

CAROL MARÇAL

A VERDADEIRA
FORÇA
DA Mulher

A VERDADEIRA

FORÇA

DA
Mulher



A VERDADEIRA FORÇA DA MULHER

Copyright 2021 Editora Plataforma

Categoria: Desenvolvimento pessoal

Segunda edição — 2021

Todos os direitos reservados.

É proibida a reprodução total ou parcial sem a permissão escrita dos editores.

Autora: Carol Marçal | [@carolmarcal1](#)

Revisão: Carmen Giacometti, Cristiane Oliveira, Juliana Gehm, Maria Fernanda Quintela e Karina Oguino

Revisão final: Ana Agnes, Elisangela Freitas, Fernanda Leonel, Ivana Mazetti, Kelvia Oliveira

Projeto gráfico e editorial: Editora Plataforma

Coordenação editorial: Elisangela Freitas
Filipe Mouzinho

Dedicatória

Dedico esta obra às mulheres da minha vida: à minha avó paterna, Geralda (*in memoriam*), que me ensinou a doçura, a nobreza e a fé; à minha avó materna, Heide, uma mulher forte, trabalhadora e temente a Deus; e à minha amada mãe, Cleunice, mulher perseverante, que me instruiu nos caminhos do Senhor e despertou em mim o desejo de me tornar uma esposa virtuosa.

Dedico, também, à minha tão sonhada filha, Isabela, que está sendo gerada em meu ventre durante a produção deste livro. Meu desejo é que ela acesse sabedoria, descubra e viva, desde a infância, a verdadeira força da mulher.

Agradecimentos

Agradeço ao meu amado esposo, Pablo Marçal, uma inspiração em minha vida. Meu maior incentivador.

Ele sempre acreditou em mim, me apoiou sem cobranças, e me deu a força necessária para transbordar como instrumento de Deus na vida de outras mulheres.

Meu amor, “tamo junto até depois do fim!”

Prefácio

Olá, minha querida!

Estou muito feliz em compartilhar o meu livro com você. Ele foi escrito com muito carinho e cuidado, pensando nas particularidades de nossas características e nos desafios pelos quais passamos em nossa história.

Será uma grande honra transbordar o que tenho vivido e aprendido sobre o que é ser mulher e o que Deus tem me ensinado ao longo desses anos.

Espero que com esta obra você entenda o quanto é forte e capaz. Que permita ser transformada, restaurada e curada.

Este primeiro livro foi um verdadeiro desafio, eu o fiz com muito amor e com o desejo de deixar fluir o que Deus tem falado comigo.

Que sejamos mulheres sábias, fortes e virtuosas.

Carol Marçal

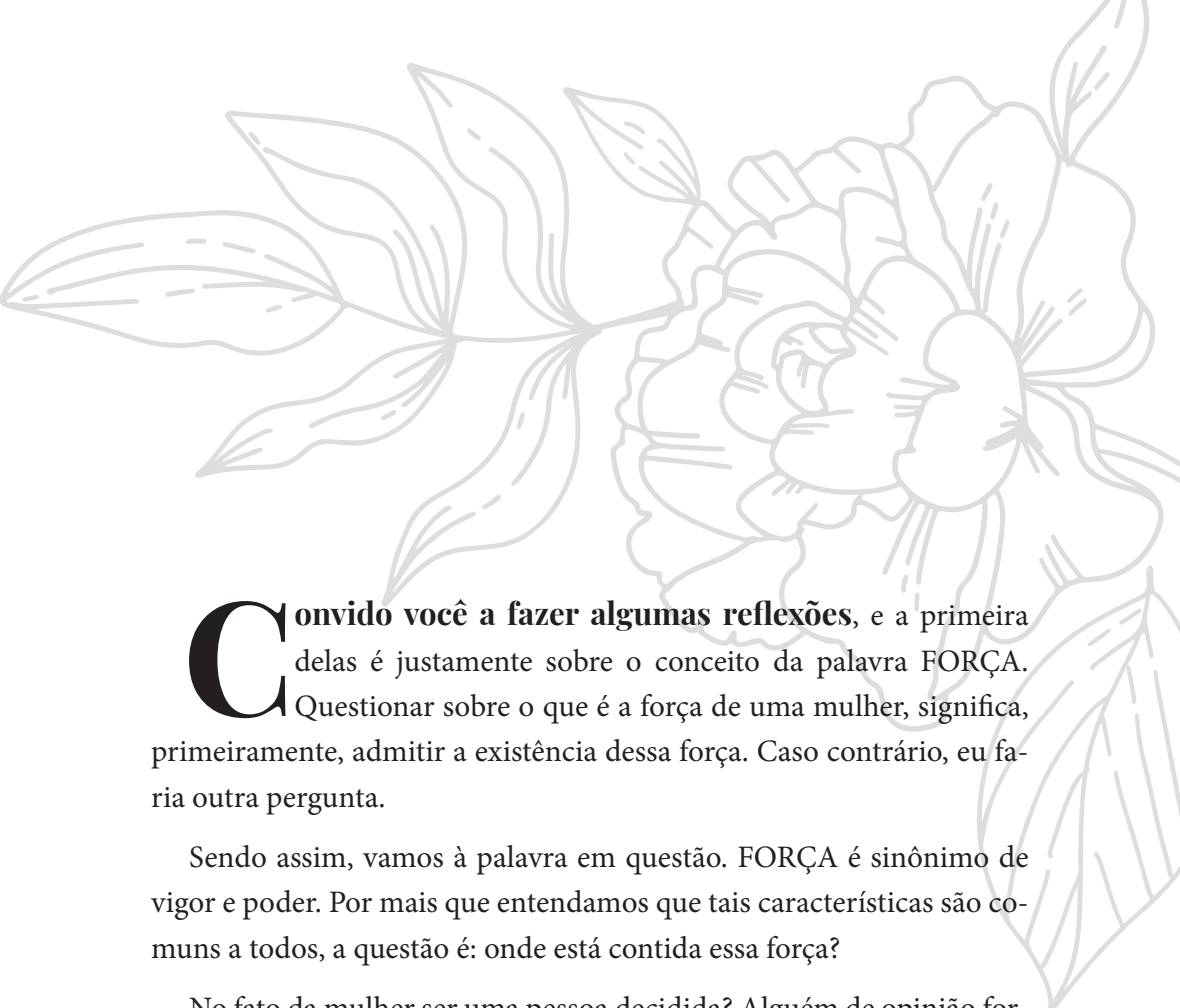
Sumário

CAPÍTULO 1 O QUE É A VERDADEIRA FORÇA DE UMA MULHER?	13
CAPÍTULO 2 A FONTE	21
CAPÍTULO 3 SUA FORÇA INTERIOR	29
CAPÍTULO 4 A TITUDE QUE POTENCIALIZA	39
CAPÍTULO 5 A RECOMPENSA	49
CAPÍTULO 6 DNA HUMANO X DNA CELESTIAL	57
CAPÍTULO 7 RESGATANDO SUA FEMINILIDADE	65
CAPÍTULO 8 UMA MULHER VALIOSA E RARA!	73
CAPÍTULO 9 DIGNA DE CONFIANÇA	81

CAPÍTULO 10 DETOX EMOCIONAL.....	89
CAPÍTULO 11 A MULHER QUE FAZ O BEM.....	99
CAPÍTULO 12 VIDA REAL.....	107
CAPÍTULO 13 ASSUSTADA OU DESCANSADA?.....	113
CAPÍTULO 14 TRABALHADORA, MULTITAREFAS OU PROCRASTINADORA.....	121
CAPÍTULO 15 NÃO COMBINA MAIS COM VOCÊ!.....	129
CAPÍTULO 16 A MULHER VIRTUOSA E O NAVIO MERCANTE.....	137
CAPÍTULO 17 COM CERTEZA, VOCÊ CONSEGUE!.....	145
CAPÍTULO 18 CRESCENDO COM SEU CÔNJUGE.....	153

Capítulo 1

**O que é a
verdadeira
força de uma
mulher?**



Convido você a fazer algumas reflexões, e a primeira delas é justamente sobre o conceito da palavra FORÇA. Questionar sobre o que é a força de uma mulher, significa, primeiramente, admitir a existência dessa força. Caso contrário, eu faria outra pergunta.

Sendo assim, vamos à palavra em questão. FORÇA é sinônimo de vigor e poder. Por mais que entendamos que tais características são comuns a todos, a questão é: onde está contida essa força?

No fato da mulher ser uma pessoa decidida? Alguém de opinião formada, que tem muita garra, uma profissional bem-sucedida ou uma palestrante desinibida e carismática?

Para você, o que é ser uma mulher forte? Por favor, reflita por um instante! Será que a força da mulher vem do seu status, do tom da sua voz, de sua postura ou do modo de se vestir? Essa virtude é demonstrada pelo bom carro que comprou com seu próprio dinheiro ou até mesmo pelo fato de ter uma família bem estruturada financeiramente? Pense nessas questões. Ao fim deste capítulo você poderá deixar sua opinião registrada.

Quero te convidar a deixar de lado tudo o que você aprendeu até agora através da cultura, dos relacionamentos e experiências vividas.

Desafio você a trilhar comigo o caminho de volta à origem que lhe trará uma nova visão de si mesma. Vamos começar pela forma como Deus nos criou e com qual intenção Ele fez isso.

Existem características que são exclusivas de nossa natureza e essência. Somos muito diferentes dos homens. Nossa força não se concentra nos mesmos pontos que a deles, não há comparação quanto à origem e propósito.

Em nós, há virtudes singulares como a doçura, o encanto e o acolhimento; a capacidade de ouvir, a exclusividade de gerar vidas, o instinto materno, a responsabilidade da amamentação e tantas outras atribuições. A intuição feminina, tão útil e poderosa para proteção da família, também não pode ser esquecida.



A mulher é forte pelo simples poder de acolher, da dignidade e gentileza que há especialmente nas figuras de mãe e esposa.

Essas são características colocadas pelo próprio Deus em cada uma de nós. Por mais que se sinta roubada nessas qualidades, até o final deste livro vamos juntas despertar a verdadeira força que há dentro de você.

A Bíblia relata, em Gênesis 2:18, que fomos constituídas como auxiliadoras idôneas. E é para isso que quero chamar sua atenção. A mulher do século XXI está sobrecarregada com diversas obrigações e responsabilidades. Nesse contexto, ela precisa se fazer forte, resistente, demonstrar vigor e revelar o seu poder. Durante a leitura, peço que volte o seu olhar para a realidade, e considere os adjetivos pelos quais você foi formada e criada por Deus.

A Trindade compõe Pai, Filho e Espírito Santo. Ouso dizer que os homens representam, na Terra, o papel de Deus Pai, enquanto os filhos, o de Jesus Cristo e nós, mulheres, somos a representação do Espírito Santo.

O Espírito Santo é conselheiro, ensina e indica o caminho que devemos seguir. Você consegue perceber o quanto essas características estão presentes em nossas vidas?

Você tem se enxergado dessa forma? O que falta para você se sentir verdadeiramente forte e poderosa? Que postura tem assumido diante da sua vida? O que será necessário para resgatar a verdadeira natureza do Criador que foi colocada em seu coração? Quero te convidar a olhar para dentro de si e entender o que precisa ser transformado. Descubra as lindas características que foram cuidadosamente instaladas em seu íntimo pelo amado Criador.



Tarefas:

1) Identifique três características da essência feminina que você tem deixado de viver.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2) Determine ações para resgatar a essência do Espírito Santo em você e pratique-as no seu dia a dia.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3) Como eu havia dito, esse é o momento de você registrar o resultado de sua reflexão a respeito de onde vem a verdadeira força da mulher.

.....

.....

.....

.....

.....

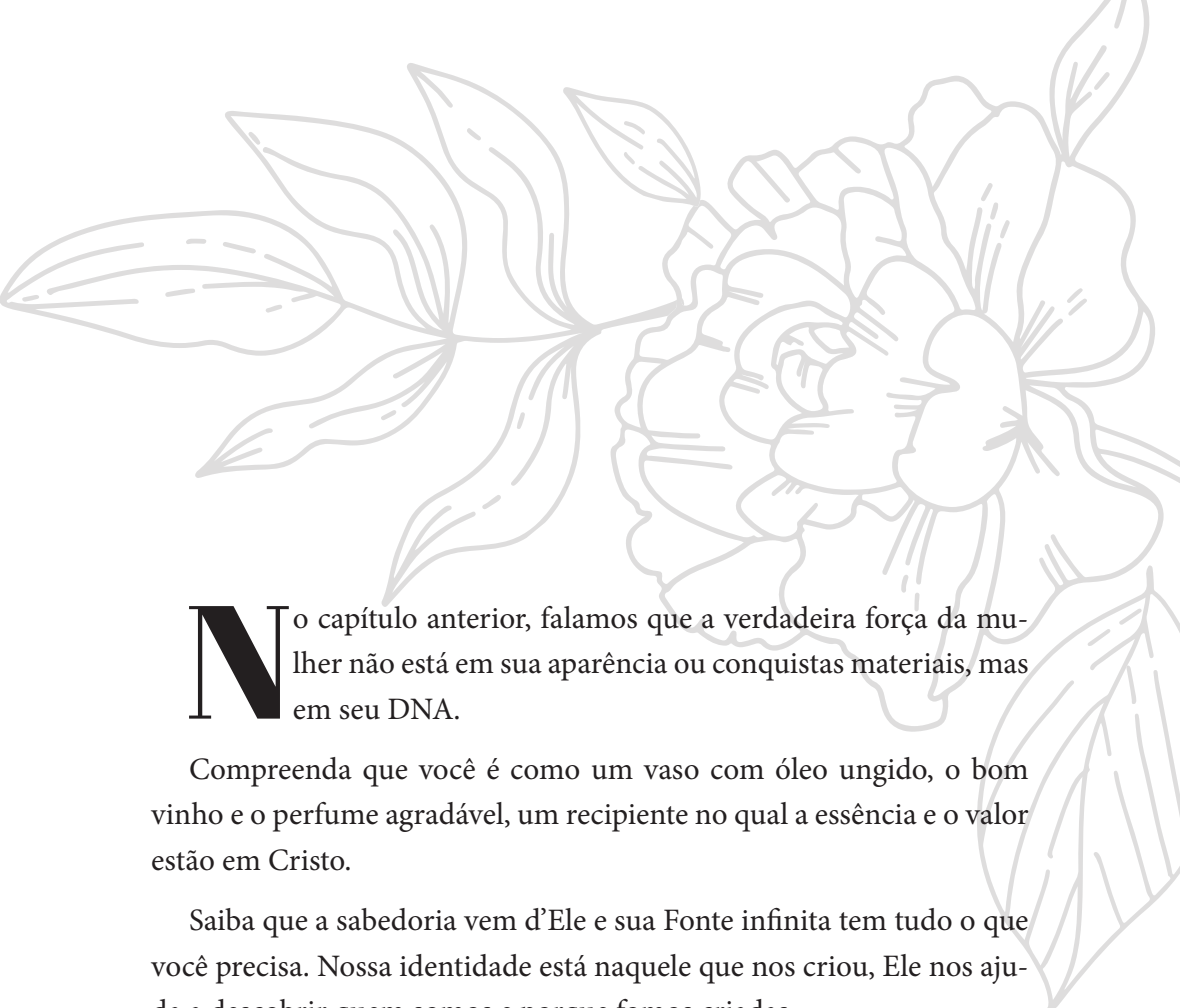
.....

.....

.....

Capítulo 2

A fonte



No capítulo anterior, falamos que a verdadeira força da mulher não está em sua aparência ou conquistas materiais, mas em seu DNA.

Compreenda que você é como um vaso com óleo ungido, o bom vinho e o perfume agradável, um recipiente no qual a essência e o valor estão em Cristo.

Saiba que a sabedoria vem d'Ele e sua Fonte infinita tem tudo o que você precisa. Nossa identidade está naquele que nos criou, Ele nos ajuda a descobrir quem somos e porque fomos criadas.

Os altos e baixos desta vida, muitas vezes, causam em você sentimentos de fracasso e frustração. Isso não te define, sua identidade é o que Cristo afirma a seu respeito.

Há momentos em que nos sentimos fracas, não compreendidas ou amadas diante dos desafios e situações que passamos no dia a dia. Houve momentos em que eu já me senti assim, e acreditei que eu não tinha nada de especial para acrescentar às pessoas, fiz comparações entre outras e eu, julgando terem mais talento. Isso me causava todo tipo de sentimento ruim, me deixava muito decepcionada e insatisfeita. Mas entendi que a raiz de todo esse mal era, unicamente, a falta de conhecimento sobre a minha origem.

Superei mesmo quando tive clareza da intensidade do amor de Deus por mim. A partir do momento em que tomei consciência disso, um marco foi estabelecido em minha vida. Todas as vezes que esses pensamentos tóxicos passam pela minha mente, imediatamente reforço, para mim mesma, qual é a minha verdadeira identidade.

Tendo isso em mente, quero estimular a sua fé. Dizer que, nos próximos dias, o Senhor vai gerar um senso de identidade em você, vai relembrar sua essência e mostrar o motivo pelo qual a criou.

Quando você age confiando em seu próprio entendimento, um vazio muito grande pode ser gerado em seu coração. Você colherá frutos de tristeza e frustração. Contudo,



Quando você busca a Fonte e mergulha nessas águas, suas forças são renovadas.

A moralidade, santidade, coerência e sabedoria d’Ele já habitam em você. Tenha a certeza de que Deus a ama. Ele a conheceu antes de ser formada e a santificou antes que saísse do ventre de sua mãe. Todo esse amor diz respeito a quem Ele é, ao que sente por você, e isso não depende de merecimento ou ações.

Em Salmos 28:7 diz: *“O Senhor é a minha força e o meu escudo, nele o meu coração confia, nele fui socorrido; por isso o meu coração exulta”*.

Há uma ferramenta extremamente poderosa para conhecer sua identidade no Senhor: **a oração**. É nesse momento que você se apresenta a Deus e todo peso é retirado de seus ombros. Você pode receber o bálsamo ao se achegar a Ele com súplicas e ações de graças. Mulher virtuosa, sábia, prudente, que tem autogoverno. Isso é exatamente o que Deus diz a seu respeito. Se essa verdade não faz parte de sua vida,

eu te convido a abrir o coração para viver algo novo e escrever uma bela história. Receba a chave para ativar sua identidade de vencedora.

O Senhor traz bálsamo para a sua alma, mostra porque te formou e tudo quanto você viveu, até agora, servirá para clarificar o seu propósito.



A mulher que desenvolve um relacionamento de intimidade com o Criador descobre o grande segredo que ativa a sua verdadeira força.

Eu te desafio a deixar uma vida de mediocridade, rejeitar comportamentos inadequados e tomar posse, por meio da fé, de sua verdadeira identidade. Não tenha receio de experimentar a transformação gerada através do conhecimento de quem você é em Deus.

Você só conseguirá ter uma vida plena, ser uma mulher forte e feliz, a partir de sua essência que foi formada por Deus.



Tarefas:

1) Escreva abaixo quais são os principais motivos que pesam seus ombros.

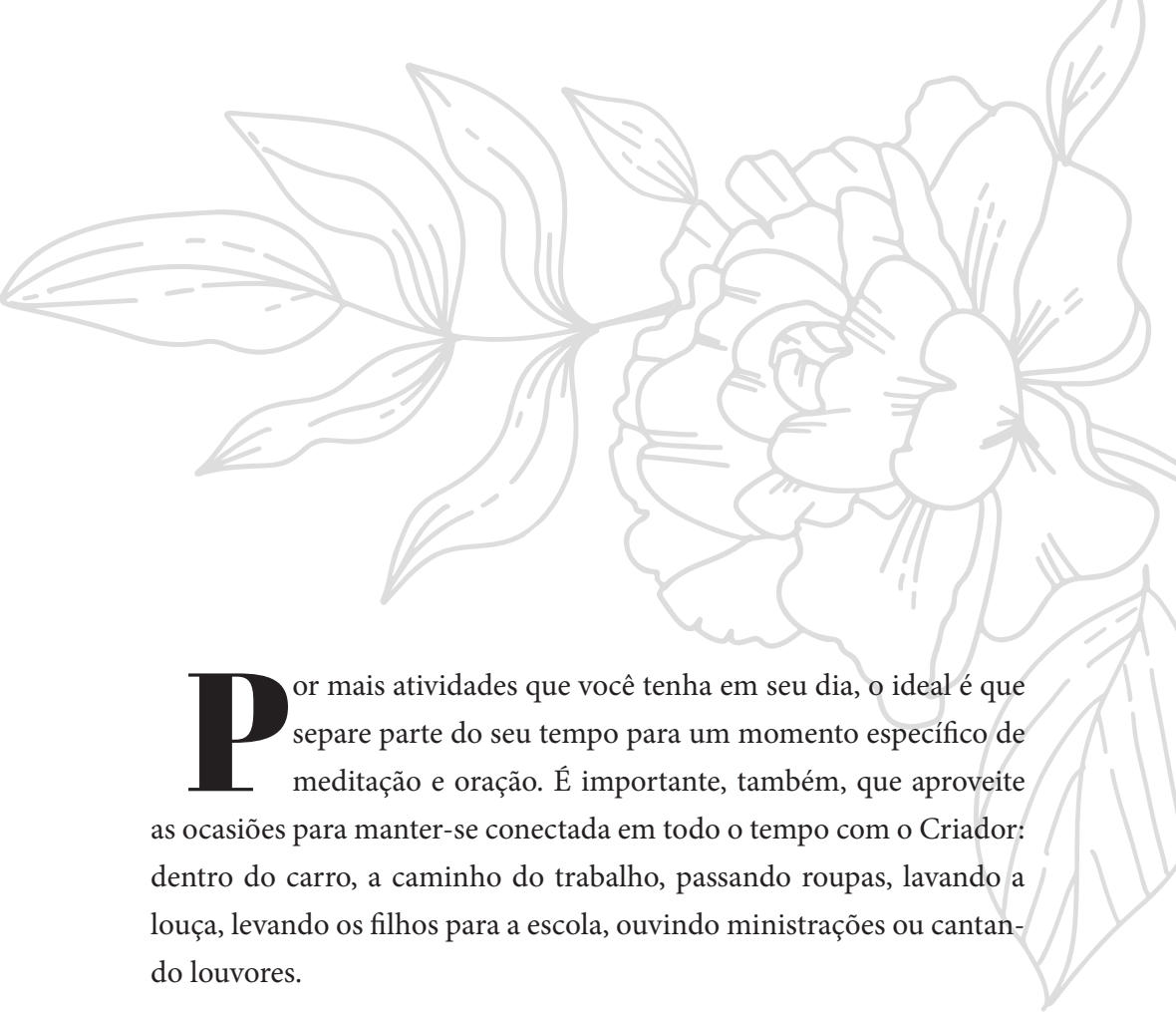
.....
.....
.....
.....
.....
.....

2) Qual é o segredo que ativa sua força?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Capítulo 3

**Sua força
interior**



Por mais atividades que você tenha em seu dia, o ideal é que separe parte do seu tempo para um momento específico de meditação e oração. É importante, também, que aproveite as ocasiões para manter-se conectada em todo o tempo com o Criador: dentro do carro, a caminho do trabalho, passando roupas, lavando a louça, levando os filhos para a escola, ouvindo ministrações ou cantando louvores.

Já mencionei anteriormente que o segredo para ativar sua identidade está no relacionamento com o Criador. Infelizmente, a essência da mulher criada por Deus foi se perdendo com o passar do tempo. Hoje há tantas mulheres confusas, sem saber quem são e qual é sua missão nesta terra; elas se sentem perdidas por seguirem ideologias que pregam a realização pessoal, mas que desconfiguram o seu DNA original. Percebo que entender isso é uma luta diária para grande parte das mulheres.

Na busca dessa realização pessoal, há aquelas que se esforçam muito para transformar sua imagem externa, modificando o cabelo, colocando e tirando extensão de unhas e cílios, renovando todo o guarda-roupa, fa-

zendo diversos procedimentos estéticos e passando horas na academia em busca do corpo perfeito. Tentam mudar o que é externo mas, em pouco tempo, ainda se sentem perdidas. Isso ocorre porque sua imagem interna não foi configurada, e é onde deveria acontecer a verdadeira transformação.

Vamos deixar claro que é lícito cuidar de sua aparência. Na verdade, você deve fazer isso. Mas entenda que não serão essas mudanças externas que revelarão quem você verdadeiramente é.

Quantas mulheres “briguentas e viris” você conhece?

Eu mesma, diversas vezes, fiquei irritada e fui intolerante com meu marido e meus filhos quando não fizeram o que eu gostaria que tivessem feito. Quem nunca se pegou tão cansada e desgastada emocionalmente que, diante de situações corriqueiras, perdeu a paciência e “explodiu” com quem ama?

Muitas vezes estive impaciente sem entender o motivo que, na verdade, estava em situações vividas ao longo da minha história, e elas influenciavam o meu comportamento. Então, percebi que faltava me encher da essência de Deus.

Conheço também mulheres, bem-sucedidas profissionalmente, enfrentando os piores problemas possíveis dentro de suas casas. Seus maiores desafios não estão no ambiente de trabalho, mas no núcleo familiar.

Os contratempos acontecem nos relacionamentos como reflexo do que não foi resolvido dentro delas. Diante disso, essas mulheres se sentem enfraquecidas e passam a se cobrar muito; acreditam que há algo errado com elas. A verdade é que as habilidades adquiridas profissionalmente não são as mesmas para o sucesso na vida pessoal.

Quero propor que você reflita em algumas outras questões antes de continuar a leitura: Quem você realmente é? Você acredita em tudo o que as pessoas disseram a seu respeito? O que precisa ser transformado em sua vida?

Como entender e respeitar as pessoas, se você não sabe sequer qual é a sua identidade? Como gostar de outros, se não ama você mesma?

Se você afirmar: “Carol, eu me conheço e sei o que devo fazer”, tenho outra pergunta:

Você está fazendo isso sozinha, com a força do seu próprio braço?

Aqui vai um conselho de amiga: assim não funciona! Você ficará exausta e desgastada!



Como você pode acreditar que conseguirá desempenhar seu papel de forma saudável sem se relacionar com o Espírito Santo, seu melhor amigo?

Há momentos em que questionamos nossas atitudes: “Gente, por que fiz isso?”, “Por que fiz aquilo?” Nesses momentos, precisamos aprender a olhar para dentro de nós. As coisas vão muito além de uma reação gerada por uma atitude que nos desagradou.

O que demonstramos com nosso comportamento é consequência do que está em nossa base, tem a ver com a nossa história, com o nosso passado. Muitas feridas foram originadas por perdas e privações que sofremos ao longo da vida, pela falta da presença do pai ou da mãe. Então, será que você pode mergulhar em seu íntimo, em uma viagem, um tanto desconfortável, para observar os gatilhos que sustentam os comportamentos destrutivos em você?



Suas experiências dolorosas precisam ser curadas para que prossiga com a força correta. É essa força que vai te levar aos melhores resultados.

Deus resgatará a mulher que você é, em seu caráter, no relacionamento com sua família, assim que você se permitir ser curada. Ele tem um lindo propósito para sua vida, mas isso só será possível, quando a essência do Criador for restaurada em seu interior.

Tenha a certeza de que você é filha amada do Deus vivo. Ele já te conhecia, quando você estava sendo formada no ventre da sua mãe. Ele não a fez de qualquer jeito, não foi por acaso. Seus cabelos, olhos, boca, voz, temperamento, o modo de olhar; cada detalhe foi escolhido de forma intencional, porque o Criador a ama desde antes de você existir. Acredite nesta verdade!

Meu desejo é que você se sinta tão amada pelo Criador, quanto eu consigo me sentir. Permita que Ele ressignifique os acontecimentos negativos que marcaram a sua vida. Pois, antes de querer ser uma mulher forte e uma esposa virtuosa, você precisa ser curada de todas as feridas. E só o Senhor pode fazer isso.

Deus é o Senhor que cura, e eu acredito que Ele seja o médico do corpo e da alma. Ele te chama pelo nome e está de braços abertos para curar toda dor e tristeza, todas as marcas dolorosas que existem em seu íntimo.

Para isso, sugiro que você entre em seu quarto, tire todas as máscaras que pode estar usando até aqui e diga para Deus o quanto você está disposta a deixá-lo reencontrar sua identidade.

Minha oração, em nome de Jesus, é para que Ele visite você com cura e transformação em todas as áreas. Que você permita ser conduzida por Ele a partir de agora.

Você já é abençoada. Não duvide!



Tarefas:

1) Liste suas maiores dores e aflições.

.....
.....
.....
.....

2) O que você considera importante para transformar suas atitudes?

.....
.....
.....
.....

3) Avalie a origem de seus comportamentos desagradáveis e determine deixar o Espírito Santo te ajudar, através de um relacionamento com Ele todos os dias. Registre aqui o melhor horário para esses encontro.

.....
.....
.....
.....
.....

PRÉVIA GRATUITA · OFERTA POR TEMPO LIMITADO

Você chegou ao fim desta prévia.

Continue lendo "A Verdadeira Força da Mulher Carol Mar..."
e mais de 1 milhão de livros — de graça por 30 dias.

★★★★★ Mais de 1 milhão de leitores já aproveitam

Com o Kindle Unlimited, sua leitura não tem fim:

- ✓ Leia à vontade — explore mais de 1 milhão de títulos sem pagar por livro.
- ✓ Leve para qualquer lugar — baixe o app gratuito e leia onde e quando quiser.
- ✓ Em qualquer tela — celular, tablet, computador ou Kindle — você escolhe.
- ✓ Grandes autores — best-sellers e novos talentos, inclusive títulos em inglês.

COMEÇAR MEUS 30 DIAS GRÁTIS

Cobrança só após o período grátis.

- ✓ Pagamento seguro
- ✓ Acesso imediato
- ✓ Cancele quando quiser

Não precisa ter um Kindle: baixe o app gratuito e comece a ler agora.

Se não quiser ler no aplicativo Kindle, compre o livro [clikando aqui](#).