

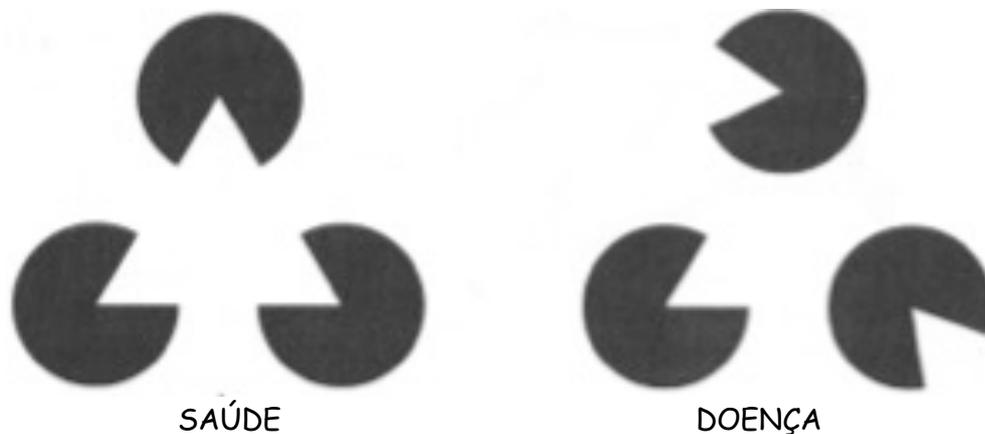
# EQUILÍBRIO

*O equilíbrio começa exatamente no cerne de nosso ser.  
Definir a parte interior de meu ser é crucial para viver uma vida equilibrada.<sup>1</sup>*

Curar as velhas feridas resulta em liberar a energia consumida na luta contra a dominação do passado. Mas o que pensar nos acontecimentos da vida cotidiana, das agendas complicadas, dos tratamentos por vezes assustadores?

Quando nos deixamos tomar pelo medo ou pela impotência, diante dos golpes do presente ou do peso do passado, nossas reações são acompanhadas de alterações na nossa fisiologia que prejudicam as defesas.

O importante não é evitar o estresse a qualquer preço - é impossível -, mas aprender a relaxar as tensões regularmente, e, com a ajuda da experiência, deixá-las escorrer o máximo possível sobre nós - como a água sobre as penas de um pato.



A saúde não pertence a nenhum órgão ou função em particular, mas às relações entre eles. A harmonia das *relações* faz nascer *propriedades emergentes* que não pertencem a nenhum órgão ou função, como o triângulo branco que salta aos olhos dentro da figura à esquerda. Quando as relações estão desorganizadas, as propriedades emergentes, como a saúde, desaparecem (figura da direita).<sup>2</sup>

"Identificar algo não é a mesma coisa que abordar e resolver a questão. É o clássico cenário no qual as cadeiras do convés do *Titanic* são arrumadas."<sup>3</sup>

"Não esquecemos que somos pastores, esquecemos que somos humanos."

"Podemos ter preocupações legítimas, mas não são nossa responsabilidade.

Aprender a diferença entre uma **preocupação** e uma **responsabilidade** pode salvar seu ministério, sua família e sua sanidade."<sup>4</sup>

*"Meter-se em discussão alheia é como puxar um cachorro pelas orelhas."*

*Provérbios 26:17*

<sup>1</sup> Cordeiro, Wayne, ANDANDO COM O TANQUE VAZIO? - São Paulo, Editora Vida, 2017, p. 76

<sup>2</sup> Servan-Schreider, David, ANTICÂNCER - Rio de Janeiro, Editora Objetiva, 2008, p. 190-192

<sup>3</sup> Cordeiro, Wayne, ANDANDO COM O TANQUE VAZIO? - São Paulo, Editora Vida, 2017, p.35

<sup>4</sup> *Ibid.*, p.68