

O desânimo e a procrastinação são enfrentados por muitas pessoas atualmente. Vivemos em um ritmo acelerado, rodeado de desafios, incertezas e, muitas vezes, somos tentados a desistir ou adiar nossas obrigações. No entanto, Deus nos oferece uma oportunidade de superação. Por meio da fé e da perseverança, podemos vencer essas dificuldades e encontrar forças para continuarmos.

O Desânimo: Uma dificuldade comum, mas superável

O desânimo é a sensação de cansaço ou falta de motivação para realizar as tarefas do dia a dia. Ele pode surgir após frustrações, desafios pessoais ou profissionais e até mesmo em momentos de crise espiritual. Jesus mesmo nos advertiu sobre as dificuldades que podemos encontrar quando disse: *“No mundo tereis aflições; mas tende bom ânimo, eu venci o mundo”* (João 16, 33).

Esse sentimento pode afetar todas as áreas da nossa vida, desde as responsabilidades no trabalho, os estudos, os relacionamentos familiares e até nossa vida espiritual. Contudo, vale ressaltar que o desânimo não é uma condição permanente. Assim como qualquer obstáculo, ele pode ser vencido com o apoio de Deus e uma mudança de atitude.

A procrastinação: a armadilha do amanhã

A procrastinação é o hábito de adiar ou deixar para depois aquilo que deveríamos fazer agora. Muitas vezes, nos convencemos de que amanhã será um dia melhor para começar uma tarefa ou tomar uma decisão importante. Porém, lembremos do que no diz Provérbios 27, 1:

“Não se gabe do dia de amanhã, pois você não sabe o que este ou aquele dia poderá trazer”

A maior dificuldade da procrastinação é que ela nos impede de agir no presente e, conseqüentemente, atrasa nossos objetivos e metas. Na vida espiritual, ela pode nos afastar de Deus e da nossa missão. Existe uma tradição sobre Santo Expedito que nos ensina que a procrastinação pode ser uma tentação do inimigo, o qual busca nos manter estagnados. Santo Expedito venceu a tentação ao dizer *“Hodie!”* (Hoje!), rejeitando o *“Cras!”* (Amanhã!), que o demônio sussurrava.

O deserto: lugar de provação e crescimento

Segundo a Bíblia, o deserto representa um lugar de solidão, provação e renovação espiritual. O profeta Elias passou por essa experiência no deserto, quando, em meio ao desânimo, pediu a Deus que tirasse sua vida (1 Reis 19, 4). Entretanto, foi justamente no deserto que Elias encontrou a renovação de suas forças. Deus enviou um anjo para alimentá-lo e incentivá-lo a continuar sua jornada.

Assim como Elias, todos nós enfrentamos desertos em nossa vida. São aqueles momentos de dificuldade extrema, em que tudo parece sem sentido. No entanto, o deserto é também o lugar onde Deus fala conosco. É no deserto que Ele nos purifica, nos fortalece e nos prepara para a próxima etapa da nossa missão.

Veja também: [Como evitar a volúpia: 5 passos fundamentais para alcançar a santidade](#)

Superando o desânimo e a procrastinação na vida espiritual

O desânimo e a procrastinação podem parecer inimigos invencíveis, mas com fé e determinação, é possível superá-los. Segue algumas reflexões para enfrentarmos esses desafios:

1. Reconheça o desânimo como parte do processo

O desânimo faz parte da vida. Todos, em algum momento, passam por momentos de dúvida e cansaço. Até mesmo grandes homens de Deus, como Elias, sentiram o peso da desmotivação. Reconheça isso como algo habitual, mas não se deixe dominar por ele. O que diferencia os vencedores é a disposição de continuar, mesmo diante da exaustão.

2. Enfrente a procrastinação com ação

A procrastinação é, em grande parte, uma reação ao medo do fracasso ou à sensação de que não estamos prontos. A melhor maneira de combatê-la é começando, mesmo que aos poucos. Lembre-se da lição de Santo Expedito: escolha agir “hoje” e não “amanhã”. Pequenos passos diários geram grandes mudanças ao longo do tempo.

3. **Alimente-se espiritualmente**

Assim como o anjo alimentou Elias no deserto, Deus também deseja alimentar nossas almas. O alimento espiritual vem da Palavra de Deus e da Eucaristia. Jesus nos ensina que *“Nem só de pão viverá o homem, mas de toda palavra que procede da boca de Deus”* (Mateus 4, 4). Ler as Sagradas Escrituras, meditar e buscar a comunhão com Deus são formas de fortalecer nossa vida espiritual e enfrentar o desânimo e a procrastinação.

4. **Confie no cuidado de Deus**

No deserto, Elias se sentiu abandonado, mas Deus não o deixou. Muitas vezes, nos momentos mais difíceis, Deus está cuidando de nós de maneiras que não conseguimos perceber. Confie que Ele está presente, mesmo quando você se sente sozinho. A providência Divina nunca falha.

5. **Cerque-se de apoio espiritual**

O desânimo e a procrastinação muitas vezes se alimentam do isolamento. Estar em comunhão com outros irmãos de fé pode ser uma grande fonte de encorajamento. Participe de grupos de oração, compartilhe suas lutas e ouça os testemunhos daqueles que também estão nessa jornada. A comunidade de fé é um presente de Deus para fortalecer-nos nos momentos de fraqueza.

6. **Ore e busque a presença de Deus**

A oração é a chave para vencer tanto o desânimo quanto a procrastinação. Ao buscar a Deus em oração, recebemos a sabedoria e a força necessárias para continuar. Mesmo quando nos sentimos fracos, a Palavra de Deus nos lembra que *“O Senhor é a minha força e o meu escudo; nele o meu coração confia”* (Salmos 28, 7).

O desafio do dia a dia: a luta constante contra o desânimo

O desânimo é um dos maiores inimigos da alma. Ele diminui a nossa fé, nos faz duvidar de nós mesmos e de Deus. É uma armadilha sutil do inimigo, que tenta nos convencer de que nossas lutas são em vão e que não há

saída. Mas isso não é verdade. Em Eclesiástico 2, vemos que quem confia em Deus nunca será abandonado.

Vencer o desânimo e a procrastinação não é fácil, mas é possível. Ao esforçar-se diariamente para se aproximar de Deus, ser grato e confiar n'Ele, você começará a ver sua vida ser transformada. E, mais importante, ao vencê-los, você estará hábil para enfrentar os desafios futuros com maior determinação.

Conclusão: Deus está conosco no deserto e além

O desânimo e a procrastinação são desafios comuns, mas através da Fé, podemos superá-los. Assim como Elias foi renovado no deserto, também podemos encontrar forças para enfrentar os desafios. Não se deixe vencer pela tentação de adiar suas responsabilidades ou de desistir diante das dificuldades. Levante-se, alimente-se da Palavra de Deus e siga. Há um longo caminho a ser percorrido, mas junto a Deus, o final será glorioso.

Lembre-se: Deus não desistirá de você. Ele é o seu sustento no deserto, a sua força no meio das provações, e a sua esperança diante do desânimo. Confie n'Ele e persevere, porque, no momento certo, colherá os frutos de sua luta.

Para se aprofundar mais neste tema, sugerimos o livro [“Tratado do Desânimo” do Padre Jean Michel](#).

Conteúdo extraído do site do aplicativo Pocket Terço <https://pocketterco.com.br/artigos/como-vencer-a-procrastinacao-e-o-desanimo-em-6-passos>.

Baixe o [Pocket Terço em seu celular](#) e leve este conteúdo em seu bolso.