

## **Gerenciando Nossas Emoções O Segredo De Uma Vida Frutífera.**

**“Sábio é o homem que consegue controlar seu gênio (emoções), e sua grandeza está em ser generoso e perdoador com quem o ofende!” – Pv.19.11**

Às vezes somos capazes de realizar obras fantásticas, de termos um ministério brilhante, sermos usados por DEUS para curar os enfermos, expulsar os demônios, ajudar as pessoas a solucionar seus problemas, por mais difíceis que sejam, reconciliar casamentos, ajudar as pessoas a vencer os traumas emocionais e espirituais. Mas não somos capazes ou não temos maturidade mínima para dirigir e cuidar da única coisa preciosa em nossa vida que não pode falir, a nossa mente, gestora de nossas emoções.

Aprender a dominar nossas emoções é algo que precisa ser trabalhado dia a dia. Quantas vezes em nossa vida tomamos decisões equivocadas sem pensar, por pressões, ansiedade, desejo de resolver algo dentro de nosso próprio modo de pensar, sem um raciocínio lógico.

Quantas pessoas ferimos com palavras e atitudes devido à ausência de uma mente treinada para administrar as nossas emoções, com consequências trarão dores e sofrimentos terríveis e irreparáveis.

A gestão das emoções é a base de todo treinamento que precisamos em nossa alma, nossas atitudes psíquicas, abrangendo nossa vida familiar, nossa vida na comunidade que vivemos, nossa vida na igreja, nosso ministério e em todas as nossas atitudes.

A questão muitas vezes é como reagimos aos estímulos externos negativamente ou positivamente que norteiam a nossa vida, e como temos a sabedoria para gerenciar tais situações.

Uma pessoa rígida, impulsiva, tímida, pessimista, ansiosa, que carrega mágoa, ódio e a ausência de perdão causa um bloqueio com relação ao gerenciamento de suas emoções e pensamentos.

Precisamos em nosso meio ter a plena consciência desses fatos e buscar o treinamento para a gerenciar e cuidar de nossas emoções.

O que vou dizer aqui, é algo que pode causar espanto em nossa vida, mais precisa ser dito, para que assim possamos entender o valor de treinarmos as nossas emoções.

Às vezes somos pessoas de oração, de uma consagração acima de qualquer fato, e em muitos casos isto tem sido o problema quando se trata da gestão de nossas emoções, pois achamos que não precisamos de ajuda, que alguém, ou algum fato, ou até a instituição, e família são os culpados por estarmos passando por situações tão adversas e conflitantes.

Se não gerenciarmos os estímulos externos que recebemos a todos os momentos de nossa vida, vamos ficar aprisionados ao nosso EU, e assim vamos conscientemente sabotarmos a nossa capacidade de raciocínio, dando plena liberdade para o inimigo de nossa alma trabalhar em nossas emoções e pensamentos, criando um colapso espiritual e emocional sem precedentes em todas situações de nossa vida

Existem muitas armadilhas em nossa mente; por sermos vítimas delas, vamos ficar aprisionados aos nossos conflitos procurando saídas em portas fechadas dentro de nossa alma, e sufocando em nossas emoções negativas, caminhando cada vez para uma paranoia espiritual trazendo complicações terríveis para nossa vida familiar, nosso ministério e nosso modo de viver.

Quando se trata de nossa vida existe algo preocupante querendo ou não, somos exímios sofrendores, adoramos dar força aos problemas e mergulhamos de cabeça, corpo e alma no oceano de vitimíssimo, temos a tendência nata para propagar nosso filme das emoções como vítimas fatais e não como vencedores.

Precisamos entender que é possível, no entanto reeditar as janelas de nossa memória e construir um caminho saudável para nossa vida direcionando nossa forma de pensar, gerenciando as nossas emoções de uma forma positiva com a visão de vencedores e não de fracassados ou abandonados ao desdém da vida.

Se desejamos crescer e prosseguir em nossa jornada nesse mundo com qualidade de vida física e emocional, com uma família perfeitamente ajustada, mesmo diante dos problemas e das lutas, se desejamos ter um ministério saudável direcionado pelo Espírito Santo de DEUS, e correspondendo a vontade de DEUS; precisamos instalar o antivírus contra os estímulos nocivos ao nosso crescimento, fortalecer a blindagem de nossa alma,

gerenciando as nossas emoções tomando as rédeas de nosso EU, saindo do papel de sofrendores angustiosos e buscarmos em DEUS a força que Ele tem colocado dentro de nós.

***“Portanto, confessem os seus pecados uns aos outros e orem uns pelos outros para serem curados. A oração de um justo é poderosa e eficaz.” – Tg. 5.16.***

O primeiro ato na questão da gestão das emoções é a mudança comportamental, descomplicar tudo aquilo que sabemos, que está em nós, que conhecemos, e está complicando a nossa vida e não temos coragem para enfrentar. Quando assumimos a posição de descomplicar tudo aquilo que está complicado em nós, vamos ver que é mais fácil do que parece, pois precisamos quebrar as correntes que tem nos impedido de irmos em frente.

Às vezes conhecemos parentes, amigos e até vizinhos como a palma de nossas mãos, mas por não termos a destreza de gerenciar nossas emoções, deixamos de conhecer a nós mesmos e passamos a viver a beira de um abismo de incertezas sobre nós mesmos, isto tem sido a causa de muitos fracassos e derrotas em muitas áreas de nossa vida em todos os sentidos.

Queremos e buscamos liberdade, desejamos ir mais além, dar um passo mais a frente e somos aprisionados por nossos medos, e o pior, muitas coisas que acontecem com relação aos nossos pensamentos e emoções são fantasmas que criamos para fugir de nossa realidade e esconder de nós mesmos os nossos pecados.

Gastamos parte de nossas vidas pensando no que poderia dar errado e desperdiçamos todo esse tempo nos lamuriando ao invés de estarmos direcionando nossa vida na direção certa, ou seja, na dependência de DEUS, buscando o Espírito Santo, para inundar nossa alma e nossas emoções com a ação sobrenatural nos impulsionando ir em frente como vencedores de nós mesmos.

Quando se trata da gestão de nossas emoções somos mestres em julgar nossa conduta como única, criamos modelos mentais estatísticos e metódicos, que quando foge do nosso controle, nos tornamos radicais, e nesse processo nos tornamos algozes de nós mesmos, e assim perdemos a capacidade de perdoar primeiro a nós mesmos e tão pouco ao nosso próximo, e assim culpamos a todos pelos nossos defeitos e falhas.

Precisamos aprender a responder uma pergunta fundamental sobretudo que cerca as nossas emoções, onde começa e termina o nosso desejo de sermos transformados, curados e libertados das correntes negativas de nossas emoções.

***“Não se amoldem ao padrão deste mundo, mas transformem-se pela renovação da sua mente, para que sejam capazes de experimentar e comprovar a boa, agradável e perfeita vontade de Deus.” – Rm.12.2.***

***A gestão das emoções nos fornece ferramentas para nos conduzir a direcionar o nosso Eu, na direção certa, conscientes que podemos chegar aos lugares que o Senhor DEUS em CRISTO JESUS preparou para nossa vida em todos os sentidos.***

***A transformação é essencial em nossa vida, devemos buscar sermos transformados a cada dia e melhorar a nossa vida em todas as áreas, e fazermos isto deixando nossa vida ser diretamente controlada e dirigida pelo Espírito Santo, e assim vamos alcançar o sucesso e as bênçãos de DEUS em nossa vida.***

***A gestão da emoção vai nos levar a termos sabedoria e força espiritual para vencer todos os bloqueios e alcançarmos as bênçãos de DEUS para nossa vida em todos os sentidos.***

***Nossa vida, nossa eficiência ministerial, evitar as falsas crenças, mudanças de paradigmas, ruptura com o conformismo, forças para vencer as crises físicas, psicológicas e espirituais, relações saudáveis e prevenção de transtornos em todas as áreas de nossa vida e ministério***

***I.E.Q – Petrópolis – RJ  
Pr. Juventino Silvestre***