

## Kon Pa Manehá Nos Emoshonnan

*Nos emoshonnan ta hopi kompliká, misterioso. Hasta e ekspertonan riba e tereno aki no sa sigur kiko ta pone nos eksperensia emoshon. Tantu siensia i neurobiologia a purba, sin éksito, pa splika e origen di emoshon. I pa un kristian, emoshon por ta problemátiko, frustrante i deskonfiabel. Algun emoshon ta parse spiritual, otro emoshon ta muestra pekaminoso. Dios a krea nos pa eksperensia emoshon, pero tin manera bon i malu pa manehá nan. E buki di Salmonan ta yuda nos den esaki*

**Goso, Tempu pa balia. Nos mester siña negoshá den pasado, presente i futuro.**

Nos ta kere ku goso ta dependé di nos sirkunstansianan, pero salmo 33 ta yuda nos realisá ku nos por haña goso den tur sirkunstansia.

### 1. Bandoná

Ora nos ta sinti nos mes bandoná, nos mester ta onesto ku nos doló. Nos mester buska Dios pa haña forsa pa sigui. Salmo 22 ta muestra nos kon pa hasi esaki.

### 2. Miedu

Sea ta bataya físiko, emoshonal òf spiritual, nos kada un a yega di lucha ku miedu. Den salmo 55 nos ta siña kon pa hèndel ku miedu ku konfiansa.

### 3. Gratitut

Nos bida lo ta yená ku gratitut si nos ta konvensí di e amor di Dios. Nos ta wòrdu rekordá di Su amor den nos kreashon, nos salbashon i e manera ku E ta proveé pa nos. Den salmo 136 nos ta siña di ta gradesido pa tur kos, tur momentu i tur kaminda.

### 4. Rabia

Esaki ta un emoshon duná dor di Dios, maske hopi destruktivo, por wòrdu usá di un forma konstruktivo. Den salmo 79 nos ta haña ehèmpelnan kon pa ekspresá rabia, i nos ta siña kon pa no laga rabia bira destruktivo.

### 5. Alegria

Den salmo 62, nos ta haña maneranan pa haña pas interno apesar di nos sirkunstansianan. Nos ta siña pa haña serenidat. E sekreto di alegria ta di mira na Dios na lugá di nos sirkunstansianan pa haña pas interno.

### 6. Depreshon

Nos mester siña di hiba un bida viktorioso ora nos bida ta duru i yen di skuridat. Salmo 88 ta siña nos kon pa haña speranza asta den nos momentunan di depreshon mas profundo, kon nos mester sklama na Dios.

### 7. Desapunto

Salmo 107 ta siña nos kon pa hèndel ku doló di desapunto i haña pas mental i ta ofresé speranza pa tur e desapuntenan di nos bida.

### 8. Inseguridat

Kon nos por haña siguransa di e boluntad di Dios pa nos bida si nos no ta sigur kiko E ke? Salmo 19 ta yuda esun ku ta lucha ku inseguridat di e yamada di Dios i ta siña nos kon pa tuma desishonnan sabí ora ku e kaminda nos dilanti ta muestra skur.

### 9. Vengansa

Den salmo 137 Dios ta siña nos ku nos mester resistí e tentashon di paga maldat ku maldat, ku nos mester buska rekonsiliashon, pa vense maldat ku bondat i pa pordoná esun ku a trata nos malu.

### 10. Alabansa

Nos mester alabá Dios den tur sirkunstansia. Tanten nos tin rosea, nos mester alabá Dios pa loke E ta i pa loke E ta hasi. Salmo 150 ta siña nos dikon i kon nos mester alabá Dios tur kaminda, tur ora i di tur manera posibel.

**DIOS TA BON!!!**

