

Ah, não! E Agora?

Pode acontecer em qualquer lugar — em casa, na escola ou na casa de um amigo. De repente, você vê algo que *sabe* que não é bom — no celular, na televisão, no computador, no aparelho de jogos, num livro ou numa revista. *E agora* o que pode fazer para sentir-se melhor?



Não fique aí parado. Veja ou leia algo bom. Faça algo ativo. Faça uma boa ação. Esteja rodeado de familiares ou amigos.

Lembre-se de quem você é. Você não é mau por causa do que viu. Você é um filho de Deus, e Ele o ama e quer ajudá-lo a ficar seguro e feliz.

Afastese disso. Desligue. Largue isso. Trate isso como se fosse veneno para o cérebro — porque é exatamente isso.

Conte para sua mãe ou seu pai. Os pais sabem o que é melhor e querem ajudá-lo a manter-se seguro e feliz. Não fique envergonhado. O que aconteceu com você acontece às vezes com quase todo mundo.



Continue conversando. Pode ser útil contar a sua mãe ou a seu pai toda vez que algo que você viu durante o dia o deixar sentindo-se mal. Os pais podem ajudá-lo a elaborar um plano para proteger-se para não ver coisas impróprias. Caso se sinta preso, preocupado ou se tiver vontade de ver coisas impróprias de novo, não deixe de contar-lhes também.

Deixe aquilo para trás. Imagine-se soltando um balão e vendo-o voar para longe. Tente relaxar e deixe aquilo que você viu voar para fora de sua mente. Agora imagine o templo, sua família ou outra coisa que você adore ver.

