



ALÉM DO ESPELHO

GUIA DE FACILITAÇÃO PARA GRUPOS

Pequenos Grupos • Células • Discipulado • Clubes de Leitura

Anna Aguiar • PAS Method Publishing

Método PAS — Perseverar • Amar • Salvar

Identidade não se constrói por desempenho. Ela se restaura por consciência.

COMO USAR ESTE GUIA

Este guia foi criado para acompanhar a leitura de Além do Espelho em grupo — célula, clube do livro, grupo de discipulado ou qualquer espaço onde pessoas se reúnem para crescer juntas.

Cada encontro corresponde a um capítulo do livro e segue a mesma estrutura, pensada para criar um ambiente seguro, profundo e transformador.

ESTRUTURA DE CADA ENCONTRO

- Versículo âncora do capítulo
- Frase de impacto para reflexão inicial
- Contexto para a líder — o que conduzir e como
- Perguntas de discussão em grupo
- Ativação do Método PAS — exercício prático
- Espaço de escrita para a participante
- Sinais de Identidade — conexão com o Mapa da Identidade PAS
- Desafio da Semana — continuidade entre encontros
- Oração de encerramento

Sugestão de tempo por encontro: 90 minutos.

SUGESTÃO DE CONDUÇÃO DO ENCONTRO

Cada grupo possui seu próprio ritmo, mas a estrutura abaixo costuma funcionar bem:

- Boas-vindas e oração inicial: 10 minutos
- Quebra-gelo e conexão: 10 minutos
- Discussão do capítulo: 30 minutos
- Ativação PAS e escrita pessoal: 20 minutos
- Compartilhamentos voluntários: 10 minutos
- Oração final e apresentação do Desafio da Semana: 10 minutos

Lembre-se: a qualidade da escuta é mais importante do que a quantidade de conteúdo abordado.

ORIENTAÇÕES PARA A LÍDER

Você não precisa ter todas as respostas. Seu papel não é ensinar — é criar um espaço onde as pessoas possam encontrar as respostas que já estão dentro delas.

COMO CRIAR UM AMBIENTE SEGURO

- Não corrija experiências pessoais. O que alguém viveu é real para ela.
- Não compare histórias. Cada jornada tem seu próprio tempo e peso.
- Não tente consertar ninguém. Presença cura mais do que solução.
- Não transforme o encontro em sessão de aconselhamento.
- Não force exposição. Ninguém é obrigada a compartilhar mais do que se sente pronta.
- Respeite o tempo emocional de cada participante. Silêncio também é resposta.
- Deixe claro desde o primeiro encontro: tudo o que for compartilhado permanece no grupo.

SOBRE AS PERGUNTAS

Faça as perguntas com calma. Não preencha os silêncios com pressa. Quando alguém responde, ouça antes de reagir. Uma boa pergunta de acompanhamento é sempre: "Você pode contar mais sobre isso?"

SOBRE AS ATIVAÇÕES

As ativações são o coração de cada encontro — é onde o conteúdo sai da cabeça e entra na vida. Dê tempo suficiente para a escrita. Quem quiser pode compartilhar; quem não quiser, não precisa.

SOBRE O DESAFIO DA SEMANA

No encerramento de cada encontro, apresente o Desafio da Semana. Na abertura do encontro seguinte, reserve 5 a 10 minutos para que quem quiser compartilhe o que observou. Isso cria continuidade e aprofunda a transformação.

SOBRE OS SINAIS DE IDENTIDADE

Cada encontro traz sinais de uma das quatro identidades do Método PAS: Herdada, Adaptada, Fragmentada e Consciente. Eles ajudam cada participante a se localizar no próprio processo — sem julgamento, apenas com consciência.

Seu maior ato de liderança não é ensinar. É abrir a porta e dizer: "Vem. Vamos caminhar juntas."

ENCONTRO 1

O ECO DA REPROVAÇÃO

Quando a palavra dói mais que o castigo

Palavras agradáveis são como um favo de mel: doces para a alma e vigor para os ossos.
— **Provérbios 16:24 (NVI)**

Uma palavra plantada na infância pode produzir frutos amargos por décadas — ou ser ressignificada pela graça.

CONTEXTO PARA A LÍDER

Anna revisita a palavra 'reprovada' ouvida na infância e como ela moldou silenciosamente sua identidade. O tema central é o eco das palavras que recebemos — como elas criam crenças sobre quem somos e o que merecemos. A epigenética confirma que experiências precoces deixam marcas que influenciam reações mesmo na vida adulta. Objetivo: ajudar cada participante a identificar quais palavras moldaram sua identidade — e começar a questionar se elas são verdade.

QUEBRA-GELO — ENCONTRO 1

Peça para cada participante completar em voz alta:

"Uma palavra que ouvi na infância e que ficou comigo foi: _____"

Não é necessário explicar. Apenas nomear. (3 a 5 minutos)

PERGUNTAS DE DISCUSSÃO

1. Qual palavra ou frase você ouviu na infância que ainda ressoa dentro de você — positiva ou negativamente?
2. Anna descreve a crença silenciosa: "Só mereço amor se for perfeita." Você se identifica com alguma crença parecida? Qual seria a sua versão?
3. "Quando o tradutor é o medo, até o amor mais genuíno chega distorcido." Já viveu isso? Como o medo distorceu algo bom na sua vida?
4. A epigenética mostra que ambientes seguros podem ressignificar marcas dolorosas. O que em sua vida hoje funciona como esse ambiente seguro?

ATIVÇÃO PAS — PERSEVERAR

PERSEVERAR é continuar olhando para dentro mesmo quando dói.

A palavra que mais moldou minha identidade:

O que Deus diz sobre mim em resposta a ela:

Versículo que confirma essa verdade:

SINAIS DE IDENTIDADE

Identidade Herdada

- Necessidade constante de aprovação
- Medo de errar ou decepcionar
- Perfeccionismo como forma de ser amada
- Dificuldade de receber elogios sem minimizá-los

Você se reconheceu em algum desses sinais? Anote:

DESAFIO DA SEMANA

Durante esta semana, observe onde o tema "o eco das palavras" aparece na sua vida real.

Anote situações, pensamentos ou emoções que surgirem:

Traga suas observações para o próximo encontro.

ORAÇÃO DE ENCERRAMENTO

Pai, obrigada porque Tua voz é mais alta do que qualquer voz que nos feriu. Hoje escolhemos ouvir o que Tu dizes sobre nós — não o que o medo plantou. Que cada palavra tóxica perca força diante da Tua verdade. Em nome de Jesus. Amém.

ENCONTRO 2

ENTRE O MEDO E AS CICATRIZES

Quando o medo tenta definir quem você é

Sejam fortes e corajosos. Não tenham medo, pois o Senhor, o seu Deus, vai com vocês; nunca os deixará, nunca os abandonará.
— Deuteronômio 31:6 (NVI)

Perseverar não é apenas resistir à dor do passado — é escolher não fugir do presente.

CONTEXTO PARA A LÍDER

Anna explora como o medo se instalou como guia das suas escolhas. O tema é a fuga: como muitas vezes não saímos de situações dolorosas porque a dor conhecida parece mais segura do que o desconhecido. A neurociência confirma que o cérebro prefere o padrão familiar ao risco da mudança. Objetivo: nomear os medos que governam escolhas — e começar a distinguir fé de fuga.

PERGUNTAS DE DISCUSSÃO

1. Anna descreve o medo como um "tradutor" que distorce a realidade. Você consegue identificar uma área onde o medo está traduzindo as situações de forma distorcida?
2. Ela fala sobre a diferença entre aguentar por fé e aguentar por medo. Como você distingue as duas coisas na prática?
3. "A dor conhecida parecia mais segura do que o abismo do desconhecido." Você já ficou em alguma situação porque o medo da mudança era maior do que a dor de ficar?
4. Qual área da sua vida hoje pede a coragem de Deuteronômio 31:6 — enfrentar sem fugir?

ATIVAÇÃO PAS — PERSEVERAR

Complete as frases com honestidade:

Um medo que ainda governa minhas escolhas:

Quando esse medo fala, eu costumo:

Uma decisão corajosa que posso tomar esta semana:

SINAIS DE IDENTIDADE

Identidade Adaptada

- Fuga de conflitos e situações desconfortáveis
- Procrastinação de decisões importantes
- Dizer "sim" quando quer dizer "não"
- Evitar conversas que podem gerar rejeição

Você se reconheceu em algum desses sinais? Anote:

DESAFIO DA SEMANA

Durante esta semana, observe onde o tema "o medo como guia de escolhas" aparece na sua vida real.

Anote situações, pensamentos ou emoções que surgirem:

Traga suas observações para o próximo encontro.

ORAÇÃO DE ENCERRAMENTO

Senhor, onde a ansiedade fala mais alto, que a Tua voz fale mais. Dá-nos coragem não para fugir da dor — mas para atravessá-la com Tua mão. Amém.

ENCONTRO 3

FERIDAS E LIÇÕES DA MATERNIDADE

Quando o amor cura o que o medo feriu

Assim como a mãe consola seu filho, também eu os consolarei.

— Isaías 66:13 (NVI)

Quando uma mãe escolhe amar de verdade — sem as travas do passado — ela cura não só a si mesma, mas interrompe ciclos de dor que duravam gerações.

CONTEXTO PARA A LÍDER

Anna narra como a maternidade revelou feridas que ela não sabia que carregava. O tema é a cura intergeracional: como padrões de dor viajam de geração em geração sem que ninguém perceba. A consciência pode interrompê-los. Atenção: este encontro pode ser emocionalmente intenso. Crie um espaço de acolhimento, sem julgamento.

PERGUNTAS DE DISCUSSÃO

1. Que padrão emocional você percebe que repete com quem ama — e que claramente não nasceu em você?
2. "Pessoa ferida, se não tratada, acaba ferindo quem está mais perto — não por maldade, mas por transbordo." Essa frase te liberta ou te condena? Por quê?
3. A maternidade (ou qualquer relação de cuidado) revela o que ainda não foi curado. O que sua relação com quem você cuida tem revelado sobre você?
4. "O coração de uma casa é o coração de quem a governa." O que isso significa para você praticamente?

ATIVAÇÃO PAS — AMAR

AMAR começa por amar a si mesma com a mesma compaixão que você oferece aos outros.

Um padrão que recebi e que ainda carrego:

Um padrão que não quero passar adiante:

Uma atitude concreta para interrompê-lo esta semana:

SINAIS DE IDENTIDADE

Identidade Fragmentada

- Culpa constante por não ser "boa o suficiente"
- Exaustão emocional de cuidar de todos menos de si
- Dificuldade de receber amor sem desconfiar
- Sensação de que está sempre falhando mesmo se esforçando muito

Você se reconheceu em algum desses sinais? Anote:

DESAFIO DA SEMANA

Durante esta semana, observe onde o tema "padrões herdados que ainda operam na minha vida" aparece na sua vida real.

Anote situações, pensamentos ou emoções que surgirem:

Traga suas observações para o próximo encontro.

ORAÇÃO DE ENCERRAMENTO

Pai, que o ciclo pare em mim. Que o que foi herdado com dor seja ressignificado com amor. Que os que eu cuido recebam não o eco das minhas feridas — mas o reflexo da Tua graça. Amém.

ENCONTRO 4

AUTOSSABOTAGEM

Quando o medo constrói caminhos que a alma não percebe

Esqueçam o que se foi; não vivam no passado. Vejam, estou fazendo uma coisa nova!
— Isaías 43:18-19 (NVI)

A autossabotagem não é fraqueza — é um mecanismo que a dor criou para te proteger quando você era pequena demais para se defender sozinha. Mas você não é mais aquela criança.

CONTEXTO PARA A LÍDER

Anna nomeia a autossabotagem como o padrão central que a manteve presa por anos — com três raízes: crenças limitantes, medo emocional e baixa autoestima formada no passado. O sistema nervoso aprende a reconhecer a dor como 'familiar' e a prefere ao risco da mudança. Objetivo: identificar onde a autossabotagem opera — e dar o primeiro passo consciente para sair.

PERGUNTAS DE DISCUSSÃO

1. O livro define autossabotagem como "tentativa inconsciente de proteção". Isso mudou sua forma de ver esse padrão em você mesma?
2. Anna identifica três sementes da autossabotagem: medo de errar, medo de decepcionar e medo de perder amor. Qual ressoa mais com você?
3. "Aguentar não era fé — era medo." Há alguma situação onde você pode estar confundindo as duas coisas?
4. Qual é a voz que mais aparece quando você está prestes a dar um passo novo? O que ela diz? O que Deus diz em resposta?

ATIVAÇÃO PAS — SALVAR

SALVAR é escolher, com consciência e fé, caminhos que quebram os ciclos que te aprisionam.

Uma área onde percebo que me saboto:

A crença por trás dessa sabotagem:

A verdade bíblica que substitui essa crença:

Uma ação contrária ao sabotador que farei esta semana:

SINAIS DE IDENTIDADE

Identidade Fragmentada

- Iniciar projetos e abandoná-los antes de terminar
- Acreditar que as coisas boas "não são para mim"
- Sabotar relacionamentos quando começam a ficar bons
- Procrastinar o que mais importa com o que é urgente

Você se reconheceu em algum desses sinais? Anote:

DESAFIO DA SEMANA

Durante esta semana, observe onde o tema "autossabotagem no cotidiano" aparece na sua vida real.

Anote situações, pensamentos ou emoções que surgirem:

Traga suas observações para o próximo encontro.

ORAÇÃO DE ENCERRAMENTO

Senhor, que o que um dia foi proteção não seja mais prisão. Cada passo dado apesar do medo é um ato de fé — um novo código sendo escrito dentro de mim. Amém.

ENCONTRO 5

ROMPENDO CICLOS DE COMPARAÇÃO

Quando o espelho compara, mas Deus restaura

Não nos cansemos de fazer o bem, pois no tempo próprio colheremos, se não desanimarmos.
— **Gálatas 6:9 (NVI)**

Comparação é a linguagem da identidade fragmentada. Quem sabe quem é não precisa medir quem é pelo que o outro tem.

CONTEXTO PARA A LÍDER

Anna aborda a comparação como sintoma — não como problema em si. Quem se compara está buscando fora de si uma régua de valor que deveria encontrar em Deus. A neurociência mostra que autocompaixão, não autocrítica, favorece o crescimento real. O testemunho de Elidiane ilustra que a transformação começa quando paramos de medir nossa jornada pela do outro.

PERGUNTAS DE DISCUSSÃO

1. Em que área a comparação te rouba mais paz? Redes sociais, trabalho, família, espiritualidade?
2. Kristin Neff mostra que autocrítica prejudica a saúde e autocompaixão aproxima da cura. Como você se trata quando falha? Você trataria uma amiga da mesma forma?
3. Anna fala em perseverar "nos bastidores da alma, sem aplausos". O que você está fazendo bem que ninguém está vendo?
4. Como você distingue inspiração saudável de comparação tóxica? Qual é a diferença no que você sente no corpo?

ATIVAÇÃO PAS — PERSEVERAR

Escreva uma carta curta para você mesma — como escreveria para uma amiga que está se comparando com outra pessoa.

SINAIS DE IDENTIDADE

Identidade Adaptada

- Modificar a própria opinião conforme o grupo
- Sentir-se ameaçada pelas conquistas dos outros
- Minimizar conquistas próprias para não se destacar
- Buscar validação externa antes de tomar decisões

Você se reconheceu em algum desses sinais? Anote:

DESAFIO DA SEMANA

Durante esta semana, observe onde o tema "comparação e autocompaixão" aparece na sua vida real.

Anote situações, pensamentos ou emoções que surgirem:

Traga suas observações para o próximo encontro.

ORAÇÃO DE ENCERRAMENTO

Pai, que eu aprenda a regar o que é meu — sem olhar para o jardim da outra com inveja, mas com alegria pelo que Tu fazes em cada uma de nós. Amém.

ENCONTRO 6

AUTOCONHECIMENTO E HERANÇA

Quando o amor revela o que o passado escondeu

Sonda-me, ó Deus, e conhece o meu coração; prova-me e conhece os meus pensamentos.
— Salmos 139:23 (NVI)

Conhecer a raiz não é para te prender ao passado. É para que você possa, finalmente, escolher o que floresce.

CONTEXTO PARA A LÍDER

Anna explora a herança emocional e intergeracional — como padrões de dor viajam de geração em geração. A epigenética confirma que traumas não processados deixam marcas que se manifestam no corpo, nas emoções e nos relacionamentos. O testemunho de Meirielle mostra que reconhecer a herança não é punição — é o primeiro passo para interrompê-la.

PERGUNTAS DE DISCUSSÃO

1. Que padrão emocional você carrega que claramente não nasceu em você — veio dos seus pais, avós ou ambiente de origem?
2. Anna fala em "confissão intergeracional" — reconhecer o que foi herdado para pedir libertação consciente. Isso te parece possível ou assustador? Por quê?
3. "Não somos reféns da nossa herança." O que em sua vida já prova que isso é verdade?
4. Que tipo de herança você quer deixar para quem vem depois de você?

ATIVACÃO PAS — AMAR

AMAR inclui amar sua história — inclusive as partes herdadas que você não escolheu.

Uma herança emocional que carrego da minha família:

Como ela se manifesta na minha vida hoje:

O que quero declarar sobre isso diante de Deus:

SINAIS DE IDENTIDADE

Identidade Herdada

- Repetir discussões e padrões dos pais nos próprios relacionamentos
- Reagir de formas que não reconhece como suas
- Sentir culpa ao tentar mudar o que "sempre foi assim"
- Carregar crenças sobre dinheiro, amor ou trabalho que nunca questionou

Você se reconheceu em algum desses sinais? Anote:

DESAFIO DA SEMANA

Durante esta semana, observe onde o tema "herança emocional e seus efeitos hoje" aparece na sua vida real.

Anote situações, pensamentos ou emoções que surgirem:

Traga suas observações para o próximo encontro.

ORAÇÃO DE ENCERRAMENTO

Pai, que as marcas do passado sejam transformadas em pontes de cura, não em muros de prisão. Que eu seja, na minha geração, a quebra do ciclo. Amém.

ENCONTRO 7

RESGATANDO SUA VERDADEIRA IDENTIDADE

Quando a verdade liberta quem você sempre foi

E conhecerão a verdade, e a verdade vos libertará.
— João 8:32 (NVI)

Identidade não se constrói por desempenho. Ela se restaura por consciência.

CONTEXTO PARA A LÍDER

Este é o capítulo central do livro e o ponto de virada do arco emocional. Anna apresenta as quatro identidades do Método PAS: Herdada, Adaptada, Fragmentada e Consciente. A Identidade Consciente não é uma conquista — é um retorno. Quem Deus fez você ser sempre esteve lá. Este encontro tende a ser o mais impactante. Deixe espaço para silêncio e emoção. Não apresse o grupo.

AS 4 IDENTIDADES DO MÉTODO PAS

- Identidade Herdada: o que você recebeu sem escolher — família, cultura, padrões.
- Identidade Adaptada: o que você desenvolveu para sobreviver e ser aceita.
- Identidade Fragmentada: o que a dor, a rejeição e o trauma deixaram de você.
- **Identidade Consciente: quem você realmente é — filha amada e escolhida por Deus.**

PERGUNTAS DE DISCUSSÃO

1. Em qual das quatro identidades você viveu mais tempo? Com qual ainda se identifica mais hoje?
2. Anna descreve a Identidade Adaptada como "uma armadura que protegeu, mas também aprisionou". Que armaduras você desenvolveu — e qual o preço de carregá-las?
3. "Resgatar-se é olhar para o espelho e enxergar além do reflexo." O que você vê quando se olha honestamente? O que gostaria de ver?
4. Qual verdade sobre quem você é — na perspectiva de Deus — você ainda tem dificuldade de acreditar?

ATIVAÇÃO PAS — AS 4 IDENTIDADES

Para cada identidade, escreva uma frase que descreve como ela apareceu na sua vida:

Minha Identidade Herdada:

Minha Identidade Adaptada:

Minha Identidade Fragmentada:

Minha Identidade Consciente (quem Deus diz que você é):

MOMENTO PAS360

Qual identidade mais descreve você hoje?

() Identidade herdada () Identidade Adaptada () Identidade Fragmentada () Identidade Consciente

Por quê? O que te fez marcar essa?

O que seria necessário para você se mover em direção à Identidade Consciente?

Lembre-se:

Você não é uma identidade. Você está em uma jornada.

O objetivo deste exercício não é criar rótulos — é desenvolver consciência. As quatro identidades do Método PAS representam fases e tendências que podem coexistir em diferentes áreas da vida.

O importante não é onde você está hoje. É perceber para onde Deus está conduzindo você.

SINAIS DE IDENTIDADE

Identidade Consciente

- Consegue dizer não sem culpa excessiva
- Não precisa da aprovação do outro para se sentir válida
- Reconhece seus padrões sem se condenar por eles
- Age a partir de propósito, não de medo ou desempenho

Você se reconheceu em algum desses sinais? Anote:

DESAFIO DA SEMANA

Durante esta semana, observe onde o tema "qual identidade está operando nas minhas decisões" aparece na sua vida real.

Anote situações, pensamentos ou emoções que surgirem:

Traga suas observações para o próximo encontro.

ORAÇÃO DE ENCERRAMENTO

Pai, que eu veja o que Tu vês quando olhas para mim. Não o reflexo distorcido da dor — mas a filha que Tu fizeste, amaste e escolbeste antes de qualquer desempenho. Que essa verdade seja mais alta do que qualquer voz que me disse o contrário. Amém.

ENCONTRO 8

IDENTIDADE RESTAURADA

Quando a cura transborda para quem você ama

Louvido seja o Senhor, que hoje não a deixou sem resgatador!
— Rute 4:14 (NVI)

A restauração da identidade não fica dentro de você. Ela transborda — para os filhos, para o casamento, para o trabalho, para cada espaço que você ocupa.

CONTEXTO PARA A LÍDER

Anna mostra como a cura da identidade se manifestou em quatro áreas concretas: filhos, casamento, saúde emocional e vida profissional/financeira. O ponto central é que identidade restaurada não é um evento — é um processo que transforma cada relação e cada decisão. Este encontro convida as participantes a olhar para onde a cura já está acontecendo nas suas próprias vidas.

PERGUNTAS DE DISCUSSÃO

1. Anna descreve a transição de trabalhar para provar valor para trabalhar para expressar propósito. Onde você está nessa transição?
2. "Do controle à conexão" — em qual relacionamento você mais precisa dessa virada?
3. "A pior prisão é aquela que nós mesmos ajudamos a erguer." Que estrutura você ainda mantém de pé que sabe que precisa desmontar?
4. Onde a cura já está transbordando na sua vida — mesmo que de forma pequena?

ATIVAÇÃO PAS — AS 4 ÁREAS

Onde a cura já está transbordando? Escreva uma frase para cada área:

Nos meus filhos ou pessoas que cuido:

No meu casamento ou relacionamentos íntimos:

Na minha saúde emocional:

No trabalho e nas finanças:

SINAIS DE IDENTIDADE

Identidade Consciente

- Relacionamentos mais honestos e menos performáticos
- Decisões financeiras motivadas por propósito, não por medo
- Capacidade de pedir ajuda sem sentir fraqueza
- Presença — consegue estar no momento sem ansiedade constante

Você se reconheceu em algum desses sinais? Anote:

DESAFIO DA SEMANA

Durante esta semana, observe onde o tema "onde a cura já está transbordando para os que me rodeiam" aparece na sua vida real.

Anote situações, pensamentos ou emoções que surgirem:

Traga suas observações para o próximo encontro.

ORAÇÃO DE ENCERRAMENTO

Senhor, que a cura que começou dentro de mim não pare em mim. Que transborde para quem eu amo e para cada espaço que ocupo. Amém.

ENCONTRO 9

NOVOS COMEÇOS

Quando a graça constrói o que a dor separou

Com sabedoria se constrói a casa, e com inteligência ela se firma.

— **Provérbios 24:3 (NVI)**

Às vezes, Deus muda o seu endereço não para te tirar de algum lugar — mas para te devolver a você mesma.

CONTEXTO PARA A LÍDER

Anna narra a experiência de recompor uma família — e como o Canadá revelou o que o barulho da vida havia escondido. O tema é recomeço consciente: não apenas mudar de situação, mas carregar uma história inteira e escolher não repeti-la. Atenção: este capítulo aborda divórcio e família recomposta. Acolha sem julgamento — haverá participantes em contextos relacionais muito diferentes.

PERGUNTAS DE DISCUSSÃO

1. Anna fala que o Canadá "tirou a cortina" — o deserto revelou o que o barulho escondia. Já viveu um momento assim? O que ele revelou?
2. "Recomeçar de verdade não é mudar de endereço. É carregar uma história inteira e escolher não repetir o que doeu." O que essa frase significa para onde você está agora?
3. O livro fala sobre lealdades invisíveis — tentativas inconscientes de proteger alguém à custa da própria paz. Você consegue identificar isso nas suas relações?
4. "Enquanto houver dois corações dispostos, haverá esperança." O que você faria diferente se acreditasse de verdade nisso?

ATIVÇÃO PAS — CULTURA DO REINO

"Cultura do Reino" é o conjunto de valores que você escolhe intencionalmente construir dentro das suas relações.

Três valores que quero que definam minha casa e relações:

Um gesto concreto que posso fazer esta semana para plantar esses valores:

SINAIS DE IDENTIDADE

Identidade Consciente

- Consegue construir sem apagar o passado
- Escolhe com quem e como quer construir relações
- Não repete padrões por hábito — age com intenção
- Reconhece as lealdades invisíveis sem se tornar refém delas

Você se reconheceu em algum desses sinais? Anote:

DESAFIO DA SEMANA

Durante esta semana, observe onde o tema "recomeços conscientes na minha vida" aparece na sua vida real.

Anote situações, pensamentos ou emoções que surgirem:

Traga suas observações para o próximo encontro.

ORAÇÃO DE ENCERRAMENTO

Pai, que cada recomeço na nossa vida seja construído sobre a Tua sabedoria, não sobre o nosso medo. Que o que Tu unes, seja para sempre — e o que Tu refazes, seja mais forte do que o que quebrou. Amém.

ENCONTRO 10

O LEGADO

Quando a sua cura se torna herança para quem vem depois

Combati o bom combate, terminei a corrida, guardei a fé.
— 2 Timóteo 4:7 (NVI)

Legado não é o que você deixa para as pessoas. É o que você deixa dentro das pessoas.

CONTEXTO PARA A LÍDER

No capítulo final, Anna fecha o ciclo: a cura pessoal se transforma em legado geracional. Os três pilares — Perseverar, Amar, Salvar — são apresentados como decisões diárias que constroem um rastro. Este é o encontro de celebração e compromisso. Reserve tempo para a Celebração Final e o Contrato de Futuro. Deixe espaço para que cada participante compartilhe sua maior transformação ao longo dos 10 encontros.

PERGUNTAS DE DISCUSSÃO

1. "Legado não é o que deixamos para as pessoas — é o que deixamos nas pessoas." O que você quer ter deixado em quem está ao redor daqui a 20 anos?
2. Dos três pilares — Perseverar, Amar, Salvar — qual foi o mais difícil de viver ao longo dessa jornada? Qual mudou mais em você?
3. "A próxima geração não precisa lutar as mesmas batalhas que nós lutamos." O que você está fazendo hoje para que isso seja verdade?
4. Olhando para os 10 encontros — qual foi a maior transformação em você? O que quer carregar daqui para frente?

CELEBRAÇÃO FINAL

Cada participante completa em voz alta — ou por escrito, se preferir:

Hoje eu saio daqui levando:

Hoje eu deixo para trás:

Hoje eu agradeço a Deus por:

Hoje eu escolho continuar caminhando em direção a:

CONTRATO DE FUTURO

Este é o seu compromisso. Escreva com a consciência de quem já não é mais quem era.

Eu, _____, declaro que:

A maior coisa que aprendi sobre mim mesma nessa jornada:

Um padrão que escolho deixar para trás:

Quem eu escolho ser a partir de hoje:

O legado que quero deixar:

Data: _____ Assinatura: _____

SINAIS DE IDENTIDADE

Identidade Consciente

- Age a partir de propósito — não de medo ou desempenho
- Sabe quem é — e não precisa provar para ninguém
- Deixa um rastro de cura onde passa
- Vive para um legado maior do que ela mesma

Você se reconheceu em algum desses sinais? Anote:

ORAÇÃO DE ENCERRAMENTO — E DE ENVIO

Pai, obrigada por cada pessoa que percorreu esse caminho. Pelo que foi chorado, nomeado, entregue e ressignificado. Que o que começou aqui não fique aqui. Que cada uma saia diferente — não perfeita, mas mais consciente. Não sem dor, mas sem correntes. Que o legado que deixarmos seja de mulheres que escolheram ser curadas — e que, por isso, curaram o mundo ao redor. Em nome de Jesus. Amém.

"Quando uma mulher se levanta e conta a sua história, ela dá permissão para que outras façam o mesmo." — Anna Aguiar

CONTINUE SUA JORNADA

O processo iniciado neste grupo não precisa terminar aqui.

A restauração da identidade acontece em camadas — e cada novo passo amplia aquilo que Deus já começou.

Conheça outros recursos do Método PAS e continue sua jornada através do PAS360.

PASMETHOD.COM