

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!