

REDESCOBRIR A ALEGRIA

Na vida você pode passar por momentos de insipidez, monotonia ou falta de alegria. Também pode vivenciar mudanças inesperadas, perdas ou decepções que roubam sua alegria, a ponto de o deixar pensando se algum dia irá recuperar o prazer e a motivação para viver. Mas independentemente das circunstâncias e perdas, você pode *redescobrir a alegria!* Você pode aprender a ser alegre mesmo em tempos difíceis, porque a sua alegria não depende das circunstâncias passageiras deste mundo, mas sim da presença constante de Jesus em sua vida.

Você pode olhar para o Senhor, confiar em Sua bondade e amor por você e, pela Sua graça, aprender a estar feliz em qualquer situação. Pode lembrar-se que a fonte da sua alegria é Jesus. Conhecê-IO, ficar perto dEle e de Sua Palavra, ser cheio do Espírito Santo e obedecer ao nosso chamado pode infundir alegria em nossa vida que não depende de circunstâncias físicas.



Minha nossa, parece que não consigo sair desta teia de tristeza.

Se você se sentir esquecido pelos outros ou por Deus, faça um esforço para acreditar que Deus nunca o deixará e que está sempre ao seu lado. Com isso, sua esperança aumentará e sua alegria voltará. Assuma o compromisso de focar na presença dEle e nas bênçãos que lhe deu, e deixe Deus ser a fonte de sua alegria.

— Tracie Miles'

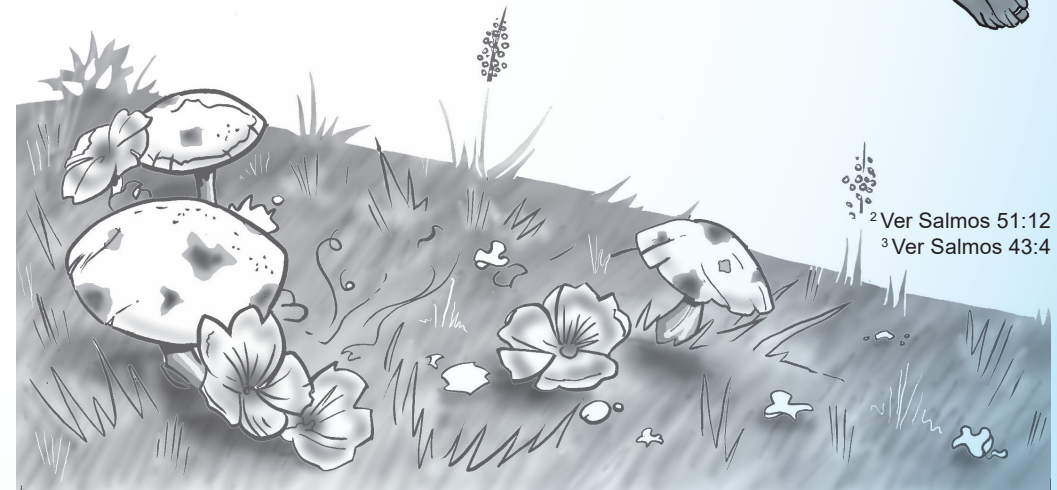
Dicas para redescobrir a alegria:

- ❑ **Note as pequenas coisas.** Procure prestar atenção mesmo nos breves momentos que trazem alegria; isso pode ser o resultado de pequenas coisas. Reserve um momento para, intencionalmente, agradecer ao Senhor e louvá-LO pelas pequenas maravilhas que o inspiram. Depois de estar ciente das coisas que produzem alegria para você, pense em como você pode *intencionalmente* incluir mais desses momentos em sua vida.
- ❑ **Faça o que lhe trás alegria.** Reserve um minuto para lembrar o que você gostava de fazer e descubra uma maneira de recomeçar. Se as coisas estão diferentes agora e essa atividade não é possível, ou você descobre que ela não “traz alegria” agora, tente outra coisa. Mas tente!
- ❑ **Faça um inventário do que rouba sua alegria.** Pode haver coisas que roubam a sua alegria: “desmancha prazeres”. É importante não permitir que emoções, pensamentos ou estado de espírito negativos dominem a sua vida. Esses “desmancha-prazeres” podem crescer com o tempo e se tornar hábitos ou reações automáticos. Se você permitiu que algum desses “desmancha-prazeres” criasse raízes em sua vida, é importante reservar um tempo para buscar ao Senhor, buscar a Sua Palavra e pedir ao Seu Espírito para restaurar a alegria da sua salvação.² O Senhor pode limpar sua mente e espírito e enchê-lo com Sua alegria.
- ❑ **Lembre-se de que Jesus é a fonte da sua alegria.** A felicidade costuma estar associada a circunstâncias, e você é bombardeado com mensagens que lhe dizem que as circunstâncias -- aparência, riqueza, relacionamentos, posses, etc.-- controlam nosso senso de alegria. Mas a sua alegria vem de Jesus! Quando busca ao Senhor e permite que o Espírito Santo reine em sua vida, você redescobre a sua alegria.

A felicidade pode depender das circunstâncias e ser passageira, mas a alegria é um presente de Deus e você pode ter alegria até no meio de circunstâncias muito difíceis. Sejam quais forem as adversidades, dificuldades ou decepções que enfrente, não importa as circunstâncias em que se encontre hoje, pode permanecer firme na rocha sólida de Jesus, que é o alicerce da alegria.

“Então irei ao altar de Deus, a Deus, a fonte da minha plena alegria. Com a harpa te louvarei, ó Deus, meu Deus!”³

Obrigada, ó Deus, por me ajudar a redescobrir a alegria!



²Ver Salmos 51:12

³Ver Salmos 43:4

S&S Link: Vida e fé cristãs: Conexão pessoal com Jesus: Alegria-2a

Este artigo foi adaptado de “Dias Melhores Virão, 7a. Parte: Redescobrimo a Alegria,” *Espaço dos Diretores*; 7 de dezembro de 2021.

Autoria de Peter Amsterdam. Ilustrado por Eveye. Design de Roy Evans.

Publicado pelo My Wonder Studio. Copyright © 2022 por A Família Internacional.