

As mudanças da vida

O que vem à sua mente quando você escuta a palavra mudança? Você logo pensa em novidades e fica super feliz, ou você pensa em caixas de papelão e muitas preocupações? A forma como lidamos com as mudanças em nosso dia a dia pode nos alertar de áreas importantes nas quais precisamos trabalhar para nos tornarmos missionários mais eficazes.

Flexibilidade na missão

Ter flexibilidade ao lidar com mudanças é algo que pode ser aprendido e exercitado. Essa é uma característica muito importante no contexto da missão já que lidamos regularmente com coisas novas e mudanças de planos inesperadas.

Dicas para lidar com as mudanças:

- Pare para pensar "qual é a pior coisa que pode acontecer?": curiosamente essa prática nos prepara melhor para os possíveis desafios quando lidamos com uma tarefa com a qual já nos comprometemos.
- Analise o quanto você pode controlar da situação: se preocupar com o que você não pode controlar só vai aumentar o seu nível de stress e ansiedade. Concentre-se no que você tem poder de ação e entregue o restante nas mãos de Deus.
- Acompanhe seu nível de stress durante o processo de mudança e busque ajuda se necessário.