**5 MINUTOS DE SAÚDE**

**PREOCUPAÇÃO**

**A Preocupação, não o Trabalho, Mata**

**Não é o trabalho que mata; é a preocupação. A única maneira de evitara preocupação é levar a Cristo toda e qualquer dificuldade. Não olhemos ao lado escuro. Cultivemos a disposição animosa do espírito. *Carta 208, 1903*.**

**Pensar nas Dificuldades**

**Pessoas há que andam sempre em temor, e buscando aflições. Cercam-nas dia a dia as provas do amor de Deus; desfrutam diariamente as liberalidades de Sua Providência. Não atentam, entretanto, para as bênçãos presentes. Sua mente ocupa-se continuamente com alguma coisa desagradável, cuja ocorrência receiam; ou então é qualquer coisa real que, embora pequenina, as torna cegas aos muitos motivos que têm para serem agradecidas. As dificuldades que enfrentam, em vez de as impelir para Deus, única fonte de auxílio que possuem, separam-nas dEle, pois suscitam desassossego e queixumes. *Caminho a Cristo, págs. 121 e 122.***

**A Preocupação Torna Pesadas as Cargas**

**Temo muito que estejamos em perigo de, pela preocupação, fazer jugos para nosso pescoço. Não nos preocupemos, pois assim tornamos muito severo o jugo e pesada a carga. Façamos tudo que pudermos, sem nos preocupar, confiando em Cristo.**

**Não a Vontade de Deus**

**Não é a vontade de Deus que Seu povo ande vergado ao peso dos cuidados. *Caminho a Cristo, pág. 122.***

**A Ansiedade Tende a Causar Fraqueza e Doença**

**Havendo os erros sido endireitados, podemos apresentar as necessidades do enfermo ao Senhor, com fé tranqüila, como Seu Espírito possa indicar. Ele conhece cada indivíduo por nome, e cuida de cada um como se não houvesse na Terra nenhum outro por quem houvesse dado Seu bem-amado Filho. Por ser o amor de Deus tão grande e inalterável, o doente deve ser estimulado a confiar nEle e ficar esperançoso. Estar ansioso quanto a si mesmo tende a causar fraqueza e doença. Se eles se erguerem acima da depressão e da tristeza, será melhor sua perspectiva de restabelecimento; pois "os olhos do Senhor estão... sobre os que esperam na Sua misericórdia". Sal. 33:18. *A Ciência do Bom Viver, pág. 229.***

**Deixa de Preocupar-se**

**Conservo perante mim o teu caso, e aflige-me que estejas com o espírito perturbado. Desejaria confortar-te, se estivesse em meu poder. Não te foi Jesus, o amado Salvador, tantas vezes um auxílio bem presente em tempos de necessidade? Não entristeças o Espírito Santo, e deixa de acabrunhar-te. Isto é o que tantas vezes disseste a outros. Deixa que as palavras dos que estão doentes, como estás, te confortem, e que o Senhor te ajude, é minha oração. *Mensagens Escolhidas, vol. 2, pág. 253.***

**Remédio Para a Ansiedade**

**Deus cuida de tudo e sustenta todas as coisas que criou. Nenhuma lágrima é vertida sem que Deus a note. Não há sorriso que Ele não perceba.**

**Se tão-somente crêssemos isto plenamente, desaparecer-se-iam todas as ansiedades inúteis. Nossa vida não estaria tão cheia de decepções como agora; pois tudo, quer grande quer pequeno, seria confiado às mãos de Deus, que Se não embaraça com a multiplicidade dos cuidados, nem é dominado por seu peso. Havíamos de desfrutar então um repouso de alma ao qual muitos têm sido por muito tempo alheios. *Caminho a Cristo, pág. 86.***

**Forças Para Cada Prova**

**Nosso Pai celestial mede e pesa cada prova antes de permitir que ela sobrevenha ao crente. Ele considera as circunstâncias e força daquele que vai ficar sob a prova e o teste de Deus, e jamais permite que as tentações sejam mais fortes do que a capacidade de resistência. Se a alma é sobrecarregada, a pessoa subjugada, isso nunca pode ser atribuído a Deus, como tendo deixado de dar forças em graça, mas o tentado não esteve vigiando e orando e, pela fé, não se apropriou das provisões que Deus tinha em abundante reserva para ele. Cristo nunca falhou a um crente em sua hora de combate. O crente tem de clamar a promessa e enfrentar o inimigo em nome do Senhor, e ele desconhecerá qualquer coisa semelhante a fracasso*. Manuscrito 6, 1889.***

***Mente, Caráter e Personalidade, Vol. II, pp, 466-467,471,473.***