

27 de dezembro

## Controle-se!

Quando viu a bola de futebol americano voando na direção dele, John pensou que se tornaria um herói. Seria fácil. Ele continuou correndo com um olho na bola e os braços estendidos, preparou-se para pegá-la com as mãos... e a deixou passar. A bola escorregou de suas mãos, e ele não fez ponto nenhum.

Os espectadores soltaram um murmúrio nas arquibancadas, e John gritou alguns palavrões e mostrou o punho fechado para eles, cheio de raiva. Ele chutou a grama, e agiu como uma criança de 2 anos. Em vez de se tornar um herói, era uma vergonha para o time. Não foi capaz de controlar uma bola, nem sua raiva.

É bom quando as pessoas conseguem controlar ou superar momentos ou situações difíceis. Às vezes nossas emoções são tão difíceis de controlar quanto uma bola de futebol.

Aqui está uma sugestão para controlar seu gênio: decida controlar a situação, em vez de permitir que ela o controle. Às vezes você tem que falar consigo mesmo para acalmar-se. Às vezes você tem que dizer em voz alta: "Pare!" E depois em voz mais baixa: "Relaxe, mantenha a calma, fique quieto. Não diga nada do qual vai se arrepender mais tarde."

Deus quer que, em sua vida, você tenha controle sobre si mesmo. Controle suas emoções; aprenda a lidar com o excesso de mensagens químicas que fluem pelo seu corpo, e você terá uma vida melhor. A Bíblia deixa claro o quanto Deus valoriza as pessoas que são capazes de controlar-se. Leia Provérbios 16:32: "Vale mais ter paciência do que ser valente; é melhor saber se controlar do que conquistar cidades inteiras. 11 Deus dá valor às decisões pessoais que tomamos em silêncio, enquanto o mundo dá valor ao guerreiro orgulhoso à frente de um exército que faz alarde para conquistar uma cidade. Deus fala com voz tranqüila e suave.

NANCY