

## A REFLEXÃO ANTES DA REAÇÃO.

*“O tolo derrama toda a sua ira. Mas o sábio a reprime e aplaca “. Provérbios 29:11*

Quantas vezes colocamos os nossos pés na nossa boca não é mesmo? Provérbios 29:11 nos ensina que uma das melhores ferramentas para a ira é refletir antes e esperar.. Esperar um pouco mais e não responder na “bucha” o email que o deixou chateado(a) , ou quando alguém lhe disse algo que voce não aprovou, somente espere e consiga um tempo para refletir. Se possível afaste um pouco.

Esse verso bíblico é basicamente o fundamento para o termo “acalmar”. Quando voce começa a ficar zangado(a), dê a voce mesmo um tempo para acalmar-se e pensar no melhor método de responder se for preciso. Lembre-se que refletir é um ótimo remédio para a ira.

O que fazer enquanto esperamos e refletimos? Quero sugerir três coisas que voce pode fazer enquanto reflete e espera.

A primeira é perguntar-se : Por que eu estou irado? O problema não é a ira. A ira é um sintoma. A ira é o acender da luz de que algo está errado.

A segunda coisa é: O que eu realmente quero? O que é isso que eu não estou entendendo? O que é a necessidade que não está sendo preenchida na minha vida?

A terceira coisa é: Como eu posso conseguir isso? Como eu posso conseguir o que eu quero diante do que está me irritando? Estourar e perder a razão não é a melhor maneira de voce conseguir o que voce quer.

Quando alguém ou alguma coisa o deixar nervoso(a), a Bíblia nos ensina a primeiro resolver a gerenciar isso, depois lembre-se do custo de perder o “juízo” e depois reflita antes de reagir.

Quais são as características que voce nota em uma pessoa que fica irado facilmente? Voce percebe isso em voce tambem? Já perdeu algo ou alguém por “estourar” antes de refletir?

Que Deus nos abençoe e nos ajude a refletir antes de reagir.

Forte abraço,

Pr. Aloísio