



TEMPO MATINAL DIÁRIO COM DEUS

1 ORAÇÃO

LOUVADO SEJA DEUS POR QUEM ELE É:

DEUS, VOCÊ É
DEUS, VOCÊ É
DEUS, VOCÊ É
DEUS, VOCÊ É
DEUS, VOCÊ É

LISTA DE AÇÃO DE GRAÇAS:

OBRIGADO POR
OBRIGADO POR
OBRIGADO POR
OBRIGADO POR
OBRIGADO POR

LISTA DE CONQUISTAS DO DIA ANTERIOR:

OBRIGADO POR
OBRIGADO POR
OBRIGADO POR
OBRIGADO POR
OBRIGADO POR

LUTAS / CONFISSÕES:

OUÇA A DEUS e OUÇA ELE DIZER QUEM VOCÊ É. RECONHEÇA O POSITIVO EM VOCÊ.

EM VOCÊ EU SEI QUE SOU
EM VOCÊ EU SEI QUE SOU
EM VOCÊ EU SEI QUE SOU
EM VOCÊ EU SEI QUE SOU
EM VOCÊ EU SEI QUE SOU
EM VOCÊ EU SEI QUE SOU
EM VOCÊ EU SEI QUE SOU
EM VOCÊ EU SEI QUE SOU

OUÇA A DEUS e OUÇA O QUE ELE QUER QUE VOCÊ SEJA, A TRANSFORMAÇÃO QUE ELE QUER GERAR EM VOCÊ, QUAL PODE E DEVE SER SUA IDENTIDADE EM CRISTO.

EU QUERO SER
EU QUERO SER
EU QUERO SER
EU QUERO SER
EU QUERO SER

LISTA DE PREOCUPAÇÕES - ORE, CONFIE, PEÇA ORIENTAÇÃO e LIBERE SEUS PROBLEMAS e PREOCUPAÇÕES NAS MÃOS DE DEUS:

2 MEDITAÇÃO BÍBLICA

Escritura: _____

Verdades aprendidas: _____

Como você aplicará isso à sua vida? _____

3 ESTABELEÇA METAS E PLANEJE AÇÕES

Ore e peça ao Espírito Santo para guiá-lo no planejamento do seu dia. Olhe para sua reflexão semanal para garantir que você dará atenção às áreas que mais precisam e atingirá suas metas semanais. Considere o equilíbrio e o alinhamento com o seu propósito



DEFINIR INTENÇÃO

Como/O que você quer ser hoje? Como você quer se sentir?

Os 3 objetivos mais importantes e urgentes para este dia:

OBJETIVO	AÇÕES

Objetivos secundários:

OBJETIVO	AÇÕES

- ④ DEFINA INTERVALOS DE TEMPO EM SUA AGENDA E SEJA FLEXÍVEL, POIS AS NECESSIDADES E URGÊNCIAS PODEM MUDAR. DURANTE O DIA, PERMITA PEQUENAS PAUSAS (5-10 MIN) PARA LIMPAR SUA MENTE, EXERCITE-SE UM POUCO, RESPIRE, FECHER OS OLHOS, FAÇA ORAÇÕES CURTAS E REORIENTE-SE.**

Se você se sentir ansioso a qualquer momento, faça uma pausa de 2 minutos e ore, medite, exercite seu corpo ou concentre-se em seus sentidos (bela visão, olfato, tocar algo com textura, ouvir música ou algum outro som) para recuperar a paz e o equilíbrio internos.