

Um mês para viver



# Um mês para viver

*Trinta dias para uma vida sem arrependimento*

KERRY e CHRIS SHOOK

Traduzido por Emerson Justino



MUNDO CRISTÃO

Copyright © 2008, 2018 por Kerry e Chris Shook  
Publicado originalmente por WaterBrook Press, uma divisão  
da Random House, Inc., Colorado, EUA.

Os textos bíblicos foram extraídos da Nova Versão  
*Transformadora* (NVT), da Tyndale House Foundation.

Todos os direitos reservados e protegidos pela Lei 9.610, de  
19/02/1998.

É expressamente proibida a reprodução total ou parcial  
deste livro, por quaisquer meios (eletrônicos, mecânicos,  
fotográficos, gravação e outros), sem prévia autorização, por  
escrito, da editora.

*CIP-Brasil. Catalogação na publicação*  
*Sindicato Nacional dos Editores de Livros, RJ*

S561m

Shook, Kerry

Um mês para viver : trinta dias para uma vida sem  
arrependimentos / Kerry Shook, Chris Shook ; tradução  
Emirson Justino. - 1. ed. - São Paulo : Mundo Cristão, 2023.

Tradução de: One month to live  
ISBN 978-65-5988-225-0

1. Vida cristã. 2. Prática cristã. I. Shook, Chris. II. Justino,  
Emirson. III. Título.

23-84420

CDD: 248.4

CDU: 2-584

*Gabriela Faray Ferreira Lopes - Bibliotecária - CRB-7/6643*

*Edição*

Denis Timm

*Revisão*

Ana Luiza Ferreira

*Produção*

Felipe Marques

*Diagramação*

Marina Timm

*Capa*

Rafael Brum

Publicado no Brasil com todos  
os direitos reservados por:

Editora Mundo Cristão  
Rua Antônio Carlos Tacconi, 69  
São Paulo, SP, Brasil  
CEP 04810-020  
Telefone: (11) 2127-4147  
[www.mundocristao.com.br](http://www.mundocristao.com.br)

*Categoria:* Inspiração

1ª edição: setembro de 2008

Reedição: agosto de 2023

*Para Ryan, Josh, Megan e Steven*

*Enquanto educávamos vocês,  
de muitas maneiras também fomos educados por vocês.  
Oramos para que sempre vivam sem arrependimentos.*



# Sumário

Prefácio	11
Uma palavra dos autores	13
Um mês para viver — Desafio	15
Dia 1: Introdução	17
<i>Vivendo o traço</i>	
<b>PRINCÍPIO 1 — VIVER APAIXONADAMENTE</b>	
Dia 2: Montanha-russa	29
<i>Assumindo riscos</i>	
Dia 3: Espremido pelo tempo	37
<i>Gastando seu recurso mais valioso</i>	
Dia 4: Oscilações de energia	46
<i>Conectado à derradeira fonte</i>	
Dia 5: Máscara de oxigênio	55
<i>Respirando primeiro</i>	
Dia 6: Escada horizontal	64
<i>Arriscando-se para encontrar a grandeza</i>	
Dia 7: Doces preferidos	73
<i>Tirando os sonhos congelados do freezer</i>	
Dia 8: Ligando o motor	80
<i>A toda velocidade</i>	

**PRINCÍPIO 2 — AMAR COMPLETAMENTE**

Dia 9: O “x” da questão	91
<i>Relacionando-se em vez de esperar</i>	
Dia 10: Oceano	99
<i>Explorando as profundezas do perdão</i>	
Dia 11: Evereste	108
<i>Escalando os obstáculos para chegar à unidade</i>	
Dia 12: Ringue de boxe	116
<i>Resolvendo os conflitos por meio de uma luta justa</i>	
Dia 13: Lixa	126
<i>Aparando as arestas</i>	
Dia 14: Presente	135
<i>Agradecendo às pessoas de sua vida</i>	
Dia 15: Última chamada	143
<i>Revelando o coração</i>	

**PRINCÍPIO 3 — APRENDER HUMILDEMENTE**

Dia 16: Poder estelar	155
<i>Descobrimo seu propósito na vida</i>	
Dia 17: GPS	164
<i>Encontrando o rumo</i>	
Dia 18: Furacões	173
<i>Suportando os ventos da mudança</i>	
Dia 19: Metamorfose	183
<i>Mudando de dentro para fora</i>	
Dia 20: Terremoto	193
<i>Construindo um alicerce duradouro</i>	
Dia 21: Tentando outra vez	201
<i>Jogando com integridade</i>	

Dia 22: Placas de sinalização	211
<i>Vivenciando um milagre pessoal</i>	
<b>PRINCÍPIO 4 — PARTIR CORAJOSAMENTE</b>	
Dia 23: Castelos de areia	223
<i>Criando um legado duradouro</i>	
Dia 24: Sementes	230
<i>Plantando para o futuro</i>	
Dia 25: Madeira e tijolos	237
<i>Usando materiais de construção eternos</i>	
Dia 26: Colisões	246
<i>Mantendo o rumo quando sua vida sofre um acidente</i>	
Dia 27: Estrela-do-mar	254
<i>Fazendo um mundo de diferença</i>	
Dia 28: Pegadas	263
<i>Deixando uma impressão duradoura</i>	
Dia 29: Fim de jogo	271
<i>Morrendo para viver</i>	
Dia 30: Início de jogo	279
<i>Vivendo a vida</i>	



## Prefácio

Devo admitir que não há nada mais útil para definir as prioridades na vida de alguém que a descoberta de que está prestes a morrer. Muitos de nós perceberíamos de repente que passamos a vida fazendo coisas de pouca importância. De fato, muitas pessoas desperdiçam a vida pensando em “quando” e “então”, acreditando que “quando” isso ou aquilo acontecer, “então” realmente começarão a viver e a fazer alguma coisa importante para Deus.

Se alguém adota essa atitude, é garantia de arrependimentos. Quando seus dias acabarem, a única coisa que vai realmente importar é se você realizou o propósito de Deus para sua vida. Jesus tinha apenas doze anos quando disse que devia fazer as coisas do Pai Celeste (Lc 2.49). Vinte e um anos depois ele pôde dizer ao Pai: “Eu te glorifiquei aqui na terra, completando a obra que me deste para realizar” (Jo 17.4). Se todos nós tivéssemos esse tipo de visão e prioridade em nossa própria vida, seria impossível imaginar o que Deus poderia realizar no mundo!

Ter medo de morrer é algo que paralisa a maioria das pessoas, impedindo-as de assumir os riscos necessários para cumprir o plano de Deus para sua vida. Kerry e Chris Shook querem que você se aposses de uma ideia maravilhosa: abraçar sua mortalidade vai libertá-lo para ter uma vida significativa

e realizada, sem arrependimentos. Assim como fez com a rainha Ester, Deus coloca cada um de nós no mundo “para uma ocasião como esta” (Et 4.14). *Um mês para viver* apresenta uma excelente maneira de descobrir a vida abundante, alegre e cheia de propósito para a qual Deus o criou e a qual deseja vê-lo desfrutar!

RICK WARREN

Pastor fundador da Igreja de Saddleback  
Autor do best-seller *Uma vida com propósitos*

## Uma palavra dos autores

Se você tivesse apenas um mês para viver, o que mudaria?

Este livro é singular em muitos aspectos. O mais importante, como o título e a pergunta acima demonstram, é que não temos medo de fazer perguntas difíceis. Este livro — nosso primeiro, que esperamos mais de dez anos para escrever — traz em suas páginas a mensagem vital à qual temos nos dedicado: como experimentar a vida em toda a sua plenitude, de modo apaixonado e com propósitos, isto é, da maneira como fomos criados para viver. A partir do momento em que aceitamos o fato de que nosso tempo na terra é limitado, podemos viver livremente, sem mais postergar a alegria e a paz advindas do cumprimento do propósito que nos foi concedido por Deus. A não ser que não pretenda mudar nada em sua vida, esperamos ansiosamente explorar com você o que significa experimentar o estilo de vida de um mês para viver.

Outra singularidade é a maneira como escrevemos este livro. Nós dois, Kerry e Chris, consideramos que nossa vida e nosso ministério são realizados em parceria. Casados há mais de trinta anos e ministrando juntos o tempo todo, de fato funcionamos melhor como equipe. À medida que lutamos e nos esforçamos, que crescemos e nos alegramos, temos vivido a mensagem contida nestas páginas. Portanto, cerca de metade das experiências e ideias que compartilhamos aqui vem de Kerry, e a outra metade vem de Chris.

Por questão de fluência na leitura, porém, o livro foi todo escrito em primeira pessoa. Isso evita aquela confusão entre “eu” (Kerry) e “eu” (Chris), eliminando um desvio desnecessário da mensagem principal que queremos compartilhar. Ao fundir nossas vozes em uma, também queremos enfatizar que nossa mensagem transcende qualquer aspecto pessoal. Ela afeta tanto homens quanto mulheres, solteiros e casados, ricos e pobres, bem como pessoas de todas as culturas do mundo.

Independentemente de onde o leitor possa estar na estrada da vida, queremos convidá-lo a virar a página e começar a responder à pergunta que mudará para sempre a maneira como vive.

KERRY E CHRIS

## Um mês para viver

### DESAFIO

Com a ajuda de Deus, prometo viver os próximos trinta dias como se fossem os últimos, de modo a viver a vida em sua plenitude!

---

Nome

---

Nome de seu parceiro

Assuma com um amigo o desafio de um mês para viver.



# Dia 1

## Introdução

Vivendo o traço

*A morte é mais universal que a vida; todo mundo morre, mas nem todo mundo vive.*

Alan Sachs

*Estou convencido de que o medo de morrer, de nossa vida chegar ao fim, não tira tanto nosso sono quanto o medo... que atinge a todos de que talvez não tenhamos vivido.*

Harold Kushner

Seu tempo na terra é limitado.

Por mais que essa ideia o perturbe, isso é um fato. Não importa quem você é, qual sua idade, qual o grau de seu sucesso ou onde vive: a mortalidade continua sendo o grande nivelador. A cada tique-taque do relógio, um momento da vida fica para trás. Mesmo enquanto lê este parágrafo, os segundos que passam nunca mais serão recuperados. Seus dias estão contados, e cada um que passa vai embora para sempre.

Se você for como eu, talvez se sinta tentado a considerar essa realidade como algo difícil e inoportuno, algo que tem o poder de nos vencer e paralisar. Mas esse não é meu propósito ao escrever este livro — aliás, é exatamente o oposto. Estou convencido de que, em vez de nos inibir e forçar a viver na defensiva, *o fato de aceitar que nosso tempo na terra é limitado tem o incrível poder de nos libertar.* Se soubéssemos que teríamos apenas um

mês para viver, viveríamos de maneira diferente. Seríamos mais autênticos e teríamos mais ousadia na forma como gastamos o tempo. Mas essa reação contraditória levanta uma questão: *o que nos impede de viver dessa maneira agora?*

Minha motivação para encontrar a resposta — e, melhor ainda, para vivê-la e ajudar você a vivê-la — nasceu da experiência no ministério. Nessa função, tenho tido o privilégio de passar algum tempo com pessoas próximas do fim da vida. Enquanto várias delas lutam com os diferentes estágios da agonia da morte — choque, negação, barganha, culpa, raiva, depressão, aceitação —, a maioria faz mudanças radicais quando descobre sua condição terminal. Dão-se o direito de dizer o que de fato sentem e de fazer aquilo que realmente querem. Pedem perdão e perdoam. Não pensam mais apenas em si mesmas, mas procuram aqueles que amam e lhes dizem quanto realmente significam. Assumem riscos que jamais correriam antes e deixam as preocupações de lado, aceitando com gratidão cada novo dia. Parece que adquirem uma nova percepção em relação às prioridades, como o relacionamento com Deus e o propósito de deixar legados que perdurem.

Depois de anos vendo pessoas viverem seus últimos dias, passei a me perguntar: “Por que também não vivemos como se estivéssemos morrendo? Não é assim que deveríamos de fato viver? Descobrir para o que fomos criados e utilizar nossos talentos pessoais no tempo limitado que nos foi concedido?”. Assim, durante um retiro da liderança, realizei um pequeno teste e fiz aos membros da equipe a seguinte pergunta: “Se você soubesse que tem apenas um mês para viver, o que mudaria?”. Entreguei uma agenda a cada um e os desafiei a viver os trinta dias seguintes como se fossem os últimos, pedindo que tomassem nota do que havia acontecido.

Os resultados foram nada menos que transformação da vida de cada um! No final dos trinta dias, todos nós havíamos desenvolvido maior clareza de propósitos e paixão renovada pelo que é de fato importante. Algumas pessoas fizeram coisas realmente notáveis, que marcam uma vida, como passar as férias dos sonhos no Havaí com o cônjuge, levar a sério um estilo de vida saudável e perder dez quilos, e reconciliar-se com o pai ou a mãe depois de muitos anos de distanciamento.

Para mim, naquele primeiro momento, as pequenas coisas do dia a dia assumiram um significado completamente novo e mudaram minha vida para sempre. Levar meus dois filhos menores para a escola todos os dias tornou-se uma alegria real. Passei a ter uma compreensão clara de quão significativas eram as manhãs em que brincava de perguntas e respostas com Steven e inventava canções malucas com Megan, minha filha adolescente na época. Firmei o propósito de uma vez por semana, depois da aula, ir com meus filhos mais velhos, Ryan e Josh, ao restaurante favorito deles, só para bater papo. Muitos dos membros de nossa liderança fizeram de tudo para comparecer aos jogos dos filhos, aos recitais e a outros eventos da escola. Ao mesmo tempo, percebi que a equipe ficou mais produtiva que nunca, e todos queriam que as coisas que realizavam no trabalho produzissem impacto duradouro.

A partir disso, passei a acreditar que o estilo de vida de um mês para viver é universal em princípios, mas singular em sua expressão. Se todos nós vivêssemos como se tivéssemos apenas mais um mês neste mundo, passaríamos nossos dias de maneira diferente, de forma singular para nós e, ainda assim, acredito que todos experimentaríamos uma vida mais plena que poderia deixar um legado para a eternidade.

## NOSSO PEQUENO TRAÇO

Talvez nenhum lugar represente melhor a eternidade que um cemitério. Não é surpresa que eu seja fascinado por velhas lápides e pela vida que elas representam. As datas gravadas em alguns dos antigos monumentos e placas de sepulturas que há na região de Houston, onde vivo, datam do século XIX. Minha imaginação me leva às várias histórias que as lápides contam. Fico pensando em como era a vida em 1823 ou 1914. Sei que as pessoas daqueles tempos tinham os mesmos problemas e dores que qualquer um tem na vida, mas fico pensando se elas se sentiam tão estressadas e pressionadas como eu. A tecnologia e os recursos modernos revolucionaram a vida no século XXI, mas a que custo?

Olhando para as velhas lápides, não posso deixar de reconhecer que vidas inteiras estão agora diante de mim, reduzidas a duas datas ligadas por um pequeno traço. Algumas placas incluem fatos ou citações, versículos bíblicos ou lembranças tocantes, mas a vida de cada pessoa consistiu na verdade naquilo que aconteceu entre aquelas duas datas. Resume-se ao que abrange o traço. Olho para o traço da lápide de uma pessoa em particular e penso: “Pelo que ela viveu? Quem ela amou? Quais foram suas paixões? Quais foram seus maiores erros e principais arrependimentos?”.

Quando paramos para pensar, vemos que não temos controle sobre muitas coisas na vida. Não decidimos onde iríamos nascer, quem seriam nossos pais ou em qual cultura ou período histórico viveríamos. Tampouco decidimos as datas colocadas em nossa lápide. Não sabemos quando nosso tempo aqui acabará. Pode ser na semana que vem, no próximo ano ou daqui a muitas décadas. Somente Deus sabe. Nossa vida está nas mãos

dele, mas há uma coisa sobre a qual temos bastante controle. Precisamos decidir como vamos usar nosso traço.

Você tem de decidir como gastar o pequeno traço de tempo entre as duas datas que limitam sua existência terrena. Em que você está gastando o seu? Está vivendo o traço sabendo exatamente quem é e por que está aqui? Ou está simplesmente lutando para viver, gastando apressadamente preciosos momentos em busca de coisas que realmente não são importantes? O salmista orou assim: “Ajuda-nos a entender como a vida é breve, para que vivamos com sabedoria” (Sl 90.12). Deus quer que percebamos que nosso tempo na terra é limitado, de modo que o gastemos de maneira sábia. Mas ele nos dá a capacidade de escolher como gastar essa moeda tão valiosa.

## NENHUMA MUDANÇA É EXIGIDA

Embora muitas pessoas que enfrentam a morte façam mudanças radicais para morrerem bem, de vez em quando encontro uma que muda muito pouco. Isso não quer dizer que pessoas assim não estejam dispostas a mudar. É que viveram de maneira tão livre e autêntica que a notícia do final iminente da vida não vira seu mundo de cabeça para baixo. Naturalmente, elas lamentam e sofrem quando recebem a notícia. Elas se entristecem por causa da família e das pessoas que amam. Mas sentem conforto por saber que viveram concentradas naquilo com que mais se importam: seu relacionamento com aqueles que amam, seu relacionamento com o Deus do universo e o cumprimento de seu propósito singular neste mundo.

Não seria maravilhoso viver de tal maneira que, diante da notícia de que só lhe resta um mês de vida, não fosse preciso mudar nada? O que o impede de viver assim? O que você