

Cinco Formas de Reabastecer a *Esperança*



1

Tente começar o dia com o seu louvor favorito. A música de adoração pode elevar a nossa alma e fazer-nos lembrar que temos um Deus amoroso que cuida de nós!



2

Use 20 minutos da sua manhã para tomar um banho de sol, antes das 9:00. E durante os 20 minutos, faça uma listinha de coisas para agradecer ao Criador.



3

Leia o Salmo 23 e medite sobre como o Bom Pastor faz diferença na sua vida. Escolha uma das verdades contidas no salmo para repetir durante todo o dia!



4

Interceda por uma situação que lhe cause estresse, incômodo, ansiedade ou medo! Imagine-se como uma ovelhinha que chega perto do pastor e revela para ele tudo que está incomodando.



5

Peça a Deus que renove a sua esperança para enfrentar com coragem o dia que está começando agora. Peça coragem e discernimento para guiar seus pensamentos, sua fala, seus passos.



REDE

MÃOS DADAS

Acesse mais recursos da Campanha
Meu Educador Social Cristão 2024

