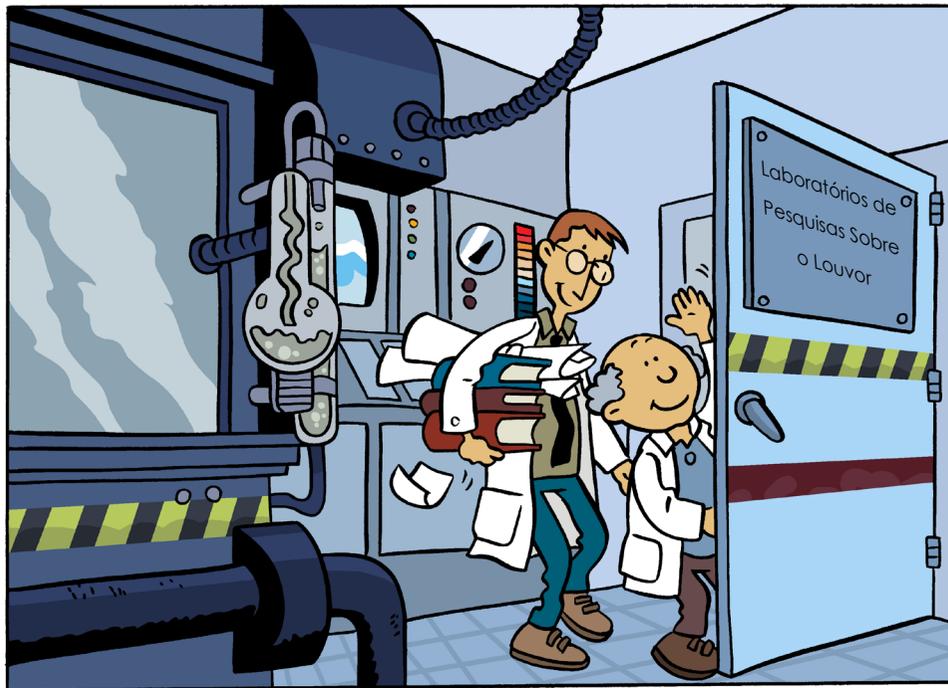


# Os Benefícios do Louvor e da Gratidão

Agradecer e louvar aproxima você de Deus. Salmo 22:3 diz:  
"Deus habita nos louvores do Seu povo" (parafraaseado).



Ter uma atitude de louvor e agradecimento em qualquer situação pode contribuir para que seja mais feliz. E muitas vezes até a sentir-se fisicamente melhor.

Mas o oposto também é verdade. Qual é o oposto de louvar e agradecer? Falta de gratidão, reclamação.

Os acontecimentos da vida podem muitas vezes gerar sentimentos de tristeza, reclamação e comparação. Quando as coisas não acontecem do jeito que gostaríamos, é fácil esquecermos as muitas bênçãos de Deus em nossa vida. É fácil esquecer de agradecer a Jesus pelas coisas boas.

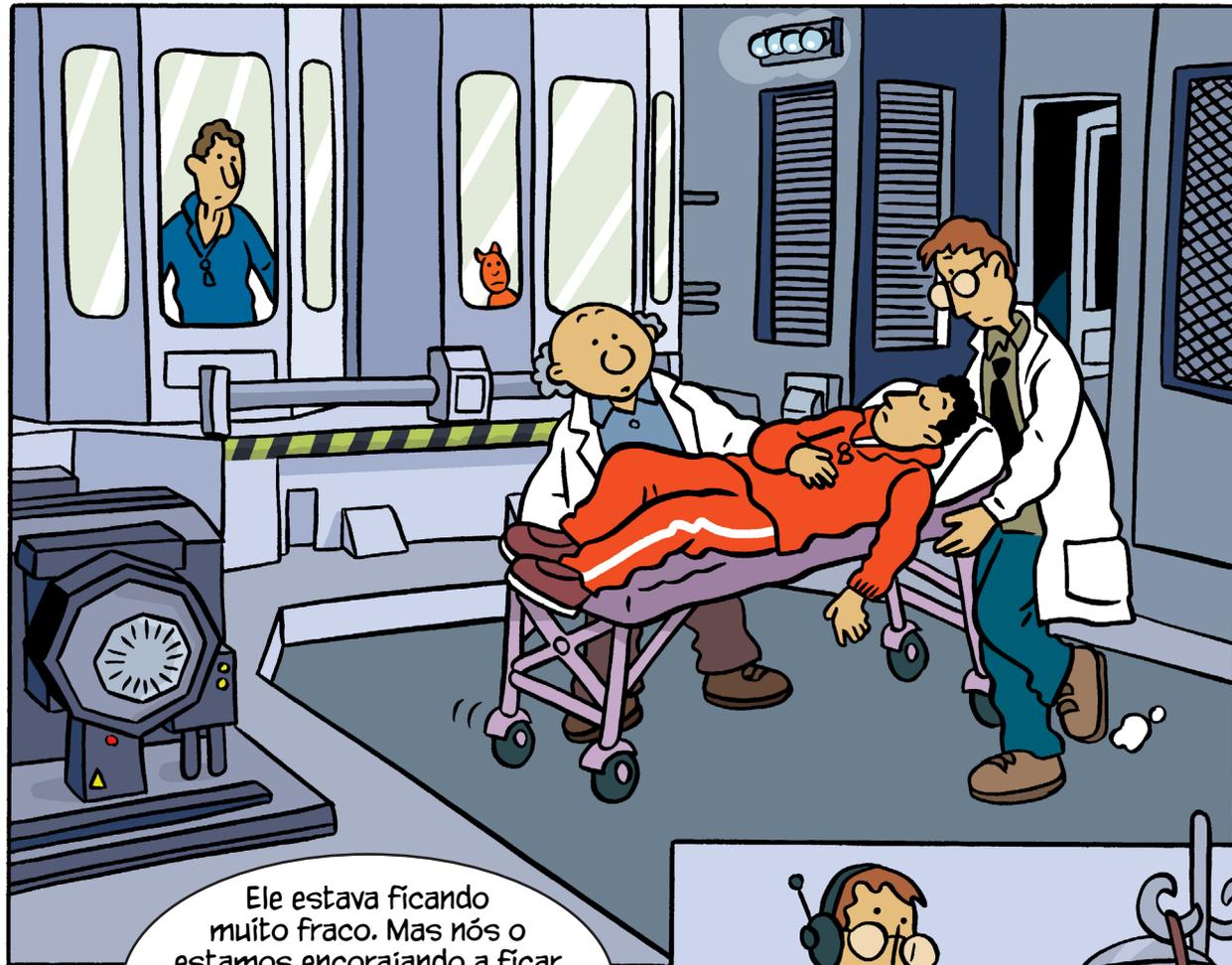


“Deem sempre graças a Deus em todas as circunstâncias, pois isso é o que Deus quer que vocês façam em Cristo Jesus.” (1 Tessalonicenses 5:18 VFL).



Mas, assim que você lembrar de agradecer a Deus pela Sua grandeza e o Seu amor, a sensação de desânimo e desencorajamento começará a se desvanecer!

Muitas vezes, os pensamentos negativos nos enfraquecem fisicamente. Temor e preocupação geram tensão no corpo, e eventualmente seu corpo enfraquece e fica cansado sob o efeito desse estresse. Um corpo fraco e cansado pode adoecer com mais facilidade. Então, para se manter saudável tanto espiritual como fisicamente, vença os pensamentos negativos concentrando-se em louvar e agradecer.



Ele estava ficando muito fraco. Mas nós o estamos encorajando a ficar agradecido pelas coisas boas na sua vida. À medida que fizer isso, vai começar a se sentir melhor.

“Não vivam ansiosos por causa de nada. Ao contrário, orem a Deus, em qualquer circunstância e peçam a Ele o que vocês precisam. E façam isso sempre com ações de graça. E a paz de Deus, que está além da compreensão humana, guardará os corações e as mentes de vocês em Cristo Jesus. (Filipenses 4:6-7 VFL).



Mesmo que ache que algo não é justo, se você se entregar à reclamação ou achar que tem motivo para estar triste ou chateado, é como convidar todo esse desencorajamento a entrar.

“Façam tudo sem queixas e sem discussões, para que vocês sejam inocentes e puros, como filhos inculpáveis de Deus” (Filipenses 2:14–15 VFL).



“Louvarei o Senhor em todo o tempo; meus lábios sempre o louvarão.” (Salmo 34:1 NVT).

“Que eles agradeçam ao Senhor o Seu amor e as coisas maravilhosas que fez por eles!” (Salmo 107:8 NVLH).



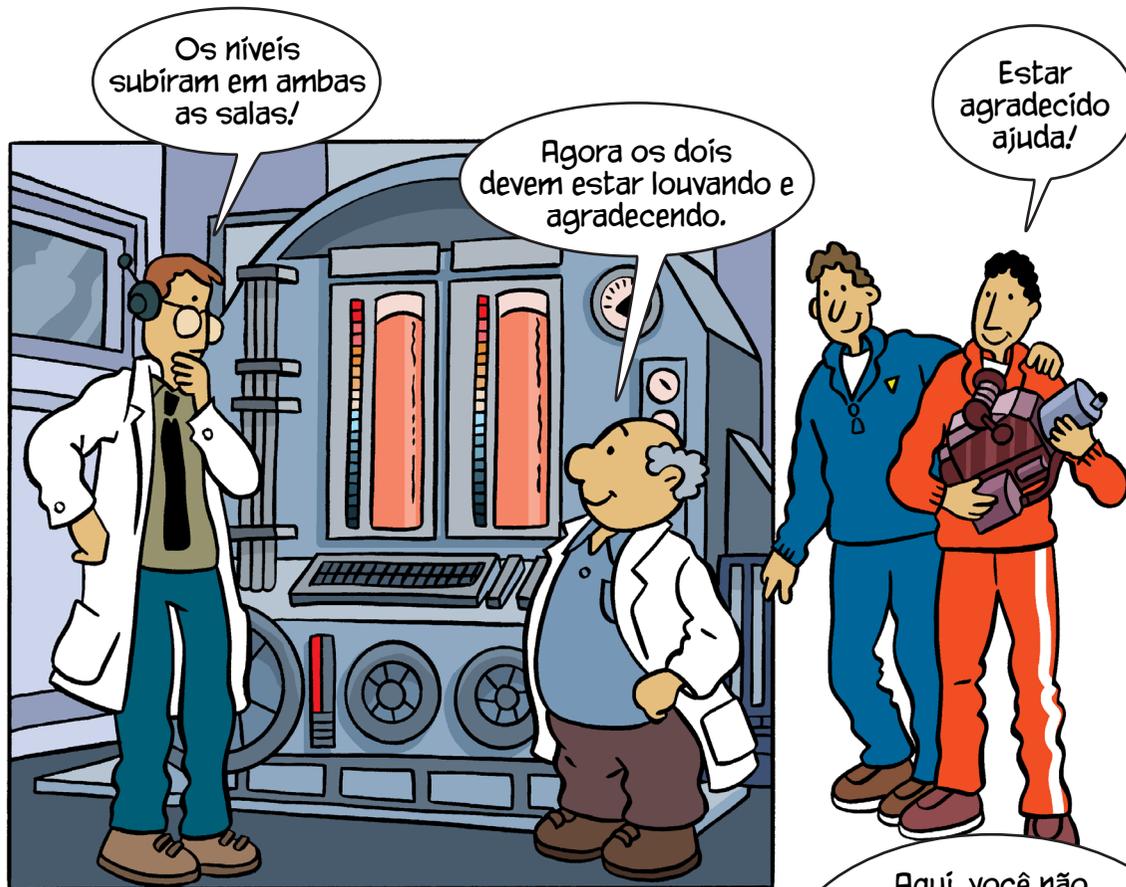
Isto é uma reação ao louvor!

Mal posso esperar para experimentar!

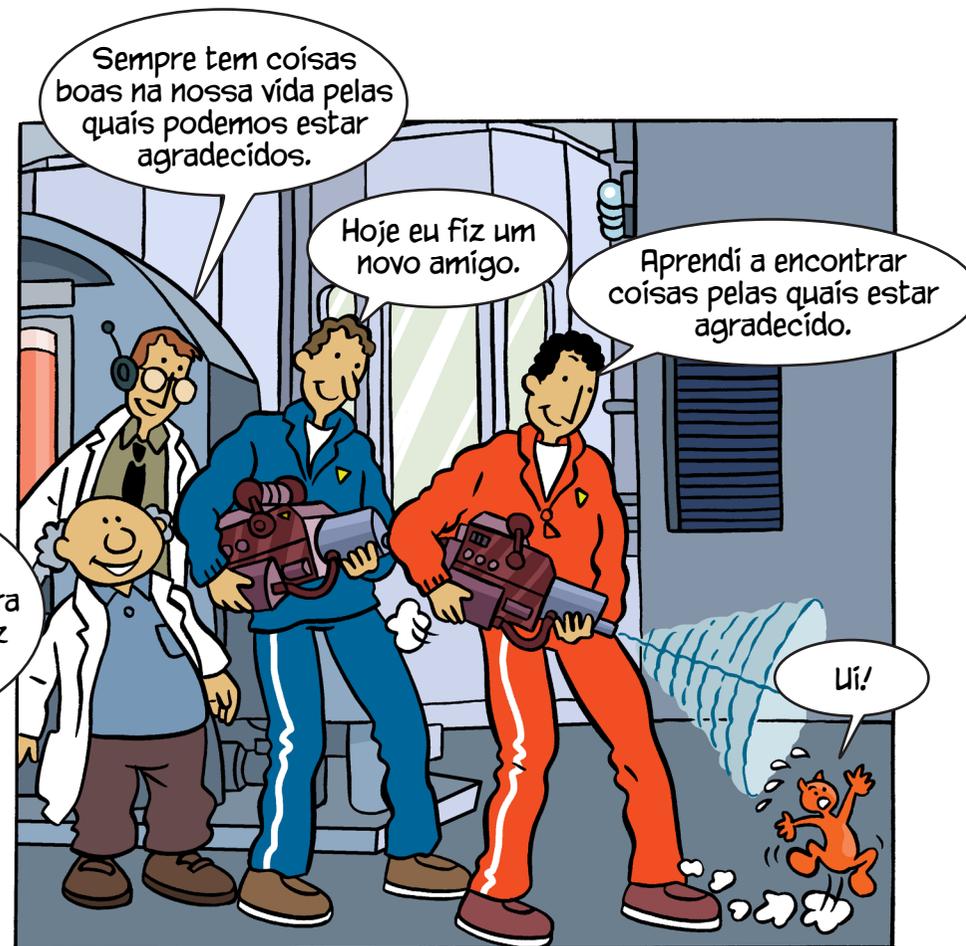


Se você quer se manter forte tanto espiritual como fisicamente, é importante ser rápido para louvar e agradecer.

Quando for tentado a ficar um pouco negativo, é quando deveria fazer um esforço maior para estar agradecido e com mais entusiasmo ainda.



“Concentrem-se em tudo que é verdadeiro, tudo que é nobre, tudo que é correto, tudo que é puro, tudo que é amável e tudo que é admirável. Pensem no que é excelente e digno de louvor.”  
(Filipenses 4:8 NVT).



Peça a Jesus para ajudá-lo a lembrar de agradecer e louvar! Se pedir, Ele vai ajudá-lo.

Aquí, você não acha que os cientistas é que deveriam ter ido para as salas de teste, em vez de terem mandado você?

