

A man with short brown hair and a beard, wearing a grey t-shirt, is seated at a light-colored table. He has his hands clasped together in a prayerful gesture, with his head bowed and eyes closed. In front of him lies an open book, likely a Bible, which is resting on the table. The background shows a kitchen setting with white cabinets and a wooden door. The lighting is warm and soft, creating a contemplative atmosphere. A semi-transparent dark grey banner is overlaid across the middle of the image, containing the text "REPITA...".

**REPITA...**

**O que nos ensina a Bíblia sobre formas de superar o medo, a ansiedade, as dúvidas e todo sofrimento ao mesmo tempo que fortalecemos nossa confiança em Deus e em Suas promessas?  
Veremos isso hoje!!**

# **A TÉCNICA DA REPETIÇÃO É ANTIGA E EFICAZ**

**Joseph Goebbels teve papel decisivo na adesão da sociedade alemã ao projeto nazista de Hitler. Ele dizia que**  
**‘uma mentira repetida mil vezes torna-se verdade’.**

**Ora, se uma mentira repetida mil vezes torna-se “verdade”, imagine uma verdade repetida mil vezes. Foi isso que Deus planejou para nós, que repetíssemos suas promessas mil vezes, que disséssemos “Senhor, eu te amo, eu confio em Ti”, mil vezes. Se algum dia você ficar pensando e repetindo em sua mente: “Ah, eu não vou conseguir superar essa dor, não**

**vou conseguir a cura, não vou conseguir abandonar meus vícios, não vou conseguir perdoar, etc.**

**PARE!** E para cada pensamento **NEGATIVO**, diga no mínimo três palavras **POSITIVAS** apoiadas em Cristo Jesus: “Senhor Jesus por causa do Teu amor por mim e do sacrifício feito na cruz do Calvário em meu favor, eu vou conseguir, eu vou vencer.”

**Lembre-se: Não há vida sem repetição, não há cura sem repetição, não há crescimento espiritual sem repetição, não há religião sem repetição. Tudo que fazemos para nós, para o próximo e para Deus é fruto de repetição. Enfim, o que pode ser eterno sem se repetir?**

**A questão, no entanto, é: O que estamos repetindo?**

# **O QUE É SOMATIZAÇÃO?**

**Somatização é quando a mente, por meio de pensamentos e do estado emocional em conflito, manifesta dores e doenças no corpo físico. Através das nossas condições psicológicas, o corpo pode responder apresentando um problema que até então não existia.**

**Segundo os médicos, as doenças psicossomáticas dão alguns sinais importantes, antes de se transformarem em síndromes reais. Choro excessivo, nervosismo, agressividade e dependência de substâncias podem levar ao adoecimento e às moléstias no corpo. Entre as mais comuns que chegam aos consultórios médicos na atualidade,**

**o infarto, a pressão alta, bronquite, asma, gastrite, colite, úlcera, obesidade, impotência e frigidez. Dores na coluna ou em outras partes locomotoras sem nenhuma fratura ou lesão também podem ocupar seu lugar nessa lista.**

**([https://br.vida-estilo.yahoo.com/quando-cabeca-adoece-o-corpo-padece-144546693.html?guccounter=1&guce\\_referrer=aHR0cHM6Ly93d3cuZ29vZ2xlLmNvbS5ici8&guce\\_referrer\\_sig=AQAAAF2wAX61aZVJ9NUaZwmhnUYl3BTTuVzN5VI9K6ALjSxvE038zFQSkgyGFC-WWAoXbRf9d3pg9vRh2ehtEmvfo4pmAh-3m\\_53puBYhBB8rgsjynxb2ukw0D5dlczXEJltVUHnXgF3I4KQ1lyAxxtcFS5n3CoRseMjtqVfsuZBzSPO](https://br.vida-estilo.yahoo.com/quando-cabeca-adoece-o-corpo-padece-144546693.html?guccounter=1&guce_referrer=aHR0cHM6Ly93d3cuZ29vZ2xlLmNvbS5ici8&guce_referrer_sig=AQAAAF2wAX61aZVJ9NUaZwmhnUYl3BTTuVzN5VI9K6ALjSxvE038zFQSkgyGFC-WWAoXbRf9d3pg9vRh2ehtEmvfo4pmAh-3m_53puBYhBB8rgsjynxb2ukw0D5dlczXEJltVUHnXgF3I4KQ1lyAxxtcFS5n3CoRseMjtqVfsuZBzSPO))**

## **TOMEMOS COMO EXEMPLO O CORTISOL**

**O Cortisol é um hormônio produzido pelas glândulas suprarrenais, que estão localizadas acima dos rins. A função do Cortisol é ajudar o organismo a controlar o estresse, reduzir inflamações, contribuir para o funcionamento do sistema imune e manter os níveis de açúcar no sangue constantes, assim como a pressão arterial.**

**O que acontece quando o Cortisol fica alto no corpo?** Quando isso acontece, os principais sintomas são: Ansiedade e depressão; Ganho de peso; Fadiga crônica; Alteração do apetite; Susceptibilidade à doenças; Perda muscular; Resistência à insulina.

**O que pode causar o aumento do Cortisol?** Existem várias causas que podem levar ao cortisol elevado no corpo. A mais comum é o

**estresse emocional, que pode ser causado por fatores como trabalho excessivo, conflitos interpessoais, preocupações financeiras e problemas de saúde.**



## **O QUE ESCREVEU ELLEN G. WHITE NA SEGUNDA METADE DO SÉCULO XIX?**

**“Muito íntima é a relação que existe entre a mente e o corpo. Quando um é afetado, o outro se ressentente. O estado da mente atua muito mais na saúde do que muitos julgam. Muitas das doenças sofridas pelos homens são resultado de depressão mental.**

**Desgosto, ansiedade, descontentamento, remorso, culpa, desconfiança, todos tendem a consumir as forças vitais, e a convidar a decadência e a morte. A doença é muitas vezes produzida, e com frequência grandemente agravada pela **imaginação**. Muitos que atravessam a vida como inválidos, poderiam ser sãos, se tão somente assim o pensassem.**

**Muitos julgam que a mais leve exposição lhes ocasionará doença, e produzem-se os maus efeitos exatamente porque são esperados. Muitos morrem de doença de origem inteiramente imaginária.**

**O ânimo, a esperança, a fé, a simpatia e o amor promovem a saúde e prolongam a vida.**

**Um espírito contente, animado, é saúde para o corpo e força para a alma. "O coração alegre serve de bom remédio." Prov. 17:22.**

**(A Ciência do Bom Viver, p. 344)**

**OS PROFETAS DO A.T. JÁ USAVAM A  
REPETIÇÃO COMO FERRAMENTA PARA  
GRAVAR VERDADES NA MENTE**

**O que você acha que aconteceu na mente  
de Isaías que ele ouviu os Serafins  
repetindo: “Santo, santo, santo é o  
Senhor dos Exércitos”?**

**Leia Isaías 6:1-3**

**O que você acha que João pensou e sentiu ao ouvir os quatro seres viventes **repetindo**, sem cessar: “Santo, santo, santo é o Senhor Deus, o Todo-Poderoso...”?**

**“E os quatro seres viventes, tendo cada um deles, respectivamente, seis asas, estão cheios de olhos, ao redor e por dentro; **não têm descanso, nem de dia nem de noite, proclamando:****

**Santo, Santo, Santo é o Senhor Deus, o Todo-Poderoso, aquele que era, que é e que há de vir”. (Apocalipse 4:8).**



**“Aleluia! Louvai ao Senhor do alto dos céus, louvai-o nas alturas. Louvai-o, todos os seus anjos; louvai-o, todas as suas legiões celestes. Louvai-o, sol e lua; louvai-o, todas as estrelas luzentes. Louvai-o, céus dos céus e as águas que estão acima do firmamento. Louvem o nome do Senhor, pois mandou ele, e foram criados. [...] Louvai ao Senhor da terra, monstros marinhos e abismos todos; [...] Louvem o nome do Senhor, porque só o seu nome é excelso; a sua majestade é acima da terra e do céu” (Salmos 148). O SALMISTA CONVIDA-NOS A LOUVAR AO SENHOR 10 VEZES.**

**Como podemos nos esquecer que a  
“misericórdia do Senhor dura para  
sempre” lendo o Salmo 136?**

**Neste Salmo, o autor nos traz à  
memória que as misericórdias do  
Senhor duram para sempre, 26 vezes.**

## **CRISTO VENCEU O DIABO TRÊS VEZES**

**“Jesus, porém, respondeu: **Está escrito:** Não só de pão viverá o homem, mas de toda palavra que procede da boca de **Deus.**”**

**“Respondeu-lhe Jesus: Também **está escrito:** Não tentarás o Senhor, teu **Deus.**”**

**“Então, Jesus lhe ordenou: Retira-te, Satanás, porque **está escrito:** Ao Senhor, teu **Deus,** adorarás, e só a ele darás culto.” (Mateus 4)**

**“Amarás, pois, o Senhor, teu Deus, de todo o teu coração, de toda a tua alma e de toda a tua força. Estas palavras que, hoje, te ordeno estarão no teu coração; tu as inculcarás a teus filhos, e delas falarás assentado em tua casa, e andando pelo caminho, e ao deitar-te, e ao levantar-te.**

**Também as atarás como sinal na tua mão, e te serão por frontal entre os olhos. E as escreverás nos umbrais de tua casa e nas tuas portas.” (Deuteronômio 6:5-9)**

**É fácil esquecer uma mensagem que guardamos no coração, inculcamos ao andar, ao deitar e levantar, atamos à mão, penduramos entre os olhos e escrevemos**

**nos umbrais da casa e nas portas?  
O que é tudo isso senão uma repetição da  
verdade? Amados, chegou a hora de  
repetirmos as promessas de Deus a todo  
momento em nosso coração. Chegou a hora  
de repetir: “**SENHOR, EU CONFIO EM TI E TE  
AMO**”, milhares de vezes.  
**Há poder** em repetir milhares de vezes as  
promessas do Senhor. **Há bênção** em**

**dizer ao Senhor que O amamos de todo coração. Há vida, graça e paz em confiar no sacrifício que Cristo fez por nós na cruz do Calvário.**



# **SE VOCÊ SE AFASTOU DE DEUS, QUAIS PENSAMENTOS DEVE ALIMENTAR?**

**“Você se afastou de Deus? Escolheu deliciar-se com os frutos da desobediência, apenas para descobrir que são cinzas em seus lábios? E agora, com seus planos frustrados e suas esperanças destruídas, você está sentado**

**sentindo-se solitário e triste?**

**Ouçã a voz que lhe fala em tom claro e inconfundível: [...] “Volte para Mim, pois Eu o resgatei.” “Deem ouvidos e venham a Mim; ouçam-Me, para que sua alma viva” (Is 44:22; 55:3). Não dê ouvidos à sugestão do inimigo de continuar longe de Cristo até que você tenha melhorado, até que**

**seja bom o bastante para voltar para Ele.**

**Repita a promessa do Salvador: “Quem vier a Mim Eu jamais rejeitarei”. (João 6:37)**

**Diga ao inimigo que o sangue de Jesus Cristo purifica de todo o pecado.**

**Daqui por diante, você já não pertence a si mesmo; você foi comprado por preço. [...]**

**Agora que você se entregou a Jesus, não**

**volte atrás, nem se afaste dEle, mas **repita diariamente**: ‘Sou de Jesus; a Ele me entreguei.’ Peça-Lhe que conceda a você Seu Espírito e que o sustente com Sua graça. Da mesma maneira que se tornou um filho de Deus quando creu nEle e a Ele se entregou, assim também você deve viver nEle.” (CC, p. 51).**

**O conselho foi: “Repita a promessa do Salvador”, “repita diariamente”.**

**JEREMIAS DETECTA O PROBLEMA E APONTA A SOLUÇÃO:** “Então, disse eu: já pereceu a minha glória, como também a minha esperança no Senhor. Lembra-te da minha aflição e do meu pranto, do absinto e do veneno. Minha alma, *continuamente*, os recorda e se abate dentro de mim. **Quero trazer à memória o que me pode dar esperança**”. (Lamentações 3:18-21).

**SE CONSEGUIMOS FORMATAR NOSSA  
MENTE PARA REPETIR PENSAMENTOS  
NEGATIVOS, COM A AJUDA DO SENHOR  
JESUS CONSEGUIREMOS MUDAR O  
CURSO DE NOSSOS PENSAMENTOS,  
REPETINDO MILHARES DE VEZES SUAS  
SANTAS PROMESSAS.**

**PEÇA DIARIAMENTE A UNÇÃO DO ESPÍRITO SANTO, APEGUE-SE ÀS PROMESSAS DA BÍBLIA E MUDE O CURSO DE SEUS PENSAMENTOS**

**“Muitos existem, porém, que tornam duplamente pesados os fardos da vida por estarem continuamente antecipando aflições. Se têm de enfrentar adversidade ou decepção, pensam que tudo se**

**encaminha para a ruína, que sua sorte é a mais dura de todas, que vão por certo cair em necessidade. Trazem assim sobre si o infortúnio, e lançam sombras sobre todos os que os rodeiam. A própria vida se lhes torna um fardo. Mas não precisa ser assim. Custará um decidido esforço o mudar a corrente de seus pensamentos. Mas a mudança se pode operar. **Sua felicidade,****

**tanto nesta vida como na futura, depende de que fixem a mente em coisas animadoras.**

**Desviem-se eles do sombrio quadro, que é imaginário, voltando-se para os benefícios que Deus lhes tem espargido na estrada, e para além destes, aos invisíveis e eternos.**

**(A Ciência do Bom Viver, p. 248)**

**“Quero trazer à memória o que me pode dar esperança”. (Lamentações 3:18-21)**

**Repita o que te pode trazer esperança, e abandone os pensamentos adoecedores.  
Deus é contigo, em nome de Jesus!!**

**YouTube: NEMA – Mensagens e Reflexões**