

29 de dezembro

Nutrição Emocional

O leite é um dos alimentos mais nutritivos e completos que existe. Surpreendentemente, é o único alimento do qual os bebês se alimentam durante os primeiros meses de vida, e mesmo assim é o suficiente para fazê-los crescer fortes e saudáveis. Até desenvolvem dentes brancos e fortes tomando apenas leite! Esse milagre acontece com tanta frequência, que mal pensamos nele. Um antigo comercial de TV costumava dizer: "Leite é um bom alimento."

Demonstrar bondade e interesse pelas pessoas é algo muito simples, mas também é muito "nutritivo" porque faz com que elas se sintam saudáveis emocionalmente. Você se lembra de alguma ocasião em que fez algo sem pensar, ou talvez ouviu um boato maldoso a seu respeito? Ou alguém em sua família o deixou embaraçado por dizer algo que não devia, fazendo com que você se perguntasse o que os outros estariam dizendo pelas suas costas?

O medo e o embaraço nos fazem sentir isolados. Desejamos sumir. Mas se alguém se aproxima de nós com palavras amáveis, isto pode fazer toda a diferença. Leia Mateus 7:1 e 2: "Não julguem os outros para vocês não serem julgados por Deus. Porque Deus julgará vocês do mesmo modo que vocês julgarem os outros e usará com vocês a mesma medida que vocês usarem para medir os outros."

Quem já foi compreendido sabe o quanto isso é nutritivo. Talvez tenha sido um encorajamento exatamente quando você precisou dele. Veja se pode oferecer nutrição emocional a alguém hoje. Diga algo amável a alguém da próxima vez em que beber um copo de leite! Você descobrirá que isso nutrirá sua alma também.

NANCY