The background is a soft watercolor wash in shades of pink, peach, and light blue. Overlaid on this are delicate line drawings of various flowers, including roses and lilies, in a muted reddish-brown color. The text is centered in the lower half of the image.

IDEIAS PRÁTICAS PARA AJUDAR  
**FAMÍLIAS, CRIANÇAS E ADULTOS**  
A CUIDAREM DE SEU BEM-ESTAR  
EMOCIONAL E SAÚDE MENTAL.



Este manual é uma adaptação do **Flourish, Choose well – Think well – Live well**, escrito por Karen Holford, líder do Ministério da Mulher, do Ministério da Criança e do Ministério da Família na Divisão Transeuropeia. Ela é especialista em Educação, Psicologia, Terapia Familiar e Liderança. Conheça a versão original em inglês: <https://ted.adventist.org/family/flourish/>

## O QUE VOCÊ PRECISA SABER ANTES DE USAR

**Floresça** é um conjunto de materiais com ideias e atividades que podem ajudar pessoas de todas as idades a optar por experimentar emoções positivas, mesmo quando enfrentam circunstâncias desafiadoras.

**Floresça** consiste em doze capítulos e cada um se concentra em um aspecto diferente do bem-estar emocional e inclui um verso da Bíblia, uma breve introdução e ideias diferentes e simples para experimentar uma emoção ou atitude positiva.

Há também a opção de duas páginas de diário que estimulam a reflexão diária e positiva sobre emoções saudáveis.

Há um pôster com uma árvore para as crianças, onde elas podem colar ou colorir pequenas folhas verdes cada vez que experimentarem uma das ideias de florescimento.

**Floresça** pode ser usado como ferramenta missionária. Organize um evento onde você poderá compartilhar as ideias e fornecer algumas amostras das atividades para as pessoas experimentarem.

## expediente

**Organização:** Ministério da Mulher da Divisão Sul-Americana

**Editora Executiva:** Jeanete Lima de Souza Pinto

**Adaptação e Conteúdo:** Francis Matos

**Revisão:** Departamento de Tradução da Divisão Sul-Americana

**Capa e Diagramação:** Monique Bergmann

**Impressão:** Casa Publicadora Brasileira





# floresça

O *futuro* é composto pela soma das escolhas que fazemos todos os dias. Porém, com a rotina cada vez mais agitada, muitas vezes perdemos o controle e passamos a agir como robôs, sem ao menos saber o porquê. Você já se sentiu assim?

Este material tem o objetivo de direcionar cada mulher no processo de florescimento em todos os aspectos da vida, enchendo o mundo de beleza, perfume e sementes a serem espalhadas por toda a parte.

Pequenos hábitos promovem grandes transformações na sua vida e na vida de quem está à sua volta. Deus nos chamou para viver uma vida em plenitude, sendo plenas com Ele, acima de tudo, conosco mesmas, com o próximo e com a missão que recebemos.

Você pode estar se perguntando como experimentar essa plenitude em tempos tão velozes, frios, complexos e amedrontadores, certo?

Podemos alcançar isso juntas, escolhendo percorrer a trilha descrita neste guia e florescer, a partir do conhecimento e decisões bem direcionadas.

Você está preparada para experimentar o extraordinário? Vamos juntas e vivamos a plenitude de vida que Deus oferece a todas nós.

*Jeanete Lima*

Líder do Ministério da Mulher  
da Divisão Sul-Americana









# floresça

- 7 ESCOLHA GERENCIAR SEUS PENSAMENTOS
- 11 ESCOLHA A GRATIDÃO
- 15 ESCOLHA A ALEGRIA
- 19 ESCOLHA A INSPIRAÇÃO
- 23 ESCOLHA A ADMIRAÇÃO
- 27 ESCOLHA A ESPERANÇA
- 31 ESCOLHA VIVER SEU PROPÓSITO
- 35 ESCOLHA O CONTENTAMENTO
- 39 ESCOLHA A PAZ
- 43 ESCOLHA A CRIATIVIDADE
- 47 ESCOLHA O RISO
- 50 ESCOLHA A GENTILEZA
- 54 MEU DIÁRIO DE FLORESCIMENTO
- 58 CUIDANDO QUANDO A VIDA ESTÁ TRISTE
- 59 CUIDANDO QUANDO A VIDA ESTÁ TRAUMÁTICA
- 60 AJUDA QUANDO VOCÊ TEVE UM DIA DESAFIADOR
- 61 ESCOLHA AJUDAR OS OUTROS OUVINDO BEM
- 62 31 DIAS DE ORAÇÃO PARA MULHERES
- 64 ANOTAÇÕES

índice









# escolha

## GERENCIAR SEUS PENSAMENTOS

*"Finalmente, irmãos, tudo o que é verdadeiro, ... respeitável ... justo ... puro ... amável ... de boa fama ... seja isso o que ocupe o pensamento de vocês." Filipenses 4:8*

**Em um mundo** cada vez mais veloz, a inteligência emocional ganha destaque até na sala de aula. Ela faz parte do pacote de medidas indicadas pelo Fórum Econômico Mundial como essenciais para o profissional do futuro e deve ser repensada também por você.

Ter inteligência emocional significa conhecer e dominar as próprias emoções e, consequentemente, os pensamentos; resultando em decisões mais assertivas e em mais qualidade de vida. Uma tarefa que não é simples, mas é possível.

Todos os dias, experimentamos emoções negativas que nos esgotam e emoções positivas que nos alimentam. Esses sentimentos são respostas normais à vida em um mundo tão conturbado. Note que o tema aqui é o gerenciamento, já que sabemos que é impossível controlar a chegada de um pensamento.

Os hormônios têm uma influência importante nas emoções, mas há outro fator de igual relevância: Pesquisas\* mostram que apenas 30% das pessoas sabem nomear corretamente suas emoções; e a falta de precisão no reconhecimento do sentimento resulta em frustração pessoal e prejuízos nos relacionamentos interpessoais.

Para gerenciar, você precisa primeiro conhecer quais são os pensamentos que fazem parte do seu dia. Qual é o pensamento? Como e quando ele surgiu? A qual fato ou emoção ele está relacionado? Depois disso, quanto cada pensamento vai perdurar e o efeito dele em sua rotina está em suas mãos, e é o que chamamos de gerenciamento.

É impossível gerenciar os pensamentos sem pausas programadas e estratégicas. Passar pelos dias, semanas, meses e anos, sendo levada pela rotina vai tornar impossível o desenvolvimento da habilidade de controle sobre os pensamentos.

Se você deseja gerenciar seus pensamentos, os exercícios a seguir podem ajudá-la a experimentar emoções positivas, reencontrando o equilíbrio e vivenciando a vida abundante que Jesus veio dar a todos (João 10:10).



\*Livro: Atlas of the Heart – Brené Brown



# floresça

*Liste os sentimentos* que você tem agora nas áreas externas do círculo.

Anote no gráfico quanto de emoção você está experimentando.



*Anote os três momentos* em que você se sentiu calma e feliz. Pense no que a fez se sentir tão bem e em como você pode fazer mais disso.

---

---

*Anote cinco atividades* que você gosta de fazer. Periodicamente, faça uma dessas atividades favoritas por alguns minutos, porque isso a ajudará a recarregar as energias. Observe como você se sente antes de começar e como se sente depois.

---

---

---

---

---



# compartilhando

## BONS PENSAMENTOS

*“Alegrai-vos com os que se alegram; e chorai com os que choram.” Romanos 12:15*

Se **você mora** com outras pessoas, façam análises juntos uma vez por dia.

Fale sobre como você está se sentindo e escute o que o outro tem a dizer:

“Na situação \_\_\_\_\_, eu me sinto \_\_\_\_\_ porque \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_. E realmente me ajudaria se você pudesse fazer \_\_\_\_\_.  
O que você está sentindo agora? E como posso ajudar você também?”

Compartilhem um de seus “momentos de emoção negativa” e acalmem-se um ao outro. Em seguida, compartilhem um de seus felizes “momentos de emoção positiva” e comemorem juntos.

## A SAÚDE FÍSICA E OS BONS PENSAMENTOS

**Tempo para pensar** não necessariamente significa inércia do corpo. O gerenciamento dos pensamentos pode ser feito com seu corpo em movimento: a atividade física promove aumento no fluxo sanguíneo para o cérebro, proporcionando saúde mental.

As substâncias contidas nos alimentos produzem sensações diferentes, como euforia ou calma, por exemplo. O que vai à mesa interfere diretamente nas emoções e pensamentos.





## DEUS E SEUS *pensamentos*

*Sempre que você* se sentir sobrecarregada por emoções negativas e desgastantes, aperte o botão de pausa e pense nas coisas boas e positivas em sua vida. Leia o Salmo 103 e lembre-se de toda a bondade e amor de Deus para com você.

O amor de Deus por você é poderoso, profundo e imutável. Imagine que Ele está escrevendo uma carta para encorajá-la e confortá-la hoje. O que Ele diria? Escreva essa carta e leia-a em voz alta para si mesma.

Imagine que você está dando um abraço de boa noite em Deus. O que você diria a Ele sobre seu dia e como Ele lhe responderia, demonstrando gentileza e amor?



Assim como Paulo fez quando esteve na prisão, prefira focar nas coisas boas da vida, não importa o que esteja acontecendo.





# escolha

## A GRATIDÃO

*"Em tudo, deem graças." 1 Tessalonicenses 5:18*

**Como parte da formação** de um ser empático, respeitoso e que tenha consideração pelos outros, logo que as crianças começam a falar, os pais ensinam: "Diga obrigado". Porém, sentir gratidão e dizer obrigado vai além de palavras que atinjam o outro, aquele que é alvo da gratidão.

Estudos da Psicologia Positiva apontam que a expressão da gratidão gera maiores taxas de felicidade e menos dores físicas em quem desenvolve este hábito. Os pesquisadores pediram que pacientes que sofrem uma série de doenças neuromusculares escrevessem coisas pelas quais eram gratos diariamente, durante três semanas. Essas pessoas tiveram significativa redução da dor quando comparadas a outro grupo de pacientes no qual essa tarefa não foi indicada como parte do tratamento médico.

Outro fato superinteressante encontrado em estudos sobre o tema é que as pessoas que cultivam sentimentos de gratidão têm maior ativação do córtex pré-frontal, que é a área associada à tomada de decisões e recompensa social.

Se você ainda precisa de mais justificativas para fazer a escolha de ser grata, saiba que, além de ajudar em tratamento contra a dor, a gratidão melhora o sono e o sistema autoimune.

A gratidão não se limita a você reconhecer o que tem de bom, mas lhe permite perceber que o que você tem não é por mérito próprio. A gratidão é uma declaração de interdependência e requer humildade em primeiro lugar.

Embora seja uma demonstração de educação, dizer obrigado, sendo genuinamente grato, é também uma forma de se conectar com o Criador, doador e mantenedor de tudo.

Se você quer levar uma vida de gratidão, os exercícios a seguir certamente vão ajudá-la.





# floresça

*Liste uma coisa* pela qual você foi especialmente grata durante cada mês do ano passado.

|           |  |          |  |
|-----------|--|----------|--|
| JANEIRO   |  | JULHO    |  |
| FEVEREIRO |  | AGOSTO   |  |
| MARÇO     |  | SETEMBRO |  |
| ABRIL     |  | OUTUBRO  |  |
| MAIO      |  | NOVEMBRO |  |
| JUNHO     |  | DEZEMBRO |  |

*Cite trinta coisas* pelas quais você é grata, antes de sair da cama pela manhã ou enquanto janta.

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

*Descreva uma coisa* incomum pela qual você é grata. Poste uma mensagem sobre isso nas mídias sociais ou conte a um amigo sobre isso.

---

---

*Coloque um quadro* de avisos ou cole uma folha de papel na geladeira. Escreva pelo que você é grata, adicione imagens recortadas, fotos, mensagens, versículos da Bíblia e citações, fazendo uma “parede de gratidão”.



# compartilhando

## A GRATIDÃO

*Escreva um bilhete* por dia para cada pessoa de sua família, ou alguns de seus amigos, agradecendo por algo especial que fizeram por você. Utilize o calendário abaixo para anotar o nome da pessoa a quem vai agradecer.

|    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|
| 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |
| 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |

*Agradeça a três pessoas* todos os dias, de forma direta. Não basta dizer obrigada, e sim ser direto sobre o que a pessoa fez. Ao final do dia, faça uma anotação sobre essa experiência.

---

---

*Faça uma caminhada* e agradeça a Deus por algo que você pôde ver ao longo do caminho. Compartilhe com alguém e convide-o para experimentar essa experiência com você.





## DEUS E A SUA *gratidão*

*Agradeça a Deus* por coisas diferentes com cada uma das cores do arco-íris.

Agradeça a Deus por algo que começa com cada letra do alfabeto.

Agradeça a Deus pelas diferentes coisas que você aprecia com cada um de seus sentidos — coisas que você pode saborear, tocar, ouvir, cheirar e ver.

Crie e escreva um cartão de agradecimento especial para Deus.



Sempre que dizemos obrigada a alguém, ambos se sentem mais felizes!





# escolha

## A ALEGRIA

*"Alegram-se com os que se alegram." Romanos 12:15*

A **alegria** é tão importante que tem até um dia mundial – 8 de julho. A alegria é consequência de outros fatores e é uma das emoções capazes de contagiar. Se você é uma pessoa alegre certamente as pessoas procurarão estar por perto e se sentirão mais alegres também.

Quando estamos alegres, temos a sensação de que devemos seguir em frente, sentimos vontade de realizar coisas, enfim, de viver. A alegria é tão importante que, quando você está alegre, sua imaginação é expandida, você solta sua criatividade, torna-se uma pessoa muito mais produtiva e tem paixão pela vida, até mesmo por aquele trabalho que a estava desanimando.

É muito difícil simular alegria ou escondê-la, mas não é difícil experimentá-la e torná-la uma constante na rotina. Por ser contagiante, a alegria muitas vezes é experimentada por várias pessoas da mesma família, porque elas desenvolvem a capacidade de se sentirem bem e alegres com coisas e situações cotidianas, quase como que uma marca genética.

A alegria está relacionada a influências positivas na saúde física e mental, ao contrário da tristeza e de outras emoções negativas que impactam negativamente a saúde. Uma pessoa alegre se comunica com facilidade, é expansiva e ainda tem como marca a capacidade de gerar uma boa sensação em quem convive com ela.

Se você escolheu ser alegre, existem ações que a ajudarão a desenvolver essa habilidade contagiante.





# floresça

**Faça uma linha do tempo/calendário** da alegria. Pense em suas memórias felizes favoritas, escreva cada uma delas em um papel e, em seguida, organize-as em ordem de tempo. Escreva cada memória feliz em uma bandeira que você possa prender em um barbante ou usar para criar um álbum de memórias.

**Escreva um lembrete** alegre e depois copie em um papel que você possa carregar. Sempre que você tiver um pensamento triste ou estressante, o lembrete pode inspirá-la a escolher um pensamento feliz em vez do triste.

---

---

---

---

**Faça uma lista** de reprodução de suas músicas alegres favoritas.

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**Faça uma lista** de cem coisas simples e pequenas que lhe trazem alegria! Escreva cada uma em uma ficha pautada separada. Escolha uma ideia todos os dias. Escreva no verso do cartão o que você fez e como se sentiu.

**Escreva pensamentos e citações** felizes em pedaços de papel. Enrole-os e guarde-os em um Pote da Alegria. Escolha um sempre que precisar de uma alegria extra.



# compartilhando

## A ALEGRIA

*Pergunte à sua família e amigos* dez coisas que lhes trazem alegria e, em seguida, faça algo por eles que esteja em sua lista de alegria e defina com uma palavra como você se sentiu.

| NOME | O QUE TRAZ ALEGRIA | COMO ME SENTI |
|------|--------------------|---------------|
|      |                    |               |
|      |                    |               |
|      |                    |               |
|      |                    |               |
|      |                    |               |
|      |                    |               |
|      |                    |               |
|      |                    |               |
|      |                    |               |
|      |                    |               |
|      |                    |               |

*Faça alguém feliz* hoje e meça quanta alegria isso lhe dá de zero a dez, onde zero é nenhuma alegria e dez é muita alegria. Quanta alegria você deu à outra pessoa?

*Faça um* Pote da Alegria para um amigo.





## DEUS E A SUA *alegria*

*Escolha dez* de seus versículos bíblicos favoritos sobre alegria. Escreva os versículos e faça algo com eles que você verá todos os dias.

|    |  |  |
|----|--|--|
| 1  |  |  |
| 2  |  |  |
| 3  |  |  |
| 4  |  |  |
| 5  |  |  |
| 6  |  |  |
| 7  |  |  |
| 8  |  |  |
| 9  |  |  |
| 10 |  |  |

*Escreva notas* adesivas para colocar em suas coisas favoritas. Escreva: “Isso me traz alegria porque...”

*Compartilhe a alegria* de outra pessoa! Envie um cartão alegre para comemorar seu momento especial! Ou envie-lhe um cartão feliz para iluminar seu dia.



Escolha experimentar a alegria e compartilhá-la com os outros  
— uma alegria compartilhada é uma alegria duplicada.



# escolha

## A INSPIRAÇÃO

*“E não vivam conforme os padrões deste mundo, mas deixem que Deus os transforme pela renovação da mente, para que possam experimentar qual é a boa, agradável e perfeita vontade de Deus.” Romanos 12:2*

**Muito do que somos** devemos aos bons exemplos que nos rodeiam. A inspiração é peça-chave no aprendizado e no amadurecimento das decisões tomadas ao longo da vida. O exemplo de pessoas experientes pode servir de base para fazer ou não fazer algo e, combinado com as recomendações certas, ajuda a evitar uma série de erros já cometidos pelos outros no passado.

Alguém ou algo que a inspire pode aparecer em diferentes esferas do cotidiano. Pode ser um professor, um colega de trabalho, um familiar ou até mesmo alguém conhecido, fora do seu rol de relacionamentos, que faz com que você sinta mais motivação. Pode ser uma música, um livro, um verso, um lugar... Quem e o que de fato inspira você?

Quando você encontra alguém em quem se espelhar, ou algo que a inspira, isso acaba impulsionando você. Afinal, se aquela pessoa chegou lá, a tendência é que você se sinta também capaz de alcançar seus objetivos. Se aquela coisa a inspira, você sente que pode ir mais longe.

Isso não quer dizer que você vá deixar de escrever sua história sozinha. A pessoa que inspira é apenas uma semente. Cabe a você agir para semeá-la e, então, colher os frutos que plantou no futuro. A história de alguém inspirador nunca será 100% igual à sua, mas os desafios e caminhos dela podem facilitar seu processo.

Mesmo assim, ao admirar as pessoas, conheça seus valores e princípios; afinal de contas, isso é inegociável e, mesmo que a pessoa tenha chegado ao ponto final, onde você quer estar, o caminho trilhado deve ser compatível com sua essência. Para perceber as coisas, é preciso tomar tempo para admirar e conhecer.

Se você quer escolher a inspiração hoje, siga as dicas a seguir.





# floresça

*Escolha um personagem* bíblico inspirador e estude sua vida.

PERSONAGEM \_\_\_\_\_

REFERÊNCIA BÍBLICA \_\_\_\_\_

*Leia a biografia* de uma pessoa inspiradora e descubra cinco lições importantes que você pode aplicar em sua vida.

---

---

---

---

*Escolha um verso bíblico* inspirador e crie uma obra de arte para sua casa.

VERSO BÍBLICO \_\_\_\_\_

*Comece um álbum* de recortes ou decore um quadro de avisos com versos inspiradores e citações que você considera encorajadoras.

*Peça a alguém* de uma geração mais velha para lhe contar uma história inspiradora de sua vida.





# compartilhando

## A INSPIRAÇÃO

Quem foi a maior inspiração de sua vida?

NOME

Escreva como a pessoa exerceu a diferença positiva em sua vida e conte isso a ela.

---

---

---

---

Procure uma notícia positiva e inspiradora hoje e compartilhe-a nas mídias sociais.

Encontre uma música de louvor que a inspire e descreva como ela faz você se sentir. Compartilhe com alguém.

MÚSICA





## DEUS E A SUA *inspiração*

*Leia as bem-aventuranças* em Mateus 5:3-12. Escreva como cada bem-aventurança a inspira a viver bem hoje.

|                                      |  |
|--------------------------------------|--|
| OS POBRES DE ESPÍRITO                |  |
| OS QUE CHORAM                        |  |
| OS HUMILDES                          |  |
| OS QUE TÊM FOME<br>E SEDE DE JUSTIÇA |  |
| OS MISERICORDIOSOS                   |  |
| OS PUROS DE CORAÇÃO                  |  |
| OS PACIFICADORES                     |  |
| OS PERSEGUIDOS                       |  |

*Faça uma lista* das diferentes qualidades de Deus e seja inspirada por Seu caráter amoroso.



Quando somos inspiradas por algo ou alguém, sentimo-nos animadas.



# escolha

## A ADMIRAÇÃO

*"Não há entre os deuses quem seja semelhante a ti, Senhor; e nada existe que se compare às tuas obras. Pois tu és grande e operas maravilhas; só tu és Deus!" Salmo 86:8, 10*

**No frenesi da vida moderna**, perdemos a capacidade de admirar, porque ela depende de tempo e atenção. Passamos pelo parque sem enxergar as flores, nossos dias não são marcados pelo nascer ou pôr do sol e suas cores... E o que falar sobre o tempo? Muitas vezes nos perdemos entre o passado e o futuro, e o presente passa de repente.

A capacidade de admirar coisas, pessoas ou situações nos traz a plenitude e nos ajuda a cultivar uma mentalidade positiva e a enxergar uma perspectiva mais otimista. Quando focamos nossa atenção nas coisas boas e simples, vemos beleza e somos capazes de sentir gratidão.

Muitas vezes, as pessoas se sentem frustradas na vida porque não destinam tempo para contemplar as coisas que vivenciam ou produzem. Se o próprio Deus, o soberano de tudo, também admirou Seus feitos dia a dia na criação do mundo, por que os humanos não deveriam seguir esse exemplo? O sábado é um dia destinado também à admiração, uma pausa estrategicamente programada pelo próprio Deus.

Ao admirar, também cultivamos uma atitude de humildade e abertura para aprender. A admiração nos conecta com o que é verdadeiro e autêntico. Quando admiramos, estamos olhando além das aparências superficiais e buscando a essência das coisas.

Você quer aprender a recuperar essa capacidade de admirar? Faça os exercícios propostos nas próximas páginas.





# floresça

*Liste três coisas* que você pode provar, ver, cheirar, tocar e ouvir que a deixam maravilhada.

*Assista a um videoclipe ou documentário* sobre algo na natureza que a deixa maravilhada.

*Escolha uma planta* e examine-a de perto. Quantos detalhes você pode encontrar que nunca havia notado antes?





# compartilhando

## A ADMIRAÇÃO

*Saia para uma caminhada* e encontre cinco coisas que a deixam maravilhada. Tire fotos e compartilhe-as com outras pessoas para que elas também possam experimentar essa maravilha.

*Assista ao pôr do sol* por meia hora com um amigo ou familiar. Ou deite-se em um cobertor e olhe para o céu noturno.

*Encha um grande pote* ou vaso em sua casa com uma coleção de objetos naturais que a deixam maravilhada, como uma pena de pavão, conchas, cascas, pedras etc.

*Olhe para as pessoas* ao seu redor com olhos de admiração. Cada uma é feita à imagem de Deus. Como a admiração ajuda você a vê-las de maneira diferente?





## DEUS E A SUA

## admiração

*Faça uma lista* de trinta coisas que você gosta de fazer com as mãos. Fique maravilhada com todas as coisas incríveis que suas mãos criadas por Deus podem fazer.

*Leia o Salmo 104* em voz alta e fique maravilhada. Escreva seu próprio salmo de admiração.

*Pense nos seis dias* da Criação. Tire fotos ou encontre fotos para ilustrar algumas das maravilhas que Deus fez a cada dia. Como você ilustraria o sábado?



Quando olhamos para a natureza com admiração, ela nos enche de um caloroso brilho de alegria e nos aproxima de Deus.



# escolha

## A ESPERANÇA

*“E o Deus da esperança encha vocês de toda alegria e paz na fé que vocês têm, para que sejam ricos de esperança no poder do Espírito Santo.” Romanos 15:13*

**Provavelmente você já ouviu** que a esperança é a última que morre. A esperança é a chama que nos impulsiona a acreditar em dias melhores, mesmo que a situação não esteja favorável.

Quem perde a esperança se desespera, porque esperança é esperar. Quando se espera naquilo que não se vê, tem-se fé. Mas isso não significa que ter esperança é algo passivo, porque a esperança é um dos combustíveis da ação em prol de um objetivo. Ela nos dá coragem para enfrentar as dificuldades, nos impulsiona a buscar soluções criativas e nos ajuda a enxergar oportunidades onde outros veem apenas obstáculos.

Pessoas esperançosas tendem a ser mais resilientes, confiantes, abertas e motivadas do que as menos esperançosas. A esperança determina a forma como vivemos, porque promove um senso maior de que a vida é significativa.

Além disso, a esperança ajuda a manter o compromisso com os objetivos, para continuar lutando e acreditando que as circunstâncias atuais melhorarão, apesar da natureza imprevisível da existência humana.

Ter esperança é também resultado de uma escolha possível de se alcançar por meio de exercícios. Se você quer ser movida pela esperança, pratique as atividades das próximas páginas.





# floresça

**Descreva três momentos** em que você se preocupou com alguma coisa, mas as coisas saíram muito melhores do que você esperava. O que você pode aprender com essas experiências?

| MOMENTOS | APRENDIZADO |
|----------|-------------|
|          |             |
|          |             |
|          |             |

**Faça uma lista** de todas as coisas pelas quais você aguarda – hoje, esta semana, este mês, este ano e no futuro.

**Pense em algo** que está preocupando você. Liste três coisas boas que podem acontecer em vez disso.

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |

**Faça uma lista** de trinta coisas que você realmente quer fazer. Comece a fazer as coisas de sua lista.



# compartilhando

## A ESPERANÇA

*Liste cinco pequenas* coisas pelas quais você espera todos os dias. Torne esses momentos de espera especiais e compartilhe-os com outras pessoas, se possível.

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

*Planeje algo divertido* para sua família ou amigos esperarem.

*Compartilhe esperança.* Dê uma vela ou cartão a alguém que está passando por um momento difícil e diga que você está orando por ele.

*Quando alguém lhe pedir* para orar por ele, escreva uma oração encorajadora e envie para ele, ou grave sua oração e envie-lhe a mensagem.





## DEUS E A SUA

# esperança

*Encontre versos* ou citações da Bíblia que lhe deem esperança. Escreva-os em cartões simples, decore-os e memorize-os.

*Converse com sua família* ou amigos próximos sobre o que você mais espera na Nova Terra (Apocalipse 21).

*Escreva uma carta* sobre seu futuro, descrevendo suas esperanças, sonhos e objetivos. Liste as razões pelas quais você acredita que essas metas são alcançáveis. Leia a carta sempre que precisar de um lembrete motivador.



A esperança é como uma luz que nos ajuda a atravessar os túneis escuros da vida.





# escolha

## VIVER SEU PROPÓSITO

*"Ora, os dons são diversos, mas o Espírito é o mesmo. E também há diversidade nos serviços, mas o Senhor é o mesmo. E há diversidade nas realizações, mas o mesmo Deus é quem opera tudo em todos." 1 Coríntios 12:4-6*

**Todo mundo**, em algum momento da vida, já fez questionamentos existenciais. Entretanto, todos os dias somos levados pela rotina, realizamos tarefas e nos cansamos sem respostas definitivas sobre isso.

Pesquisadores das universidades mais reconhecidas mundialmente estudam as diferenças entre pessoas que sabem exatamente para o que vieram e aquelas que simplesmente seguem o movimento. Segundo esses estudos coordenados por três universidades americanas (College London, Princeton University e Stony Brook University), compreender a razão da própria existência diminui em 30% as chances de morrer.

Propósito não se cria, tem-se e descobre-se e, a partir desse encontro interno, parte-se para a ação. As pessoas que já sabem seu propósito e vivem fora dele tendem a desenvolver problemas emocionais. Tristeza, melancolia e frustração são sentimentos experimentados por pessoas que não entendem seu propósito ou não agem de acordo com ele.

A percepção do propósito de vida tem a ver com altruísmo, aquilo que se deseja oferecer para o próximo. Pelo que você gostaria de ser lembrada? Assim como outras escolhas importantes na vida, para entender o próprio propósito é preciso silenciar.

Falar de propósito de vida é o mesmo que lembrar naturalmente de quem você é, o que você ama fazer e o que faz seu coração vibrar de uma forma bem simples e objetiva. Quer descobrir? Nas próximas páginas, você encontrará as atividades.





# floresça

*Faça uma lista* de cinco a dez coisas que você gosta de fazer bem.

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

*Faça uma linha do tempo/histórico* de uma de suas habilidades favoritas para ajudá-la a perceber seu desenvolvimento e todo o esforço que você dedicou a essa habilidade.

*Escolha fazer* uma das tarefas domésticas da melhor maneira possível. Encontre uma maneira de torná-la divertida!

*Inicie um projeto* agradável no qual você possa trabalhar facilmente por alguns minutos todos os dias.





# compartilhando

## SEU PROPÓSITO

*Escreva uma nota* de agradecimento a alguém que a ajudou a desenvolver uma de suas habilidades. Com quem você poderia compartilhar a habilidade?

*Envie uma breve nota* de agradecimento a um membro da família, colega de classe ou de trabalho, por algo que ele fez bem.

*Trabalhe com sua família* em um projeto especial que abençoe outras pessoas. Façam sopa, cuidem do jardim de alguém, redecorem um quarto, recolham o lixo etc.

*Peça a uma pessoa* da geração mais velha que lhe ensine uma habilidade que ela aprendeu quando era jovem. Aproveite seu tempo com ela.





## DEUS E O SEU

# propósito

**Conecte-se com Deus** por meio da oração e da meditação. Peça orientação e clareza sobre como você pode usar seu propósito de uma maneira que seja alinhada com a vontade de Deus. Esteja aberta a receber *insights* e inspirações que a ajudarão a discernir o melhor caminho a seguir.

Use uma de suas habilidades especiais para trazer alegria e falar de Jesus a outra pessoa. Encontre maneiras práticas de ajudar os necessitados, seja por meio do voluntariado, de doações ou apoio emocional. Use seus talentos e habilidades para fazer a diferença positiva na vida das pessoas ao seu redor.

Se seu propósito está enraizado em sua fé, encontre maneiras de compartilhar sua crença e testemunhar sobre o amor e a graça de Deus. Isso pode ser feito por meio de conversas sinceras com as pessoas, participação em comunidades religiosas ou mesmo atividades de divulgação e evangelismo.



Precisamos saber que o que fazemos é valioso e é valorizado por Deus e pelos outros.





# escolha

## O CONTENTAMENTO

*“Não há nada melhor para o ser humano do que comer, beber e fazer com que a sua alma desfrute o que conseguiu do seu trabalho. No entanto, vi também que isto vem da mão de Deus.” Eclesiastes 2:24*

**Alguma vez você** obteve sucesso em algo e deixou de celebrar porque queria ainda mais? No mundo de alta competitividade, percebemos que a sensação de plenitude e felicidade parece inalcançável ou passageira. Esse é um perigoso veneno para o contentamento.

Em essência, contentamento é a capacidade de encontrar satisfação e paz interior com o que já temos e com quem somos, por meio de uma mudança de mentalidade que enxerga a felicidade nas etapas e nas coisas mais simples da vida.

Outro aspecto importante do contentamento é sua ligação com a gratidão. Quando estamos contentes, somos capazes de reconhecer as bênçãos já recebidas. A prática diária da gratidão ajuda a focar nas coisas positivas e a apreciar os presentes simples, a fortalecer o bem-estar emocional e a lidar com os desafios de forma mais positiva e resiliente. Se você escolheu ser grata, precisa escolher viver em contentamento.

O apóstolo Paulo é um exemplo do encontro do contentamento em situação muito adversa. Como ele conseguiu esse feito, vivendo perseguição, privação de liberdade e risco à própria vida?

Estar sempre em busca de algo mais aumenta o estresse e a ansiedade, pois prende a pessoa em um ciclo interminável de insatisfação. Cultivar o contentamento requer uma mudança de mentalidade e a adoção de práticas diárias que nos lembrem de apreciar o momento presente.

Você quer saber como? Nas próximas páginas, você encontrará atividades sobre o tema.





# floresça

**Faça uma lista** de suas atividades favoritas fora da tela. Passe pelo menos dez minutos por dia fazendo uma dessas coisas agradáveis.

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**Encha uma cesta** com atividades interessantes (livros, quebra-cabeças, artesanato etc.). Mergulhe na cesta quando precisar de uma distração de seus pensamentos negativos.

**Tente montar um quebra-cabeça**, ler ou escutar um bom livro, explorar uma atividade artesanal simples, caminhar na natureza, assar um bolo, tomar um banho de espuma, cultivar plantas, escrever uma carta etc. Observe como isso faz você se sentir.

**Aprender algo novo** pode distrair das preocupações e problemas. O que você mais gostaria de aprender e como vai começar?

**Existe um trabalho que você odeia?** Transforme-o em um enigma ou em um desafio criativo, ou imagine que você está fazendo isso como um presente maravilhoso para as pessoas ao seu redor.



# compartilhando

## O CONTENTAMENTO

*Reconheça e compartilhe* com outras pessoas as razões para seu contentamento.

*Cultive o contentamento* em sua própria vida e compartilhe como isso impacta sua perspectiva e bem-estar geral. Mostre que você está genuinamente satisfeita com o que tem e aproveite os momentos presentes.

*Ensine* como não se comparar com os outros e a aceitar as próprias imperfeições. A autocompaixão é fundamental para desenvolver uma mentalidade de contentamento, pois permite que a pessoa se ame e se aceite como é.

*Um simples sorriso* pode fazer toda a diferença no dia de alguém. Sorria para estranhos, colegas de trabalho e entes queridos. Seu sorriso pode contagiar e alegrar o ambiente ao seu redor.





# DEUS E O SEU *contentamento*

*Descubra o segredo* de Paulo para viver sempre contente em Filipenses 4:12, 13.

Pense em sua vida espiritual e descreva motivos pelos quais você é ou deveria ser contente.



Contentamento é a sensação adorável que você tem quando está completamente absorta em fazer algo que lhe traz alegria.





# escolha

## A PAZ

*"Deixo com vocês a paz, a minha paz lhes dou; não lhes dou a paz como o mundo a dá. Que o coração de vocês não fique angustiado nem com medo." João 14:27*

**A vida está agitada**, barulhenta, rápida e perigosa? E essa turbulência externa também está internamente em você? Se a resposta é sim, você precisa tomar uma decisão urgentemente. A angústia e o medo têm minado a saúde de muitas pessoas.

Seria bom se tivéssemos o poder de controlar qualquer situação e não deixar que nada afetasse nossa paz, não é verdade? Não podemos impedir que eventos negativos aconteçam, mas temos condições de administrar a forma como reagimos a eles.

Em situações de alta tensão, saber gerenciar o estresse é uma maneira de modificar o resultado da situação. Isso porque quando somos movidas por emoções intensas, como a raiva e o medo, não conseguimos raciocinar com clareza e avaliar as consequências de nossos atos. O produto dessa equação é que acabamos criando ainda mais problemas.

Respirar fundo e contar até dez são estratégias antigas para manter a calma. Não apenas uma brincadeira, porque estudos mostram que isso pode produzir efeitos positivos no sistema nervoso, uma vez que essas estratégias ajudam a mudar o foco da situação adversa ao voltar a atenção para a própria respiração. Mas como conseguir ter calma e paz?

Preferir ter paz a ter razão é outra estratégia interessante. Muitas vezes, movidas pelo senso de justiça e até de querer ajudar, nos defrontamos com problemas que tiram nossa paz. Saber analisar esse tipo de situação é extremamente importante, porque a paz é cara demais para desperdiçar.

Se você quer aprender a manter a calma e experimentar a paz, as atividades das próximas páginas certamente vão ajudar você.





# floresça

*Encontre um lugar tranquilo* para se sentar do lado de fora e anote as coisas que você pode ver, ouvir, tocar, cheirar e saborear. Preencha todos os quadros correspondentes e agradeça a Deus por tudo isso.

|                |                |
|----------------|----------------|
| POSSO VER      | POSSO VER      |
| POSSO VER      | POSSO VER      |
| POSSO VER      | POSSO VER      |
| POSSO OUVIR    | POSSO OUVIR    |
| POSSO OUVIR    | POSSO OUVIR    |
| POSSO TOCAR    | POSSO TOCAR    |
| POSSO CHEIRAR  | POSSO CHEIRAR  |
| POSSO SABOREAR | POSSO SABOREAR |

*Sopre bolhas!* Respire fundo e, em seguida, sopra algumas bolhas grandes e imaginárias. Essa é uma maneira natural de acalmar seu corpo. Imagine que você está soprando todas as suas preocupações para Deus e respirando em Sua paz e amor.

*Faça uma lista* de coisas que a acalmam. Observe cachoeiras, ouça o canto dos pássaros, cheire a fragrância de uma laranja, de lavanda ou pão assando, massageie as mãos etc.

*Encontre uma foto* de um lugar tranquilo. Cole-a em um pedaço de papel maior e escreva pensamentos relaxantes ao redor dela.

*Organize um canto bagunçado* em sua vida para que você possa se sentir mais tranquila.



# compartilhando

## A PAZ

*Repita lentamente um versículo* tranquilizador da Bíblia. Tente este: “Aquietem-se e saibam que eu sou Deus” (Salmo 46:10). Diga em voz alta cada palavra e anote o que ela significa.

---

---

---

---

---

---

*Visite uma igreja ou outro lugar tranquilo.* Sente-se silenciosamente. Ore, leia um verso da Bíblia ou olhe para coisas que a encham de paz. Converse com outras pessoas sobre essas percepções.





## DEUS E A SUA *paz*

*Desenhe em torno de sua mão* e imagine que é a mão de Deus. Escreva suas preocupações na palma da mão e entregue-as a Deus. Cada vez que uma preocupação surgir em sua mente, lembre-se de que você já a entregou a Deus.

*Acenda uma vela* e observe a chama ou observe uma vela que funciona com bateria. Imagine que Jesus, a Luz do mundo, está irradiando Sua paz e amor em sua vida.

*Desenhe linhas onduladas* a lápis em uma folha de papel. Escreva pensamentos relaxantes, mensagens, citações e versos da Bíblia nas linhas. Use diferentes tons de azul para criar uma página de tranquilidade.



Precisamos de tempo todos os dias para desacelerar e ficar em paz e tranquilidade.





# escolha

## A CRIATIVIDADE

*"Tudo o que fizerem, façam de todo o coração, como para o Senhor e não para as pessoas."*  
Colossenses 3:23

**Todas as pessoas são criativas.** Seja no trabalho, para fazer o filho dormir ou no roteiro de uma viagem, toda tarefa exercida precisa de certa dose de criatividade.

Ser criativa é buscar uma solução inovadora e exclusiva, fruto da curiosidade e da firme decisão de chegar a um resultado. Entretanto, nem sempre colocar a criatividade em prática é fácil ou rápido; é necessário planejamento e muito esforço para ter mais *insights* criativos.

Quando se fala em criatividade, muitos pensam que isso é algo nato a algumas pessoas, que elas são solucionadoras de problemas por genética. Uma célebre frase, atribuída a Thomas Edison, diz que "talento é 1% inspiração e 99% transpiração", e isso se aplica também à criatividade. Esse é um processo que todos podemos percorrer. E sabe por que você também deveria?

Além do resultado, que é a solução do problema, a criatividade melhora a autoestima, permite expressar nossas emoções e desenvolver habilidades como adaptabilidade, pensamento crítico e abertura para novas ideias, nos preparando para lidar com os desafios da vida.

Participar de atividades criativas reduz o estresse e promove o bem-estar emocional, sendo ainda uma excelente ferramenta para a conexão social. Se você quer ser criativa ou melhorar seus processos para novas ideias, nas próximas páginas há atividades disponíveis para você.





# floresça

*Use quaisquer materiais* para colorir e recursos criativos que encontrar para fazer uma colagem ou uma imagem com coisas que a deixam feliz. Tente reciclar páginas coloridas de revistas velhas.

*Use uma cor do arco-íris* de cada vez e preencha uma página com todos os tipos de vermelho – usando tinta, giz de cera, pedaços de papel vermelho, pedaços de figuras vermelhas recortadas de revistas etc. Em seguida, tente laranja, amarelo, verde, azul, índigo e violeta. Aproveite o processo!

*Seja criativa com sua comida!* Use o que você tem em sua cozinha para fazer um smoothie, salada ou refeição que você nunca fez antes. Ou organize sua comida para criar um desenho.

*Vá para a floresta ou o parque* e encontre um lugar seguro para fazer um cantinho de piquenique. É ainda mais divertido se você fizer isso com seus amigos ou familiares!





# compartilhando

## A CRIATIVIDADE

*Projete mentalmente* uma máquina para resolver problemas. Como ela funcionaria e o que faria? Mesmo que você não possa realmente ter essa máquina, o que ela poderia lhe ensinar sobre como resolver seu problema real?

*Visite uma galeria de arte* ou um lugar especial com amigos onde vocês possam ver ou ouvir a criatividade de outras pessoas. Conversem sobre como a criatividade delas pode inspirar vocês.





## DEUS E A SUA *criatividade*

*Faça algo para lembrá-la* de quanto Deus a ama.

*Escreva seu próprio salmo ou canção* de louvor a Deus, celebrando todas as coisas boas que Ele fez por você.

*Leia qualquer história da Bíblia.* Reflita sobre ela. Em seguida, crie algo simples em resposta ao que você aprendeu com a história. Ninguém mais precisa ver o que você fez, mas isso a ajudará a pensar mais profundamente sobre a história e a se lembrar dela.

Maria foi criativa quando fez uma cama para Jesus em uma manjedoura. Joquebede foi criativa quando fez um cesto para o bebê Moisés.

*Escolha cinco objetos* em sua casa, como um livro, uma jarra, um pedaço de madeira etc., e pense em cinco maneiras diferentes de usar cada um deles.



A criatividade pode nos ajudar a ser felizes. Concentre-se em aproveitá-lo que estiver fazendo, em vez de criticar seu trabalho.





# escolha

## O RISO

*“O coração alegre é bom remédio.” Provérbios 17:22*

**Um experimento social** com uma pessoa rindo alto dentro do vagão de um trem mostrou que todos à sua volta começaram a rir junto. Quem assiste ao vídeo também é levado a sorrir e, provavelmente, você riu se imaginou a cena.

O riso transcende barreiras culturais, linguísticas e sociais. Rir conecta as pessoas e pode ajudar a resolver conflitos. O riso também tem um dia nacional (6 de novembro) e já virou profissão: o resultado do trabalho do palhaço é o riso ou a gargalhada. Uma ótima notícia, já que o riso é fundamental para a saúde.

Quando rimos, uma resposta no sistema límbico é desencadeada. Esse processo altera as endorfinas que circulam no corpo: a adrenalina, associada ao medo e à ansiedade, diminui, e os níveis de cortisol, o hormônio do estresse, também diminuem. Já os responsáveis pelo bem-estar, como a dopamina, a serotonina e a endorfina, aumentam. Essa mudança pode gerar uma sensação de alívio da dor e relaxamento, que pode perdurar por até 45 minutos.

Os benefícios da risada vão muito além da saúde mental, porque a pessoa inala mais oxigênio, que chega a todas as células cerebrais e do corpo. Uma risada leve contrai cerca de 12 músculos do rosto. A quantidade dobra em uma gargalhada, podendo ativar cerca de 80 músculos se outros músculos, como os do tórax, pernas e garganta, forem ativados.

Se você quer escolher o riso de agora em diante, aproveite os exercícios a seguir.





# floresça

**ATENÇÃO:** Como rir é melhor em grupo, as atividades deste capítulo não têm a mesma divisão das anteriores.

*Pesquise on-line* jogos divertidos e malucos que você pode jogar em grupo com coisas que encontra em casa.

*Convide um amigo*, ou todos de sua família, para compartilhar algo que os fez rir esta semana.

*Assista a videoclipes* de animais fazendo coisas engraçadas. Ou convide todos em sua família ou grupo de amizade para compartilhar um vídeo engraçado e, em seguida, vote no que é mais engraçado.

*Peça a uma pessoa* solitária ou triste para falar sobre algo que ela realmente gosta de fazer e depois convide-a para fazer isso com você.

*Escolha um filme* engraçado e positivo para assistir com seus amigos ou familiares. Faça pipoca e aproveite sua noite.

*Brinque de charadas* com sua família ou amigos, encenando títulos de filmes, músicas e livros para que todos possam adivinhar.

*Use o dedo indicador* para desenhar um objeto nas costas de alguém, em cima da roupa. Veja com que rapidez ela consegue adivinhar o que você está desenhando ou escrevendo.

*Compre um brinquedo* para uma criança pequena e divirta-se brincando com ela.

*Aprenda a fazer* bolhas gigantes e soprá-las para as crianças em seu parque local ([www.redtedart.com](http://www.redtedart.com)). Ou use giz de calçada para escrever citações e comentários engraçados em sua garagem para divertir aqueles que passam.



## DEUS E O SEU *riso*

*Leia um capítulo* do livro de Provérbios em uma tradução moderna da Bíblia. Encontre os versos mais engraçados e desenhe-os como histórias em quadrinhos, represente-os ou imite-os, enquanto todos tentam adivinhar o verso.

*Você acredita que Jesus ria?* Pesquise momentos que foram engraçados na Bíblia.

---

---

---

---



Rir de algo positivo e engraçado faz todo o nosso corpo se sentir bem.





# escolha

## A GENTILEZA

*“Sejam bondosos e compassivos uns para com os outros, perdando uns aos outros, como também Deus, em Cristo, perdoou vocês.” Efésios 4:32*

**Ser gentil**, ter um olhar atento à necessidade do outro e agir. Conceitos importantes para a vida em comunidade, mas que muitas vezes não são encontrados facilmente. Além de serem ações de educação e respeito ao próximo, gentileza, cordialidade e simpatia também podem ser sinônimos de saúde, bem-estar, autoestima, autoconhecimento e qualidade de vida.

Ser gentil é dizer a alguém: “Você existe tanto quanto eu”. Ser gentil é muito mais profundo do que ser educado, porque tem a ver com caráter, valores e ética e, acima de tudo, tem a ver com o desejo de transformar o mundo em um lugar mais humano e feliz para todos. Ser gentil é efetivamente querer promover o bem-estar do outro.

O escritor francês Joseph Joubert escreveu: “A gentileza é a essência do ser humano. Quem não é suficientemente gentil não é suficientemente humano”. Sendo assim, Deus nos fez gentis.

É importante lembrar que a gentileza é contagiosa e calmante. E é curativa. A ciência confirma o que é observado em nossas interações diárias. Atos de bondade ativam a parte de nosso cérebro que nos faz sentir prazer e liberam um hormônio chamado ocitocina, que ajuda a modular as interações sociais e as emoções. Ser gentil é bom para nossa saúde mental e para quem está à sua volta. E isso se traduz em melhor moral e desempenho.

Se você escolheu ser gentil, aproveite as sugestões nas atividades das próximas páginas.





# floresça

**ATENÇÃO:** Ser gentil é escolha ativa que se faz na prática. Por isso, as atividades deste capítulo não têm a mesma divisão das anteriores.

*Compre um vale-presente* para uma lanchonete local e dê a alguém que precise de uma bebida quente e algo para comer.

*Tente fazer algo gentil* todos os dias para alguém em sua casa, local de trabalho ou bairro. Ligue para alguém que mora sozinho e passe algum tempo ouvindo-o.

*Faça ou compre* alguns biscoitos e guloseimas para uma equipe de pessoas que cuidam de outras pessoas (professores na escola, delegacia de polícia, consultório médico etc.).

*Encha uma caixa* com coisas boas que você não precisa mais. Dê a uma instituição de caridade. Ou deixe-a em um local onde as pessoas possam pegar os itens.

*Compre uma plantinha* ou um ramo de flores e deixe-o com uma mensagem gentil na mesa ou porta de alguém.

*Doe alguns pacotes* de alimentos de boa qualidade para um banco de alimentos, refúgio para mulheres ou abrigo para sem-teto.

*Arrecade dinheiro* com seus amigos para comprar algo para uma pessoa necessitada. Ou doe dinheiro para uma pequena instituição de caridade local.

*Escreva algumas mensagens* curtas e positivas em cartões. Coloque-os em lugares diferentes – dentro de uma revista, em um livro da biblioteca, em um pacote na mercearia, em um espelho etc.



## DEUS E A SUA

# gentileza

*Procure se lembrar* de personagens bíblicos que agiram com gentileza.

Hoje em dia, há uma “moda” de cuidar das minorias. Para Jesus, isso nunca foi moda, mas uma prática diária. Não se esconda de seu chamado como cristã. Seja a fortaleza do pobre e do necessitado na angústia.

A gentileza é também muito importante no lar. Sendo assim, sempre busque dar palavras amáveis para seus familiares, aliviar o sofrimento daqueles que sofrem em seu lar e ser paciente com as diferenças de temperamento entre seus familiares.



Fazer coisas gentis para os outros às vezes pode ser a maneira mais eficaz de elevar nosso ânimo quando nos sentimos tristes e desanimadas.









# MEU DIÁRIO DE florescimento

*Três coisas* pelas quais sou grata hoje

|   |  |
|---|--|
| 1 |  |
| 2 |  |
| 3 |  |

*Três coisas* que correram bem hoje foram

|   |  |
|---|--|
| 1 |  |
| 2 |  |
| 3 |  |

Eu vi Deus trabalhando hoje quando \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Eu mostrei bondade hoje quando \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Eu experimentei o amor de Deus hoje quando \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Algo que me encheu de admiração hoje foi \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Eu experimentei alegria hoje quando \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Algo que me fez rir hoje foi \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



# MEU DIÁRIO DE florescimento

*Três coisas* que correram bem hoje foram

|   |  |
|---|--|
| 1 |  |
| 2 |  |
| 3 |  |

Meu melhor momento hoje foi \_\_\_\_\_

porque \_\_\_\_\_

Meu momento mais desafiador hoje foi \_\_\_\_\_

porque \_\_\_\_\_

Eu experimentei o amor de Deus hoje quando \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Algo que aprendi sobre Deus hoje foi \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Uma boa escolha que fiz hoje para cuidar de meu bem-estar emocional, espiritual ou físico foi

\_\_\_\_\_

Algo que me deu esperança hoje foi \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Uma preocupação que tenho e que coloquei nas mãos de Deus hoje foi \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Algo interessante que fiz ou aprendi hoje foi \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



# MEU DIÁRIO DE florescimento

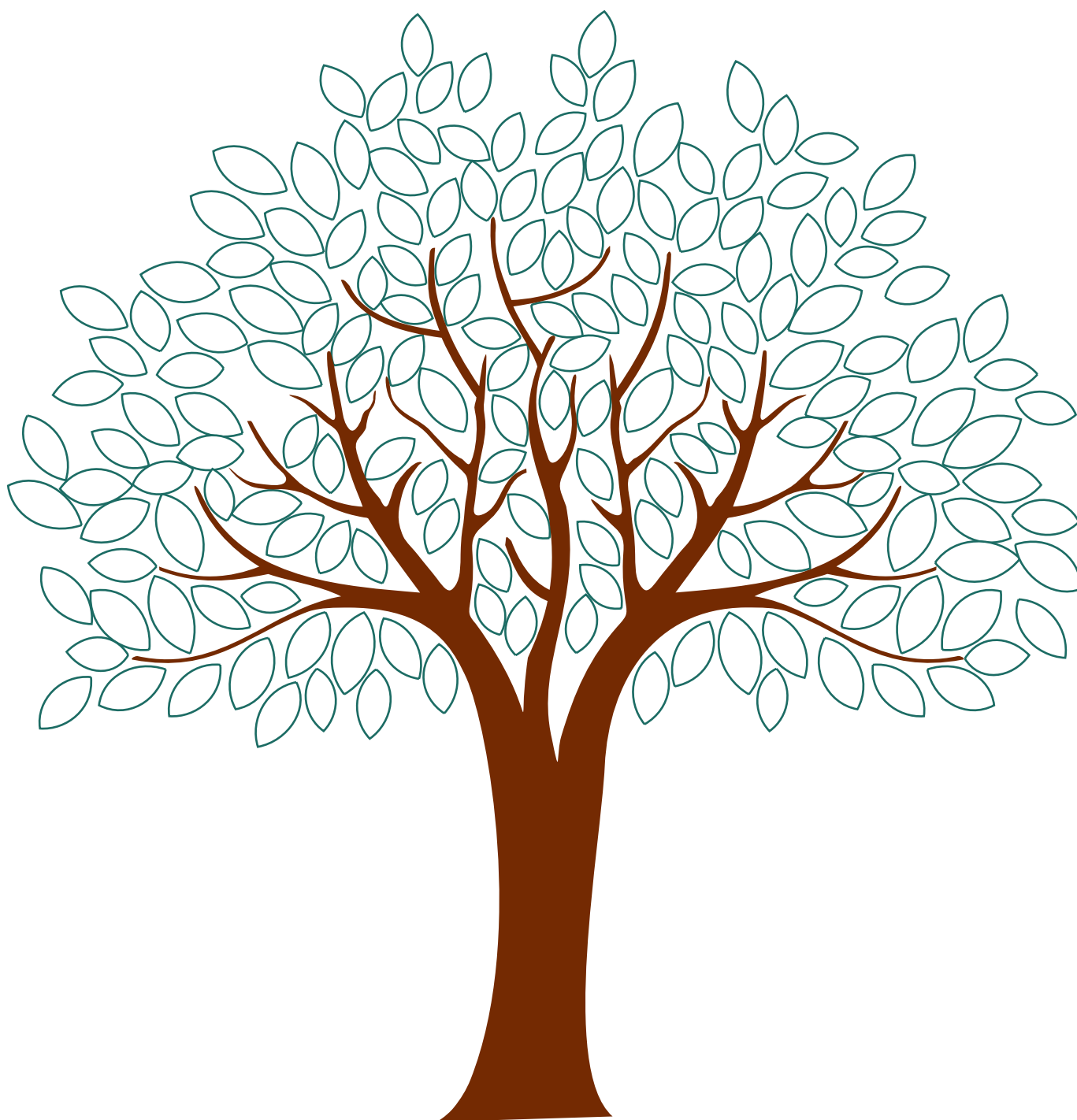
| EMOÇÕES NEGATIVAS | QUANDO EU SENTI ISSO | NADA | UM POUCO | MUITO |
|-------------------|----------------------|------|----------|-------|
| TRISTE            |                      |      |          |       |
| ESTRESSADA        |                      |      |          |       |
| FRUSTRADA         |                      |      |          |       |
| ENVERGONHADA      |                      |      |          |       |
| CULPADA           |                      |      |          |       |
| INDIGNADA         |                      |      |          |       |
| ZANGADA           |                      |      |          |       |
| COM MEDO          |                      |      |          |       |
| DESDENHOSA        |                      |      |          |       |
| CONSTRANGIDA      |                      |      |          |       |

| EMOÇÕES POSITIVAS    | QUANDO EU SENTI ISSO | NADA | UM POUCO | MUITO |
|----------------------|----------------------|------|----------|-------|
| GRATA                |                      |      |          |       |
| DIVERTIDA            |                      |      |          |       |
| AMADA/GENTIL         |                      |      |          |       |
| ALEGRE               |                      |      |          |       |
| ESPERANÇOSA          |                      |      |          |       |
| FELIZMENTE ABSORTA   |                      |      |          |       |
| INSPIRADA            |                      |      |          |       |
| CHEIA DE ADMIRAÇÃO   |                      |      |          |       |
| VALORIZADA E VALIOSA |                      |      |          |       |
| TRANQUILA            |                      |      |          |       |



# ESTOU florescendo!

Por favor, *amplie este pôster para A3*. Sempre que decidir fazer uma atividade que a ajude a florescer, pinte uma das folhas desta árvore. Ou corte várias figuras de folhas em papel verde ou de páginas de revistas e cole-as na árvore





# cuidando

## QUANDO A VIDA ESTÁ TRISTE

*Algumas ideias* podem ajudar você e seus entes queridos a cuidarem uns dos outros quando estiverem tristes, angustiados e sobrecarregados. É bom avisar ao outro quando você precisar de algum cuidado e atenção extra. Lembre-se de que cada um tem sua própria maneira de ficar triste e sua própria maneira de ser consolado e confortado.

No final de cada dia, compartilhem seus momentos mais tristes ou desafiadores do dia e consolem-se antes de dormir. Falem também sobre os momentos mais felizes e cite dez coisas pelas quais vocês são gratos. Listem três coisas que deram certo e celebrem as coisas boas que aconteceram, por menores que sejam.

Fale sobre seus sentimentos: “Estou sentindo isso e aquilo... porque... e me ajudaria muito se você fizesse isso por mim... Obrigada! Como você está se sentindo hoje? E o que posso fazer para ajudar você também?”

Mesmo quando você está triste, é saudável e bom rir também. Assistam a um filme engraçado ou vídeo do YouTube juntos ou procurem imagens de desenhos animados engraçados e piadas na internet.

Se você está sozinha e se sentindo triste, imagine que Deus, ou uma pessoa que a ama muito, está abraçando você perto de seu coração e acalmando você. Imagine-os dizendo as coisas mais gentis, reconfortantes e amorosas para você. Respire fundo algumas vezes e relaxe no abraço imaginário. Ou dê a si mesma um abraço caloroso e reconfortante com seus próprios braços.

Saia para caminhar com alguém, respirem o ar puro e procurem coisas bonitas na natureza que normalmente não percebem.

Escolha atividades que distraiam e dê descanso à sua mente de ficar triste e estressada por um tempo: Juguem juntos, façam uma nova receita, montem um quebra-cabeça, vão a uma lanchonete, caminhem por um lugar bonito, ouçam sua música favorita ou trabalhem juntos em um *hobby*.

Algumas famílias acham útil ter um tempo especial todos os dias ou semanas, quando podem se lembrar da pessoa que perderam, para se consolarem. Imagine que a pessoa que você perdeu pode ver como você está triste. O que ela poderia dizer ou fazer para confortá-la e tranquilizá-la se soubesse como você está se sentindo agora?

Encha uma cesta com algumas atividades relaxantes – uma história engraçada, um pequeno projeto de artesanato, um quebra-cabeça ou um livro de piadas, um pouco de creme para as mãos, bolhas para soprar (a respiração profunda e lenta pode ajudar a acalmá-la), lavanda ou óleos cítricos para cheirar e sachês de sua bebida quente favorita.



# cuidando

## QUANDO A VIDA ESTÁ TRAUMÁTICA

*“Quero trazer à memória o que pode me dar esperança. As misericórdias do Senhor são a causa de não sermos consumidos, porque as suas misericórdias não têm fim; renovam-se cada manhã. Grande é a tua fidelidade.” Lamentações 3:21-23*

**Depois de um trauma grave**, muitas vezes nos sentimos chocadas, congeladas e entorpecidas. Isso é normal e é uma proteção do corpo para dor e angústia. Pode ajudar sentar-se quieta, manter-se aquecida, saborear uma bebida reconfortante, respirar fundo e ser abraçada e consolada. Também é útil estar com alguém que possa nos confortar e cuidar de nós, nos acalmar e nos fazer sentir amadas e seguras.

Lembre-se de que alguém que passou por um trauma grave pode dizer e fazer coisas que normalmente não faria. É uma maneira de expressar sua profunda angústia. Aceite a pessoa calorosamente, não comente suas palavras e ações e não a julgue. Mantenha esses momentos seguros e confidenciais.

Às vezes, ajuda falar sobre o trauma para um bom ouvinte que a reconforte e acalme. O conforto pode soar como um silêncio caloroso e próximo, choro compartilhado ou palavras como: “Sinto muito por você ter passado por essa experiência. Ninguém deveria ter que passar por algo assim.” “Eu me preocupo com você e me preocupo com sua dor.” “Eu gostaria de ter estado lá para confortá-la imediatamente, para que você não tivesse que passar por toda aquela dor sozinha.”

A escuta compassiva envolve dar à pessoa toda a sua atenção com contato visual caloroso, resumindo o que ela disse de vez em quando ou anotando seus pontos principais em um pedaço de papel para mostrar que você está realmente ouvindo e compreendendo. Ouça além das palavras para qualquer apoio que ela possa precisar, como carinho, conforto, encorajamento, aceitação calorosa, ajuda prática e uma sensação de segurança e proteção. Pense nas outras necessidades, porque ela pode não estar ciente de que está com fome, sede, cansaço, precisando de atenção médica ou de algum terapeuta.

Sempre que possível, dê conforto no mesmo dia do evento traumático, para que a experiência seja amenizada antes que a pessoa durma. A memória é processada pelo cérebro durante a noite, e algumas conexões reconfortantes e calorosas podem diminuir o nível de angústia, ajudando a reduzir o risco de ansiedade e depressão.

Às vezes, contar sua história pode voltar a traumatizar uma pessoa. Pode trazer de volta todas as memórias dolorosas. Então, deixe a pessoa escolher se quer contar sua história ou não. Ela pode falar sobre o efeito da experiência em sua vida. Pergunte-lhe sobre as escolhas que ela fez que a ajudaram a lidar melhor com sua dor e angústia. Então, ela pode escolher fazer mais coisas que ajudem e menos coisas que dificultem o enfrentamento.

Ajude as pessoas a terem acesso a aconselhamento e apoio psicológico o mais rápido possível após um trauma. Uma pessoa que está muito angustiada pode precisar ter sua dor e angústia acalmadas e confortadas por um tempo antes de poder fazer o melhor uso do apoio de aconselhamento.



# ajuda

## QUANDO VOCÊ TEVE UM DIA DESAFIADOR

*"Não tema, porque eu estou com você; não fique com medo, porque eu sou o seu Deus. Eu lhe dou forças; sim, eu o ajudo; sim, eu o seguro com a mão direita da minha justiça." Isaías 41:10*

**Faça um balanço** pessoal e reflita sobre o equilíbrio emocional do seu dia.

O site [www.positivityradio.com](http://www.positivityradio.com) a ajuda a fazer essa análise (disponível apenas em inglês). Se você experimentou muitas emoções negativas (exaustivas) em seu dia, talvez seja necessário se reequilibrar, escolhendo fazer algumas das atividades nos outros pôsteres "Floresça!".

Durante a noite, escolha passar o tempo fazendo uma atividade que você realmente goste. Assista a algo engraçado, faça uma caminhada rápida em um parque ou em seu lugar favorito, ouça sua música favorita, jogue um jogo, converse com um amigo, leia um livro interessante, tome um banho quente, acenda uma vela... Qualquer coisa que faça você se sentir mais feliz e relaxada.

Anotar seus desafios e pensamentos preocupantes pode ajudá-la a esclarecê-los, limpar sua mente e deixá-los ir. Você também pode imaginar que os está pendurando em uma árvore durante a noite e que os pegará novamente pela manhã se ainda precisar trabalhar neles.

Desenhe em torno de sua mão, escreva suas preocupações nos dedos e, em seguida, imagine que você as colocou nas mãos de Deus durante a noite, pois Ele é a melhor pessoa para lidar com essas questões complexas.

Dormir sobre um conflito não resolvido pode causar ansiedade e depressão e aumentar sua carga de estresse. Portanto, tente resolver as coisas com outras pessoas antes de dormir.

Se você teve uma experiência traumática ou triste durante o dia, é bom conversar sobre isso com alguém que se importa com você e que pode confortá-la e apoiá-la. Ter sua experiência acalmada por outra pessoa antes de dormir também pode ajudar a proteger sua saúde emocional.

**Reflita sobre as seguintes perguntas para ajudá-la a se concentrar nos aspectos positivos do seu dia:**

Pelo que você é mais grata hoje? Cite três coisas.

Onde você viu Deus trabalhando hoje?

O que você fez, com Deus, para compartilhar Seu amor com os outros?

O que correu bem hoje? Liste três coisas e pense nas escolhas que você fez que contribuíram para esse sucesso.

O que você aprendeu hoje que a tornou uma pessoa mais sábia ou capaz?

O que a deixou feliz hoje ou a fez rir?

Se você mora com outras pessoas, compartilhe suas histórias do dia. Confortem-se nos momentos tristes. Façam algo gentil uns pelos outros, apreciem-se, ajudem-se e encorajem-se mutuamente. Deixe-os saber como eles são especiais para você. Trabalhem em algo agradável juntos. Compartilhar seu dia ajudará você a se sentir menos sozinha com seus desafios. Relacionamentos calorosos e positivos com outros seres humanos nos ajudam a administrar os altos e baixos da vida neste mundo desequilibrado.



# escolha

## AJUDAR OS OUTROS OUVINDO BEM

*Quando ouvimos proativamente*, estamos dando atenção, cuidado, conforto e significado às pessoas. É especialmente importante ouvir aqueles cujas vozes não estão sendo ouvidas e valorizadas – como crianças, adolescentes, mulheres, pessoas deslocadas e vulneráveis, e aquelas cujas vozes podem ter sido silenciadas por sua cultura, experiência e famílias.

Dê toda a sua atenção a quem fala. Pare o que estiver fazendo e mostre que está relaxada, disponível e focada. Guarde o telefone e faça um contato visual caloroso. Evite interromper, distrair ou contar suas próprias histórias. Isso mostra que você está interessada na pessoa e no que ela tem a dizer.

Responda à história contada resumindo o que ela disse. “Então, você está dizendo isso...? E então... isso aconteceu?” Isso encoraja a pessoa a falar e mostra como você está realmente ouvindo os detalhes de sua história.

Seja curiosa. Faça perguntas que gerem mais informações e ideias, como: “O que aconteceu depois disso?” “Quem foi mais útil naquela época, e o que eles fizeram?” Perguntas ponderadas mostram que a história da pessoa é importante para você e que você está pronta e aberta para ouvir mais. Pergunte com o que ela está mais preocupada e quais são suas esperanças.

Ouç a história da pessoa com o coração. Responda às emoções de quem fala e simpatize com seus sentimentos. “O que você estava sentindo naquele momento?...” “Isso soa triste, perturbador, doloroso, desencorajador...” “Isso parece muito assustador. Lamento muito que você tenha passado por isso sozinha.” “O que posso fazer para confortá-la agora?” Isso mostra que você pode identificar os sentimentos dela e se importar com ela.

Ouç a suas necessidades relacionais que são atendidas por meio de relacionamentos acolhedores. As necessidades relacionais são: conforto, aceitação, carinho/bondade, valorização, atenção, respeito, encorajamento, segurança/proteção, ser valorizado pelos outros e ser ajudado. Cada vez que satisfazemos uma dessas necessidades relacionais de maneira simples, podemos aliviar a angústia da outra pessoa e ajudá-la a se sentir menos assustada, sozinha e ansiosa.

Ouç a suas necessidades práticas. Se a pessoa estiver angustiada, ela pode não estar ciente de suas necessidades físicas, especialmente em uma emergência ou crise. Ela precisa de comida, água, calor, abrigo, segurança, roupas, cuidados médicos e suprimentos pessoais? Pergunte: “Quando você comeu ou bebeu pela última vez? Você está quente o suficiente? Você tem um lugar seguro para dormir e descansar? Você tem algum ferimento que precisa de atenção? Do que você mais precisa, e como posso ajudá-la?”

Acompanhamento. Pergunte se há mais alguma coisa que você pode fazer para ajudar. Faça o que você prometeu fazer. Entre em contato com a pessoa mais tarde por telefone, mensagem de texto etc.

Lembrete útil. Use seu corpo para lembrá-la de como ouvir: olhos — contato visual; orelhas — ouvir; mente — estar engajada, pensativa e curiosa; coração — estar consciente das emoções e necessidades relacionais e de como cuidar delas; mãos — prontas para ajudar.



# 31 DIAS DE ORAÇÃO PARA *mulheres*

|  |   |   |   |
|--|---|---|---|
| <b>1 PAZ</b> <p>"Deixo com vocês a paz, a minha paz lhes dou; não lhes dou a paz como o mundo a dá. Que o coração de vocês não fique angustiado com medo."</p> <p><i>João 14:27</i></p>  | <b>2 ALEGRIA</b> <p>"Tu me farás ver os caminhos da vida; na tua presença há plenitude de alegria, à tua direita, há delícias perpetuamente."</p> <p><i>Salmo 16:11</i></p> | <b>3 PACIÊNCIA</b> <p>"Alegrem-se na esperança, sejam pacientes na tribulação e perseverem na oração."</p> <p><i>Romanos 12:12</i></p>  | <b>4 AMOR</b> <p>"O amor é paciente e bondoso. O amor não arde em ciúmes, não se envia, não se orgulha."</p> <p><i>1 Coríntios 13:4</i></p>   |
| <b>8 CORAGEM</b> <p>"Sejam fortes e corajosos, não tenham medo, nem fiquem apavorados diante deles, porque o Senhor, seu Deus, é quem vai com vocês; ele não os deixará, nem os abandonará."</p> <p><i>Deuteronômio 31:6</i></p> | <b>9 SABEDORIA</b> <p>"Porque o Senhor dá a sabedoria, e da sua boca vem o conhecimento e a inteligência."</p> <p><i>Provérbios 2:6</i></p>                                 | <b>10 ESPÍRITO SANTO</b> <p>"Ora, se vocês, que são maus, sabem dar coisas boas aos seus filhos, quanto mais o Pai celeste dará o Espírito Santo aos que lhe pedirem!"</p> <p><i>Lucas 11:13</i></p>                      | <b>11 MUDANÇA</b> <p>"Estou certo de que aquele que começou boa obra em vocês há de completá-la até o Dia de Cristo Jesus."</p> <p><i>Filipenses 1:6</i></p>  |
| <b>15 LIBERDADE</b> <p>"Se, pois, o Filho os libertar, vocês serão verdadeiramente livres."</p> <p><i>João 8:36</i></p>  | <b>16 DONS</b> <p>"Temos, porém, diferentes dons segundo a graça que nos foi dada."</p> <p><i>Romanos 12:6</i></p>  | <b>17 PROPÓSITO</b> <p>"Eu é que sei que pensamentos tenho a respeito de vocês", diz o Senhor. "São pensamentos de paz e não de mal, para dar-lhes um futuro e uma esperança."</p> <p><i>Jeremias 29:11</i></p>           | <b>18 DESCANSO</b> <p>"Somente em Deus, ó minha alma, espere silenciosa, porque dele vem a minha esperança. Só ele é a minha rocha, a minha salvação e o meu alto refúgio; não serei jamais abalado."</p> <p><i>Salmo 62:5, 6</i></p> |
| <b>22 CONFIANÇA</b> <p>"Bendito aquele que confia no Senhor e cuja esperança é o Senhor."</p> <p><i>Jeremias 17:7</i></p>  | <b>23 FIDELIDADE</b> <p>"Mas o Senhor é fiel. Ele os fortalecerá e os guardará do Maligno."</p> <p><i>2 Tessalonicenses 3:3</i></p>   | <b>24 VITÓRIA</b> <p>"O Senhor é a minha força e o meu cântico; ele se tornou a minha salvação. Este é o meu Deus; portanto, eu o louvarei; ele é o Deus de meu pai; por isso, o exaltarei."</p> <p><i>Êxodo 15:2</i></p> | <b>25 PERDÃO</b> <p>"Pelo contrário, sejam bondosos e compassivos uns para com os outros, perdendo uns aos outros, como também Deus, em Cristo, perdoou vocês."</p> <p><i>Eféssios 4:32</i></p>                                       |
| <b>29 HONESTIDADE</b> <p>"Fazer justiça e julgar com retidão é mais aceitável ao Senhor do que oferecer sacrifícios."</p> <p><i>Provérbios 21:3</i></p>  | <b>30 ENTREGA</b> <p>"Mas busquem em primeiro lugar o Reino de Deus e a sua justiça, e todas estas coisas lhes serão acrescentadas."</p> <p><i>Mateus 6:33</i></p>          | <b>31 AUTENTICIDADE</b> <p>"O amor seja sem hipocrisia. Odeiem o mal e apeguem-se ao bem."</p> <p><i>Romanos 12:9</i></p>   |   |



## FLORESCENDO POR MEIO DA ORAÇÃO

*"Plantad[a]s na Casa do Senhor, florescerão  
nos átrios do nosso Deus." Salmo 92:13*

### 5 ESPERANÇA

"E o Deus da esperança encha  
você de toda alegria e paz na  
fé que vocês têm, para que sejam  
ricos de esperança no poder  
do Espírito Santo."

*Romanos 15:13*

### 6 GRAÇA

"E o Deus de toda a graça, que  
em Cristo os chamou à sua eterna  
glória, depois de vocês terem  
sofrido por um pouco, ele mesmo  
irá aperfeiçoar, firmar, fortificar  
e fundamentar vocês."

*1 Pedro 5:10*

### 7 BONDAD E

"Por isso, enquanto tivermos  
oportunidade, façamos o bem  
a todos, mas principalmente  
aos da família da fé."

*Gálatas 6:10*

### 12 CURA

"Porque restaurarei a  
sua saúde e curarei as suas  
feridas", diz o Senhor."

*Jeremias 30:17*

### 13 FOCO

"Uma coisa faço: esquecendo-me  
das coisas que ficam para trás e  
avancando para as que estão diante  
de mim, prossigo para o alvo."

*Filipenses 3:13, 14*

### 14 MENTE

"Finalmente, irmãos, tudo o  
que é verdadeiro, tudo o que é  
respeitável, tudo o que é justo,  
tudo o que é puro, tudo o que é  
amável, tudo o que é de boa fama,  
se alguma virtude há e se algum  
louvor existe, seja isso o que ocupe  
o pensamento de vocês."

*Filipenses 4:8*

### 19 FORÇA

"Eis que Deus é a minha  
salvação; confiarei e não temerei,  
porque o Senhor Deus é a minha  
força e o meu cântico; ele se  
tornou a minha salvação."

*Isaías 12:2*

### 20 PROVISÃO

"Tu és o meu esconderijo; tu me  
preservas da tribulação e me cercas  
de alegres cantos de livramento."

*Salmo 32:7*

### 21 PERSEVERANÇA

"Aquele, porém, que ficar firme até  
o fim, esse será salvo."

*Mateus 24:13*

### 26 MISERICÓRDIA

"As misericórdias do Senhor são a  
causa de não sermos consumidos,  
porque as suas misericórdias não  
têm fim; renovam-se cada manhã.  
Grande é a tua fidelidade."

*Lamentações 3:22, 23*

### 27 SALVAÇÃO

"Porque pela graça vocês são salvos,  
mediante a fé; e isto não vem de  
vocês, é dom de Deus; não de obras,  
para que ninguém se glorie."

*Efésios 2:8, 9*

### 28 LUZ

"Enquanto estou no mundo, sou a  
luz do mundo."

*João 9:5*

floresça



anotações