



Instituto Espírita  
Obreiros do Bem

**INSTITUTO ESPÍRITA OBREIROS DO BEM – IEOB**

Rua Eclísio Viviani, 25 – Bela Vista – Osasco – SP CEP: 06018-140

site: [www.obreirosdobem.org.br](http://www.obreirosdobem.org.br)

02ª semana – XXIV – de 09 a 15/01/2022.

## Projeto Transformação Moral

### SEMANA DO COMBATE À ANSIEDADE

“Por isso vos digo: Não andeis ansiosos  
pela vossa vida, quanto ao que haveis  
de comer ou beber; nem pelo vosso corpo  
quanto ao que haveis de vestir.”  
Jesus - (Mateus 6.25-34)

#### AMIGOS

Muitas pessoas estão em constante aflição, agonia, impaciência, inquietação, e esses são alguns sinais da ansiedade.

Como cita o apóstolo Mateus, não precisamos nos preocupar em demasia com as coisas materiais, se desenvolvermos a fé, porém trabalhando sempre pela nossa melhoria espiritual, Deus nos provê de tudo o que for necessário, nos dando as oportunidades simples e justas.

Há vários graus de ansiedade e tem alguns que são perfeitamente aceitáveis e passageiros como, por exemplo: quando aguardamos uma notícia, vamos fazer uma viagem, esperando alguém que está para chegar, mas a ansiedade se torna prejudicial quando este sentimento é capaz de transtornar a qualidade de vida, a autoestima e a saúde.

Procure não deixar nada pendente, meça melhor o tempo para tudo, prepare-se para os desafios, seja otimista vendo o lado bom das coisas, caminhe, faça exercícios físicos, ouça uma boa música, medite, tenha um bicho de estimação, cuide de plantas e deixe o trabalho no trabalho.

São exercícios diários e imprescindíveis, que nos farão muito bem, principalmente quando deixarmos esta simplicidade fazer parte de nosso dia a dia.

Busquemos, pois, em primeiro lugar o Reino de Deus e a sua justiça, e todas as coisas nos serão acrescentadas. Portanto, não nos preocupemos com o amanhã, pois o amanhã trará as suas próprias preocupações. Basta a cada dia o seu próprio mal. Jesus - (Mateus 6:33-34)

Texto do Evangelho: Cap. V – item 3 – Justiça das Aflições

## Ansiedades

“Lançando sobre ele toda a vossa ansiedade, porque ele tem cuidado de vós.” (I Pedro, 5:7)

As ansiedades armam muitos crimes e jamais edificam algo de útil na Terra.

Invariavelmente, o homem precipitado conta com todas as probabilidades contra si.

Opondo-se às inquietações angustiosas, falam as lições de paciência da Natureza, em todos os setores do caminho humano.

Se o homem nascesse para andar ansioso, seria dizer que veio ao mundo, não na categoria de trabalhador em tarefa santificante, mas por desesperado sem remissão.

Se a criatura refletisse mais sensatamente reconheceria o conteúdo de serviço que os momentos de cada dia lhe podem oferecer e saberia vigiar, com acentuado valor, os patrimônios próprios.

Indubitável que as paisagens se modificarão incessantemente, compelindo-nos a enfrentar surpresas desagradáveis, decorrentes de nossa atitude inadequada, na alegria ou na dor; contudo, representa impositivo da lei a nossa obrigação de prosseguir diariamente, na direção do bem.

A ansiedade tentará violentar corações generosos, porque as estradas terrenas desdobram muitos ângulos obscuros e problemas de solução difícil; entretanto, não nos esqueçamos da receita de Pedro.

Lança as inquietudes sobre as tuas esperanças em Nosso Pai Celestial, porque o Divino Amor cogita do bem estar de todos nós.

Justo é desejar, firmemente, a vitória da luz, buscar a paz com perseverança, disciplinar-se para a união com os planos superiores, insistir por sintonizar-se com as esferas mais altas. Não olvides, porém, que a ansiedade precede sempre a ação de cair.

Do Livro: Pão Nosso

De: Emmanuel

Psicografia de: Francisco Cândido Xavier