Cinco Minutos com Deus

A prática diária mais curta que existe: falar com Deus e ler uma passagem, antes que o dia atropele.

> Examina-me, Deus, e conhece meu coração; prova-me, e conhece meus pensamentos.
>
> SALMOS 139.23 · BÍBLIA LIVRE

A PRÁTICA, EM CINCO PASSOS

1 Pare 30 SEGUNDOS

Silencie as notificações e encontre uma posição confortável. Você não precisa preparar nenhuma palavra: venha como você está. Respire devagar.

2 Leia 1 MINUTO

Leia a passagem com calma. Depois leia outra vez, sem pressa, e deixe que ela assente.

3 Fale 1 MINUTO E 30 SEGUNDOS

Fale com Deus do seu jeito. Conte como você realmente está: o que te alegra, o que te preocupa, o que está doendo, ou aquilo para o qual você precisa de direção. Não precisa organizar tudo antes, nem usar palavras bonitas.

4 Silencie 1 MINUTO

Permaneça em silêncio. Volte à passagem e perceba o que ficou no seu coração. Não force uma resposta: este é apenas um momento de presença.

5 Registre 1 MINUTO

Escreva uma frase. Se não puder escrever agora, complete a frase no pensamento.

A SUA FRASE DE HOJE

Hoje eu entrego a Deus… ou *Hoje eu escolho…*

Drica Ricci

Prática gratuita. Sem cadastro, sem grupo e sem prazo.

VIVA INTEIRA POR DRICA RICCI

Bíblia Livre (BLIVRE) · Copyright © Diego Santos, Mario Sérgio e Marco Teles · fevereiro de 2018 · Licença Creative Commons Atribuição 4.0 Brasil