Mudança de Hábito

TEXTO: Ef.4:22-24- Que, quanto ao trato passado, vos despojeis do velho homem, que se corrompe pelas concupiscências do engano;23 – E vos renoveis no espírito da vossa mente;24 – E vos revistais do novo homem, que segundo Deus é criado em verdadeira justiça e santidade.

INÍCIO: Há décadas a psicologia e a neurociência investigam como os hábitos se formam – e como podem ser mudados.

Várias estratégias foram desenvolvidas ao longo dos anos, aqui serão destacadas quatro: visualizar mentalmente os passos necessários para realizar uma nova atividade; aproveitar as horas do dia em que há um aumento na produção de noradrenalina; alterar o ambiente para criar estímulos à adoção de novos comportamentos(hábito); e fazer um controle de hábitos.

Todas facilitam a criação ou a mudança de hábitos, mas é preciso lembrar que não se trata de uma fórmula. Cada pessoa vive em um determinado contexto, com os seus objetivos e desafios, além de ter um tempo próprio para criar um novo hábito, é necessário coragem e a escolha pela mudança.

As regiões do cérebro humano que são ativadas no processo de automatização de comportamentos são o estriado dorsal e o córtex pré-frontal. O primeiro é responsável pela formação da associação entre estímulo e resposta, enquanto o segundo atua no monitoramento e tomada de decisão.

Finalizado o processo, o hábito constituído libera espaço de processamento cerebral, possibilitando ao cérebro focar em tarefas mais complexas ou em reter novas informações.

O tempo necessário para mudar um hábito

O tempo necessário para mudar um hábito é muito individual e depende do padrão de

comportamento que será alterado. Não há uma quantidade exata de dias que valha para todas as pessoas e para todas as ações. Quero te lembrar que, no âmbito espiritual, Deus nos deu o seu Espírito que nos ajuda e fortalece, para que todos os bons hábito(princípios) que Ele nos deixa em sua Palavra, sejam absorvidos em nosso espírito para que haja uma mudança profunda em nosso interior. O texto acima nos diz:

a. **DESPOJAR DO VELHO HOMEM**: A nossa Velha natureza ou Velho Homem é contaminado e corrompido pelo pecado, é por essa razão e como aprendemos desde que Adão pecou e recebemos o gen do pecado em nossas vidas e como a bíblia nos ensina em (**Rm. 6:23 — Porque o salário do pecado é a morte, mas o dom gratuito de Deus é a vida eterna, por Cristo Jesus nosso Senhor)**. O velho homem ao qual o Ap. Paulo se refere não é o gênero masculino, mas o ser humano, seja homem ou mulher. Nós precisamos, como diz o Texto Sagrado, nos despir do velho homem: hábitos, costumes, manias, pensamentos, idéias que fazem mal à nossa alma, à nossa fé, à nossa vida com Deus, aliás é essa vestimenta que trás engano e mentira, que trás uma recompensa para aquele que decide voltar a sua prática: a morte, literalmente falando e espiritualmente(**Rm.6:13- Nem tampouco apresenteis os vossos membros ao pecado por instrumentos de iniqüidade; mas apresentai-vos a Deus, como vivos dentre mortos, e os vossos membros a Deus, como instrumentos de justiça).**

b. **RENOVAR NO ESPÍRITO DA VOSSA MENTE**: ao receber Jesus como nosso único e suficiente Salvador e Senhor, nosso espírito teve uma metanóia. O que é metanóia? Metanóia significa a ação de mudar de idéia 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 metanoia representa o processo de arrependimento e conversão do indivíduo para determinada doutrina, buscando de agora em diante, novos valores, que até então não faziam parte da sua vida, ou faziam em parte, talvez com outro objetivo(**Cl. 3:1-3- PORTANTO, se já ressuscitastes com Cristo, buscai as coisas que são de cima, onde Cristo está assentado à destra de Deus.2 — Pensai nas coisas que são de cima, e não nas que são da terra;3 — Porque já estais mortos(Velho Homem), e a vossa vida está escondida com Cristo em Deus).** Sempre que encaramos o desafio da mudança de um hábito, precisamos criar condições para que o novo hábito tome lugar em nossas vidas. Nós temos a presença do Espírito Santo dentro de nós, que nos ajudará em todas as nossas ações, para que essa Metanóia(mudança de pensamento) aconteça, mas temos que lutar, cada momento, cada dia. Hábitos são ações ou comportamentos que se tornaram automáticos e que são repetidos frequentemente no nosso dia a dia. Eles podem ser conscientes ou inconscientes e são criados a partir da repetição de uma ação ou comportamento em determinada situação. Tome cuidade meu amado(a): **Pensamentos viram ações, Ações viram hábitos, Hábitos viram o caráter, E o caráter vira o seu destino.** É por isso que a Palavra de Deus nos diz: **Rm.12:1-2- ROGO-VOS, pois, irmãos, pela compaixão de Deus, que apresenteis os vossos corpos em sacrifício vivo, santo e agradável a Deus, que é o vosso culto racional.2 — E não sede conformados com este mundo, mas sede**

transformados pela renovação do vosso entendimento, para que experimenteis qual seja a boa, agradável, e perfeita vontade de Deus. Nós somos Nova Criação, então o Velho Homem não deve ter mais espaço em nossa caminhada cristã, nós não queremos e não vamos mais tomar a forma deste mundo, mas através dos nossos hábitos(saudáveis) vamos transformar toda essa sociedade imunda e contaminada.

c. **Criado em verdadeira justiça e santidade:** O novo Homem que somos foi feito a imagem e semelhança de Deus, em justiça e santidade. Portanto, uma maneira de distinguir entre ser justo e ser santo é dizer que somos justos e estamos nos tornando santos. Somos justos pela fé em Cristo e nos tornamos santos à medida que crescemos na fé em Cristo. Fomos declarados justos por causa de algo que aconteceu fora de nós: Cristo morreu por nossos pecados, e esse grande ato de amor feito por Ele, nos justificou, agora entendedores desse processo espiritual, caminhamos até chegarmos a estatura de varão perfeito, como Ele é. Santo e receber dele pensamentos novos e puros, adequados para a nova vida e para as verdadeiras boas obras(**Ef.4:13- Até que todos cheguemos à unidade da fé, e ao conhecimento do Filho de Deus, a homem perfeito, à medida da estatura completa de Cristo).**

CONCLUSÃO: Qualquermudança de hábitos, costumes, ações, numa atmosfera espiritual se torna possível através do Espírito Santo, que habita dentro de todo aquele que crer, porém todas as ações são frutos das nossas escolhas e da decisão que tomamos ao lado de Jesus. Eu creio que elas já estão acontecendo na tua vida, porém Satanás está ao nosso derredor, buscando a quem ele possa tragar. Creia na obra que o Senhor começou a fazer em sua vida, creia que é algo grande e maravilhoso e decida hoje mesmo, destruir esses velhos hábitos do teu dia a dia. Clame, grite, peça prá Ele, porém não esqueça de fazer a tua parte, para que os novos hábitos venham, e você seja uma testemunha Fiel e Verdadeira do cristão, que ama ao Senhor de todo o seu coração, de toda a sua alma e de todo o seu entendimento. **Amém.**