O meu nome é Alice Valadas

Nasci em Lisboa mas com 2 anos apenas fui viver para Angola, onde cresci, casei e tive os meus 2 filhos.

Faz 9 anos que me senti perdida e não via caminho a seguir. Tinha perdido um irmão através de uma doença prolongada e incurável e durante esse processo demorado e doloroso fiquei depressiva, com crises frequentes de ansiedade.

Procurei Deus nessa altura e encontrei-O na ICMAV.

Senti paz, amor e segurança e recuperei a minha fé em Deus. Tudo o que ouvia na palavra e ao louvá-lo mudou-me e fiz então o que deveria ter feito na altura da perda: Que foi Chorar.

Apercebi-me que tinha engolido e reprimido os meus sentimentos e a minha dor e que isso era uma caracteristica minha e uma constante ao longo da minha vida: reprimir tudo.

Quando o meu irmão faleceu fiquei com uma doença neurológica chamada Distonia. Fui a vários médicos até que descobrissem o que tinha. Cheguei a perder por completo a voz e tive de deixar de trabalhar pois era muito dificil. A doença, é sem cura para os homens. Tem tratamento, e tenho de os fazer regularmente de forma a ter uma vida normal.

A convite do Pr. Danilo, começei a frequentar um Grupo de Apoio e Auto-Ajuda com o Pedro e a Ana Valido. Aí tenho com a ajuda do nosso Deus, curado as minhas feridas acumuladas do passado, algumas feridas com mais de 40 anos. (O Divórcio e outras perdas ligadas com a descolonização de Angola e a minha vinda para Portugal).

Tenho tratado estas feridas nos Grupos de Apoio e Auto Ajuda que tenho participado, principalmente através do método das cartas de sentimentos, de aprender a perdoar e de arrependimento em relação a comportamentos contra a vontade de Deus.

Fui entretanto baptizada e sempre que posso vou aos retiros Óasis que são fantásticos para mim.

O Grupo A.A.A. é muito eficaz e ajudou-me a tratar todo o tipo de feridas do passado, perdas, e até me ajudou na minha depressão, ansiedade e medos.

Já faz 4 anos que estou neste processo e tem sido uma escalada lenta mas muito proveitosa na minha restauração da minha alma e saúde.

Neste momento sinto-me quase no “Topo da Montanha” e quando lá chegar, vou gritar bem alto: “Sou mais que vencedora, por Aquele que me amou!”

Obrigado Pr. Danilo, Obrigado a todos os facilitadores por terem investido e acreditado em mim.

Sentia-me incapacitada para trabalhar mas este ano, ao fim de 4 anos de luta, e depois de assumir a minha limitação, já consigo fazer uns trabalhos e coisas que nunca fiz quando era mais nova.

Hoje sou outra pessoa muito mais equilibrada e sábia.

Na minha fé acredito na cura.

Deus vos abençoe.