. Comece pensando sobre o que é importante para você; Comece elencando seus sonhos e como vê que será sua vida dentro de 5 ou 10 anos; Pense no que é importante para você; E veja o quanto você agride estas importâncias ou não; Por último, onde estará Deus neste projeto de vida? Qual o lugar da fé.

Este tempo de meditação é seu, a duração dele você quem dirá. Faça planos, sonhe, e perceba se crescimento na fé.

Leia a Bíblia: Aqui está um alimento. Alimento para a alma e para seu dia a dia. Uma dica que quero dar, e que fez muita diferença, é que leia diariamente Provérbios, combinando o capítulo com o dia do mês. Tipo, dia 10, capítulo 10. Dia 17, capítulo 17. Perceberá que temos um capítulo para cada dia do mês, e ensinamentos poderosos e importantes. É um começo bem legal e importante. Reflita sobre os ensinamentos e procure aplicar no seu dia. Basta um capítulo por dia, nada mais que 3 ou 4 minutos.

Quando entender que é possível, passe a ler um pouco mais, a leitura manterá sua mente e o seu coração, mais sensíveis.

Aproxime-se dos Sacramentos: Procure os sacramentos, da comunhão, confissão. Caso algo te impeça de poder recebê-los, tenha uma pessoa, padre ou leigo, que confie, e busque aconselhar-se. Mas se puder receber os sacramentos, receba-os. Não se preocupe em estar bem ou convicto, preocupe-se em deixar que os efeitos deles façam efeito em você. Mas seja generoso com você! Compare: se fosse seu primeiro dia de academia, você levantaria 100 kg ou iniciaria com 10kg? E o resultado, apareceria depois de um dia de academia, ou depois de um tempo, com constância? Assim serão os efeitos dos sacramentos.

Ouçá músicas cristãs: a música chega onde a palavra não consegue chegar. Ela é palavra, mas é palavra cantada. A melodia é como que uma anestesia das barreiras, que amolece as proteções para a palavra poder entrar. Ouça, preste atenção na letra e se pergunte, o que ela diz para você, e o que com ela você poderá dizer para o mundo. Em qualquer lugar você pode fazer esta experiência. Acredite, é poderosa.

... e por fim

Claro que há outras providências que poderá tomar, mas com estas tenho certeza que muito mudará em você. Siga estes passos por 30 dias, de maneira compromissada, fecundo e de coração aberto, que verá muitas transformações, sendo a primeira, o vigor espiritual voltar. Escolha uma pessoa e compartilhe com ela, dia a dia, isso ajudará a manter seu propósito.

... lembre-se

Estou presente todos os dias nas redes sociais, sempre com conteúdo novo, meditações, textos, vídeos e com novas músicas que tenho lançar. Sempre estarei compartilhando o que poderá agregar em sua caminhada e no dia-a-dia.

Por isso peço com todo amor: Me acompanhe nas redes sociais e plataformas digitais.

 [instagram.com/karintonolli](https://www.instagram.com/karintonolli)

 [youtube.com/karintonolli](https://www.youtube.com/karintonolli)

 [facebook.com/KarinaTonolliOficial](https://www.facebook.com/KarinaTonolliOficial)

 twitter.com/KarinaTonolli

Ahhh, fale muito e com todo mundo de sua experiência SOLICITUDE, mas peço que não compartilhe este e-book com quem ainda não foi num Solicitude, para que mais pessoas possam vivenciar seus processos de crescimento e restauração.



SIGA KARINA TONOLLI NO SEU APP FAVORITO

A background image of a woman, Karina Tonolli, singing into a microphone on a stage. She has her right hand raised. Behind her, a drummer is partially visible. The stage is lit with warm, orange-toned spotlights. The entire image is overlaid with a dark red filter and several sets of parallel, diagonal teal lines in the corners, creating a dynamic, modern aesthetic.

solicitude

Karina
TONOLLI

Agenda Karina Tonolli:

📞 (11) 94104-1803

agenda@karinatonolli.com.br

www.karinatonolli.com.br