

3 MINUTOS PARA O
RECOMEÇO





Todos nós temos aqueles momentos frenéticos em que pensamos estar muito ocupados para parar e respirar, visualizar, meditar. Acontece que é bem nessa hora que mais precisamos parar, respirar.

Você pode então sentar-se de maneira confortável, costas eretas, fechar os olhos. Vamos direto ao assunto. Comece concentrando-se na respiração, observe o ar que entra, o ar que sai e, nas próximas três respirações, vamos alongar a inspiração, inspirando até chegar no oito para, então, expirar rapidamente e soltar o ar, fazendo um barulho e liberando toda a tensão.

Prepare-se então: 1, 2, 3... e já! Inspira... inspira...

Dois, três, quatro, cinco, seis, sete, oito e... aaaah! Solte o ar. Primeiro ciclo concluído.

Prepare-se para a segunda longa inspiração, enquanto reflete sobre algo pelo qual você é grato nesta manhã.

Preparando... um, dois, três... e já! Inspira...

Quatro, cinco, seis, sete, oito... solte! Ahhh... solte o ar, relaxando toda a tensão. Só mais uma respiração.

Defina uma intenção positiva para o dia de hoje. Algo simples como: "Hoje eu vou ser gentil comigo mesmo e com os outros."



Preparando-se para a terceira grande inspiração...

Um, dois, três... inspira...

Quatro, cinco, seis, sete, oito... muito bem! Você conseguiu.

Agora permita que sua respiração retorne ao ritmo natural. Lembre-se: três minutos são suficientes para você respirar profundamente e reabilitar seu modo co-criador, não apenas do seu futuro, mas do seu presente.

Espero que você tenha gostado desta meditação. Obrigada pela companhia, fique com Deus e até a próxima!

Exercício de Coaching: Clareza e Solução em 3 Perguntas

📌 Objetivo: Trazer bem-estar e soluções práticas ao se conectar com o presente, reconhecer recursos internos e definir um passo claro para avançar.

📝 Instruções: Reserve um momento de silêncio, respire fundo e responda com sinceridade.

1 O que está sob seu controle neste momento que pode trazer mais paz ao seu dia?

(Foque no que você pode mudar ou fazer agora para sentir mais leveza e direção.)



- 2 Quais recursos, talentos ou aprendizados você já possui que podem te ajudar a superar esse desafio? (Reflita sobre experiências passadas, dons que Deus lhe deu ou pessoas que podem te apoiar.)
- 3 Qual a primeira ação concreta que você pode tomar hoje para se mover na direção da solução? (Escolha um pequeno passo que pode ser feito agora, sem depender de circunstâncias externas.)
- ◆ Conclusão: Ao responder essas perguntas, você sai da incerteza e assume um papel ativo na construção do seu bem-estar. Confie no processo e siga com fé!

AGORA PARA FECHAR... ORE:



Oração de Clareza, Paz e Direção

Deus amado, Pai eterno, Tu és santo, poderoso e digno de toda honra! Hoje me coloco diante de Ti com temor, reverência e gratidão.

Perdoa-me, Senhor, por meus pecados, minhas distrações e por tantas vezes não confiar plenamente em Ti. Como diz a Tua Palavra: “Se confessarmos os nossos pecados, ele é fiel e justo para nos perdoar” (1 João 1:9). Eu recebo agora a Tua graça que me restaura.

Muitas vezes, minha alma se inquieta, mas hoje escolho descansar em Ti. “Aquietai-vos e sabei que eu sou Deus” (Salmos 46:10). Ensina-me a ver além do medo e a enxergar as possibilidades que já colocaste diante de mim.

Senhor, fortalece-me para agir com sabedoria e coragem. “Porque Deus não nos deu espírito de medo, mas de poder, de amor e de moderação” (2 Timóteo 1:7). Guie meus passos e alinha meus desejos ao Teu propósito.

Hoje, entrego tudo em Tuas mãos e confio no Teu agir. “Entregue o seu caminho ao Senhor; confie nele, e ele agirá” (Salmos 37:5). Obrigado por Tua paz e direção.

Em nome de Jesus, amém! 

