



LIÇÃO 5 ADORANDO NA ADVERSIDADE

#conectou?

Como assimilar e tratar os imprevistos da vida

A história de Jó é basicamente trabalhada em cima de imprevistos, mas o que são imprevistos?

Imprevisto significa aquilo que não se pode prever, algo inesperado, que não se espera.

Perder a pessoa que ama ou que conhece, o carro que quebra bem no dia da viagem em família, a chuva inesperada no dia piscina, ficar doente bem no dia da formatura, quantos imprevistos nos reserva durante toda nossa vida, e o mais interessante que os imprevistos sempre vem cobertos com uma manta de tristeza e preocupações, já que coisas boas não tratamos como imprevistos, pois sempre estamos esperando que coisas boas aconteçam na nossa vida.

Mas como aceitar imprevistos traumáticos e superá-los?

1º - Manter o controle - é muito importante não se descontrolar diante de um imprevisto, pois essa atitude poderá piorar a situação.

2º - Compreender o contexto da situação - Tentar entender o que está acontecendo e criar uma lógica da situação, colabora para uma recuperação emocional e responde alguns questionamentos intrapessoal.

3º - Focar naquilo que é reforçador - Olhar para aquilo que traz esperança é muito importante quando passamos por imprevistos traumáticos, se focarmos somente no problema, limitamos nossa visão quanto as possibilidades que se apresentam para nos auxiliar.

4º - Buscar uma estratégia de enfrentamento da situação - Fugir do problema, não resolve, pelo contrário, quanto mais fugimos maior é o problema, por isso é necessário o enfrentamento dos problemas, pois enfrentando tais situações, estabilizamos o problema e criamos estratégias para minimizá-los.

5º - Buscar respostas e transformá-las em experiência - Diante de imprevistos traumáticos, buscar entender os porquês da situação é muito importante, pois dará as respostas concedidas se transformam em experiência e contribuirá com pessoas que passarão por situações semelhantes.

6º - Buscar conhecer a Deus - Muitas vezes situações inesperadas podem até parecer ruins e sem soluções, porém, esses traumas podem nos levar a busca e conhecimento de Deus, fazendo com que uma situação extremamente ruim nos leve ao maior benefício que um homem pode receber na vida, Jesus.

