

# A caixa de preocupações

**Olivia Kitterman**

(Inspirado em uma história verídica)

*Esta história aconteceu nos EUA.*

Olivia saiu apressada da sala antes do final da aula. Ela tentou não olhar ninguém nos olhos.

Hoje era o primeiro dia de terapia da Olivia.

Sua mãe explicou que Olivia se encontraria com um médico que poderia ajudá-la com suas preocupações. Olivia se sentia muito preocupada.

Às vezes, ela se sentia tão preocupada que era difícil dormir ou se divertir com seus amigos.

Olivia entrou no carro com a mãe e se recostou no banco.

“Você está bem?”, sua mãe perguntou.

Olivia não respondeu por um momento. “Por que preciso ir ao médico?”

A mãe começou a dirigir. “O Pai Celestial nos dá médicos para nos ajudar. Assim

como Ele nos dá outras coisas para nos ajudar, como os amigos e as escrituras. Você se lembra da corrente de escrituras que fizemos?”

Olivia concordou com a cabeça. Sua mãe a ajudou a encontrar versículos das escrituras que a auxiliavam com suas preocupações. A cada versículo, a mãe escrevia onde encontrar o próximo. Quando Olivia estava preocupada à noite, ela orava e encontrava um dos versículos das escrituras.

Depois, lia os outros versículos da corrente até conseguir dormir.

Quando Olivia e sua mãe entraram no consultório médico, a doutora Posy se apresentou. Ela perguntou a Olivia sobre seus sentimentos. Olivia falou um pouco sobre suas preocupações.

*Olivia pensava muito sobre suas preocupações.*



“Muitas pessoas têm algo chamado ansiedade”, disse a doutora. “Elas ficam muito preocupadas, assim como você. Mas você pode fazer algumas coisas para ajudá-la a se sentir menos preocupada. Você pode tentar fazer uma delas comigo?”

Olivia olhou para os sapatos e concordou com a cabeça.

A doutora Posy entregou uma pequena caixa para Olivia. “Esta é uma caixa de preocupações. Ela mantém nossas preocupações seguras, por isso não temos que pensar nelas.”

Olivia virou a caixa com as mãos. Não parecia ser nada de especial.

“Da próxima vez que sentir medo, escreva sua preocupação em uma folha de papel e coloque-a na caixa”, disse a doutora. “Depois, escolha um horário para abrir a caixa todos os dias durante o tempo de preocupação. Se você se preocupa com alguma coisa antes do tempo de preocupação, diga: ‘Não preciso pensar nisso agora.’”

“Está bem”, Olivia disse. A doutora Posy a ajudou a escrever suas maiores preocupações, e Olivia as colocou dentro da caixa.

Mais tarde naquele dia, uma das preocupações de Olivia lhe veio à mente. “Está na caixa de preocupações”, disse a si mesma. “Posso me preocupar com isso mais tarde.” Ela tentou parar de pensar no assunto e foi brincar com seu irmão.

Quando era hora de dormir, Olivia ficou nervosa. Suas preocupações ficavam piores à noite. Ela colocou sua caixa de preocupações e as escrituras ao lado da cama e chamou a mãe.

“E se não funcionar?”, perguntou ela.

A mãe lhe deu um abraço. “Então, vamos continuar tentando. O Pai Celestial vai auxiliar você a encontrar outras maneiras que podem ajudar.”

Olivia concordou com a cabeça. “Talvez eu deva escrever isso e colocar na caixa de preocupações também.”

“Boa ideia”, respondeu a mãe. Ela fez uma oração com Olivia. Isso fez com que Olivia se sentisse muito melhor.

Pouco tempo depois de a mãe apagar as luzes, uma preocupação surgiu na cabeça de Olivia. Ela ligou o abajur. Anotou a preocupação e colocou-a na caixa para mais tarde. Ela fez outra oração para pedir ao Pai Celestial que a consolasse.

Depois, ela abriu as escrituras e procurou um versículo destacado em sua corrente de escrituras. A primeira que encontrou foi Isaías 41:10. “Não temas, porque eu estou contigo.”

Ao lado do versículo, a mãe havia escrito “Doutrina e Convênios 6:36”. Olivia procurou essa escritura e a leu em voz alta. “Buscai-me em cada pensamento; não duvideis, não temais.”

Olivia se sentiu em paz. Ela sabia que provavelmente pensaria em mais preocupações. Mas o Pai Celestial lhe dera muitas coisas para ajudá-la a se sentir melhor. Ele respondeu às orações dela. Isso ajudou muito! ●



Vire a página para fazer uma corrente de escrituras, como a que Olivia fez!