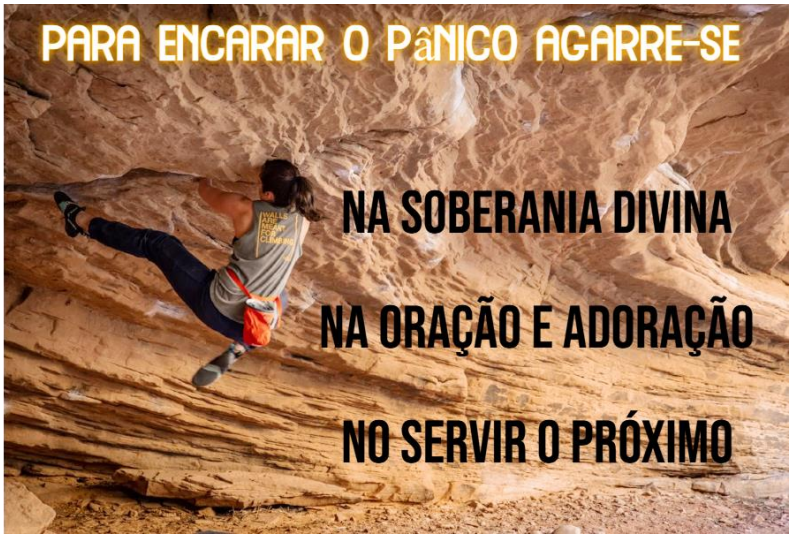
- Imigração Japonesa e Internacional do Sushi
- Dia da Gastronomia Sustentável
- Dia Internacional do Piquenique
- **Dia Internacional do Pânico**
- Dia do Químico

PILARES PARA COMEÇAR A ENCARAR O PANICO



Se o medo da vida está crescendo então ouça Mensagem para Hoje.
Vivemos dias em que o medo parece ser uma presença constante. Notícias sobre crises na saúde, na economia, na política e no meio ambiente nos bombardeiam o tempo todo. É fácil sentir-se sobrecarregado. Mas há uma voz em meio ao caos que ainda ecoa: "Não temais."[1]

Jesus repetiu isso várias vezes. E não foi por acaso. Ele sabia da nossa tendência ao pânico, especialmente quando as situações saem do nosso controle. E por isso, o caminho da fé cristã oferece três atitudes espirituais que ajudam a manter a mente e o coração em paz.

Primeiro: confie na soberania de Deus.[2] Isso significa lembrar que Ele continua no controle, mesmo quando tudo parece desmoronar. A nossa segurança não depende de governos, mercados ou diagnósticos. Depende dAquele que sustenta todas as coisas — inclusive a nossa vida, a sua vida.

Segundo: mantenha uma vida de oração e adoração.[3] Orar é falar com Cristo Jesus e ouvi-lo. Adorar é lembrar quem Ele é. Ambas as práticas nos tiram do centro e colocam Cristo no lugar certo — acima de tudo. Isso muda a nossa perspectiva, nos dá alívio emocional e fortalece o espírito.

Terceiro: sirva. Sim, servir ao próximo, participar da vida em comunidade, sair do isolamento.[4] Quando olhamos para além de nós mesmos, encontramos propósito. Onde há promessas divinas, o medo perde força porque há propósito do Cristo ressuscitado.

Esses pilares fundamentais da fé cristã fortalecem a alma, ancoram a mente. Cada pilar permite que o você enfrente as tempestades da vida com maior resiliência e paz contando também com líderes espirituais cristãos que conhecem a natureza humana.

Então, respire fundo. Deus está aqui. Você não está sozinho, sozinha!. E mesmo em tempos difíceis, há paz para quem caminha com Ele.

- . Resposta a pergunta: **No pânico sua respiração contribui para agravar seu estado. Já experimento firmar-se em três pensamentos básicos?**
- Tarefa para hoje: **A mudança efetiva precisa efetivamente incluir os seus pensamentos então considere esses três pontos iniciais para colocar seu pânico sob controle.**

Dia do Orgulho Autista

[1] Esta expressão é encontrada cerca de 30 a 40 vezes, dependendo da tradução e de como as variações da frase são contadas no Novo Testamento.

[2] "...Jesus pôs a mão direita sobre mim e disse: "Não tenha medo! Eu sou o Primeiro e o Último..." Apocalipse 1:17 –

[3] "...Digo a vocês, meus amigos: "Não tenham medo dos que matam o corpo e depois não podem fazer mais nada." Lucas 12:4 –

[4] "Por isso, podemos dizer com confiança: 'O Senhor é quem me ajuda; não terei medo. O que é que o ser humano pode me fazer?'") Hebreus 13:6,