



# Todo Mundo Tem Problemas

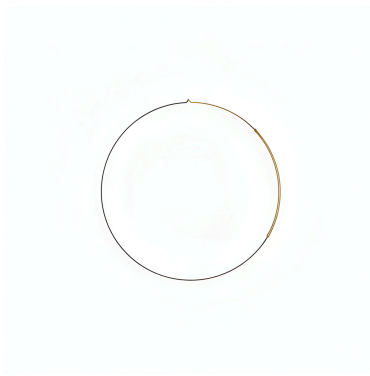
*e a crença escondida nessa frase*



LARA BRASIL

# Todo Mundo Tem Problemas

- Introdução
- 01 Quando o problema vira algo que você aprende a proteger
- 02 A crença escondida por trás da frase "todo mundo tem problemas"
- 03 O problema de estimação
- 04 Aflição não é moradia
- 05 O que muda quando você entende isso
- 06 Uma pergunta honesta
- 07 O problema não é o problema
- 08 A nova crença que você precisa começar a sustentar
- 09 Reprogramar não é repetir frases positivas
- 10 Um convite para olhar mais fundo



## INTRODUÇÃO

# Como a frase "todo mundo tem problemas" pode estar te mantendo presa ao mesmo ciclo há anos

Existe uma frase que muita gente repete como se fosse apenas uma constatação madura da vida:

*"Todo mundo tem problemas."*

E, de fato, todo mundo enfrenta desafios. Ninguém passa pela vida sem atravessar momentos difíceis, decisões delicadas, perdas, pressões, processos e aflições.

A própria Bíblia nos lembra disso:

“

*Nô mundo tereis aflições; mas tende bom ânimo, eu venci o mundo.*

JOÃO 16:33

Mas existe uma diferença enorme entre reconhecer que desafios existem e transformar o problema em uma identidade.

Porque, dependendo da forma como você interpreta essa frase, ela deixa de ser uma verdade sobre a vida e passa a ser uma autorização inconsciente para permanecer presa.

É como se, lá no fundo, uma parte de você pensasse:

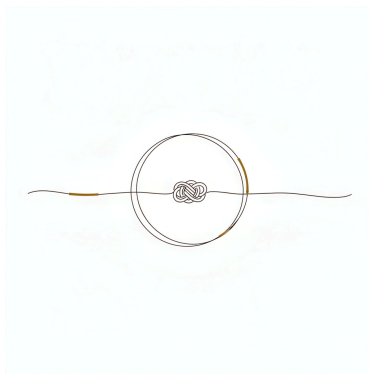
*"Já que todo mundo tem algum problema, então esse aqui vai ser o meu."*

E assim, sem perceber, você começa a alimentar um problema de estimação.



*"Fá que todo mundo tem algum problema,  
então esse aqui vai ser o meu."*





## CAPÍTULO 01

# Quando o problema vira algo que você aprende a proteger

**T**alvez você já tenha pensado algo assim:

*"Meu problema é financeiro, mas pelo menos eu tenho uma família feliz."*

*"Meu relacionamento não é bom, mas pelo menos eu consigo prosperar."*

*"Minha saúde não está bem, mas pelo menos eu tenho estabilidade."*

*"Eu vivo ansiosa, mas pelo menos dou conta de tudo."*

Essas frases parecem apenas tentativas de gratidão. E gratidão é importante.

Mas existe uma linha muito fina entre ser grata pelo que está bem e usar o que está bem para justificar o que continua destruindo sua paz.

A verdade é que, muitas vezes, a pessoa não está apenas aceitando uma fase difícil. Ela está se acostumando com uma prisão.

Ela olha para uma área da vida que está travada e pensa:

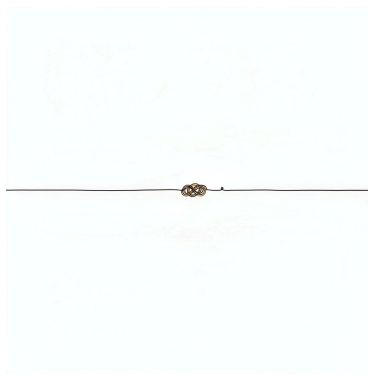
***"Poderia ser pior."***

Então ela permanece.

Permanece com a vida financeira sempre no limite. Permanece em relacionamentos que drenam. Permanece em padrões emocionais repetitivos. Permanece na culpa, no medo, na escassez, na autossabotagem. Permanece carregando uma dor antiga como se ela fosse parte da

sua personalidade.

E o mais delicado é que, com o tempo, essa permanência começa a parecer normal.



## CAPÍTULO 02

# A crença escondida por trás da frase "todo mundo tem problemas"

A frase "todo mundo tem problemas" pode esconder uma crença mais profunda:

*"Eu sempre vou precisar ter algum problema."*

E quando essa crença está ativa, a mente começa a procurar formas de confirmá-la.

Porque toda crença tende a se tornar autorrealizável.

Se você acredita que sempre precisa ter um problema, sua vida começa a organizar evidências para provar isso.

Quando uma área melhora, outra parece desandar.

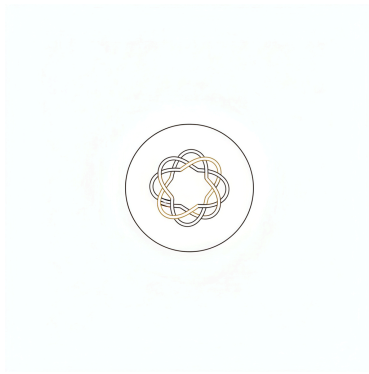
Quando você começa a prosperar, surge uma culpa. Quando seu relacionamento melhora, aparece medo de perder. Quando sua saúde avança, você se sabota de novo. Quando a vida começa a ficar leve, você estranha.

Não porque Deus quer te manter presa em sofrimento.

Mas porque existe uma programação interna dizendo que uma vida plena demais é perigosa, improvável ou "boa demais para ser verdade".

Então, inconscientemente, você volta para o lugar conhecido.

Mesmo que ele doa. Mesmo que ele limite. Mesmo que ele te impeça de viver o que você ora pedindo.



### CAPÍTULO 03

## O problema de estimação

Um problema de estimação é aquele problema que você já conhece tão bem que até aprendeu a conviver com ele.

Você sabe como ele começa. Sabe como ele te trava. Sabe o que ele te faz sentir. Sabe até como justificar a presença dele.

Ele já tem lugar na sua rotina. Nas suas conversas. Nas suas orações. Nas suas decisões. Na forma como você se enxerga.

E, de alguma forma, ele passa a parecer mais seguro do que uma vida sem aquele peso.

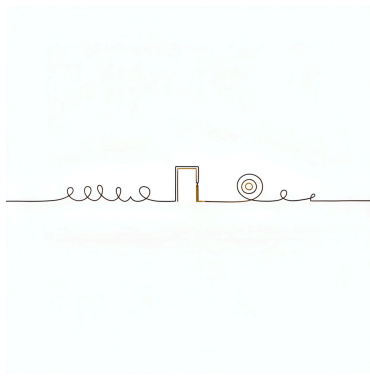
Porque resolver um problema antigo exige uma nova identidade.

Exige que você pare de se enxergar como a mulher que "sempre passa por isso".

A mulher que sempre falta dinheiro. A mulher que sempre se decepiona. A mulher que sempre precisa ser forte. A mulher que sempre cuida de todo mundo. A mulher que sempre começa e para. A mulher que sempre chega perto, mas não sustenta.

E talvez essa seja a parte mais desconfortável:

*Às vezes, o problema permanece não porque ele é impossível de resolver, mas porque uma parte de você ainda não sabe quem será sem ele.*



#### CAPÍTULO 04

## Aflicção não é moradia

Jesus disse que no mundo teríamos aflições.

Mas Ele não disse isso para nos ensinar conformismo. Ele disse isso nos apontando para paz, bom ânimo e vitória.

A frase completa importa.

Ele não disse apenas:

*"No mundo tereis aflições."*

Ele disse:

*"No mundo tereis aflições; mas tende bom ânimo, eu venci o mundo."*

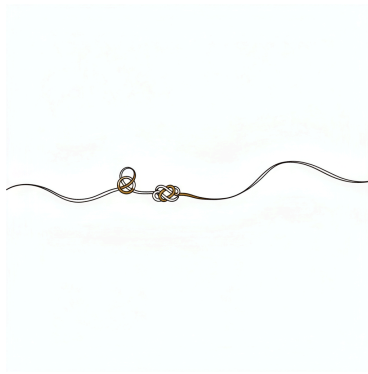
Ou seja: a existência da aflicção não anula a possibilidade de vitória.

Você pode enfrentar desafios sem se identificar com eles. Você pode passar por processos sem transformar o processo em destino. Você pode ter uma fase difícil sem fazer dela a sua história inteira.

Aflicção é passagem. Desafio é degrau. Problema é sinal de algo que precisa ser visto, tratado, ajustado ou curado.

Mas problema não é moradia.

Você não foi criada para viver eternamente administrando a mesma dor.



## CAPÍTULO 05

# O que muda quando você entende isso

Quando você muda a interpretação, você muda a postura.

Antes, a frase era:

*"Todo mundo tem problemas, então esse é o meu."*

Agora, ela passa a ser:

*"Todo mundo enfrenta desafios, mas eu não preciso transformar esse desafio em identidade."*

Percebe a diferença?

A primeira frase te prende. A segunda te posiciona.

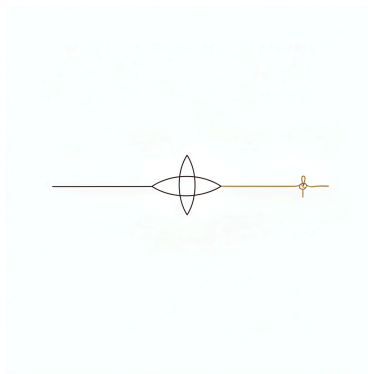
A primeira te faz aceitar o ciclo. A segunda te chama para crescer.

A primeira te coloca em resignação. A segunda te lembra que existe responsabilidade, direção e transformação disponível.

Porque sim, problemas existem. Mas muitos problemas continuam existindo porque estão sendo alimentados por crenças antigas.

Crenças sobre merecimento. Crenças sobre dinheiro. Crenças sobre amor. Crenças sobre segurança. Crenças sobre culpa. Crenças sobre o que é possível para você.

E enquanto essas crenças não forem reprogramadas, você pode até tentar mudar o comportamento por fora, mas por dentro continuará voltando para o mesmo lugar.



## CAPÍTULO 06

# Uma pergunta honesta

Quero que você pare por alguns minutos e responda com sinceridade:

*Qual é o problema que você já se acostumou a ter?*

Não o problema que apareceu ontem. Não uma fase pontual. Mas aquele padrão que parece te acompanhar há anos.

Pode ser na vida financeira. Pode ser nos relacionamentos. Pode ser na saúde emocional. Pode ser na sua relação com Deus. Pode ser na sua autoestima. Pode ser na forma como você se sabotava sempre que está perto de avançar.

Agora responda:

*O que você ganha, inconscientemente, mantendo esse problema?*

Talvez você ganhe uma sensação de controle. Talvez evite se frustrar. Talvez evite se destacar. Talvez evite ser julgada. Talvez evite precisar sustentar uma nova versão de si mesma. Talvez mantenha a lealdade a uma história antiga da sua família.

Nem sempre o ganho inconsciente é bonito de admitir.

Mas ele precisa ser visto.

Porque aquilo que você não enxerga continua conduzindo suas escolhas em silêncio.



## CAPÍTULO 07

# O problema não é o problema

Muitas vezes, o problema visível não é a raiz.

A falta de dinheiro pode não ser só falta de dinheiro. Pode ser uma crença de que prosperar vai te afastar de Deus, da família ou da simplicidade.

A dificuldade nos relacionamentos pode não ser só azar amoroso. Pode ser uma crença de que amar exige sofrimento, anulação ou medo.

A autossabotagem pode não ser falta de disciplina. Pode ser uma crença de que dar certo vai trazer cobrança, exposição ou rejeição.

A ansiedade pode não ser apenas excesso de tarefas. Pode ser uma crença de que você só tem valor quando está dando conta de tudo.

Por isso, tentar resolver apenas o sintoma nem sempre funciona.

Você corta um galho, mas a raiz continua viva.

E quando a raiz continua viva, o padrão volta. Às vezes com outra aparência. Às vezes em outra área. Às vezes com outro nome.

Mas com a mesma sensação:

*"De novo isso."*



## CAPÍTULO 08

# A nova crença que você precisa começar a sustentar

Você não precisa acreditar que uma vida plena é uma vida sem desafios.

Essa não é a promessa.

A nova crença é mais madura do que isso:

*Eu posso enfrentar desafios sem precisar permanecer presa a padrões antigos.*

Você pode ter aflições e ainda assim viver em avanço. Pode passar por processos e ainda assim experimentar paz. Pode reconhecer uma dificuldade sem fazer dela sua identidade. Pode honrar sua história sem repetir os mesmos ciclos.

Deus não te chamou para negar a realidade.

Mas também não te chamou para idolatrar o problema.

Existe uma diferença entre dizer:

*"Eu estou enfrentando uma dificuldade."*

E dizer, mesmo sem palavras:

*"Eu sou essa dificuldade."*

Você não é o seu problema financeiro. Você não é o seu padrão emocional. Você não é a história da sua família. Você não é aquilo que se repetiu por anos.

Você pode aprender a viver a partir de uma nova verdade.

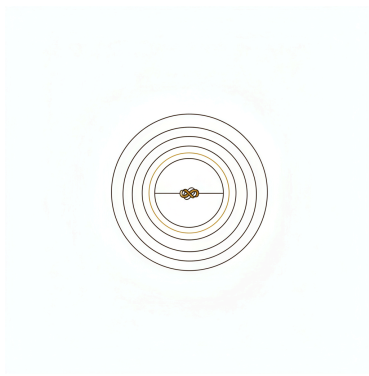
Mas essa nova verdade precisa descer da mente para o corpo, para as emoções, para as decisões e para a forma como você se posiciona diante da vida.

É aí que entra a reprogramação mental.



*Você não é o seu problema financeiro.  
Você não é o seu padrão emocional.  
Você não é a história da sua família.*





## CAPÍTULO 09

# Reprogramar não é repetir frases positivas

**R**eprogramação mental não é fingir que está tudo bem.

Não é repetir afirmações bonitas enquanto, por dentro, você continua tomada por medo, culpa ou escassez.

Também não é negar as aflições.

Reprogramar é identificar as crenças que estão sustentando seus ciclos e começar a substituí-las por verdades que geram vida, maturidade e movimento.

É olhar para o padrão e perguntar:

*"Que verdade eu aceitei como absoluta para continuar vivendo isso?"*

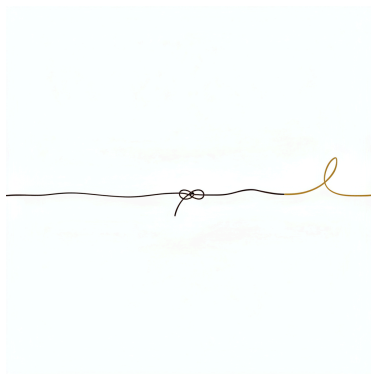
*"Que interpretação eu dei para a minha dor?"*

*"Que medo eu estou tentando evitar?"*

*"Que identidade eu preciso abandonar para viver o novo?"*

Porque enquanto a crença antiga estiver no comando, você pode até desejar uma vida diferente, mas continuará reagindo como a mesma pessoa.

E uma nova vida exige uma nova programação interna.



## CAPÍTULO 10

# Um convite para olhar mais fundo

**T**alvez, enquanto você lia este material, alguma área da sua vida tenha vindo à sua mente.

Talvez você tenha percebido que existe um problema que você já normalizou.

Um padrão que você explica muito bem. Uma dor que você justifica. Uma limitação que você aprendeu a chamar de "minha realidade".

Mas a pergunta é:

*E se isso não for a sua realidade? E se for apenas uma crença antiga tentando continuar no controle?*

Você não precisa resolver isso sozinha.

Na minha Consultoria de Reprogramação Mental, eu te conduzo em um processo para identificar as crenças que estão sustentando seus padrões, entender de onde elas vêm e começar a construir uma nova forma de pensar, sentir e se posicionar diante da sua vida.

Não é sobre negar seus desafios. É sobre parar de morar dentro deles.

Não é sobre prometer uma vida sem aflições. É sobre te ajudar a atravessar os processos sem continuar presa às mesmas prisões internas.

Se você sente que existe uma área da sua vida que continua travada, mesmo depois de tantas tentativas, talvez o próximo passo não seja tentar mais uma vez do mesmo jeito.

Talvez seja olhar para a raiz.



CONSULTORIA DE REPROGRAMAÇÃO MENTAL

*Vamos entender juntas qual crença pode estar sustentando esse ciclo, e qual nova verdade precisa começar a guiar a sua vida.*

Falar com a Lara no WhatsApp

---

*Lara Brasil*