**5 MINUTOS DE SAÚDE**

**INFLUÊNCIA NEGATIVA SOBRE A MENTE**

**Abandonar Toda a Crítica**

**Devemos estar arrancando de nossos pensamentos todas as ervas ruins da murmuração e da crítica. Não continuemos a olhar para qualquer defeito que vejamos. ... Se nos quisermos apegar devidamente a Deus, precisamos continuar olhando às grandes e preciosas coisas - a pureza, a glória, o poder, a bondade, a afeição, o amor que Deus nos concede. E assim contemplando, nossa mente se fixará nestas coisas de interesse eterno de tal modo que não teremos nenhum desejo de achar defeitos nos outros. Nossa Alta Vocação (Meditações Matinais, 1962), pág. 230.**

**Lembrar a Fragilidade Humana**

**Ao tratar com nossos semelhantes devemos todos considerar que eles têm paixões iguais às nossas, sentindo as mesmas fraquezas e sofrendo as mesmas tentações. Como nós eles têm uma luta com a vida, caso queiram manter sua integridade. ... A verdadeira cortesia cristã une e aperfeiçoa tanto a justiça como a delicadeza, e a misericórdia e o amor fazem o acabamento, dando os mais delicados toques e mais graciosos atrativos ao caráter. Nossa Alta Vocação (Meditações Matinais, 1962), pág. 234.**

**Não Erguer Barreiras**

**O Senhor quer que Seu povo siga outros métodos que não o de condenar o erro, embora seja justa a condenação. Ele quer que façamos algo mais do que arremessar aos nossos adversários acusações que tão-só os empurram para mais longe da verdade. A obra que Cristo veio fazer em nosso mundo não foi erguer barreiras e constantemente lançar ao povo o fato de que estavam em erro. Aquele que espera iluminar um povo iludido tem de aproximar-se dele e com amor por ele labutar. Ele tem de tornar-se um centro de santa influência. Obreiros Evangélicos, pág. 373.**

**Não Procurar Ressentimentos**

**Julgar nossos irmãos, permitir a nutrição de sentimentos contra eles, mesmo que achemos que não procederam bem direito para conosco, não trará bênção a nosso coração, e não ajudará absolutamente o caso. Não ouso permitir que meus sentimentos se soltem no sentido de procurar todos os meus ressentimentos e falar disso repetidamente, demorando na atmosfera da desconfiança, da inimizade e da dissensão. Nossa Alta Vocação (Meditações Matinais, 1962), pág. 237.**

**Obra Especial de Satanás: Causar Dissensão**

**A negligência em cultivar terna consideração e tolerância uns pelos outros, tem causado dissensões, desconfianças, censuras e desunião geral; Deus nos convida a deixar este grande pecado e esforçar-nos para atender à oração de Cristo, de que Seus discípulos sejam um assim como Ele é Um com o Pai. ... É o trabalho especial de Satanás ocasionar dissensão, ... para que o mundo seja privado do mais poderoso testemunho que os cristãos lhe podem dar, de que Deus mandou Seu Filho para pôr em harmonia espíritos turbulentos, orgulhosos, invejosos, ciumentos, fanáticos. Nossa Alta Vocação (Meditações Matinais, 1962), pág. 235.**

***Mente, Caráter e Personalidade, Vol. II, pp.789-791.***