

# Pakiko Mi ta Sintu Asina?

Emoshonnan no ta kos di konfia. Nan ta fluktuá konstant. Kisas bo a lamta mainta ku mal beis. Durante dia un persona a enkurashábo i bo sintimentunan a kambia. Atardi bo a kome algu ku no a baha bon. Esei a afektá bo emoshonnan.

Tòg hopi hende siegamente ta bai tras di nan emoshonnan. Of nan ta aktua manera nan ta sinti, òf konstant nan ta buska sintimentu plasentero. Ta parse ku lema di nan bida ta, “Si ta sinti dushi, hasié!”

Un motibu alkohòl ta tan popular na nos isla, ta pasobra e droga aki ta yuda hende lubidá nan sintimentu negativo...pa un ratu. Tantísimo hende ta purba hoga nan problemanan den un bòter di serbes. Ma ora bo spièrta mañan, e mésun problemanan t’ei. Alkohòl no ta deshasí di problema. E por asta oument’é!

Pensa un ratu tokante tres área den bo bida ku tin influensia enorme riba bo sintimentu:

1. Bo **komportashon** por afektá bo emoshonnan. Pa bo por sinti fet i bon bo tin ku paga tino na ehersisio, sosiegu, loke bo ta kome òf bebe, dibertishon, èts.

Ma nos por bai mas leu. **No pensa ku bo lo sinti bon si bo no ta hasi loke ta bon.** Si bo ta hasi maldat, no keda sorprendí si bo no tin emoshon positivo. Si bo ta papia malu ku hende, si bo ta kometé aktonan kontra étika (hòrta, immoralidat, èts.), esei lo tin afekto negativo riba bo sintimentu. **Si bo ta violá bo konsenshi, lo bo tin sintimentu di kulpabilidad.** Dios a kreábo asina pa avertí bo pa no sigui den e kaminda ei!

2. Loke bo ta **pensa** por tin afekto riba e manera bo ta sinti. Por ehèmpel, si bo ta pensa ku tur hende tin un rabia riba bo, esei sigur lo influensia kon bo ta sinti.

Ma kisas bo pensamentu no ta armonisá ku realidat. Lo bo tin emoshonnan negativo pasobra bo ta kere un mentira. Igualmente, bo por sinti positivo keriendo un mentira tambe.

Palabra di Dios ta bisa kiko nos mester pensa: “...tur loke ta bèrdadero, tur loke ta onrabel, tur loke ta hustu, tur loke ta puru, tur loke ta bunita, tur loke ta di bon fama, si tin algun birtut i si tin algu digno di alabansa, laga esakinan okupá boso mente” (Filipensenan 4:8)

Tin bes otro hende por yudábo realisá ku bo ta kere un mentira (sea ta negativo òf positivo). Skucha nan i ahustá bo pensamentu na loke ta kuadra ku bèrdat.

**3. Ekspreshon.** Un manera pa manehá bo emoshonnan mihó ta dor di ekspresá loke ta riba bo kurason.

Talbes bo’n por yuda kon bo ta sinti. Ma kompartiend bo emoshonnan ku un otro persona por yuda. Sòru ku e ta un persona di konfiansa, kisas bo kasá, un amigu, un pastor, èts.

Ningun ser ta mas konfiabel ku Dios, i **Dios ta deseá pa bo ekspresá n’E loke ta riba bo kurason.** “...drama boso kurason Su dilanti; Dios ta un refugio pa nos” (Salmo 62:8). Hopi hende tin impreshon ku ta siertu manera so bo por papia ku Dios (p.e. resa “Nos Tata”). Ma Dios ta stimábo i ke ta bo Amigu. E ke pa bo ekspresá n’E presis loke ta riba bo kurason. Manera bo ta papia ku n’E lo no spant’E, pasobra ya kaba E sa presis kon bo ta sinti. Hopi di e Salmonan den Beibel ta ekspresá presis loke e outor tin riba su kurason.

Ma pa bo por hasi esei, bo mester tin un relashon personal ku Dios promé. Si bo nunca a atmití sinseramente na Dios ku bo ta un pekador sin speransa di skapa fièrnu, si bo nunca a pidiE pa skapábo di e destino horibel ei, bo ni a sera konosí ku Dios. Ma una bes bo a aseptá Dios Su pordon dor di Kristo, bo por papia ku n’E habrí loke ta riba bo kurason: “Pakiko mi ta sinti asina?”.