

## Irritação

Às vezes, nos percebemos mais acelerados, mais ativos. Se esta aceleração não vier atrelada a uma irritação, a uma falta de paciência, estamos bem.

Temos que nos adaptar aos desafios que nos convidam a entrelaçar as relações.

Tenhamos discernimento, a cada baixa vibração nossa, de que não estamos em um caminho salutar, para reverter o padrão da frequência fora de sintonia.

Muitas vezes, estamos irritados, amargos (**não somos amargos, estamos amargos**), porque estamos infelizes com nós mesmos. Somos aqueles que os colegas denominam de “malas”? É chegada a hora da autoavaliação. Para qual rumo estamos direcionando nossa vida? Temos objetivos e, **quando perdemos o foco**, passamos a dar atenção, consciente ou inconscientemente, aos propósitos alheios. Sempre é mais fácil olharmos para o outro, em vez de olharmos para nós. Mas, sabemos que não deveria ser assim...

Crescer requer esforço!  
Mudanças exigem vontade, resiliência.

A irritação, **quando crônica**, pode criar problemas físicos, psicológicos e espirituais. Talvez seja necessário um apoio médico, com terapia medicamentosa. Tenhamos atenção a nosso humor. Ele se altera com frequência? Nossos queridos nos sinalizam essa observação?

A irritação e a amargura nos tornam insensíveis às belezas da vida, e começamos a sentir certo peso, certo desânimo para ter alegria de viver. Acordar a cada dia torna-se um desafio. Sofremos neste estado emocional. Torna-se necessário realizar um exercício mental profundo, para não atuarmos no automático. Apoiados na disciplina, na meditação, na leitura edificante, de forma a nos reconectarmos com nosso Benfeitor Espiritual, receberemos dele o amparo necessário na busca das mudanças de atitudes necessárias, as quais, muitas vezes, demandam tratamentos especializados.

Queixumes frequentes não nos levarão a lugar algum, a não ser a nos sentirmos mais sozinhos.

Voltamos a lembrar que não devemos ter receio de conviver. A tecnologia pode auxiliar para que a leitura, os estudos, o trabalho não parem. Eles são uma ferramenta de suporte, de sustentação. Telefone e mídias digitais minimizam a saudade, mas nada substitui a presença. Precisamos de afeto! Afeto! Presença! Presença!

Valorizemos o estar com o outro, com os outros, com os nossos, com os deles, com todos!  
**Sem irritabilidade de nossa parte!** Vamos tentar?

**Muita Paz!**

**Conselho Superior/Diretoria do Lar de Tereza**