

LIÇÃO 5

# A MORDOMIA DOS SENTIMENTOS: FORTALECENDO O CORAÇÃO E A ALMA



#conectou?

## CUIDANDO DA SAÚDE EMOCIONAL

Manter a saúde emocional equilibrada é fundamental para uma vida de qualidade e fortalecida para enfrentar os desafios e as adversidades que surgem ao longo da caminhada. Além disso, se pensamentos negativos surgirem, **não** devem se tornar protagonistas de nossos sentimentos. Cuidar da saúde emocional evita transtornos como a ansiedade e a depressão, que podem surgir caso falte um gerenciamento adequado de sentimentos que geram tristeza e frustração.

Todos estamos suscetíveis a passar por perdas, lutos, decepções e frustrações; contudo, administrar momentos assim com equilíbrio e consciência nos ajuda a superá-los, e estar com a saúde emocional em dia é essencial para isso. Nesse sentido, a Mordomia dos Sentimentos representa a gestão cuidadosa das emoções, o que nos leva a passar por momentos de tristeza ou euforia sem afetar nosso relacionamento com Deus, com nós mesmos e com o próximo.

Vejamos algumas dicas para ajudar a manter a saúde emocional em dia.

- Pratique o autocuidado e o autoconhecimento: reflita sobre suas emoções, buscando entendimento sobre elas.
- Anote quando as emoções aflorarem: tente entender

as prováveis causas do que você está sentindo. Isso lhe ajudará a planejar novas maneiras de lidar com seus sentimentos.

- Mantenha o foco no autocuidado: alimente-se de maneira saudável e cuide do seu sono criando um ambiente relaxante em seu quarto.
- Fique longe das telas na hora de dormir para que seu sono não seja comprometido pela exposição à luz e ao estímulo mental.
- Estabeleça horários adequados para dormir.
- Faça exercícios: a prática de exercícios tende a reduzir sentimentos negativos, e técnicas de respiração auxiliam em momentos de estresse. Além disso, uma pausa para contemplar a natureza também favorece a saúde emocional.
- Não se preocupe excessivamente com o futuro: lance sobre o Senhor toda a sua ansiedade, confie nEle e viva um dia de cada vez.
- Cultive um relacionamento com Deus: busque um horário do dia para meditar na Palavra e ficar a sós com Deus, em oração, apresentando a Ele suas demandas, seus anseios, suas vitórias e seus fracassos.