

# ESSÊNCIA

E-Book



Uma jornada de  
auto-conhecimento  
em busca da sua  
verdadeira essência.

# INTRODUÇÃO

Sua essência é a forma como Deus te planejou e o que você seria se o pecado não existisse na humanidade. Para nos enxergar dessa forma, precisamos de Cristo, pois apenas por meio dele é que teremos acesso a nossa versão original. Por isso, ao longo dessa jornada, vamos meditar nas verdades que Ele diz a nosso respeito a fim de nos livrar de qualquer mentira que tenhamos acreditado e possamos viver o que Deus sonhou para cada um de nós.

A cada dia você fará uma meditação na Palavra, uma oração e será desafiado a postar algo nas redes sociais.

O objetivo desse desafio é que as pessoas fiquem curiosas sobre o que você está participando e queiram participar também. Assim, mais pessoas serão impactadas e transformadas pela palavra de Deus.

Portanto, deixe Deus te usar e aceite os desafios.

Seja abençoados.



# DIA 01

## A FORMA COMO VOCÊ SE VÊ PODE DISTORCER QUEM VOCÊ É

"Assim como a água reflete o rosto, o coração reflete quem somos nós."

Provérbios 27:19

Estamos em uma jornada de auto-conhecimento em busca de "quem somos de verdade", o nosso verdadeiro "eu", mas ao longo desse tempo você se deparará com outras 3 pessoas:

### 1) O "eu" que você pensa que é

Formado por sua história de vida, pelo ambiente em que foi criado, por suas escolhas e até pelas escolhas que outros fizeram por você.

### 2) O "eu" que os outros pensam que você é

Formado pelas máscaras inconscientes que você colocou ao longo da vida para esconder suas fragilidades: durão, arrogante, mal educado, antipático; ou falante, brincalhão, tímido, sexy. Rótulos que você adquiriu tentando se esconder.

### 3) O "eu" que você se tornou

Formado pelas suas experiências de vida, que trouxeram virtudes, mas também trouxeram defeitos, hábitos e vícios que não fazem parte da sua essência.

Essas 3 pessoas juntas formam o seu "eu" no momento.

Aquilo que está no nosso coração é determinante para definir nossa identidade. Sem uma percepção real de quem nós verdadeiramente somos, nosso engano pode levar a decisões erradas e a um estilo de vida medíocre em relação ao que Deus tem planejado para nós.

Por isso, devemos nos olhar da maneira correta. Precisamos entender quem somos para saber tudo que podemos ou não fazer.

Como o entendimento de quem somos afeta diretamente o cumprimento do nosso propósito, o inimigo irá tentar distorcer a imagem que temos a nosso respeito para que fiquemos fora do nosso propósito de vida. Por isso, surgem aqueles "eus" ao longo de nossa vida.

O fato de você se olhar e imaginar algo muito bom ou muito ruim não define sua identidade. O que verdadeiramente nos define é a graça Deus. O "eu" que você é de verdade é sua identidade em Cristo e isso independe da sua história, ambiente ou escolha. Todos os que de fato fizeram algo grande sabiam disso.

**Enxergar quem nós somos de forma correta nos colocará no centro da vontade de Deus.**

Portanto, é importante termos uma visão clara de quem somos, pois isso impactará a nossa identidade e proporcionará que cumpramos o propósito certo da nossa vida, o que nos trará realização.

# DIA 01

## TAREFA 01

Olhe com sinceridade para dentro de si e faça uma lista com:

1) Características que você **pensa** que te descreve:

---

---

---

2) Características que outras **pessoas dizem** que você tem:

---

---

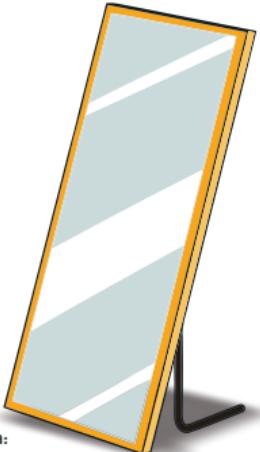
---

3) Características que você **percebe** que **adquiriu** ao longo da vida:

---

---

---



Agora, releia essa lista e pense sobre quais dessas características te fazem se sentir orgulhoso(a), quais te fazem se sentir uma pessoa ruim, quais te ensoberbecem e quais te trazem lembranças duras. Risque essas características, provavelmente elas são mentiras sobre você. Sugiro que nesse momento você escute a música “**Primeira Essência**” do Anderson Freire.

### ORAÇÃO

- Comece falando sobre essas características e sobre como elas fazem você se sentir.
- Peça Deus para arrancar qualquer mentira sobre si mesmo que tenham te dito, ou que você tenha acreditado.
- Pergunte ao Senhor: “Como o Senhor me vê?

Aos poucos, conforme você for refletindo sobre esses assuntos, Deus vai te ajudar a ter uma visão mais real de si. A cada resposta que você obtiver sobre como Deus te vê você pode voltar e anotar aqui...

---

---

DIA 02

O QUE A BÍBLIA DIZ QUE SOU

“Santifica-os na verdade; a tua palavra é a verdade.”

João 17:17

A Bíblia trás diversas verdades sobre nossa identidade, por exemplo:

- 1) Você é amado e escolhido (Efésios 1:4)
  - 2) Você é filho de Deus (Efésios 1:5)
  - 3) Você é selado pelo Espírito Santo (Efésios 1:11)
  - 4) Você é um com Cristo (Efésios 2:6)

Crer no que a Bíblia diz sobre nós é uma questão de fé. Se você está fazendo esse devocional acredito que você tenha fé. Entretanto, viver de acordo com cada uma dessas verdades é uma questão de decisão.

Decida viver as verdades de Deus sobre você a partir de hoje. Decida viver como filho(a) de Deus a partir de hoje.

## TAREFA 02

**Leia Efésios 1 e 2 e Salmo 139 e destaque as características que a Bíblia diz que você tem. Faça uma lista dessas características.**

## ORAÇÃO

- Peça a Deus que você reconheça essas características em você.
  - Peça a Deus que te lembre essas características sempre que você pensar outra coisa a seu respeito.



# DIA 03

## COMO DESCOBRIR MINHA IDENTIDADE

"E vocês? ", perguntou ele. "Quem vocês dizem que eu sou? " Simão Pedro respondeu: "Tu és o Cristo, o Filho do Deus vivo".

Respondeu Jesus: "Feliz é você, Simão, filho de Jonas!

Porque isto não lhe foi revelado por carne ou sangue, mas por meu Pai que está nos céus. E eu lhe digo que você é Pedro, e sobre esta pedra edificarei a minha igreja, e as portas do Hades não poderão vencê-la.

Mateus 16:15-18

A única pessoa que nos conhece de verdade é o Senhor, afinal de contas foi ele que nos criou e planejou algo para nós. Sendo assim, precisamos passar tempo com Deus. Na medida em que temos a revelação de quem Deus é, descobrimos quem nós somos e o que devemos fazer.

Quando Jesus perguntou aos discípulos quem ele era, Simão teve a revelação de que Jesus era o Cristo. Em seguida, Jesus revelou a Simão quem Simão era e o que faria.

- **Pedro, do original "pedaço de pedra"**
- **Pedra, do original "grande pedra"**

Pedro faria parte da edificação da igreja de Cristo, onde Jesus é a pedra principal (1 Pedro 2:4,5).

Conhecendo a Deus nós teremos dois tipos de revelação sobre nós mesmos: revelação das nossas virtudes e revelação dos nossos defeitos/pecados. Por isso, muitas vezes é difícil passarmos tempo com Deus.

**As nossas virtudes vêm por sermos imagem e semelhança do próprio Deus.**

**Os nossos defeitos vêm para nos transformar e mostrar que somos dependentes do Senhor.**

A identidade é um conhecimento progressivo. Na medida em que conhecemos à Deus, conhecemos à nós mesmos, e para ter a percepção correta de quem somos devemos meditar na Palavra. Quanto mais tempo gastamos na palavra, mais revelação teremos sobre Deus e, consequentemente, sobre nós.

Portanto, devemos buscar a Deus para conhecer quem nós somos e tomar posse da nossa identidade em Cristo, para assim podermos cumprir o propósito que ele tem para nossa vida.



# DIA 03

## TAREFA 03

Analise agora suas virtudes e limitações.

1) Pense sobre os seguintes atributos de Deus: **amabilidade, bondade, simplicidade, mansidão, criatividade, justiça, misericórdia, paz, inteligência, pureza, humildade, excelência, honestidade e sinceridade.** Quais delas você mais se identifica?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

2) Defina um local e um horário para seu **devocional** diário.

Se comprometa com o Senhor em relação a isso.

Local: \_\_\_\_\_

Horário: \_\_\_\_\_



### ORAÇÃO

· Peça ao Senhor para te revelar as virtudes dele que há em você e também suas limitações.

· Se comprometa com Deus a ter um tempo de devocional diário.

devocional... devocional...  
devocional... devocional... devocional...  
devocional... devocional... devocional...

# DIA 04

## VOCÊ EM DEUS, SUA NOVA IDENTIDADE

"Portanto, se alguém está em Cristo, é nova criação.  
As coisas antigas já passaram; eis que surgiram coisas novas!"  
2 Coríntios 5:17

Quando aceitamos a Cristo como nosso Senhor e Salvador, somos alcançados pela graça de Deus. A graça deixa todo nosso passado para trás e nos faz nascer de novo. O novo nascimento nos dá uma nova realidade, onde todas as nossas habilidades são potencializadas e, por meio de uma capacitação que vem do alto, nossas limitações são supridas. Assim, quando nos colocamos debaixo da autoridade de Deus nos tornamos pessoas muito melhores do que éramos antes.

Deus faz tudo isso para que possamos cumprir o propósito que Ele tem para nossa vida. Esse propósito é aquilo que Deus sonha para cada um de nós. Por isso, precisamos saber "quem somos em Deus", descobrindo nossas habilidades e limitações.

**Para nossas habilidades, devemos procurar maneiras de multiplicá-las.**

**Para nossas limitações, precisamos abrir o coração e deixar Deus trabalhar.**

É assim que cumpriremos nosso propósito e levaremos o reino de Deus até os confins da terra. Sobre sua nova identidade, você precisa crer em 3 verdades:

### 1) Seu passado não te define

Pela graça, tudo se faz novo em nossa vida, nascemos novamente. A nova identidade não tem a ver com falhas ou atitudes passadas. Paulo era um perseguidor da igreja, mas pela graça se tornou o apóstolo que mais trabalhou em prol da igreja (1 Coríntios 15:9-10).

### 2) Você é um com Cristo

A nossa nova realidade nos faz um com Cristo (Romanos 12:5). Todas as nossas habilidades são aprimoradas pelo poder dele. Aquilo que somos, a partir de agora, é a junção do nosso eu (nossa natureza) com a graça de Deus.

### 3) O Espírito de Deus habita em você

Em Cristo recebemos o Espírito Santo. Por isso, através da comunhão diária com o Espírito, todas as nossas limitações vão sendo supridas.



DIA 04

## TAREFA 04

Relembre seu momento de conversão e anote essa história e como se estivesse contando para alguém.

Qual foi a experiência que você teve com Deus que fez você perceber que era pecador(a) e precisava de um redentor? Quando você decidiu que queria Jesus como o Senhor sobre sua vida?

Handwriting practice lines consisting of five sets of horizontal lines. Each set includes a solid top line, a dashed midline, and a solid bottom line.

## ORAÇÃO

Se você percebeu que nunca teve uma experiência assim, faça uma oração entregando sua vida **agora**, se você se lembra bem desse dia, **agradeça** ao Senhor porque sua misericórdia o alcançou. Em seguida, ore pedindo a Deus que você não se esqueça dessas três verdades e que você seja lembrado(a) delas pelo Espírito Santo sempre que se achar incapaz de algo.



# DIA 05

## O MOTIVO DAS MINHAS FRAQUEZAS

Mas ele me disse: "Minha graça é suficiente para você,  
pois o meu poder se aperfeiçoa na fraqueza."

2 Coríntios 12:9

As fraquezas não são empecilhos, mas servem para mostrar que, apesar de todas as nossas limitações, Deus pode nos usar. Além disso, são as fraquezas que nos impedem de nos vangloriarmos, pois elas fazem com que dependamos da força de Deus.

Se não enxergarmos as nossas limitações não veremos onde a graça de Deus nos capacita para nosso propósito. Paulo foi uma perseguidor da Igreja e sabia que ele não era digno de ser apóstolo, mas sua identidade não era definida por isso, pela graça ele foi levantado apóstolo e fez até mais do que os outros (1 Coríntios 15:9-10). O que fazemos não depende de nós, da nossa história, das nossas habilidades nem das nossas fraquezas, mas da graça de Deus.

Enxergar nossas fraquezas faz com que sejamos dependentes de Deus e enxergar nossa força em Deus nos permite saber até onde podemos ir.

## TAREFA 05

Pense nas suas fraquezas.

O que você precisa buscar em Deus? Enumere ao menos 2.

---

---

---

---

---



### ORAÇÃO

Peça a Deus que o Espírito Santo **supra** você nessas áreas e te ajude a vencer suas fraquezas.

# DIA 06

## O ADMINISTRADOR, A MISS E O MISSIONÁRIO

"Mardoqueu tinha uma prima chamada Hadassa, que havia sido criada por ele, por não ter pai nem mãe. Essa moça, também conhecida como Ester, era atraente e muito bonita, e Mardoqueu a havia tomado como filha quando o pai e a mãe dela morreram."

Ester 2:7

"Quando este percebeu que o Senhor estava com ele e que o fazia prosperar em tudo o que realizava, agradou-se de José e tornou-o administrador de seus bens. Potifar deixou a seu cuidado a sua casa e lhe confiou tudo o que possuía."

Gênesis 39:3

"Jonas, porém, ficou profundamente descontente com isso e enfureceu-se. Ele orou ao Senhor: "Senhor, não foi isso que eu disse quando ainda estava em casa? Foi por isso que me apressei em fugir para Társis. Eu sabia que tu és Deus misericordioso e compassivo, muito paciente, cheio de amor e que prometes castigar, mas depois te arrependes. Agora, Senhor, tira a minha vida, eu imploro, porque para mim é melhor morrer do que viver."

Jonas 4:1-3

José, Ester e Jonas são três personagens bíblicos que podem nos ensinar muito sobre nossa essência. Vejamos pelo menos 01 (uma) lição que podemos aprender com cada um deles.

### Ester, a miss

#### • Absolutamente tudo em você foi planejado e será usado por Deus

Muitas vezes nós questionamos por que temos essa ou aquela característica, não conseguimos pensar em quê Deus poderia nos usar, mas absolutamente tudo em nós foi pensado, planejado pelo Senhor e vai te ajudar em um propósito. Ester só pôde salvar seu povo porque conseguiu participar de um concurso de beleza. A Bíblia diz que ela era bonita e atraente, por isso, foi para o palácio participar de um concurso para escolha de uma nova rainha. Ester se destacou por sua beleza e, por isso, pôde estar numa posição de autoridade e conseguiu interceder por seu povo. Quantas vezes desprezamos os que trabalham com beleza, não é mesmo? Não vemos espiritualidade nisso! Mas Deus quer usar tudo que temos. Se você tem Dons e aptidões para esse tipo de trabalho, vá fundo! Não é em vão. Quando paro para refletir sobre isso, sempre penso na manicure. Quantas mulheres por dia, estão na sua frente, prontas para conversar dos mais variados assuntos. Quanta diferença elas podem fazer no reino de Deus, se trabalharem focadas em fazer a diferença na vida dessas mulheres. Portanto, não menospreze nada que Deus colocou em você, tudo foi planejado e tem um propósito.

### José, o administrador

#### • Sua identidade aponta seu propósito

Conhecemos José como aquele que foi vendido como escravo pelos irmãos e se tornou

# DIA 06

governador do Egito. Mas hoje eu queria chamar sua atenção para a identidade de José. Depois de ser vendido como escravo, foi para casa de Potifar, onde assumiu a função de administrador. Quando foi preso, acabou virando administrador pra prisão. Por fim, começou a administrar todo o Egito. Observe como José foi preparado ao longo dos anos. A administração sempre esteve presente na vida dele. Onde quer que estivesse, ele administrava. Ao longo do tempo, ele foi ganhando mais responsabilidade, mas a essência era a mesma, José era administrador e, por meio disso, Deus usaria a vida dele para livrar os hebreus da fome.

## Jonas, o missionário

### • Não espere sentir

Muitas vezes nós esperamos sentir algo. Esperamos ter “amor” por algo, por alguma coisa ou alguém. Por exemplo, quem tem chamado missionário costuma achar que nascerá em seu coração um amor por algum povo, mas isso não precisa acontecer. Você não precisa sentir algo, seu coração não precisa arder por algo. Jonas não queria ir para Nínive e enquanto esteve lá pregando o arrependimento, ele não queria estar ali, ele nem queria que o povo se salvasse. Mas ele entendeu que precisava obedecer a Deus. Nós não precisamos sentir, precisamos apenas ouvir a voz de Deus e ser obediente.

As almas que conhecerão Jesus por meio da sua vida serão frutos de uma vida submissa à vontade de Deus.



DIA 06

## TAREFA 06

Faça uma listinha com TODAS as características que você reconhece que você tem (bonitos, inteligente, disciplinado, organizado, bravo, bagunceiro, falador...) e uma listinha do tudo que você sabe que faz bem (administração, canto, dança, desenho, escrevo, falo...). No final escreva “eu me coloco tudo isso à disposição de Deus para que faça a sua vontade e não a minha”.

## Características

Eu sou...

## Habilidades

Eu faço bem...

## ORAÇÃO

- Submeta todas as suas características a autoridade de Deus
  - Peça que ele efetue em você o querer segundo a vontade dele
  - Peça que você tenha disposição em obedecer



# DIA 07

## VOCÊ TEM DONS

"Temos diferentes dons, de acordo com a graça que nos foi dada. Se alguém tem o dom de profetizar, use-o na proporção da sua fé.

Se o seu dom é servir, sirva; se é ensinar, ensine; se é dar ânimo, que assim faça; se é contribuir, que contribua generosamente; se é exercer liderança, que a exerça com zelo; se é mostrar misericórdia, que o faça com alegria."

Romanos 12:6-8

Esse texto apresenta uma lista de Dons que são conhecidos como Dons redentivos ou operacionais operacionais. Todos nós recebemos algum desses Dons, eles são Dons que fazem parte da nossa essência. Foram postos em nós de forma intencional por Deus para cumprimos um propósito. Sendo assim, nós conseguimos identificá-los por meio das nossas características pessoais. Abaixo vou listar algumas características de cada dom.

· **Profeta:** Honesto, íntegro e transparente. O profeta gosta de tudo "no preto no branco", certo ou errado, não há meio termo. Tende a ser crítico consigo e com os outros.

· **Servo:** Tem dificuldade em dizer não quando pedem um favor. É leal e tem muitos amigos. Tem dificuldade em enxergar o seu valor e tem problemas em delegar.

· **Mestre:** Precisa validar tudo por si mesmo. Tende a ser o último a falar em um grupo, pois gosta de contextualizar todas as situações. É tendencioso a religiosidade e pode apresentar dificuldade na oração e intimidade.

· **Encorajador:** habilidoso em criar e manter relacionamentos, gosta de estar perto das pessoas. Visionário e comunicador nato! Propenso a querer agradar a todos, tem medo da rejeição. Além disso, pode apresentar dificuldades em gerenciar seu tempo.

· **Doador:** gosta de ser a solução para o problema dos outros, é generoso em ofertas quando vê finalidade, além de ser adaptável, flexível e acolhedor. Tem a tendência de colocar sua segurança no dinheiro. Pode demonstrar não precisar dos outros e não admitir suas necessidades para Deus.

· **Líder:** Tende a valorizar mais a lealdade que a competência em si, tem habilidade de gestão do tempo. Consegue delegar funções para uma determinada tarefa. Pode ser insensível quanto às pessoas por se importar em demasia com a tarefa e focar mais em cumprir sua agenda do que a agenda de Deus.

· **Misericordioso:** é admirado e respeitado. Possui muitos conhecidos e dificilmente escolhe um lado. Por isso, pode parecer indeciso e apresenta dificuldades em confrontar. Entra facilmente na presença de Deus.

# DIA 07

Nós recebemos esses Dons de Deus, entretanto, nossa natureza pecaminosa pode fazer com que nos desviemos do propósito do Senhor e poderá fazer com que caímos em alguns pecado. Por exemplo:

- O profeta é eloquente e por isso, pode ganhar destaque e ficar soberbo.
- O servo está sempre nos bastidores, por isso pode acabar se sentindo inferior.
- O mestre é metódico para formar estudos, mas pode acabar se tornando religioso por isso.
- O encorajador tem facilidade de influenciar multidões. Por isso, pode ser seduzido pelo sucesso.
- O líder é focado nas tarefas e pode acabar esquecendo das necessidades das pessoas.
- O misericordioso quer impedir o sofrimento dos outros, por isso pode ser omisso.
- O doador gosta de ajudar todo mundo, então, ele pode achar que ele mesmo não precisa de cuidado.

Portanto, cada dom apesar de ter muitas qualidades apresenta também fragilidades. Se acharmos que somos o que somos por mérito próprio vamos nos desviar daquilo que Deus tem para nós. Transforme sua natureza pecaminosa submetendo sua identidade à Deus. Entenda que você depende dele para absolutamente tudo e que fora dele nenhum dos seus talentos terá nenhum valor.

## TAREFA 07

Identifique pelo menos 2 dons que você possui e  
releia os pecados que você pode cair.

### ORAÇÃO

· Apresente seus dons a Deus e peça a ele que ele o use para o cumprimento do seu propósito. Confesse suas fragilidades ao Senhor e peça que ele te ajude a vencer isso.



# DIA 08

## VOCÊ TEM UM PROPÓSITO

“Vocês são o sal da terra. Mas, se o sal perder o seu sabor, como restaurá-lo? Não servirá para nada, exceto para ser jogado fora e pisado pelos homens.

“Vocês são a luz do mundo. Não se pode esconder uma cidade construída sobre um monte. E, também, ninguém acende uma candeia e a coloca debaixo de uma vasilha. Ao contrário, coloca-a no lugar apropriado, e assim ilumina a todos os que estão na casa.

Assim brilhe a luz de vocês diante dos homens,  
para que vejam as suas boas obras e glorifiquem ao  
Pai de vocês, que está nos céus.”

Mateus 5:13-16

Uma jornada de auto-conhecimento não é fácil, às vezes Deus abala nossas estruturas e nos deparamos com muitas coisas que precisamos mudar. Portanto, parabéns por você ter chegado até aqui. Entretanto, uma jornada de auto-conhecimento também não é algo finito, esse foi apenas seu primeiro passo nessa jornada. Portanto, prossiga buscando sua verdadeira essência em Deus.

Para terminar quero dizer que parte da sua essência é ser Sal da Terra e Luz do mundo. Jesus não nos perguntou se queríamos ser Sal e Luz, nem nos mandou ser Sal e Luz, ele afirmou, nós somos. Então, faça a diferença onde quer que Deus tenha te colocado, brilhe a luz de Cristo onde você estiver e proclame sua palavra.



DIA 08

## TAREFA 08

Anote com suas palavras o que esses versos revelam sobre sua identidade e propósito de vida.

## ORAÇÃO

• Faça o compromisso de assumir a identidade de Sal da Terra e Luz do mundo onde você estiver.

# Desafio

Se você foi abençoad o com nosso material, te desafio a postar a seguinte frase nas suas redes sociais:

“Fui abençoado fazendo o devocional Essência do @Saleluzblog.”

Você pode postar somente a frase ou acrescentar uma foto de sua preferência, como uma foto do material ou da sua Bíblia, assim você apoia nosso trabalho e alcança mais pessoas.

Juntos vamos iluminar o mundo!



Seja  
Sal e Luz

Obrigado!

Fim.