

*Porque sou eu que conheço os planos que tenho para vocês", diz o Senhor, "planos de fazê-los prosperar e não de lhes causar dano, planos de dar-lhes esperança e um futuro.*

*Então vocês clamarão a mim, virão orar a mim, e eu os ouvirei.*

*Vocês me procurarão e me acharão quando me procurarem de todo o coração.*

*Eu me deixarei ser encontrado por vocês", declara o Senhor, "e os trarei de volta do cativeiro. Eu os reunirei de todas as nações e de todos os lugares para onde eu os dispersei, e os trarei de volta para o lugar de onde os deportei", diz o Senhor.*

*Jeremias 29:11-14*

Acho que Jeremias 29:11 seja um dos versículos mais citados da Bíblia, (e eu realmente gosto muito dele), mas quero focar nos versículos 12-14 (em roxo). O que esses versículos nos ensinam? Qual é o sentido e peso que eles acrescentam ao nosso versículo "queridinho"?

### LEIA SALMOS 25:1-5

Ao ler esses versículos, repare com cuidado nas emoções que surgem no seu coração. Dê nome a essas emoções. Tem raiva? Desejo de ver justiça? Esperança? Apatia? Incredulidade? Não ignore, e nem tente esconder de Deus os sentimentos que estão no seu coração. Preste atenção, dê nome e coloque perante Deus. Ele é o único capaz de desemaranhar o nó de sentimentos e emoções que se encontram no nosso coração. Fique em silêncio e deixe Ele trabalhar.

### O QUE EU POSSO FAZER?

- ♥ Focar em Jesus, e não nas pessoas
- ♥ Reconhecer onde estou na minha vida, e a minha contribuição em estar onde estou
- ♥ Buscar liberdade do meu passado, e aprender mais sobre o caráter de Deus
- ♥ Parar de fazer o que eu sei que é errado, e falar a verdade em amor
- ♥ Quando bater a tristeza e o sofrimento, conversar com alguém. Não devo me isolar.