

A REGRA DO DIA

SEIS SEGREDOS PARA MAXIMIZAR SEU
SUCESSO E ACELERAR SEUS SONHOS

JOEL OSTEEN

Autor de A Mentalidade da Abundância e O Propósito da Tranquilidade



ALTA BOOKS

GRUPO EDITORIAL

Rio de Janeiro, 2023

CAPÍTULO UM

A Regra do Dia

Existe um espaço que pertence só a você. São seus pensamentos, atitudes e emoções. É com quem passa seu tempo. É o que você assiste e ouve. É sua atmosfera. É o que pode controlar. O motivo pelo qual algumas pessoas vivem preocupadas, ofendidas e são negativas é que elas deixam tudo entrar nelas. Ouvem notícias todo dia, remoem o laudo médico e almoçam com pessoas críticas. Alguém as corta no trânsito e isso estraga o resto da manhã. O problema é que elas não controlam sua atmosfera. É preciso ter cuidado com o que permitimos entrar em nosso espaço. Não conseguimos impedir que coisas negativas entrem, mas podemos impedir que deprimam nosso espírito.

Você precisa manter sua atmosfera cheia de fé, louvor, esperança e vitória. Cabe a você dizer para qualquer coisa que tente envenenar essa atmosfera: “Não, obrigado. Você não é bem-vinda aqui.” Se alguém o deixa de lado no trabalho e não o convida para uma reunião, a ofensa virá dizendo: “Tenha raiva, fique ressentido. Isso não está certo.” Você pode deixar a ofensa entrar em você e viver chateado, ou pode dizer: “Desculpe, ofensa. Você não é bem-vinda aqui. Desculpe, ressentimento. Não há lugar para você. Ficarei em paz. Aproveitarei o dia.” Você não tem controle sobre o que as outras pessoas fazem, mas tem sobre seus pensamentos, atitudes e como reage.

Como está nos Provérbios: “Como a cidade com seus muros derrubados, assim é quem não sabe dominar-se.” Nos tempos do rei Salomão, eram os muros que protegiam a cidade. Se os muros caíssem, o inimigo poderia entrar e tomar a cidade. Do mesmo modo, se você não mantém muros em torno de seu espírito, se não controla sua atmosfera, nem coloca limites, então tudo entrará. Se seu filho sai do caminho, em vez de confiar que Deus o tem nas palmas de Suas mãos, a preocupação entrará em sua atmosfera e não conseguirá dormir à noite. Se seus negócios desaceleram ou você perde um cliente, em vez de saber que Deus é sua fonte e que Ele proverá, o estresse entrará e pensamentos ansiosos dirão: *O que farei?* Se alguém fala sobre

você, tentando fazê-lo parecer mau, em vez de deixar Deus lutar suas batalhas, você deixará a ofensa entrar. Você viverá na defensiva, tentando provar que está bem, perdendo um tempo precioso com o que não importa. Você não precisa da aprovação dos outros; Deus já o aprovou. Agora mantenha seus muros de pé. Pare de permitir toda essa negatividade em seu espírito. Seu tempo é muito valioso, sua missão é importante demais para deixar tudo entrar. Seja seletivo. Se não for positivo, otimista e não tiver um parecer favorável, não pense mais nisso. Não é possível controlar o mundo inteiro, mas você pode controlar sua atmosfera.

Se você não mantém muros em torno de seu espírito, se não controla sua atmosfera, nem coloca limites, então tudo entrará.

Controle o Seu Reino

As Escrituras dizem que Deus o criou para ser rei, que você deve reinar em sua vida. Coisas negativas surgirão, mas é preciso lembrar que você é o governante. Você tem autoridade para decidir o que permite entrar. *Remoerei essa ofensa? Andarei com a pessoa que me coloca para baixo? Ficarei*

focado no caminho errado e viverei com autopiedade? A decisão é sua. Você controla o seu reino com suas atitudes e no que escolhe se concentrar.

Quando assistimos ao noticiário, há muita coisa negativa. Ouvimos sobre desastres naturais, divisão na política, desordem em nossa sociedade. Se permite que essa divisão entre em seu espírito, se permite que o desrespeito e a raiva entrem, isso poluirá seus pensamentos, roubará sua alegria e o tornará amargo. É preciso ser proativo. O que você assiste e ouve? Está edificando-o, tornando-o mais positivo e otimista, ou está destruindo-o, deixando-o estressado, com raiva e chateado? Você não precisa disso em sua atmosfera. A vida é difícil o bastante sem adicionar todas essas coisas negativas que a dificultam mais.

Um homem me contou que quando ele dirigia para o trabalho, ouvia programas de rádio por uma hora todo dia. Era sobre notícias e política, com pessoas ligando para argumentar e debater. Ele ficava tão irritado, tão chateado, que quando chegava ao trabalho, estava com raiva e nervoso. Ele disse:

O que você assiste e ouve?

— Joel, eu não gostei do que tinha me tornado. Ninguém queria ficar perto de mim. Era muito difícil conviver comigo.

Um dia, ele encontrou nossa estação de rádio SiriusXM e começou a ouvir. Em vez de deixar entrar toda a negatividade que o contaminava horas a fio, ele começou a investir em palavras de fé, esperança e vitória. Ele disse:

— Sou uma pessoa diferente agora. Sou positivo. Sou grato. Fico ansioso para trabalhar. Gosto das outras pessoas.

Seu colega de trabalho até perguntou o que tinha acontecido, porque ele estava muito mais feliz e simpático. Isso aconteceu, porque ele se livrou do veneno em seu ambiente.

Gosto de assistir ao noticiário e é bom ficar informado, mas não dá para ouvir notícias várias horas por dia e manter a fé. Você não pode levar isso para seu espírito e ter energia, foco e criatividade em sua melhor forma.

— Bem, Joel, desejo que Deus me ajude a ser melhor.

Deus fez a parte Dele. Ele o tornou rei. Ele lhe deu autoridade e poder para controlar sua atmosfera. Você não pode controlar tudo à sua volta, mas pode controlar o que entra. Seus muros estão de pé? Você controla seu espírito?

Você não pode controlar tudo à sua volta, mas pode controlar o que entra.

Quem Está Perto de Você?

Também é importante ver com quem você passa seu tempo. Avalie suas amizades. Seus amigos o tornam melhor, o inspiram e o desafiam a ir além? Ou eles o puxam para baixo, o prejudicam e extraem o pior de você? Isso contamina sua atmosfera. Você ficará como as pessoas com quem anda. Se seus amigos não têm o que você deseja, se eles não melhoram o nível, se não têm boas atitudes, se não são leais e confiáveis, você precisa fazer uma mudança. A vida é curta e você não tem tempo a perder com pessoas que não acrescentam nada à sua vida. Sim, precisamos ajudar os outros a alcançarem um nível mais alto, mas você precisa de amigos que o ajudem a ir mais alto. Esta é uma das principais coisas que as impede de evoluir. Se você parar de gastar seu tempo com as pessoas erradas, sua vida irá para um novo nível. Você não deve almoçar com pessoas do escritório que são ciumentas, que falam sobre o chefe, que reclamam da empresa. Índoles são transferíveis, no sentido de que se você anda com pessoas ciumentas, se tornará ciumento, se anda com pessoas infiéis, também se tornará um.

Índoles são transferíveis.

As Escrituras dizem: “Não se detenha no caminho dos ímpios.” Isso significa que você

não pode ser passivo quando se trata de pessoas contaminando sua vida.

— Joel, tenho amigos de anos. Se não almoço com eles, podem ficar magoados.

E se você não percebe o seu destino? E se essas pessoas o impedem de ter o futuro incrível que Deus tem reservado? Não fique sem ação e deixe que elas envenenem seu ambiente. Seus ouvidos não são latas de lixo para ouvir fofoca. Você não foi criado para ouvir os últimos boatos. Você tem potencial. Deus o chamou para deixar sua marca, para levar sua família a um novo nível. Não perca seu tempo precioso com coisas insignificantes, com pessoas obtusas que não o fazem progredir.

Quanto menos tempo passar com certas pessoas, melhor para você. Algumas pessoas são ladras de sonhos. Elas dirão todos os motivos para você não atingir seu objetivo, por que não pode ficar bem ou como nunca acabará com um vício. Você não precisa desse veneno em sua atmosfera. Não se detenha com pessoas que não acreditam em você, com pessoas que não concordam com seus sonhos.

***Algumas pessoas
são ladras de
sonhos.***

Você Precisa de Águias

Quando tentamos adquirir o Compaq Center, primeiro nos reunimos com um grupo de advogados. Um deles disse:

— Joel, ajudarei você, mas não acho que conseguirá. É uma batalha grande. A cidade não venderá para uma igreja.

Entrou por uma orelha e saiu pela outra. Era como se ele estivesse falando com uma parede. Eu pensei: *Sinto muito, dúvida. Você não é bem-vinda aqui. Desculpe, pensamento limitado. Você não pertence a essa atmosfera. Você não sabe quem é meu Deus. Estou cheio de fé, esperança e expectativa.* Após sairmos daquela reunião, falei para a equipe que não queria aquele homem no nosso time. Ele tinha experiência, era respeitado e qualificado, mas se alguém não é por você, se tem que convencer a pessoa sobre o que Deus colocou em seu coração, você não precisa dela. Não deixe que ela envenene seu espírito e o convença de que não pode realizar seu sonho. Controle sua atmosfera. Livre-se dos pessimistas. Pare de gastar seu tempo com pessoas que não veem sua grandeza, que não valorizam o que você tem a oferecer, que não reconhecem o chamado em sua vida. Aprendi que se você se livrar das pessoas erradas, Deus trará as pessoas certas. Ele trará conexões divinas, pessoas que entrarão em acordo com você, que o empurrarão para frente e o ajudarão a chegar a seu destino.

A única coisa que atrasa as pessoas é com quem elas passam seu tempo. A vida é curta demais para você passar com pessoas negativas, castradoras, ciumentas, críticas e obtusas. Você precisa de águias

Você não pode voar com as águias se anda com as galinhas.

em sua vida. Precisa de pessoas que decolem, que fazem coisas grandiosas, que têm uma grande atitude, mas eis o segredo: Você não pode voar com as águias se anda com as galinhas. Galinhas são pessoas que mantêm as cabeças para baixo, focadas no chão, focadas no que não podem fazer. “Esse problema é grande demais.” Você não consegue chegar a novos níveis andando com perus, com pessoas que prejudicam, pegam o caminho fácil, medíocres. Você não vê sua grandeza andando com corvos, com pessoas que reclamam, que colocam defeito, sempre vendo o pior. Você é uma águia. Deus o criou para voar. Agora precisa se associar com outras águias, com pessoas que o inspiram a ir mais alto, não com quem o puxa para baixo.

Quando se está cercado por certas pessoas, elas drenam sua energia. Estão sempre com problemas, dizendo o que está errado e como a vida é ruim. Elas são sugadoras de energia. Quando você se afasta delas, está exausto como se tivesse corrido uma maratona. Não se pode passar por

isso regularmente e atingir seu potencial. Sim, é bom ajudá-las, encorajá-las, mas se você está sempre dando e nunca recebendo, é uma relação desequilibrada. Você precisa de alguém que o encoraje, alguém que o incentive. Não se detenha com pessoas que sabe que o limitam, que não trazem o seu melhor à tona.

— Joel, se eu não ando com eles, não tenho amigos. Ficarei só.

Você pode ficar só por um tempo, mas Deus lhe dará novos amigos, amigos melhores, amigos que o colocam para cima e não o derrubam.

Controle Sua Atmosfera

No Salmo 59, Davi estava fugindo do rei Saul, escondendo-se no deserto. Ele tinha sido bom para Saul, mas Saul tinha ciúmes dele. O rei não suportava as pessoas comemorando mais com Davi do que com ele. Então ele e seu exército perseguiram Davi, tornando sua vida miserável. Davi disse:

— Não lhes fiz mal nenhum, mas armaram uma emboscada para mim. Eles me atacaram de noite, rosnando como cães ferozes.

Davi continuou descrevendo como era ruim. Ele podia ter entrado em pânico e ficado chateado. Mas, no meio de toda essa turbulência, Davi continuou dizendo para Deus:

— Mas quanto a mim, cantarei sobre Seu poder. Gritarei de alegria toda manhã. Pois Tu és o meu refúgio, um lugar de segurança na hora da adversidade.

Davi entendia esse princípio. Ele não podia controlar Saul, nem fazê-lo deixar de ser ciumento. Não podia mudar a mente dos inimigos, mas podia controlar sua atmosfera. Ele não podia deixar entrar a preocupação, o medo, o ressentimento, o pânico. Sua atitude foi: *Ficarei em paz. Não pensarei sobre como é injusto. Não remoerei o que não deu certo. Deus, adorarei Você no meio dessa tempestade. Gritarei de alegria, apesar do que está contra mim.* Você não pode controlar a atmosfera das outras pessoas e não pode fazer com que ajam corretamente, mas pode controlar a sua.

As Escrituras dizem: “Fique em paz, permaneça tranquilo e Deus lutará suas batalhas.” Você pode estar em uma situação injusta; alguém lhe fez mal, está lidando com uma doença, passou por uma perda. Pode estar preocupado, ressentido e chateado. Não consegue controlar o que aconteceu e não pode acabar com isso. É onde deve ir mais longe como Davi e dizer: “Manterei meus muros de pé. Não deixarei essa negatividade entrar em meu espírito.

Não seja controlado pelo que foge do seu controle.

Continuarei cantando louvores. Continuarei agradecendo a Deus. Continuarei falando de vitória.” Quando estiver em paz, Deus lutará suas batalhas. Ele cuidará dos seus inimigos. Ele lhe restituirá pelas coisas injustas. Ele tirará beleza das cinzas. Não seja controlado pelo que foge do seu controle. Não é possível impedir que os Sauls venham atrás de você. Não pode impedir que as pessoas sejam ciumentas. Não pode evitar os tempos ruins. O que pode controlar é o que permite entrar.

Uma senhora me contou sobre os comentários de um dos parentes de seu marido. Logo após eles terem se casado, esse parente começou a fazer observações desagradáveis e humilhantes sobre seus pontos de vista. Sempre que estavam em uma reunião familiar, falava algo que a ofendia. Ela ficava chateada e isso acabou com a viagem deles. Como um relógio, isso acontecia de tempos em tempos repetidamente. Chegou ao ponto dela temer ir aos eventos da família. Por fim, falou para seu marido:

— Você precisa fazer algo sobre esse homem. É seu parente.

Ela esperava que ele dissesse:

— Você está certa. Ninguém deve falar com você assim. Eu o colocarei em seu lugar.

Mas o marido disse:

— Eu amo você, mas não posso controlá-lo. Ele tem todo direito de ter sua opinião. Ele pode dizer o que quiser, mas você tem todo direito de não se ofender.

Ele estava dizendo: “Você precisa controlar sua atmosfera. Precisa colocar os muros de pé. Não pode impedir que as ofensas cheguem, mas pode evitar que elas entrem.”

Aquele dia foi um divisor de águas para a senhora. O parente não mudou, ela, sim. Ela parou de deixar que ele a chateasse. Quando você permite que outras pessoas contaminem sua atmosfera, está entregando seu poder, deixando que elas controlem você. Por vezes, esperamos que as circunstâncias mudem. “Quando essa crise financeira passar, paro de ficar tão estressado.” “Quando meu chefe me tratar melhor, paro com o medo de ir trabalhar.” “Quando eu superar essa doença, paro de me preocupar tanto.” Não, comece a controlar sua atmosfera. Você tem autoridade para permitir a

***Quando você
permite que
outras pessoas
contaminem sua
atmosfera, está
entregando seu
poder.***

entrada apenas do que deseja. Não precisa deixar entrar a ofensa, a preocupação e autopiedade. Pare de remoer isso. Quando surgir em sua mente, mude e diga: “Pai, obrigado por lutar minhas batalhas. Obrigado por Sua presença ser maior do que o mundo contra mim.”

O Poder de Permanecer Calmo

As Escrituras dizem: “Deus lhe deu o poder para permanecer calmo em tempos de adversidade.” Quando surgirem problemas, não fique chateado. Quando seus planos não dão certo, não desmorone. Quando alguém é grosseiro, não fique ofendido. Você tem o poder de permanecer calmo. É porque você é rei. Deus lhe deu autoridade para controlar seu reino, sua mente, atitude e resposta. Você não pode mandar em outra pessoa. Não pode controlar todas as circunstâncias. Não cabe a você. Está nas mãos de Deus. Você controla o que é possível controlar e precisa confiar em Deus cuidando do que não pode.

Em 2003, a Câmara Municipal de Houston votou a favor do Compaq Center para nossas instalações. Foi uma batalha de dois anos. Trabalhamos com dedicação, convencemos os diferentes membros da Câmara e Deus colocou tudo no lugar. Foi uma grande vitória. A votação aconteceu na quarta-feira e, naquela noite, fizemos uma grande

comemoração na igreja. No dia seguinte, Victoria, eu e nossos filhos saímos da cidade para tirar uns dias de folga. Estávamos nas nuvens, muito empolgados. Depois de chegarmos ao hotel e começarmos a desfazer as malas, meu cunhado Kevin, o administrador da igreja, ligou e disse:

— Joel, uma grande empresa acabou de entrar com um processo federal tentando nos impedir de mudar para o Compaq Center. Eles disseram que estamos violando as restrições da escritura pública.

Perguntei a ele o que isso significava. Ele respondeu:

— Significa que não podemos nos mudar porque está no sistema legal e poderia levar anos para resolver.

Os advogados disseram que não havia garantias de que venceríamos. Isso aconteceu menos de 24 horas após uma das maiores vitórias em nossas vidas.

Victoria ouviu toda a conversa. Ela parou de desfazer as malas e disse:

— Joel, o que faremos?

— Vou para a praia.

— O que fará lá?

— Vou nadar.

Ela me olhou nos olhos e disse:

— Você não está preocupado?

— Não, nós fizemos nossa parte; agora está nas mãos de Deus. Não vou me preocupar com algo que não posso mudar. Ficarei em paz e confiarei em Deus para lutar as minhas batalhas.

Sim, houve preocupação, desapontamento e frustração, mas mantive meus muros de pé. Eu não permiti que entrasse no meu ambiente.

Quando você tem um contratempo, enfrenta dificuldades, é um momento muito importante. O inimigo bombardeará o seu espaço — sua mente, suas emoções — e até usará outras pessoas para tentar desencorajá-lo, deixá-lo preocupado e cheio de dúvidas. “Por que isso aconteceu?” É quando você assume a autoridade e diz: “Não permitirei que entre na minha atmosfera. Não ficarei pensando nisso. Não reviverei minhas mágoas. Ficarei firme na fé. Sei que Deus ainda está no trono. Sei que Ele não me trouxe até aqui para me abandonar. Sei que o inimigo não tentaria me impedir se não houvesse algo incrível no meu futuro.” Se você fizer a sua parte e controlar o que pode, se controlar seu ambiente, pensamentos e atitudes, então Deus fará a parte Dele. Ele fará as coisas acontecerem que você não poderia fazer.

Regra do Dia

Há uma franquia de sucos que tem um lema: “Regra do Dia”. Eles o encorajam a comer certo e tomar as vitaminas certas para ter um dia saudável. Gosto da frase *Regra do Dia*. Ao levantar de manhã, tome a decisão: “Controlarei meus pensamentos hoje. Não pensarei apenas no que vem à cabeça. Terei pensamentos positivos, otimistas e encorajadores de propósito. Não perderei meu tempo com qualquer um hoje. Controlarei meu dia e serei seletivo. Eu me associarei às águias. Controlarei minha atitude hoje. Verrei o melhor, serei grato e ficarei em paz. Controlarei minhas emoções hoje. Perdoarei os erros. Ignorarei as ofensas e darei às pessoas o benefício da dúvida.” Antes de sair de casa de manhã, é importante tomar a decisão de que nada que aconteça o chateará. Você ficará em paz. Então quando surgirem dificuldades, como trânsito ruim, chefe grosseiro, filho com problemas, você já decidiu sobre a regra do dia. Seus muros estão de pé. Você não viverá chateado.

***Se você fizer
a sua parte
e controlar
o que pode,
se controlar
seu ambiente,
pensamentos e
atitudes, então
Deus fará a
parte Dele.***

***Mantenha a
negatividade
fora do seu
ambiente.***

Devemos sair todo dia esperando o melhor, mas sabendo que nem tudo pode ser perfeito. Pode haver atrasos, interrupções e pessoas que são difíceis de lidar. Não deixe que isso arruíne seu dia. É a regra do dia. Mantenha a negati-

vidade fora do seu ambiente. Deus direciona seus passos. Qualquer coisa que aconteça não é surpresa para Ele. Ele lhe deu o poder de ficar calmo em momentos de adversidade. Deus nunca prometeu que você teria o poder de evitar a adversidade, que não teria desafios ou teria um dia perfeito. O fato é que todo dia pode ser bom se você controlar sua atmosfera. Davi tinha um bom dia mesmo quando Saul o perseguia. Tive um bom dia na praia quando a empresa entrou com uma ação. Pare de esperar que todas as circunstâncias sejam perfeitas. Você pode ter um bom dia no meio de uma crise. Pode ter um bom dia mesmo com desafios no trabalho, mesmo que lide com uma doença, mesmo que algumas pessoas não gostem de você. Fique calmo, tenha fé e controle o seu dia. Tome a decisão como Davi fez e diga: “Este é o dia que o Senhor criou. Eu o viverei com fé. Serei feliz hoje. Serei bom com outras pessoas. Aproveitarei ao máximo esse dia.”