

# **AGENDA** INTELIGENTE



**DEZEMBRO  
2023**



Naquele tempo, <sup>29</sup> Jesus contou-lhes uma parábola: "Olhai a figueira e todas as árvores.

<sup>30</sup> Quando vedes que elas estão dando brotos, logo sabeis que o verão está perto.

<sup>31</sup> Vós também, quando virdes acontecer essas coisas, ficai sabendo que o Reino de Deus está perto.

<sup>32</sup> Em verdade, eu vos digo: tudo isso vai acontecer antes que passe esta geração.

<sup>33</sup> O céu e a terra passarão, mas as minhas palavras não hão de passar".  
LUCAS 21, 29-33

Depois de ter sublinhado o texto, pensar no propósito, concreto e prático:

Como concretamente vou colocá-lo em prática em cada hora do dia?

| Hs             | Programação dia seguinte a ser feita na noite anterior       | Sim/ Não                                                                            | (Verifica a noite seguinte (antes da nova programação) motivo do "não") |
|----------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| 5:00<br>5:30   | .....                                                        |                                                                                     | .....                                                                   |
| 6:00<br>6:30   | Diário + Missa + Adoração<br>(Escolha melhor horário do dia) |  | .....                                                                   |
| 7:00<br>7:30   | .....                                                        |  | .....                                                                   |
| 8:00<br>8:30   | .....                                                        |  | .....                                                                   |
| 9:00<br>9:30   | .....                                                        |  | .....                                                                   |
| 10:00<br>10:30 | .....                                                        |                                                                                     | .....                                                                   |
| 11:00<br>11:30 | .....                                                        |  | .....                                                                   |
| 12:00<br>12:30 | .....                                                        |  | .....                                                                   |

Como vivi o meu propósito nessa manhã?

|       |                                                    |                                                                                   |  |
|-------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--|
| 13:00 |                                                    |                                                                                   |  |
| 13:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 14:00 |                                                    |                                                                                   |  |
| 14:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 15:00 |                                                    |  |  |
| 15:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 16:00 |                                                    |  |  |
| 16:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 17:00 |                                                    |                                                                                   |  |
| 17:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 18:00 |                                                    |  |  |
| 18:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 19:00 |                                                    |  |  |
| 19:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 20:00 |                                                    |  |  |
| 20:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 21:00 |                                                    |  |  |
| 21:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 22:00 | <i>Verificar Diário e Programação dia seguinte</i> |  |  |
| 22:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 23:00 |                                                    |                                                                                   |  |
| 23:30 |                                                    |                                                                                   |  |

A noite (depois de ter feito essa reflexão, antes de dormir, faça a programação do dia seguinte):

O que Jesus fez para mim hoje?

---



---



---

Como vivi meu propósito, hoje, sobretudo, na segunda parte do dia?

---



---



---

Senhor te peço perdão por... \_\_\_\_\_

---

Naquele tempo, disse Jesus aos seus discípulos: <sup>34</sup> "Tomai cuidado para que vossos corações não fiquem insensíveis por causa da gula, da embriaguez e das preocupações da vida, e esse dia não caia de repente sobre vós; <sup>35</sup> pois esse dia cairá como uma armadilha sobre todos os habitantes de toda a terra.

<sup>36</sup> Portanto, ficai atentos e orai a todo momento, a fim de terdes força para escapar de tudo o que deve acontecer e para ficardes em pé diante do Filho do Homem".

LUCAS 21,34-36

Depois de ter sublinhado o texto, pensar no propósito, concreto e prático:

Como concretamente vou colocá-lo em prática em cada hora do dia?

| Hs             | Programação dia seguinte a ser feita na noite anterior       | Sim/<br>Não                                                                         | (Verifica a noite seguinte (antes da nova programação) motivo do "não") |
|----------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| 5:00<br>5:30   | .....                                                        |                                                                                     | .....                                                                   |
| 6:00<br>6:30   | Diário + Missa + Adoração<br>(Escolha melhor horário do dia) |  | .....                                                                   |
| 7:00<br>7:30   | .....                                                        |  | .....                                                                   |
| 8:00<br>8:30   | .....                                                        |  | .....                                                                   |
| 9:00<br>9:30   | .....                                                        |  | .....                                                                   |
| 10:00<br>10:30 | .....                                                        |                                                                                     | .....                                                                   |
| 11:00<br>11:30 | .....                                                        |  | .....                                                                   |
| 12:00<br>12:30 | .....                                                        |  | .....                                                                   |

Como vivi o meu proposito nessa manhã?

|       |                                             |                                                                                   |  |
|-------|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--|
| 13:00 |                                             |                                                                                   |  |
| 13:30 |                                             |                                                                                   |  |
| 14:00 |                                             |                                                                                   |  |
| 14:30 |                                             |                                                                                   |  |
| 15:00 |                                             |  |  |
| 15:30 |                                             |                                                                                   |  |
| 16:00 |                                             |  |  |
| 16:30 |                                             |                                                                                   |  |
| 17:00 |                                             |                                                                                   |  |
| 17:30 |                                             |                                                                                   |  |
| 18:00 |                                             |  |  |
| 18:30 |                                             |                                                                                   |  |
| 19:00 |                                             |  |  |
| 19:30 |                                             |                                                                                   |  |
| 20:00 |                                             |  |  |
| 20:30 |                                             |                                                                                   |  |
| 21:00 |                                             |  |  |
| 21:30 |                                             |                                                                                   |  |
| 22:00 | Verificar Diário e Programação dia seguinte |  |  |
| 22:30 |                                             |                                                                                   |  |
| 23:00 |                                             |                                                                                   |  |
| 23:30 |                                             |                                                                                   |  |

A noite (depois de ter feito essa reflexão, antes de dormir, faça a programação do dia seguinte):

O que Jesus fez para mim hoje?

Como vivi meu propósito, hoje, sobretudo, na segunda parte do dia?

Senhor te peço perdão por...

Naquele tempo, disse Jesus aos seus discípulos: <sup>33</sup> "Cuidado! Ficaí atentos, porque não sabeis quando chegará o momento.

<sup>34</sup> É como um homem que, ao partir para o estrangeiro, deixou sua casa sob a responsabilidade de seus empregados, distribuindo a cada um sua tarefa. E mandou o porteiro ficar vigiando.

<sup>35</sup> Vigiai, portanto, porque não sabeis quando o dono da casa vem: à tarde, à meia-noite, de madrugada ou ao amanhecer.

<sup>36</sup> Para que não suceda que, vindo de repente, ele vos encontre dormindo.

<sup>37</sup> O que vos digo, digo a todos: Vigiai!"

MARCOS 13,33-37

Depois de ter sublinhado o texto, pensar no propósito, concreto e prático:

Como concretamente vou colocá-lo em prática em cada hora do dia?

| Hs             | Programação dia seguinte a ser feita na noite anterior                     | Sim/ Não                                                                            | (Verifica a noite seguinte (antes da nova programação) motivo do "não") |
|----------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| 5:00<br>5:30   | .....                                                                      |                                                                                     | .....                                                                   |
| 6:00<br>6:30   | <i>Diário + Missa + Adoração</i><br><i>(Escolha melhor horário do dia)</i> |  | .....                                                                   |
| 7:00<br>7:30   | .....                                                                      |  | .....                                                                   |
| 8:00<br>8:30   | .....                                                                      |  | .....                                                                   |
| 9:00<br>9:30   | .....                                                                      |  | .....                                                                   |
| 10:00<br>10:30 | .....                                                                      |                                                                                     | .....                                                                   |
| 11:00<br>11:30 | .....                                                                      |  | .....                                                                   |
| 12:00<br>12:30 | .....                                                                      |  | .....                                                                   |

Como vivi o meu propósito nessa manhã?

|       |                                                    |                                                                                   |  |
|-------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--|
| 13:00 |                                                    |                                                                                   |  |
| 13:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 14:00 |                                                    |                                                                                   |  |
| 14:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 15:00 |                                                    |  |  |
| 15:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 16:00 |                                                    |  |  |
| 16:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 17:00 |                                                    |                                                                                   |  |
| 17:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 18:00 |                                                    |  |  |
| 18:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 19:00 |                                                    |  |  |
| 19:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 20:00 |                                                    |  |  |
| 20:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 21:00 |                                                    |  |  |
| 21:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 22:00 | <i>Verificar Diário e Programação dia seguinte</i> |  |  |
| 22:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 23:00 |                                                    |                                                                                   |  |
| 23:30 |                                                    |                                                                                   |  |

A noite (depois de ter feito essa reflexão, antes de dormir, faça a programação do dia seguinte):

O que Jesus fez para mim hoje?

---



---



---

Como vivi meu propósito, hoje, sobretudo, na segunda parte do dia?

---



---



---

Senhor te peço perdão por... \_\_\_\_\_

---

<sup>1</sup> Visão de Isaías, filho de Amós, sobre Judá e Jerusalém.

<sup>2</sup> Acontecerá, nos últimos tempos, que o monte da casa do Senhor estará firmemente estabelecido no ponto mais alto das montanhas e dominará as colinas.

A ele acorrerão todas as nações, <sup>3</sup> para lá irão numerosos povos e dirão: "Vamos subir ao monte do Senhor, à casa do Deus de Jacó, para que ele nos mostre seus caminhos e nos ensine a cumprir seus preceitos"; porque de Sião provém a lei e de Jerusalém, a palavra do Senhor.

<sup>4</sup> Ele há de julgar as nações e arguir numerosos povos; estes transformarão suas espadas em arados e suas lanças em foices: não pegarão em armas uns contra os outros e não mais travarão combate.

<sup>5</sup> Vinde, todos da casa de Jacó, e deixemo-nos guiar pela luz do Senhor.

ISAÍAS 2,1-5

Depois de ter sublinhado o texto, pensar no propósito, concreto e prático:

Como concretamente vou colocá-lo em prática em cada hora do dia?

| Hs             | Programação dia seguinte a ser feita na noite anterior       | Sim/<br>Não                                                                         | (Verifica a noite seguinte (antes da nova programação) motivo do "não") |
|----------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| 5:00<br>5:30   |                                                              |                                                                                     |                                                                         |
| 6:00<br>6:30   | Diário + Missa + Adoração<br>(Escolha melhor horário do dia) |  |                                                                         |
| 7:00<br>7:30   |                                                              |  |                                                                         |
| 8:00<br>8:30   |                                                              |  |                                                                         |
| 9:00<br>9:30   |                                                              |  |                                                                         |
| 10:00<br>10:30 |                                                              |                                                                                     |                                                                         |
| 11:00<br>11:30 |                                                              |  |                                                                         |
| 12:00<br>12:30 |                                                              |  |                                                                         |

Como vivi o meu propósito nessa manhã?

|       |                                                    |                                                                                   |  |
|-------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--|
| 13:00 |                                                    |                                                                                   |  |
| 13:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 14:00 |                                                    |                                                                                   |  |
| 14:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 15:00 |                                                    |  |  |
| 15:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 16:00 |                                                    |  |  |
| 16:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 17:00 |                                                    |                                                                                   |  |
| 17:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 18:00 |                                                    |  |  |
| 18:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 19:00 |                                                    |  |  |
| 19:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 20:00 |                                                    |  |  |
| 20:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 21:00 |                                                    |  |  |
| 21:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 22:00 | <i>Verificar Diário e Programação dia seguinte</i> |  |  |
| 22:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 23:00 |                                                    |                                                                                   |  |
| 23:30 |                                                    |                                                                                   |  |

A noite (depois de ter feito essa reflexão, antes de dormir, faça a programação do dia seguinte):

O que Jesus fez para mim hoje?

---



---



---

Como vivi meu propósito, hoje, sobretudo, na segunda parte do dia?

---



---



---

Senhor te peço perdão por... \_\_\_\_\_

---

Naqueles dias, <sup>1</sup> nascerá uma haste do tronco de Jessé e, a partir da raiz, surgirá o rebento de uma flor; <sup>2</sup> sobre ele repousará o espírito do Senhor: espírito de sabedoria e discernimento, espírito de conselho e fortaleza, espírito de ciência e temor de Deus; <sup>3</sup> no temor do Senhor encontra ele seu prazer. Ele não julgará pelas aparências que vê nem decidirá somente por ouvir dizer; <sup>4</sup> mas trará justiça para os humildes e uma ordem justa para os homens pacíficos; fustigará a terra com a força da sua palavra e destruirá o mau com o sopro dos lábios. <sup>5</sup> Cingirá a cintura com a correia da justiça e as costas com a faixa da fidelidade.

<sup>6</sup> O lobo e o cordeiro viverão juntos e o leopardo deitar-se-á ao lado do cabrito; o bezerro e o leão comerão juntos e até mesmo uma criança poderá tangê-los. <sup>7</sup> A vaca e o urso pastarão lado a lado, enquanto suas crias descansam juntas; o leão comerá palha como o boi; <sup>8</sup> a criança de peito vai brincar em cima do buraco da cobra venenosa; e o menino desmamado não temerá pôr a mão na toca da serpente.

<sup>9</sup> Não haverá danos nem mortes por todo o meu santo monte: a terra estará tão repleta do saber do Senhor quanto as águas que cobrem o mar. <sup>10</sup> Naquele dia, a raiz de Jessé se erguerá como um sinal entre os povos; hão de buscá-la as nações, e gloriosa será a sua morada. **ISAÍAS 11, 1-10**

Depois de ter sublinhado o texto, pensar no propósito, concreto e prático:

Como concretamente vou colocá-lo em prática em cada hora do dia?

| Hs             | Programação dia seguinte a ser feita na noite anterior       | Sim/<br>Não                                                                         | (Verifica a noite seguinte (antes da nova programação) motivo do "não") |
|----------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| 5:00<br>5:30   |                                                              |                                                                                     |                                                                         |
| 6:00<br>6:30   | Diário + Missa + Adoração<br>(Escolha melhor horário do dia) |  |                                                                         |
| 7:00<br>7:30   |                                                              |  |                                                                         |
| 8:00<br>8:30   |                                                              |  |                                                                         |
| 9:00<br>9:30   |                                                              |  |                                                                         |
| 10:00<br>10:30 |                                                              |                                                                                     |                                                                         |
| 11:00<br>11:30 |                                                              |  |                                                                         |
| 12:00<br>12:30 |                                                              |  |                                                                         |

Como vivi o meu propósito nessa manhã?

|       |                                                    |                                                                                   |  |
|-------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--|
| 13:00 |                                                    |                                                                                   |  |
| 13:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 14:00 |                                                    |                                                                                   |  |
| 14:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 15:00 |                                                    |  |  |
| 15:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 16:00 |                                                    |  |  |
| 16:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 17:00 |                                                    |                                                                                   |  |
| 17:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 18:00 |                                                    |  |  |
| 18:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 19:00 |                                                    |  |  |
| 19:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 20:00 |                                                    |  |  |
| 20:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 21:00 |                                                    |  |  |
| 21:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 22:00 | <i>Verificar Diário e Programação dia seguinte</i> |  |  |
| 22:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 23:00 |                                                    |                                                                                   |  |
| 23:30 |                                                    |                                                                                   |  |

A noite (depois de ter feito essa reflexão, antes de dormir, faça a programação do dia seguinte):

O que Jesus fez para mim hoje?

---



---



---

Como vivi meu propósito, hoje, sobretudo, na segunda parte do dia?

---



---



---

Senhor te peço perdão por... \_\_\_\_\_

---

Naquele dia, <sup>6</sup> o Senhor dos exércitos dará neste monte, para todos os povos, um banquete de ricas iguarias, regado com vinho puro, servido de pratos deliciosos e dos mais finos vinhos.

<sup>7</sup> Ele removerá, neste monte, a ponta da cadeia que ligava todos os povos, a teia em que tinha envolvido todas as nações.

<sup>8</sup> O Senhor Deus eliminará para sempre a morte e enxugará as lágrimas de todas as faces e acabará com a desonra do seu povo em toda a terra; o Senhor o disse. <sup>9</sup> Naquele dia, se dirá: "Este é o nosso Deus, esperamos nele, até que nos salvou; este é o Senhor, nele temos confiado: vamos alegrar-nos e exultar por nos ter salvo".

<sup>10a</sup> E a mão do Senhor repousará sobre este monte.

ISAÍAS 25,6-10A

Depois de ter sublinhado o texto, pensar no propósito, concreto e prático:

Como concretamente vou colocá-lo em prática em cada hora do dia?

| Hs             | Programação dia seguinte a ser feita na noite anterior              | Sim/<br>Não                                                                         | (Verifica a noite seguinte (antes da nova programação) motivo do "não") |
|----------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| 5:00<br>5:30   |                                                                     |                                                                                     |                                                                         |
| 6:00<br>6:30   | <i>Diário + Missa + Adoração</i><br>(Escolha melhor horário do dia) |  |                                                                         |
| 7:00<br>7:30   |                                                                     |  |                                                                         |
| 8:00<br>8:30   |                                                                     |  |                                                                         |
| 9:00<br>9:30   |                                                                     |  |                                                                         |
| 10:00<br>10:30 |                                                                     |                                                                                     |                                                                         |
| 11:00<br>11:30 |                                                                     |  |                                                                         |
| 12:00<br>12:30 |                                                                     |  |                                                                         |

Como vivi o meu propósito nessa manhã?

|       |                                                    |                                                                                   |  |
|-------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--|
| 13:00 |                                                    |                                                                                   |  |
| 13:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 14:00 |                                                    |                                                                                   |  |
| 14:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 15:00 |                                                    |  |  |
| 15:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 16:00 |                                                    |  |  |
| 16:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 17:00 |                                                    |                                                                                   |  |
| 17:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 18:00 |                                                    |  |  |
| 18:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 19:00 |                                                    |  |  |
| 19:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 20:00 |                                                    |  |  |
| 20:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 21:00 |                                                    |  |  |
| 21:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 22:00 | <i>Verificar Diário e Programação dia seguinte</i> |  |  |
| 22:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 23:00 |                                                    |                                                                                   |  |
| 23:30 |                                                    |                                                                                   |  |

A noite (depois de ter feito essa reflexão, antes de dormir, faça a programação do dia seguinte):

O que Jesus fez para mim hoje?

---



---



---

Como vivi meu propósito, hoje, sobretudo, na segunda parte do dia?

---



---



---

Senhor te peço perdão por... \_\_\_\_\_

---

<sup>1</sup> Naquele dia, cantarão este canto em Judá: "Uma cidade fortificada é a nossa segurança; o Senhor cercou-a de muros e antemuro.

<sup>2</sup> Abri as suas portas, para que entre um povo justo, cumpridor da palavra, <sup>3</sup> firme em seu propósito; e tu lhe conservarás a paz, porque confia em ti.

<sup>4</sup> Esperai no Senhor por todos os tempos, o Senhor é a rocha eterna.

<sup>5</sup> Ele derrubou os que habitam no alto, há de humilhar a cidade orgulhosa, deitando-a por terra, até fazê-la beijar o chão.

<sup>6</sup> Não de pisá-la os pés, os pés dos pobres, as passadas dos humildes".

ISAÍAS 26,1-6

Depois de ter sublinhado o texto, pensar no propósito, concreto e prático:

Como concretamente vou colocá-lo em prática em cada hora do dia?

| Hs             | Programação dia seguinte a ser feita na noite anterior                     | Sim/<br>Não                                                                         | (Verifica a noite seguinte (antes da nova programação) motivo do "não") |
|----------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| 5:00<br>5:30   | .....                                                                      |                                                                                     | .....                                                                   |
| 6:00<br>6:30   | <i>Diário + Missa + Adoração</i><br><i>(Escolha melhor horário do dia)</i> |  | .....                                                                   |
| 7:00<br>7:30   | .....                                                                      |  | .....                                                                   |
| 8:00<br>8:30   | .....                                                                      |  | .....                                                                   |
| 9:00<br>9:30   | .....                                                                      |  | .....                                                                   |
| 10:00<br>10:30 | .....                                                                      |                                                                                     | .....                                                                   |
| 11:00<br>11:30 | .....                                                                      |  | .....                                                                   |
| 12:00<br>12:30 | .....                                                                      |  | .....                                                                   |

Como vivi o meu propósito nessa manhã?

|       |                                             |                                                                                   |  |
|-------|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--|
| 13:00 |                                             |                                                                                   |  |
| 13:30 |                                             |                                                                                   |  |
| 14:00 |                                             |                                                                                   |  |
| 14:30 |                                             |                                                                                   |  |
| 15:00 |                                             |  |  |
| 15:30 |                                             |                                                                                   |  |
| 16:00 |                                             |  |  |
| 16:30 |                                             |                                                                                   |  |
| 17:00 |                                             |                                                                                   |  |
| 17:30 |                                             |                                                                                   |  |
| 18:00 |                                             |  |  |
| 18:30 |                                             |                                                                                   |  |
| 19:00 |                                             |  |  |
| 19:30 |                                             |                                                                                   |  |
| 20:00 |                                             |  |  |
| 20:30 |                                             |                                                                                   |  |
| 21:00 |                                             |  |  |
| 21:30 |                                             |                                                                                   |  |
| 22:00 | Verificar Diário e Programação dia seguinte |  |  |
| 22:30 |                                             |                                                                                   |  |
| 23:00 |                                             |                                                                                   |  |
| 23:30 |                                             |                                                                                   |  |

A noite (depois de ter feito essa reflexão, antes de dormir, faça a programação do dia seguinte):

O que Jesus fez para mim hoje?

---



---



---

Como vivi meu propósito, hoje, sobretudo, na segunda parte do dia?

---



---



---

Senhor te peço perdão por... \_\_\_\_\_

---

<sup>9</sup> O Senhor Deus chamou Adão, dizendo: "Onde estás?" <sup>10</sup> E ele respondeu: "Ouvi tua voz no jardim, e fiquei com medo porque estava nu; e me escondi". <sup>11</sup> Disse-lhe o Senhor Deus: "E quem te disse que estavas nu? Então comeste da árvore, de cujo fruto te proibi comer?" <sup>12</sup> Adão disse: "A mulher que tu me deste por companheira, foi ela que me deu do fruto da árvore, e eu comi". <sup>13</sup> Disse o Senhor Deus à mulher: "Por que fizeste isso?" E a mulher respondeu: "A serpente enganou-me e eu comi". <sup>14</sup> Então o Senhor Deus disse à serpente: "Porque fizeste isso, serás maldita entre todos os animais domésticos e todos os animais selvagens! Rastejarás sobre o ventre e comerás pó todos os dias da tua vida! <sup>15</sup> Porei inimizade entre ti e a mulher, entre a tua descendência e a dela. Esta te ferirá a cabeça e tu lhe ferirás o calcanhar". <sup>20</sup> E Adão chamou à sua mulher "Eva", porque ela é a mãe de todos os viventes.

GÊNESIS 3,9-15.20

Depois de ter sublinhado o texto, pensar no propósito, concreto e prático:

Como concretamente vou colocá-lo em prática em cada hora do dia?

| Hs             | Programação dia seguinte a ser feita na noite anterior              | Sim/<br>Não                                                                         | (Verifica a noite seguinte (antes da nova programação) motivo do "não") |
|----------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| 5:00<br>5:30   | .....                                                               | .....                                                                               | .....                                                                   |
| 6:00<br>6:30   | <i>Diário + Missa + Adoração</i><br>(Escolha melhor horário do dia) |  | .....                                                                   |
| 7:00<br>7:30   | .....                                                               |  | .....                                                                   |
| 8:00<br>8:30   | .....                                                               |  | .....                                                                   |
| 9:00<br>9:30   | .....                                                               |  | .....                                                                   |
| 10:00<br>10:30 | .....                                                               | .....                                                                               | .....                                                                   |
| 11:00<br>11:30 | .....                                                               |  | .....                                                                   |
| 12:00<br>12:30 | .....                                                               |  | .....                                                                   |

Como vivi o meu propósito nessa manhã?

|       |                                                    |                                                                                   |  |
|-------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--|
| 13:00 |                                                    |                                                                                   |  |
| 13:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 14:00 |                                                    |                                                                                   |  |
| 14:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 15:00 |                                                    |  |  |
| 15:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 16:00 |                                                    |  |  |
| 16:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 17:00 |                                                    |                                                                                   |  |
| 17:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 18:00 |                                                    |  |  |
| 18:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 19:00 |                                                    |  |  |
| 19:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 20:00 |                                                    |  |  |
| 20:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 21:00 |                                                    |  |  |
| 21:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 22:00 | <i>Verificar Diário e Programação dia seguinte</i> |  |  |
| 22:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 23:00 |                                                    |                                                                                   |  |
| 23:30 |                                                    |                                                                                   |  |

A noite (depois de ter feito essa reflexão, antes de dormir, faça a programação do dia seguinte):

O que Jesus fez para mim hoje?

---



---



---

Como vivi meu propósito, hoje, sobretudo, na segunda parte do dia?

---



---



---

Senhor te peço perdão por... \_\_\_\_\_

---

<sup>18</sup> Em vista disso, o SENHOR espera a hora de vos perdoar. Ele toma a iniciativa de mostrar-vos compaixão, pois o SENHOR é um Deus justo - felizes os que nele esperam! <sup>19</sup> Sim, povo de Sião, cidadão de Jerusalém, não deves chorar tanto, ele vai se interessar pelo clamor da tua súplica. Basta ouvir, e ele responde. <sup>20</sup> O SENHOR vos dará, sim, pão de crise, água racionada, mas, depois, teu Mestre não se esconderá mais, teus próprios olhos hão de ver aquele que te ensina. <sup>21</sup> Sempre que estiveres para te desviar para um lado ou para outro, poderás ouvir atrás de ti a palavra de Quem te orienta: "O caminho é este, por aqui deves andar!" <sup>22</sup> Terás como coisa imunda o brilho prateado dos teus ídolos, o revestimento dourado de tuas imagens. Deves jogar tudo fora como imundície, dizendo: "Fora!". <sup>23</sup> Deus, então, dará chuva para as tuas sementeiras, para tudo o que plantares nesta terra. E, assim, o pão produzido nesta terra será farto e gostoso. Naquele dia até teu rebanho vai pastar em pastagens espaçosas. <sup>24</sup> Teus bois e jumentos que trabalharam na terra vão comer ração ventilada e limpada a pá e forcado. <sup>25</sup> No alto de cada serra, no pico de cada morro, haverá regos d'água correndo permanentes, no dia da grande mortandade, no dia em que as torres vão cair! <sup>26</sup> A lua vai brilhar como o sol e o brilho do sol será sete vezes maior, brilho de sete dias, quando o SENHOR enfaixar as quebrasuras do seu povo, no dia de curar suas feridas. **ISAÍAS 30, 18-26**

Depois de ter sublinhado o texto, pensar no propósito, concreto e prático:

Como concretamente vou colocá-lo em prática em cada hora do dia?

| Hs             | Programação dia seguinte a ser feita na noite anterior                     | Sim/<br>Não                                                                         | (Verifica a noite seguinte (antes da nova programação) motivo do "não") |
|----------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| 5:00<br>5:30   | .....                                                                      | .....                                                                               | .....                                                                   |
| 6:00<br>6:30   | <i>Diário + Missa + Adoração</i><br><i>(Escolha melhor horário do dia)</i> |  | .....                                                                   |
| 7:00<br>7:30   | .....                                                                      |  | .....                                                                   |
| 8:00<br>8:30   | .....                                                                      |  | .....                                                                   |
| 9:00<br>9:30   | .....                                                                      |  | .....                                                                   |
| 10:00<br>10:30 | .....                                                                      | .....                                                                               | .....                                                                   |
| 11:00<br>11:30 | .....                                                                      |  | .....                                                                   |
| 12:00<br>12:30 | .....                                                                      |  | .....                                                                   |

Como vivi o meu propósito nessa manhã?

|       |                                                    |                                                                                   |  |
|-------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--|
| 13:00 |                                                    |                                                                                   |  |
| 13:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 14:00 |                                                    |                                                                                   |  |
| 14:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 15:00 |                                                    |  |  |
| 15:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 16:00 |                                                    |  |  |
| 16:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 17:00 |                                                    |                                                                                   |  |
| 17:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 18:00 |                                                    |  |  |
| 18:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 19:00 |                                                    |  |  |
| 19:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 20:00 |                                                    |  |  |
| 20:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 21:00 |                                                    |  |  |
| 21:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 22:00 | <i>Verificar Diário e Programação dia seguinte</i> |  |  |
| 22:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 23:00 |                                                    |                                                                                   |  |
| 23:30 |                                                    |                                                                                   |  |

A noite (depois de ter feito essa reflexão, antes de dormir, faça a programação do dia seguinte):

O que Jesus fez para mim hoje?

---



---



---

Como vivi meu propósito, hoje, sobretudo, na segunda parte do dia?

---



---



---

Senhor te peço perdão por... \_\_\_\_\_

---

<sup>1</sup> "Consolai o meu povo, consolai-o! — diz o vosso Deus —.<sup>2</sup> Falai ao coração de Jerusalém e dizei em alta voz que sua servidão acabou e a expiação de suas culpas foi cumprida; ela recebeu das mãos do Senhor o dobro por todos os seus pecados". <sup>3</sup> Grita uma voz: "Preparai no deserto o caminho do Senhor, aplainai na solidão a estrada de nosso Deus. <sup>4</sup> Nivalem-se todos os vales, rebaixem-se todos os montes e colinas; endireite-se o que é torto e alisem-se as asperezas: <sup>5</sup> a glória do Senhor então se manifestará, e todos os homens verão juntamente o que a boca do Senhor falou.

<sup>9</sup> Sobe a um alto monte, tu, que trazes a boa-nova a Sião; levanta com força a tua voz, tu, que trazes a boa-nova a Jerusalém, ergue a voz, não temas; dize às cidades de Judá: 'Eis o vosso Deus', <sup>10</sup> eis que o Senhor Deus vem com poder, seu braço tudo domina: eis, com ele, sua conquista, eis à sua frente a vitória.

<sup>11</sup> Como um pastor, ele apascenta o rebanho, reúne, com a força dos braços, os cordeiros e carrega-os ao colo; ele mesmo tange as ovelhas-mães".

ISAÍAS 40,1-5.9-11

Depois de ter sublinhado o texto, pensar no propósito, concreto e prático:

Como concretamente vou colocá-lo em prática em cada hora do dia?

| Hs             | Programação dia seguinte a ser feita na noite anterior       | Sim/ Não                                                                            | (Verifica a noite seguinte (antes da nova programação) motivo do "não") |
|----------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| 5:00<br>5:30   | .....                                                        | .....                                                                               | .....                                                                   |
| 6:00<br>6:30   | Diário + Missa + Adoração<br>(Escolha melhor horário do dia) |  | .....                                                                   |
| 7:00<br>7:30   | .....                                                        |  | .....                                                                   |
| 8:00<br>8:30   | .....                                                        |  | .....                                                                   |
| 9:00<br>9:30   | .....                                                        |  | .....                                                                   |
| 10:00<br>10:30 | .....                                                        | .....                                                                               | .....                                                                   |
| 11:00<br>11:30 | .....                                                        |  | .....                                                                   |
| 12:00<br>12:30 | .....                                                        |  | .....                                                                   |

Como vivi o meu propósito nessa manhã?

|       |                                                    |                                                                                   |  |
|-------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--|
| 13:00 |                                                    |                                                                                   |  |
| 13:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 14:00 |                                                    |                                                                                   |  |
| 14:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 15:00 |                                                    |  |  |
| 15:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 16:00 |                                                    |  |  |
| 16:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 17:00 |                                                    |                                                                                   |  |
| 17:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 18:00 |                                                    |  |  |
| 18:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 19:00 |                                                    |  |  |
| 19:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 20:00 |                                                    |  |  |
| 20:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 21:00 |                                                    |  |  |
| 21:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 22:00 | <i>Verificar Diário e Programação dia seguinte</i> |  |  |
| 22:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 23:00 |                                                    |                                                                                   |  |
| 23:30 |                                                    |                                                                                   |  |

A noite (depois de ter feito essa reflexão, antes de dormir, faça a programação do dia seguinte):

O que Jesus fez para mim hoje?

---



---



---

Como vivi meu propósito, hoje, sobretudo, na segunda parte do dia?

---



---



---

Senhor te peço perdão por... \_\_\_\_\_

---

<sup>1</sup> Alegre-se a terra que era deserta e intransitável, exulte a solidão e floresça como um lírio. <sup>2</sup> Germine e exulte de alegria e louvores. Foi-lhe dada a glória do Líbano, o esplendor do Carmelo e de Saron; seus habitantes verão a glória do Senhor, a majestade do nosso Deus. <sup>3</sup> Fortalecei as mãos enfraquecidas e firmai os joelhos debilitados. <sup>4</sup> Dizei às pessoas deprimidas: "Criaí ânimo, não tenhais medo! Vede, é vosso Deus, é a vingança que vem, é a recompensa de Deus; é ele que vem para vos salvar". <sup>5</sup> Então se abrirão os olhos dos cegos e se descerrarão os ouvidos dos surdos. <sup>6</sup> O coxo saltará como um cervo e se desatará a língua dos mudos, assim como brotarão águas no deserto e jorrarão torrentes no ermo. <sup>7</sup> A terra árida se transformará em lago, e a região sedenta, em fontes d'água; nas cavernas onde viviam dragões crescerá o caníço e o junco. <sup>8</sup> Ali haverá uma vereda e um caminho; o caminho se chamará estrada santa: por ela não passará o impuro; mas será uma estrada reta em que até os débeis não se perderão. <sup>9</sup> Ali não existem leões, não andam por ela animais de predadores, nem mesmo aparecem lá; os que forem libertados, poderão percorrê-la, <sup>10</sup> os que o Senhor salvou, voltarão para casa. Eles virão a Sião cantando louvores, com infinita alegria brilhando em seus rostos: cheios de gozo e contentamento, não mais conhecerão a dor e o pranto". ISAÍAS 35,1-10

Depois de ter sublinhado o texto, pensar no propósito, concreto e prático:

Como concretamente vou colocá-lo em prática em cada hora do dia?

| Hs             | Programação dia seguinte a ser feita na noite anterior       | Sim/ Não                                                                            | (Verifica a noite seguinte (antes da nova programação) motivo do "não") |
|----------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| 5:00<br>5:30   | .....                                                        | .....                                                                               | .....                                                                   |
| 6:00<br>6:30   | Diário + Missa + Adoração<br>(Escolha melhor horário do dia) |  | .....                                                                   |
| 7:00<br>7:30   | .....                                                        |  | .....                                                                   |
| 8:00<br>8:30   | .....                                                        |  | .....                                                                   |
| 9:00<br>9:30   | .....                                                        |  | .....                                                                   |
| 10:00<br>10:30 | .....                                                        | .....                                                                               | .....                                                                   |
| 11:00<br>11:30 | .....                                                        |  | .....                                                                   |
| 12:00<br>12:30 | .....                                                        |  | .....                                                                   |

Como vivi o meu propósito nessa manhã?

|       |                                                    |                                                                                   |  |
|-------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--|
| 13:00 |                                                    |                                                                                   |  |
| 13:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 14:00 |                                                    |                                                                                   |  |
| 14:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 15:00 |                                                    |  |  |
| 15:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 16:00 |                                                    |  |  |
| 16:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 17:00 |                                                    |                                                                                   |  |
| 17:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 18:00 |                                                    |  |  |
| 18:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 19:00 |                                                    |  |  |
| 19:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 20:00 |                                                    |  |  |
| 20:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 21:00 |                                                    |  |  |
| 21:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 22:00 | <i>Verificar Diário e Programação dia seguinte</i> |  |  |
| 22:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 23:00 |                                                    |                                                                                   |  |
| 23:30 |                                                    |                                                                                   |  |

A noite (depois de ter feito essa reflexão, antes de dormir, faça a programação do dia seguinte):

O que Jesus fez para mim hoje?

---



---



---

Como vivi meu propósito, hoje, sobretudo, na segunda parte do dia?

---



---



---

Senhor te peço perdão por... \_\_\_\_\_

---

<sup>39</sup> Naqueles dias, Maria partiu para a região montanhosa, dirigindo-se, apressadamente, a uma cidade da Judéia. <sup>40</sup> Entrou na casa de Zacarias e cumprimentou Isabel.

<sup>41</sup> Quando Isabel ouviu a saudação de Maria, a criança pulou no seu ventre e Isabel ficou cheia do Espírito Santo.

<sup>42</sup> Com um grande grito, exclamou: "Bendita és tu entre as mulheres e bendito é o fruto do teu ventre!

<sup>43</sup> Como posso merecer que a mãe do meu Senhor me venha visitar? <sup>44</sup> Logo que a tua saudação chegou aos meus ouvidos, a criança pulou de alegria no meu ventre.

<sup>45</sup> Bem-aventurada aquela que acreditou, porque será cumprido, o que o Senhor lhe prometeu". <sup>46</sup> Então Maria disse: "A minha alma engrandece o Senhor, <sup>47</sup> e se alegrou o meu espírito em Deus, meu Salvador".

LUCAS 1, 39-47

Depois de ter sublinhado o texto, pensar no propósito, concreto e prático:

Como concretamente vou colocá-lo em prática em cada hora do dia?

| Hs             | Programação dia seguinte a ser feita na noite anterior       | Sim/ Não                                                                            | (Verifica a noite seguinte (antes da nova programação) motivo do "não") |
|----------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| 5:00<br>5:30   | .....                                                        |                                                                                     | .....                                                                   |
| 6:00<br>6:30   | Diário + Missa + Adoração<br>(Escolha melhor horário do dia) |  | .....                                                                   |
| 7:00<br>7:30   | .....                                                        |  | .....                                                                   |
| 8:00<br>8:30   | .....                                                        |  | .....                                                                   |
| 9:00<br>9:30   | .....                                                        |  | .....                                                                   |
| 10:00<br>10:30 | .....                                                        |                                                                                     | .....                                                                   |
| 11:00<br>11:30 | .....                                                        |  | .....                                                                   |
| 12:00<br>12:30 | .....                                                        |  | .....                                                                   |

Como vivi o meu propósito nessa manhã?

|       |                                             |                                                                                   |  |
|-------|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--|
| 13:00 |                                             |                                                                                   |  |
| 13:30 |                                             |                                                                                   |  |
| 14:00 |                                             |                                                                                   |  |
| 14:30 |                                             |                                                                                   |  |
| 15:00 |                                             |  |  |
| 15:30 |                                             |                                                                                   |  |
| 16:00 |                                             |  |  |
| 16:30 |                                             |                                                                                   |  |
| 17:00 |                                             |                                                                                   |  |
| 17:30 |                                             |                                                                                   |  |
| 18:00 |                                             |  |  |
| 18:30 |                                             |                                                                                   |  |
| 19:00 |                                             |  |  |
| 19:30 |                                             |                                                                                   |  |
| 20:00 |                                             |  |  |
| 20:30 |                                             |                                                                                   |  |
| 21:00 |                                             |  |  |
| 21:30 |                                             |                                                                                   |  |
| 22:00 | Verificar Diário e Programação dia seguinte |  |  |
| 22:30 |                                             |                                                                                   |  |
| 23:00 |                                             |                                                                                   |  |
| 23:30 |                                             |                                                                                   |  |

A noite (depois de ter feito essa reflexão, antes de dormir, faça a programação do dia seguinte):

O que Jesus fez para mim hoje?

---



---



---

Como vivi meu propósito, hoje, sobretudo, na segunda parte do dia?

---



---



---

Senhor te peço perdão por... \_\_\_\_\_

---

<sup>25</sup> "Com quem haveis de me comparar, e a quem seria eu igual?" - fala o Santo. <sup>26</sup> Levantai os olhos para o alto e vede: Quem criou tudo isto? - Aquele que expressa em números o exército das estrelas e a cada uma chama pelo nome: tal é a grandeza e força e poder de Deus que nenhuma delas falta à chamada. <sup>27</sup> Então, por que dizes, Jacó, e por que falas, Israel: "Minha vida ocultou-se da vista do Senhor e meu julgamento escapa ao do meu Deus?"

<sup>28</sup> Acaso ignoras, ou não ouviste? O Senhor é o Deus eterno que criou os confins da terra; ele não falha nem se cansa, insondável é sua sabedoria; <sup>29</sup> ele dá coragem ao desvalido e aumenta o vigor do mais fraco. <sup>30</sup> Cansam-se as crianças e param, os jovens tropeçam e caem, <sup>31</sup> mas os que esperam no Senhor renovam suas forças, criam asas como as águias, correm sem se cansar, caminham sem parar.

ISAÍAS 40,25-31

Depois de ter sublinhado o texto, pensar no propósito, concreto e prático:

Como concretamente vou colocá-lo em prática em cada hora do dia?

| Hs             | Programação dia seguinte a ser feita na noite anterior              | Sim/<br>Não                                                                         | (Verifica a noite seguinte (antes da nova programação) motivo do "não") |
|----------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| 5:00<br>5:30   | .....                                                               |                                                                                     | .....                                                                   |
| 6:00<br>6:30   | <i>Diário + Missa + Adoração</i><br>(Escolha melhor horário do dia) |  | .....                                                                   |
| 7:00<br>7:30   | .....                                                               |  | .....                                                                   |
| 8:00<br>8:30   | .....                                                               |  | .....                                                                   |
| 9:00<br>9:30   | .....                                                               |  | .....                                                                   |
| 10:00<br>10:30 | .....                                                               |                                                                                     | .....                                                                   |
| 11:00<br>11:30 | .....                                                               |  | .....                                                                   |
| 12:00<br>12:30 | .....                                                               |  | .....                                                                   |

Como vivi o meu propósito nessa manhã?

|       |                                                    |                                                                                   |  |
|-------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--|
| 13:00 |                                                    |                                                                                   |  |
| 13:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 14:00 |                                                    |                                                                                   |  |
| 14:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 15:00 |                                                    |  |  |
| 15:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 16:00 |                                                    |  |  |
| 16:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 17:00 |                                                    |                                                                                   |  |
| 17:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 18:00 |                                                    |  |  |
| 18:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 19:00 |                                                    |  |  |
| 19:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 20:00 |                                                    |  |  |
| 20:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 21:00 |                                                    |  |  |
| 21:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 22:00 | <i>Verificar Diário e Programação dia seguinte</i> |  |  |
| 22:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 23:00 |                                                    |                                                                                   |  |
| 23:30 |                                                    |                                                                                   |  |

A noite (depois de ter feito essa reflexão, antes de dormir, faça a programação do dia seguinte):

O que Jesus fez para mim hoje?

---



---



---

Como vivi meu propósito, hoje, sobretudo, na segunda parte do dia?

---



---



---

Senhor te peço perdão por... \_\_\_\_\_

---

<sup>13</sup> Eu sou o Senhor, teu Deus, que te tomo pela mão e te digo: "Não temas; eu te ajudarei".

<sup>14</sup> Não tenhas medo, Jacó, pobre verme, não temais, homens de Israel. Eu vos ajudarei, diz o Senhor e Salvador, o Santo de Israel. <sup>15</sup> Eis que te transformei num carro novo de triturar, guarnecido de dentes de serra. Hás de triturar e despedaçar os montes, e reduzirás as colinas a poeira.

<sup>16</sup> Ao expô-los ao vento, o vento os levará e o temporal os dispersará; exultarás no Senhor e te alegrarás no Santo de Israel. <sup>17</sup> Pobres e necessitados procuram água, mas não há, estão com a língua seca de sede. Eu, o Senhor, os atenderei, eu, Deus de Israel, não os abandonarei.

<sup>18</sup> Farei nascer rios nas colinas escavadas e fontes no meio dos vales; transformarei o deserto em lagos e a terra seca em nascentes d'água.

<sup>19</sup> Plantarei no deserto o cedro, a acácia e a murta e a oliveira; crescerão no ermo o pinheiro, o olmo e o cipreste juntamente, <sup>20</sup> para que os homens vejam e saibam, considerem e compreendam que a mão do Senhor fez essas coisas e o Santo de Israel tudo criou. ISAÍAS 41,13-20

Depois de ter sublinhado o texto, pensar no propósito, concreto e prático:

| Hs             | Programação dia seguinte a ser feita na noite anterior                     | Sim/<br>Não                                                                         | (Verifica a noite seguinte (antes da nova programação) motivo do "não") |
|----------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| 5:00<br>5:30   |                                                                            |                                                                                     |                                                                         |
| 6:00<br>6:30   | <i>Diário + Missa + Adoração</i><br><i>(Escolha melhor horário do dia)</i> |  |                                                                         |
| 7:00<br>7:30   |                                                                            |  |                                                                         |
| 8:00<br>8:30   |                                                                            |  |                                                                         |
| 9:00<br>9:30   |                                                                            |  |                                                                         |
| 10:00<br>10:30 |                                                                            |                                                                                     |                                                                         |
| 11:00<br>11:30 |                                                                            |  |                                                                         |
| 12:00<br>12:30 |                                                                            |  |                                                                         |

Como vivi o meu propósito nessa manhã?

|       |                                             |                                                                                   |  |
|-------|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--|
| 13:00 |                                             |                                                                                   |  |
| 13:30 |                                             |                                                                                   |  |
| 14:00 |                                             |                                                                                   |  |
| 14:30 |                                             |                                                                                   |  |
| 15:00 |                                             |  |  |
| 15:30 |                                             |                                                                                   |  |
| 16:00 |                                             |  |  |
| 16:30 |                                             |                                                                                   |  |
| 17:00 |                                             |                                                                                   |  |
| 17:30 |                                             |                                                                                   |  |
| 18:00 |                                             |  |  |
| 18:30 |                                             |                                                                                   |  |
| 19:00 |                                             |  |  |
| 19:30 |                                             |                                                                                   |  |
| 20:00 |                                             |  |  |
| 20:30 |                                             |                                                                                   |  |
| 21:00 |                                             |  |  |
| 21:30 |                                             |                                                                                   |  |
| 22:00 | Verificar Diário e Programação dia seguinte |  |  |
| 22:30 |                                             |                                                                                   |  |
| 23:00 |                                             |                                                                                   |  |
| 23:30 |                                             |                                                                                   |  |

A noite (depois de ter feito essa reflexão, antes de dormir, faça a programação do dia seguinte):

O que Jesus fez para mim hoje?

---



---



---

Como vivi meu propósito, hoje, sobretudo, na segunda parte do dia?

---



---



---

Senhor te peço perdão por... \_\_\_\_\_

---

<sup>17</sup> Isto diz o Senhor, o teu libertador, o Santo de Israel: "Eu, o Senhor teu Deus, te ensino coisas úteis, te conduzo pelo caminho em que andas.

<sup>18</sup> Ah, se tivesses observado os meus mandamentos! Tua paz teria sido como um rio e tua justiça como as ondas do mar; <sup>19</sup> tua descendência seria como a areia do mar e os filhos do teu ventre como os grãos de areia; este nome não teria desaparecido nem teria sido cancelado de minha presença".

ISAÍAS 48,17-19

Depois de ter sublinhado o texto, pensar no propósito, concreto e prático:

Como concretamente vou colocá-lo em prática em cada hora do dia?

| Hs             | Programação dia seguinte a ser feita na noite anterior       | Sim/<br>Não                                                                         | (Verifica a noite seguinte (antes da nova programação) motivo do "não") |
|----------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| 5:00<br>5:30   | .....                                                        |                                                                                     | .....                                                                   |
| 6:00<br>6:30   | Diário + Missa + Adoração<br>(Escolha melhor horário do dia) |  | .....                                                                   |
| 7:00<br>7:30   | .....                                                        |  | .....                                                                   |
| 8:00<br>8:30   | .....                                                        |  | .....                                                                   |
| 9:00<br>9:30   | .....                                                        |  | .....                                                                   |
| 10:00<br>10:30 | .....                                                        |                                                                                     | .....                                                                   |
| 11:00<br>11:30 | .....                                                        |  | .....                                                                   |
| 12:00<br>12:30 | .....                                                        |  | .....                                                                   |

Como vivi o meu propósito nessa manhã?

|       |                                                    |                                                                                   |  |
|-------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--|
| 13:00 |                                                    |                                                                                   |  |
| 13:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 14:00 |                                                    |                                                                                   |  |
| 14:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 15:00 |                                                    |  |  |
| 15:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 16:00 |                                                    |  |  |
| 16:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 17:00 |                                                    |                                                                                   |  |
| 17:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 18:00 |                                                    |  |  |
| 18:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 19:00 |                                                    |  |  |
| 19:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 20:00 |                                                    |  |  |
| 20:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 21:00 |                                                    |  |  |
| 21:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 22:00 | <i>Verificar Diário e Programação dia seguinte</i> |  |  |
| 22:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 23:00 |                                                    |                                                                                   |  |
| 23:30 |                                                    |                                                                                   |  |

A noite (depois de ter feito essa reflexão, antes de dormir, faça a programação do dia seguinte):

O que Jesus fez para mim hoje?

---



---



---

Como vivi meu propósito, hoje, sobretudo, na segunda parte do dia?

---



---



---

Senhor te peço perdão por... \_\_\_\_\_

---

<sup>1</sup> O espírito do Senhor Deus está sobre mim, porque o Senhor me ungiu; enviou-me para dar a boa-nova aos humildes, curar as feridas da alma, pregar a redenção para os cativos e a liberdade para os que estão presos; <sup>2a</sup> para proclamar o tempo da graça do Senhor.

<sup>10</sup> Exulto de alegria no Senhor e minh'alma regozija-se em meu Deus; ele me vestiu com as vestes da salvação, envolveu-me com o manto da justiça e adornou-me como um noivo com sua coroa, ou uma noiva com suas joias.

<sup>11</sup> Assim como a terra faz brotar a planta e o jardim faz germinar a semente, assim o Senhor Deus fará germinar a justiça e a sua glória diante de todas as nações.

ISAÍAS 61,1-2A.10-11

Depois de ter sublinhado o texto, pensar no propósito, concreto e prático:

Como concretamente vou colocá-lo em prática em cada hora do dia?

| Hs             | Programação dia seguinte a ser feita na noite anterior              | Sim/<br>Não                                                                         | (Verifica a noite seguinte (antes da nova programação) motivo do "não") |
|----------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| 5:00<br>5:30   |                                                                     |                                                                                     |                                                                         |
| 6:00<br>6:30   | <i>Diário + Missa + Adoração</i><br>(Escolha melhor horário do dia) |  |                                                                         |
| 7:00<br>7:30   |                                                                     |  |                                                                         |
| 8:00<br>8:30   |                                                                     |  |                                                                         |
| 9:00<br>9:30   |                                                                     |  |                                                                         |
| 10:00<br>10:30 |                                                                     |                                                                                     |                                                                         |
| 11:00<br>11:30 |                                                                     |  |                                                                         |
| 12:00<br>12:30 |                                                                     |  |                                                                         |

Como vivi o meu propósito nessa manhã?

|       |                                             |                                                                                   |  |
|-------|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--|
| 13:00 |                                             |                                                                                   |  |
| 13:30 |                                             |                                                                                   |  |
| 14:00 |                                             |                                                                                   |  |
| 14:30 |                                             |                                                                                   |  |
| 15:00 |                                             |  |  |
| 15:30 |                                             |                                                                                   |  |
| 16:00 |                                             |  |  |
| 16:30 |                                             |                                                                                   |  |
| 17:00 |                                             |                                                                                   |  |
| 17:30 |                                             |                                                                                   |  |
| 18:00 |                                             |  |  |
| 18:30 |                                             |                                                                                   |  |
| 19:00 |                                             |  |  |
| 19:30 |                                             |                                                                                   |  |
| 20:00 |                                             |  |  |
| 20:30 |                                             |                                                                                   |  |
| 21:00 |                                             |  |  |
| 21:30 |                                             |                                                                                   |  |
| 22:00 | Verificar Diário e Programação dia seguinte |  |  |
| 22:30 |                                             |                                                                                   |  |
| 23:00 |                                             |                                                                                   |  |
| 23:30 |                                             |                                                                                   |  |

A noite (depois de ter feito essa reflexão, antes de dormir, faça a programação do dia seguinte):

O que Jesus fez para mim hoje?

---



---



---

Como vivi meu propósito, hoje, sobretudo, na segunda parte do dia?

---



---



---

Senhor te peço perdão por... 

---

---

Irmãos: <sup>16</sup> Estai sempre alegres! <sup>17</sup> Rezai sem cessar.

<sup>18</sup> Dai graças em todas as circunstâncias, porque essa é a vossa respeito a vontade de Deus em Jesus Cristo.

<sup>19</sup> Não apagueis o espírito! <sup>20</sup> Não desprezeis as profecias, <sup>21</sup> mas examinai tudo e guardai o que for bom. <sup>22</sup> Afastai-vos de toda espécie de maldade!

<sup>23</sup> Que o próprio Deus da paz vos santifique totalmente, e que tudo aquilo que sois — espírito, alma, corpo — seja conservado sem mancha alguma para a vinda de nosso Senhor Jesus Cristo!

<sup>24</sup> Aquele que vos chamou é fiel; ele mesmo realizará isso.

1 TESSALONICENSES 5,16-24

Depois de ter sublinhado o texto, pensar no propósito, concreto e prático:

Como concretamente vou colocá-lo em prática em cada hora do dia?

| Hs             | Programação dia seguinte a ser feita na noite anterior                     | Sim/<br>Não                                                                         | (Verifica a noite seguinte (antes da nova programação) motivo do "não") |
|----------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| 5:00<br>5:30   |                                                                            |                                                                                     |                                                                         |
| 6:00<br>6:30   | <i>Diário + Missa + Adoração</i><br><i>(Escolha melhor horário do dia)</i> |  |                                                                         |
| 7:00<br>7:30   |                                                                            |  |                                                                         |
| 8:00<br>8:30   |                                                                            |  |                                                                         |
| 9:00<br>9:30   |                                                                            |  |                                                                         |
| 10:00<br>10:30 |                                                                            |                                                                                     |                                                                         |
| 11:00<br>11:30 |                                                                            |  |                                                                         |
| 12:00<br>12:30 |                                                                            |  |                                                                         |

Como vivi o meu propósito nessa manhã?

|       |                                             |                                                                                   |  |
|-------|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--|
| 13:00 |                                             |                                                                                   |  |
| 13:30 |                                             |                                                                                   |  |
| 14:00 |                                             |                                                                                   |  |
| 14:30 |                                             |                                                                                   |  |
| 15:00 |                                             |  |  |
| 15:30 |                                             |                                                                                   |  |
| 16:00 |                                             |  |  |
| 16:30 |                                             |                                                                                   |  |
| 17:00 |                                             |                                                                                   |  |
| 17:30 |                                             |                                                                                   |  |
| 18:00 |                                             |  |  |
| 18:30 |                                             |                                                                                   |  |
| 19:00 |                                             |  |  |
| 19:30 |                                             |                                                                                   |  |
| 20:00 |                                             |  |  |
| 20:30 |                                             |                                                                                   |  |
| 21:00 |                                             |  |  |
| 21:30 |                                             |                                                                                   |  |
| 22:00 | Verificar Diário e Programação dia seguinte |  |  |
| 22:30 |                                             |                                                                                   |  |
| 23:00 |                                             |                                                                                   |  |
| 23:30 |                                             |                                                                                   |  |

A noite (depois de ter feito essa reflexão, antes de dormir, faça a programação do dia seguinte):

O que Jesus fez para mim hoje?

---



---



---

Como vivi meu propósito, hoje, sobretudo, na segunda parte do dia?

---



---



---

Senhor te peço perdão por... \_\_\_\_\_

---

<sup>18</sup> A origem de Jesus Cristo foi assim: Maria, sua mãe, estava prometida em casamento a José, e, antes de viverem juntos, ela ficou grávida pela ação do Espírito Santo. <sup>19</sup> José, seu marido, era justo e, não querendo denunciá-la, resolveu abandonar Maria, em segredo. <sup>20</sup> Enquanto José pensava nisso, eis que o anjo do Senhor apareceu-lhe, em sonho, e lhe disse: "José, Filho de Davi, não tenhas medo de receber Maria como tua esposa, porque ela concebeu pela ação do Espírito Santo.

<sup>21</sup> Ela dará à luz um filho, e tu lhe darás o nome de Jesus, pois ele vai salvar o seu povo dos seus pecados". <sup>22</sup> Tudo isso aconteceu para se cumprir o que o Senhor havia dito pelo profeta: <sup>23</sup> "Eis que a virgem conceberá e dará à luz um filho. Ele será chamado pelo nome de Emanuel, que significa: Deus está conosco". <sup>24</sup> Quando acordou, José fez conforme o anjo do Senhor havia mandado, e aceitou sua esposa.

MATEUS 1,18-24

Depois de ter sublinhado o texto, pensar no propósito, concreto e prático:

Como concretamente vou colocá-lo em prática em cada hora do dia?

| Hs             | Programação dia seguinte a ser feita na noite anterior                     | Sim/<br>Não                                                                         | (Verifica a noite seguinte (antes da nova programação) motivo do "não") |
|----------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| 5:00<br>5:30   | .....                                                                      |                                                                                     | .....                                                                   |
| 6:00<br>6:30   | <i>Diário + Missa + Adoração</i><br><i>(Escolha melhor horário do dia)</i> |  | .....                                                                   |
| 7:00<br>7:30   | .....                                                                      |  | .....                                                                   |
| 8:00<br>8:30   | .....                                                                      |  | .....                                                                   |
| 9:00<br>9:30   | .....                                                                      |  | .....                                                                   |
| 10:00<br>10:30 | .....                                                                      |                                                                                     | .....                                                                   |
| 11:00<br>11:30 | .....                                                                      |  | .....                                                                   |
| 12:00<br>12:30 | .....                                                                      |  | .....                                                                   |

Como vivi o meu propósito nessa manhã?

|       |                                             |                                                                                   |  |
|-------|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--|
| 13:00 |                                             |                                                                                   |  |
| 13:30 |                                             |                                                                                   |  |
| 14:00 |                                             |                                                                                   |  |
| 14:30 |                                             |                                                                                   |  |
| 15:00 |                                             |  |  |
| 15:30 |                                             |                                                                                   |  |
| 16:00 |                                             |  |  |
| 16:30 |                                             |                                                                                   |  |
| 17:00 |                                             |                                                                                   |  |
| 17:30 |                                             |                                                                                   |  |
| 18:00 |                                             |  |  |
| 18:30 |                                             |                                                                                   |  |
| 19:00 |                                             |  |  |
| 19:30 |                                             |                                                                                   |  |
| 20:00 |                                             |  |  |
| 20:30 |                                             |                                                                                   |  |
| 21:00 |                                             |  |  |
| 21:30 |                                             |                                                                                   |  |
| 22:00 | Verificar Diário e Programação dia seguinte |  |  |
| 22:30 |                                             |                                                                                   |  |
| 23:00 |                                             |                                                                                   |  |
| 23:30 |                                             |                                                                                   |  |

A noite (depois de ter feito essa reflexão, antes de dormir, faça a programação do dia seguinte):

O que Jesus fez para mim hoje?

---



---



---

Como vivi meu propósito, hoje, sobretudo, na segunda parte do dia?

---



---



---

Senhor te peço perdão por... \_\_\_\_\_

---

<sup>5</sup> Nos dias de Herodes, rei da Judeia, vivia um sacerdote chamado Zacarias, do grupo de Abia. Sua esposa era descendente de Aarão e chamava-se Isabel. <sup>6</sup> Ambos eram justos diante de Deus e obedeciam fielmente a todos os mandamentos e ordens do Senhor. <sup>7</sup> Não tinham filhos, porque Isabel era estéril, e os dois já eram de idade avançada. <sup>8</sup> Em certa ocasião, Zacarias estava exercendo as funções sacerdotais no Templo, pois era a vez do seu grupo. <sup>9</sup> Conforme o costume dos sacerdotes, ele foi sorteado para entrar no Santuário, e fazer a oferta do incenso. <sup>10</sup> Toda a assembleia do povo estava do lado de fora rezando, enquanto o incenso estava sendo oferecido. <sup>11</sup> Então apareceu-lhe o anjo do Senhor, de pé, à direita do altar do incenso. <sup>12</sup> Ao vê-lo, Zacarias ficou perturbado e o temor apoderou-se dele. <sup>13</sup> Mas o anjo disse: "Não tenhas medo, Zacarias, porque Deus ouviu tua súplica. Tua esposa, Isabel, vai ter um filho, e tu lhe darás o nome de João." <sup>14</sup> Tu ficarás alegre e feliz, e muita gente se alegrará com o nascimento do menino, <sup>15</sup> porque ele vai ser grande diante do Senhor. Não beberá vinho nem bebida fermentada e, desde o ventre materno, ficará repleto do Espírito Santo. <sup>16</sup> Ele reconduzirá muitos do povo de Israel ao Senhor seu Deus. <sup>17</sup> E há de caminhar à frente deles, com o espírito e o poder de Elias, a fim de converter os corações dos pais aos filhos, e os rebeldes à sabedoria dos justos, preparando para o Senhor um povo bem disposto". <sup>18</sup> Então Zacarias perguntou ao anjo: "Como terei certeza disto? Sou velho e minha mulher é de idade avançada". <sup>19</sup> O anjo respondeu-lhe: "Eu sou Gabriel. Estou sempre na presença de Deus, e fui enviado para dar-te esta boa notícia. <sup>20</sup> Eis que ficarás mudo e não poderás falar, até ao dia em que essas coisas acontecerem, porque tu não acreditaste nas minhas palavras, que hão de se cumprir no tempo certo". <sup>21</sup> O povo estava esperando Zacarias, e admirava-se com a sua demora no Santuário. <sup>22</sup> Quando saiu, não podia falar-lhes. E compreenderam que ele tinha tido uma visão no Santuário. Zacarias falava com sinais e continuava mudo. <sup>23</sup> Depois que terminou seus dias de serviço no Santuário, Zacarias voltou para casa. <sup>24</sup> Algum tempo depois, sua esposa Isabel ficou grávida, e escondeu-se durante cinco meses. <sup>25</sup> Ela dizia: "Eis o que o Senhor fez por mim, nos dias em que ele se dignou tirar-me da humilhação pública!" **LUCAS 1, 5 - 25**

Depois de ter sublinhado o texto, pensar no propósito, concreto e prático:

Como concretamente vou colocá-lo em prática em cada hora do dia?

| Hs             | Programação dia seguinte a ser feita na noite anterior              | Sim/<br>Não                                                                         | (Verifica a noite seguinte (antes da nova programação) motivo do "não") |
|----------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| 5:00<br>5:30   |                                                                     |                                                                                     |                                                                         |
| 6:00<br>6:30   | <i>Diário + Missa + Adoração</i><br>(Escolha melhor horário do dia) |  |                                                                         |
| 7:00<br>7:30   |                                                                     |  |                                                                         |
| 8:00<br>8:30   |                                                                     |  |                                                                         |
| 9:00<br>9:30   |                                                                     |  |                                                                         |
| 10:00<br>10:30 |                                                                     |                                                                                     |                                                                         |
| 11:00<br>11:30 |                                                                     |  |                                                                         |
| 12:00<br>12:30 |                                                                     |  |                                                                         |

Como vivi o meu propósito nessa manhã?

|       |                                             |                                                                                   |  |
|-------|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--|
| 13:00 |                                             |                                                                                   |  |
| 13:30 |                                             |                                                                                   |  |
| 14:00 |                                             |                                                                                   |  |
| 14:30 |                                             |                                                                                   |  |
| 15:00 |                                             |  |  |
| 15:30 |                                             |                                                                                   |  |
| 16:00 |                                             |  |  |
| 16:30 |                                             |                                                                                   |  |
| 17:00 |                                             |                                                                                   |  |
| 17:30 |                                             |                                                                                   |  |
| 18:00 |                                             |  |  |
| 18:30 |                                             |                                                                                   |  |
| 19:00 |                                             |  |  |
| 19:30 |                                             |                                                                                   |  |
| 20:00 |                                             |  |  |
| 20:30 |                                             |                                                                                   |  |
| 21:00 |                                             |  |  |
| 21:30 |                                             |                                                                                   |  |
| 22:00 | Verificar Diário e Programação dia seguinte |  |  |
| 22:30 |                                             |                                                                                   |  |
| 23:00 |                                             |                                                                                   |  |
| 23:30 |                                             |                                                                                   |  |

A noite (depois de ter feito essa reflexão, antes de dormir, faça a programação do dia seguinte):

O que Jesus fez para mim hoje?

---



---



---

Como vivi meu propósito, hoje, sobretudo, na segunda parte do dia?

---



---



---

Senhor te peço perdão por... \_\_\_\_\_

---

<sup>26</sup> No sexto mês, o anjo Gabriel foi enviado por Deus a uma cidade da Galileia, chamada Nazaré, <sup>27</sup> a uma virgem, prometida em casamento a um homem chamado José. Ele era descendente de Davi e o nome da Virgem era Maria. <sup>28</sup> O anjo entrou onde ela estava e disse: "Alegra-te, cheia de graça, o Senhor está contigo!"

<sup>29</sup> Maria ficou perturbada com estas palavras e começou a pensar qual seria o significado da saudação. <sup>30</sup> O anjo, então, disse-lhe: "Não tenhas medo, Maria, porque encontraste graça diante de Deus. <sup>31</sup> Eis que conceberás e darás à luz um filho, a quem porás o nome de Jesus. <sup>32</sup> Ele será grande, será chamado Filho do Altíssimo, e o Senhor Deus lhe dará o trono de seu pai Davi. <sup>33</sup> Ele reinará para sempre sobre os descendentes de Jacó, e o seu reino não terá fim".

<sup>34</sup> Maria perguntou ao anjo: "Como acontecerá isso, se eu não conheço homem algum?" <sup>35</sup> O anjo respondeu: "O Espírito virá sobre ti, e o poder do Altíssimo te cobrirá com sua sombra. Por isso, o menino que vai nascer será chamado Santo, Filho de Deus. <sup>36</sup> Também Isabel, tua parenta, concebeu um filho na velhice. Este já é o sexto mês daquela que era considerada estéril, <sup>37</sup> porque para Deus nada é impossível".

<sup>38</sup> Maria, então, disse: "Eis aqui a serva do Senhor; faça-se em mim segundo a tua palavra!" E o anjo retirou-se.

LUCAS 1, 26-38

Depois de ter sublinhado o texto, pensar no propósito, concreto e prático:

Como concretamente vou colocá-lo em prática em cada hora do dia?

| Hs             | Programação dia seguinte a ser feita na noite anterior       | Sim/<br>Não                                                                         | (Verifica a noite seguinte (antes da nova programação) motivo do "não") |
|----------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| 5:00<br>5:30   |                                                              |                                                                                     |                                                                         |
| 6:00<br>6:30   | Diário + Missa + Adoração<br>(Escolha melhor horário do dia) |  |                                                                         |
| 7:00<br>7:30   |                                                              |  |                                                                         |
| 8:00<br>8:30   |                                                              |  |                                                                         |
| 9:00<br>9:30   |                                                              |  |                                                                         |
| 10:00<br>10:30 |                                                              |                                                                                     |                                                                         |
| 11:00<br>11:30 |                                                              |  |                                                                         |
| 12:00<br>12:30 |                                                              |  |                                                                         |

Como vivi o meu propósito nessa manhã?

|       |                                                    |                                                                                   |  |
|-------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--|
| 13:00 |                                                    |                                                                                   |  |
| 13:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 14:00 |                                                    |                                                                                   |  |
| 14:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 15:00 |                                                    |  |  |
| 15:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 16:00 |                                                    |  |  |
| 16:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 17:00 |                                                    |                                                                                   |  |
| 17:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 18:00 |                                                    |  |  |
| 18:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 19:00 |                                                    |  |  |
| 19:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 20:00 |                                                    |  |  |
| 20:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 21:00 |                                                    |  |  |
| 21:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 22:00 | <i>Verificar Diário e Programação dia seguinte</i> |  |  |
| 22:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 23:00 |                                                    |                                                                                   |  |
| 23:30 |                                                    |                                                                                   |  |

A noite (depois de ter feito essa reflexão, antes de dormir, faça a programação do dia seguinte):

O que Jesus fez para mim hoje?

---



---



---

Como vivi meu propósito, hoje, sobretudo, na segunda parte do dia?

---



---



---

Senhor te peço perdão por... \_\_\_\_\_

---

<sup>8</sup> É a voz do meu amado! Eis que ele vem saltando pelos montes, pulando sobre as colinas. <sup>9</sup> O meu amado parece uma gazela, ou um cervo ainda novo. Eis que ele está de pé atrás de nossa parede, espiando pelas janelas, observando através das grades.

<sup>10</sup> O meu amado me fala dizendo: "Levanta-te, minha amada, minha rola, formosa minha, e vem!" <sup>11</sup> O inverno já passou, as chuvas pararam e já se foram.

<sup>12</sup> No campo aparecem as flores, chegou o tempo das canções, a rola já faz ouvir seu canto em nossa terra.

<sup>13</sup> Da figueira brotam os primeiros frutos, soltam perfume as vinhas em flor. Levanta-te, minha amada, formosa minha, e vem!

<sup>14</sup> Minha rola, que moras nas fendas da rocha, no esconderijo escarpado, mostra-me teu rosto, deixa-me ouvir tua voz! Pois a tua voz é tão doce, e gracioso o teu semblante".

CÂNTICO 2,8-14

Depois de ter sublinhado o texto, pensar no propósito, concreto e prático:

Como concretamente vou colocá-lo em prática em cada hora do dia?

| Hs             | Programação dia seguinte a ser feita na noite anterior       | Sim/ Não                                                                            | (Verifica a noite seguinte (antes da nova programação) motivo do "não") |
|----------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| 5:00<br>5:30   | .....                                                        |                                                                                     | .....                                                                   |
| 6:00<br>6:30   | Diário + Missa + Adoração<br>(Escolha melhor horário do dia) |  | .....                                                                   |
| 7:00<br>7:30   | .....                                                        |  | .....                                                                   |
| 8:00<br>8:30   | .....                                                        |  | .....                                                                   |
| 9:00<br>9:30   | .....                                                        |  | .....                                                                   |
| 10:00<br>10:30 | .....                                                        |                                                                                     | .....                                                                   |
| 11:00<br>11:30 | .....                                                        |  | .....                                                                   |
| 12:00<br>12:30 | .....                                                        |  | .....                                                                   |

Como vivi o meu propósito nessa manhã?

|       |                                                    |                                                                                   |  |
|-------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--|
| 13:00 |                                                    |                                                                                   |  |
| 13:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 14:00 |                                                    |                                                                                   |  |
| 14:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 15:00 |                                                    |  |  |
| 15:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 16:00 |                                                    |  |  |
| 16:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 17:00 |                                                    |                                                                                   |  |
| 17:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 18:00 |                                                    |  |  |
| 18:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 19:00 |                                                    |  |  |
| 19:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 20:00 |                                                    |  |  |
| 20:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 21:00 |                                                    |  |  |
| 21:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 22:00 | <i>Verificar Diário e Programação dia seguinte</i> |  |  |
| 22:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 23:00 |                                                    |                                                                                   |  |
| 23:30 |                                                    |                                                                                   |  |

A noite (depois de ter feito essa reflexão, antes de dormir, faça a programação do dia seguinte):

O que Jesus fez para mim hoje?

---



---



---

Como vivi meu propósito, hoje, sobretudo, na segunda parte do dia?

---



---



---

Senhor te peço perdão por... \_\_\_\_\_

---

Naquele tempo, <sup>46</sup> Maria disse: "A minha alma engrandece o Senhor, <sup>47</sup> e o meu espírito se alegra em Deus, meu Salvador, <sup>48</sup> porque olhou para a humildade de sua serva. Doravante todas as gerações me chamarão bem-aventurada, <sup>49</sup> porque o Todo-poderoso fez grandes coisas em meu favor. O seu nome é santo, <sup>50</sup> e sua misericórdia se estende, de geração em geração, a todos os que o temem.

<sup>51</sup> Ele mostrou a força de seu braço: dispersou os soberbos de coração. <sup>52</sup> Derrubou do trono os poderosos e elevou os humildes. <sup>53</sup> Encheu de bens os famintos, e despediu os ricos de mãos vazias. <sup>54</sup> Socorreu Israel, seu servo, lembrando-se de sua misericórdia, <sup>55</sup> conforme prometera aos nossos pais, em favor de Abraão e de sua descendência, para sempre".

<sup>56</sup> Maria ficou três meses com Isabel; depois voltou para casa.

LUCAS 1, 46-56

Depois de ter sublinhado o texto, pensar no propósito, concreto e prático:

Como concretamente vou colocá-lo em prática em cada hora do dia?

| Hs             | Programação dia seguinte a ser feita na noite anterior              | Sim/<br>Não                                                                         | (Verifica a noite seguinte (antes da nova programação) motivo do "não") |
|----------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| 5:00<br>5:30   | .....                                                               |                                                                                     | .....                                                                   |
| 6:00<br>6:30   | <i>Diário + Missa + Adoração</i><br>(Escolha melhor horário do dia) |  | .....                                                                   |
| 7:00<br>7:30   | .....                                                               |  | .....                                                                   |
| 8:00<br>8:30   | .....                                                               |  | .....                                                                   |
| 9:00<br>9:30   | .....                                                               |  | .....                                                                   |
| 10:00<br>10:30 | .....                                                               |                                                                                     | .....                                                                   |
| 11:00<br>11:30 | .....                                                               |  | .....                                                                   |
| 12:00<br>12:30 | .....                                                               |  | .....                                                                   |

Como vivi o meu propósito nessa manhã?

|       |                                                    |                                                                                   |  |
|-------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--|
| 13:00 |                                                    |                                                                                   |  |
| 13:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 14:00 |                                                    |                                                                                   |  |
| 14:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 15:00 |                                                    |  |  |
| 15:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 16:00 |                                                    |  |  |
| 16:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 17:00 |                                                    |                                                                                   |  |
| 17:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 18:00 |                                                    |  |  |
| 18:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 19:00 |                                                    |  |  |
| 19:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 20:00 |                                                    |  |  |
| 20:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 21:00 |                                                    |  |  |
| 21:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 22:00 | <i>Verificar Diário e Programação dia seguinte</i> |  |  |
| 22:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 23:00 |                                                    |                                                                                   |  |
| 23:30 |                                                    |                                                                                   |  |

A noite (depois de ter feito essa reflexão, antes de dormir, faça a programação do dia seguinte):

O que Jesus fez para mim hoje?

---



---



---

Como vivi meu propósito, hoje, sobretudo, na segunda parte do dia?

---



---



---

Senhor te peço perdão por... \_\_\_\_\_

---

Assim fala o Senhor Deus: <sup>1</sup> "Eis que envio meu anjo, e ele há de preparar o caminho para mim; logo chegará ao seu templo o Dominador, que tentais encontrar, e o anjo da aliança, que desejais. Ei-lo que vem, diz o Senhor dos exércitos; <sup>2</sup> e quem poderá fazer-lhe frente, no dia de sua chegada? E quem poderá resistir-lhe, quando ele aparecer? Ele é como o fogo da forja e como a barrela dos lavadeiros; <sup>3</sup> e estará a postos, como para fazer derreter e purificar a prata: assim ele purificará os filhos de Levi e os refinará como ouro e como prata, e eles poderão assim fazer oferendas justas ao Senhor. <sup>4</sup> Será então aceitável ao Senhor a oblação de Judá e de Jerusalém, como nos primeiros tempos e nos anos antigos. <sup>23</sup> Eis que eu vos enviarei o profeta Elias, antes que venha o dia do Senhor, dia grande e terrível; <sup>24</sup> o coração dos pais há de voltar-se para os filhos, e o coração dos filhos para seus pais, para que eu não intervenha, ferindo de maldição a vossa terra". MALAQUIAS 3,1-4. 23-24

Depois de ter sublinhado o texto, pensar no propósito, concreto e prático:

Como concretamente vou colocá-lo em prática em cada hora do dia?

| Hs             | Programação dia seguinte a ser feita na noite anterior                     | Sim/<br>Não                                                                         | (Verifica a noite seguinte (antes da nova programação) motivo do "não") |
|----------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| 5:00<br>5:30   | .....                                                                      | .....                                                                               | .....                                                                   |
| 6:00<br>6:30   | <i>Diário + Missa + Adoração</i><br><i>(Escolha melhor horário do dia)</i> |  | .....                                                                   |
| 7:00<br>7:30   | .....                                                                      |  | .....                                                                   |
| 8:00<br>8:30   | .....                                                                      |  | .....                                                                   |
| 9:00<br>9:30   | .....                                                                      |  | .....                                                                   |
| 10:00<br>10:30 | .....                                                                      | .....                                                                               | .....                                                                   |
| 11:00<br>11:30 | .....                                                                      |  | .....                                                                   |
| 12:00<br>12:30 | .....                                                                      |  | .....                                                                   |

Como vivi o meu propósito nessa manhã?

|       |                                             |                                                                                   |  |
|-------|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--|
| 13:00 |                                             |                                                                                   |  |
| 13:30 |                                             |                                                                                   |  |
| 14:00 |                                             |                                                                                   |  |
| 14:30 |                                             |                                                                                   |  |
| 15:00 |                                             |  |  |
| 15:30 |                                             |                                                                                   |  |
| 16:00 |                                             |  |  |
| 16:30 |                                             |                                                                                   |  |
| 17:00 |                                             |                                                                                   |  |
| 17:30 |                                             |                                                                                   |  |
| 18:00 |                                             |  |  |
| 18:30 |                                             |                                                                                   |  |
| 19:00 |                                             |  |  |
| 19:30 |                                             |                                                                                   |  |
| 20:00 |                                             |  |  |
| 20:30 |                                             |                                                                                   |  |
| 21:00 |                                             |  |  |
| 21:30 |                                             |                                                                                   |  |
| 22:00 | Verificar Diário e Programação dia seguinte |  |  |
| 22:30 |                                             |                                                                                   |  |
| 23:00 |                                             |                                                                                   |  |
| 23:30 |                                             |                                                                                   |  |

A noite (depois de ter feito essa reflexão, antes de dormir, faça a programação do dia seguinte):

O que Jesus fez para mim hoje?

---



---



---

Como vivi meu propósito, hoje, sobretudo, na segunda parte do dia?

---



---



---

Senhor te peço perdão por... \_\_\_\_\_

---

Naquele tempo, <sup>67</sup> Zacarias, o pai de João, repleto do Espírito Santo, profetizou, dizendo: <sup>68</sup> "Bendito seja o Senhor, Deus de Israel, <sup>69</sup> Fez aparecer para nós uma força de salvação na casa de seu servo Davi, <sup>70</sup> como tinha prometido desde outrora, pela boca de seus santos profetas, <sup>71</sup> para nos salvar dos nossos inimigos e da mão de todos os que nos odeiam. <sup>72</sup> Ele usou de misericórdia para com nossos pais, recordando-se de sua santa aliança <sup>73</sup> e do juramento que fez a nosso pai Abraão, para conceder-nos, <sup>74</sup> que, sem temor e libertos das mãos dos inimigos, nós o sirvamos, <sup>75</sup> com santidade e justiça, em sua presença, todos os nossos dias.

<sup>76</sup> E tu, Menino, serás chamado profeta do Altíssimo, pois irás adiante do Senhor para preparar- lhe os caminhos, <sup>77</sup> anunciando ao seu povo a salvação, pelo perdão dos seus pecados. <sup>78</sup> Graças à misericordiosa compaixão do nosso Deus, o sol que nasce do alto nos visitará, <sup>79</sup> para iluminar os que jazem nas trevas e nas sombras da morte, e dirigir nossos passos no caminho da paz." LUCAS 1, 67 - 79

Depois de ter sublinhado o texto, pensar no propósito, concreto e prático:

Como concretamente vou colocá-lo em prática em cada hora do dia?

| Hs             | Programação dia seguinte a ser feita na noite anterior                     | Sim/ Não                                                                            | (Verifica a noite seguinte (antes da nova programação) motivo do "não") |
|----------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| 5:00<br>5:30   | .....                                                                      | .....                                                                               | .....                                                                   |
| 6:00<br>6:30   | <i>Diário + Missa + Adoração</i><br><i>(Escolha melhor horário do dia)</i> |  | .....                                                                   |
| 7:00<br>7:30   | .....                                                                      |  | .....                                                                   |
| 8:00<br>8:30   | .....                                                                      |  | .....                                                                   |
| 9:00<br>9:30   | .....                                                                      |  | .....                                                                   |
| 10:00<br>10:30 | .....                                                                      | .....                                                                               | .....                                                                   |
| 11:00<br>11:30 | .....                                                                      |  | .....                                                                   |
| 12:00<br>12:30 | .....                                                                      |  | .....                                                                   |

Como vivi o meu propósito nessa manhã?

|       |                                                    |                                                                                   |  |
|-------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--|
| 13:00 |                                                    |                                                                                   |  |
| 13:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 14:00 |                                                    |                                                                                   |  |
| 14:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 15:00 |                                                    |  |  |
| 15:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 16:00 |                                                    |  |  |
| 16:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 17:00 |                                                    |                                                                                   |  |
| 17:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 18:00 |                                                    |  |  |
| 18:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 19:00 |                                                    |  |  |
| 19:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 20:00 |                                                    |  |  |
| 20:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 21:00 |                                                    |  |  |
| 21:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 22:00 | <i>Verificar Diário e Programação dia seguinte</i> |  |  |
| 22:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 23:00 |                                                    |                                                                                   |  |
| 23:30 |                                                    |                                                                                   |  |

A noite (depois de ter feito essa reflexão, antes de dormir, faça a programação do dia seguinte):

O que Jesus fez para mim hoje?

---



---



---

Como vivi meu propósito, hoje, sobretudo, na segunda parte do dia?

---



---



---

Senhor te peço perdão por... \_\_\_\_\_

---

<sup>1</sup> Aconteceu que naqueles dias, César Augusto publicou um decreto, ordenando o recenseamento de toda a terra. <sup>2</sup> Este primeiro recenseamento foi feito quando Quirino era governador da Síria. <sup>3</sup> Todos iam registrar-se cada um na sua cidade natal. <sup>4</sup> Por ser da família e descendência de Davi, José subiu da cidade de Nazaré, na Galileia, até a cidade de Davi, chamada Belém, na Judeia, <sup>5</sup> para registrar-se com Maria, sua esposa, que estava grávida. <sup>6</sup> Enquanto estavam em Belém, completaram-se os dias para o parto, <sup>7</sup> e Maria deu à luz o seu filho primogênito. Ela o enfaixou e o colocou na manjedoura, pois não havia lugar para eles na hospedaria. <sup>8</sup> Naquela região havia pastores que passavam a noite nos campos, tomando conta do seu rebanho. <sup>9</sup> Um anjo do Senhor apareceu aos pastores, a glória do Senhor os envolveu em luz, e eles ficaram com muito medo. <sup>10</sup> O anjo, porém, disse aos pastores: "Não tendes medo! Eu vos anuncio uma grande alegria, que o será para todo o povo: <sup>11</sup> Hoje, na cidade de Davi, nasceu para vós um Salvador, que é o Cristo Senhor. <sup>12</sup> Isto vos servirá de sinal: Encontrareis um recém-nascido envolvido em faixas e deitado numa manjedoura". <sup>13</sup> E, de repente, juntou-se ao anjo uma multidão da corte celeste. Cantavam louvores a Deus, dizendo: <sup>14</sup> "Glória a Deus no mais alto dos céus, e paz na terra aos homens por ele amados".

LUCAS 2,1-14

Depois de ter sublinhado o texto, pensar no propósito, concreto e prático:

Como concretamente vou colocá-lo em prática em cada hora do dia?

| Hs             | Programação dia seguinte a ser feita na noite anterior              | Sim/<br>Não                                                                         | (Verifica a noite seguinte (antes da nova programação) motivo do "não") |
|----------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| 5:00<br>5:30   |                                                                     |                                                                                     |                                                                         |
| 6:00<br>6:30   | <i>Diário + Missa + Adoração</i><br>(Escolha melhor horário do dia) |  |                                                                         |
| 7:00<br>7:30   |                                                                     |  |                                                                         |
| 8:00<br>8:30   |                                                                     |  |                                                                         |
| 9:00<br>9:30   |                                                                     |  |                                                                         |
| 10:00<br>10:30 |                                                                     |                                                                                     |                                                                         |
| 11:00<br>11:30 |                                                                     |  |                                                                         |
| 12:00<br>12:30 |                                                                     |  |                                                                         |

Como vivi o meu propósito nessa manhã?

|       |                                             |                                                                                   |  |
|-------|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--|
| 13:00 |                                             |                                                                                   |  |
| 13:30 |                                             |                                                                                   |  |
| 14:00 |                                             |                                                                                   |  |
| 14:30 |                                             |                                                                                   |  |
| 15:00 |                                             |  |  |
| 15:30 |                                             |                                                                                   |  |
| 16:00 |                                             |  |  |
| 16:30 |                                             |                                                                                   |  |
| 17:00 |                                             |                                                                                   |  |
| 17:30 |                                             |                                                                                   |  |
| 18:00 |                                             |  |  |
| 18:30 |                                             |                                                                                   |  |
| 19:00 |                                             |  |  |
| 19:30 |                                             |                                                                                   |  |
| 20:00 |                                             |  |  |
| 20:30 |                                             |                                                                                   |  |
| 21:00 |                                             |  |  |
| 21:30 |                                             |                                                                                   |  |
| 22:00 | Verificar Diário e Programação dia seguinte |  |  |
| 22:30 |                                             |                                                                                   |  |
| 23:00 |                                             |                                                                                   |  |
| 23:30 |                                             |                                                                                   |  |

A noite (depois de ter feito essa reflexão, antes de dormir, faça a programação do dia seguinte):

O que Jesus fez para mim hoje?

---



---



---

Como vivi meu propósito, hoje, sobretudo, na segunda parte do dia?

---



---



---

Senhor te peço perdão por... \_\_\_\_\_

---

Naqueles dias, <sup>8</sup> Estêvão, cheio de graça e poder, fazia prodígios e grandes sinais entre o povo. <sup>9</sup> Mas alguns membros da chamada Sinagoga dos Libertos, junto com cirenenses e alexandrinos, e alguns da Cilícia e da Ásia, começaram a discutir com Estêvão. <sup>10</sup> Porém, não conseguiam resistir à sabedoria e ao Espírito com que ele falava.

<sup>7,54</sup> Ao ouvir essas palavras, eles ficaram enfurecidos e rangeram os dentes contra Estêvão. <sup>55</sup> Estêvão, cheio do Espírito Santo, olhou para o céu e viu a glória de Deus e Jesus, de pé, à direita de Deus.

<sup>56</sup> E disse: "Estou vendo o céu aberto, e o Filho do Homem, de pé, à direita de Deus". <sup>57</sup> Mas eles, dando grandes gritos e, tapando os ouvidos, avançaram todos juntos contra Estêvão; <sup>58</sup> arrastaram-no para fora da cidade e começaram a apedrejá-lo. As testemunhas deixaram suas vestes aos pés de um jovem, chamado Saulo. <sup>59</sup> Enquanto o apedrejavam, Estêvão clamou dizendo: "Senhor Jesus, acolhe o meu espírito". Atos 6,8-10.7,54-59

Depois de ter sublinhado o texto, pensar no propósito, concreto e prático:

Como concretamente vou colocá-lo em prática em cada hora do dia?

| Hs             | Programação dia seguinte a ser feita na noite anterior       | Sim/ Não                                                                            | (Verifica a noite seguinte (antes da nova programação) motivo do "não") |
|----------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| 5:00<br>5:30   | .....                                                        |                                                                                     | .....                                                                   |
| 6:00<br>6:30   | Diário + Missa + Adoração<br>(Escolha melhor horário do dia) |  | .....                                                                   |
| 7:00<br>7:30   | .....                                                        |  | .....                                                                   |
| 8:00<br>8:30   | .....                                                        |  | .....                                                                   |
| 9:00<br>9:30   | .....                                                        |  | .....                                                                   |
| 10:00<br>10:30 | .....                                                        |                                                                                     | .....                                                                   |
| 11:00<br>11:30 | .....                                                        |  | .....                                                                   |
| 12:00<br>12:30 | .....                                                        |  | .....                                                                   |

Como vivi o meu propósito nessa manhã?

|       |                                                    |                                                                                   |  |
|-------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--|
| 13:00 |                                                    |                                                                                   |  |
| 13:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 14:00 |                                                    |                                                                                   |  |
| 14:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 15:00 |                                                    |  |  |
| 15:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 16:00 |                                                    |  |  |
| 16:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 17:00 |                                                    |                                                                                   |  |
| 17:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 18:00 |                                                    |  |  |
| 18:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 19:00 |                                                    |  |  |
| 19:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 20:00 |                                                    |  |  |
| 20:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 21:00 |                                                    |  |  |
| 21:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 22:00 | <i>Verificar Diário e Programação dia seguinte</i> |  |  |
| 22:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 23:00 |                                                    |                                                                                   |  |
| 23:30 |                                                    |                                                                                   |  |

A noite (depois de ter feito essa reflexão, antes de dormir, faça a programação do dia seguinte):

O que Jesus fez para mim hoje?

---



---



---

Como vivi meu propósito, hoje, sobretudo, na segunda parte do dia?

---



---



---

Senhor te peço perdão por... 

---

---

Caríssimos, <sup>1</sup> o que era desde o princípio, o que nós ouvimos, o que vimos com os nossos olhos, o que contemplamos e as nossas mãos tocaram da Palavra da Vida, <sup>2</sup> - de fato, a Vida manifestou-se e nós a vimos, e somos testemunhas, e a vós anunciamos a Vida eterna, que estava junto do Pai e que se tornou visível para nós -; <sup>3</sup> isso que vimos e ouvimos, nós vos anunciamos, para que estejais em comunhão conosco.

E a nossa comunhão é com o Pai e com seu Filho, Jesus Cristo.

<sup>4</sup> Nós vos escrevemos estas coisas para que a nossa alegria fique completa.

1 João 1,1-4

Depois de ter sublinhado o texto, pensar no propósito, concreto e prático:

Como concretamente vou colocá-lo em prática em cada hora do dia?

| Hs             | Programação dia seguinte a ser feita na noite anterior                     | Sim/<br>Não                                                                         | (Verifica a noite seguinte (antes da nova programação) motivo do "não") |
|----------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| 5:00<br>5:30   | .....                                                                      | .....                                                                               | .....                                                                   |
| 6:00<br>6:30   | <i>Diário + Missa + Adoração</i><br><i>(Escolha melhor horário do dia)</i> |  | .....                                                                   |
| 7:00<br>7:30   | .....                                                                      |  | .....                                                                   |
| 8:00<br>8:30   | .....                                                                      |  | .....                                                                   |
| 9:00<br>9:30   | .....                                                                      |  | .....                                                                   |
| 10:00<br>10:30 | .....                                                                      | .....                                                                               | .....                                                                   |
| 11:00<br>11:30 | .....                                                                      |  | .....                                                                   |
| 12:00<br>12:30 | .....                                                                      |  | .....                                                                   |

Como vivi o meu propósito nessa manhã?

|       |                                                    |                                                                                   |  |
|-------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--|
| 13:00 |                                                    |                                                                                   |  |
| 13:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 14:00 |                                                    |                                                                                   |  |
| 14:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 15:00 |                                                    |  |  |
| 15:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 16:00 |                                                    |  |  |
| 16:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 17:00 |                                                    |                                                                                   |  |
| 17:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 18:00 |                                                    |  |  |
| 18:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 19:00 |                                                    |  |  |
| 19:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 20:00 |                                                    |  |  |
| 20:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 21:00 |                                                    |  |  |
| 21:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 22:00 | <i>Verificar Diário e Programação dia seguinte</i> |  |  |
| 22:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 23:00 |                                                    |                                                                                   |  |
| 23:30 |                                                    |                                                                                   |  |

A noite (depois de ter feito essa reflexão, antes de dormir, faça a programação do dia seguinte):

O que Jesus fez para mim hoje?

---



---



---

Como vivi meu propósito, hoje, sobretudo, na segunda parte do dia?

---



---



---

Senhor te peço perdão por... \_\_\_\_\_

---

<sup>13</sup> Depois que os magos partiram, o Anjo do Senhor apareceu em sonho a José e lhe disse: "Levanta-te, pega o menino e sua mãe e foge para o Egito! Fica lá até que eu te avise! Porque Herodes vai procurar o menino para matá-lo". <sup>14</sup> José levantou-se de noite, pegou o menino e sua mãe, e partiu para o Egito.

<sup>15</sup> Ali ficou até à morte de Herodes, para se cumprir o que o Senhor havia dito pelo profeta: "Do Egito chamei o meu Filho".

<sup>16</sup> Quando Herodes percebeu que os magos o haviam enganado, ficou muito furioso. Mandou matar todos os meninos de Belém e de todo o território vizinho, de dois anos para baixo, exatamente conforme o tempo indicado pelos magos. <sup>17</sup> Então se cumpriu o que foi dito pelo profeta Jeremias: <sup>18</sup> "OuvIU-se um grito em Ramá, choro e grande lamento: é Raquel que chora seus filhos, e não quer ser consolada, porque eles não existem mais".

MATEUS 2,13-18

Depois de ter sublinhado o texto, pensar no propósito, concreto e prático:

Como concretamente vou colocá-lo em prática em cada hora do dia?

| Hs             | Programação dia seguinte a ser feita na noite anterior              | Sim/<br>Não                                                                         | (Verifica a noite seguinte (antes da nova programação) motivo do "não") |
|----------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| 5:00<br>5:30   |                                                                     |                                                                                     |                                                                         |
| 6:00<br>6:30   | <i>Diário + Missa + Adoração</i><br>(Escolha melhor horário do dia) |  |                                                                         |
| 7:00<br>7:30   |                                                                     |  |                                                                         |
| 8:00<br>8:30   |                                                                     |  |                                                                         |
| 9:00<br>9:30   |                                                                     |  |                                                                         |
| 10:00<br>10:30 |                                                                     |                                                                                     |                                                                         |
| 11:00<br>11:30 |                                                                     |  |                                                                         |
| 12:00<br>12:30 |                                                                     |  |                                                                         |

Como vivi o meu propósito nessa manhã?

|       |                                                    |                                                                                   |  |
|-------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--|
| 13:00 |                                                    |                                                                                   |  |
| 13:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 14:00 |                                                    |                                                                                   |  |
| 14:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 15:00 |                                                    |  |  |
| 15:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 16:00 |                                                    |  |  |
| 16:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 17:00 |                                                    |                                                                                   |  |
| 17:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 18:00 |                                                    |  |  |
| 18:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 19:00 |                                                    |  |  |
| 19:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 20:00 |                                                    |  |  |
| 20:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 21:00 |                                                    |  |  |
| 21:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 22:00 | <i>Verificar Diário e Programação dia seguinte</i> |  |  |
| 22:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 23:00 |                                                    |                                                                                   |  |
| 23:30 |                                                    |                                                                                   |  |

A noite (depois de ter feito essa reflexão, antes de dormir, faça a programação do dia seguinte):

O que Jesus fez para mim hoje?

---



---



---

Como vivi meu propósito, hoje, sobretudo, na segunda parte do dia?

---



---



---

Senhor te peço perdão por... 

---

---

Caríssimos, <sup>3</sup> para saber que conhecemos Jesus, vejamos se guardamos os seus mandamentos. <sup>4</sup> Quem diz: "Eu conheço a Deus", mas não guarda os seus mandamentos, é mentiroso, e a verdade não está nele.

<sup>5</sup> Naquele, porém, que guarda a sua palavra, o amor de Deus é plenamente realizado. O critério para saber se estamos com Jesus é este: <sup>6</sup> quem diz que permanece nele, deve também proceder como ele procedeu. <sup>7</sup> Caríssimos, não vos comunico um mandamento novo, mas um mandamento antigo, que recebestes desde o início; este mandamento antigo é a palavra que ouvistes.

<sup>8</sup> No entanto, o que vos escrevo é um mandamento novo - que é verdadeiro nele e em vós -, pois que as trevas passam e já brilha a luz verdadeira. <sup>9</sup> Aquele que diz estar na luz, mas odeia o seu irmão, ainda está nas trevas. <sup>10</sup> O que ama o seu irmão permanece na luz e não corre perigo de tropeçar. <sup>11</sup> Mas o que odeia o seu irmão está nas trevas, caminha nas trevas, e não sabe aonde vai, porque as trevas ofuscaram os seus olhos. 1 João 2, 3-11

Depois de ter sublinhado o texto, pensar no propósito, concreto e prático:

Como concretamente vou colocá-lo em prática em cada hora do dia?

| Hs             | Programação dia seguinte a ser feita na noite anterior                     | Sim/<br>Não                                                                         | (Verifica a noite seguinte (antes da nova programação) motivo do "não") |
|----------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| 5:00<br>5:30   | .....                                                                      | .....                                                                               | .....                                                                   |
| 6:00<br>6:30   | <i>Diário + Missa + Adoração</i><br><i>(Escolha melhor horário do dia)</i> |  | .....                                                                   |
| 7:00<br>7:30   | .....                                                                      |  | .....                                                                   |
| 8:00<br>8:30   | .....                                                                      |  | .....                                                                   |
| 9:00<br>9:30   | .....                                                                      |  | .....                                                                   |
| 10:00<br>10:30 | .....                                                                      | .....                                                                               | .....                                                                   |
| 11:00<br>11:30 | .....                                                                      |  | .....                                                                   |
| 12:00<br>12:30 | .....                                                                      |  | .....                                                                   |

Como vivi o meu propósito nessa manhã?

|       |                                             |                                                                                   |  |
|-------|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--|
| 13:00 |                                             |                                                                                   |  |
| 13:30 |                                             |                                                                                   |  |
| 14:00 |                                             |                                                                                   |  |
| 14:30 |                                             |                                                                                   |  |
| 15:00 |                                             |  |  |
| 15:30 |                                             |                                                                                   |  |
| 16:00 |                                             |  |  |
| 16:30 |                                             |                                                                                   |  |
| 17:00 |                                             |                                                                                   |  |
| 17:30 |                                             |                                                                                   |  |
| 18:00 |                                             |  |  |
| 18:30 |                                             |                                                                                   |  |
| 19:00 |                                             |  |  |
| 19:30 |                                             |                                                                                   |  |
| 20:00 |                                             |  |  |
| 20:30 |                                             |                                                                                   |  |
| 21:00 |                                             |  |  |
| 21:30 |                                             |                                                                                   |  |
| 22:00 | Verificar Diário e Programação dia seguinte |  |  |
| 22:30 |                                             |                                                                                   |  |
| 23:00 |                                             |                                                                                   |  |
| 23:30 |                                             |                                                                                   |  |

A noite (depois de ter feito essa reflexão, antes de dormir, faça a programação do dia seguinte):

O que Jesus fez para mim hoje?

---



---



---

Como vivi meu propósito, hoje, sobretudo, na segunda parte do dia?

---



---



---

Senhor te peço perdão por... \_\_\_\_\_

---

<sup>12</sup> Eu vos escrevo, filhinhos: os vossos pecados foram perdoados por meio do seu nome. <sup>13</sup> Eu vos escrevo, pais: vós conheceis aquele que é desde o princípio. Eu vos escrevo, jovens: vós vencestes o Maligno.

<sup>14</sup> Já vos escrevi, filhinhos: vós conheceis o Pai. Já vos escrevi, jovens: vós sois fortes, a Palavra de Deus permanece em vós, e vencestes o Maligno. <sup>15</sup> Não ameis o mundo, nem o que há no mundo. Se alguém ama o mundo, não está nele o amor do Pai.

<sup>16</sup> Porque tudo o que há no mundo — as paixões da natureza, a concupiscência dos olhos e a ostentação da riqueza — não vem do Pai, mas do mundo. <sup>17</sup> Ora, o mundo passa, e também a sua concupiscência; mas aquele que faz a vontade de Deus permanece para sempre.

1 João 2, 12-17

Depois de ter sublinhado o texto, pensar no propósito, concreto e prático:

Como concretamente vou colocá-lo em prática em cada hora do dia?

| Hs             | Programação dia seguinte a ser feita na noite anterior       | Sim/ Não                                                                            | (Verifica a noite seguinte (antes da nova programação) motivo do "não") |
|----------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| 5:00<br>5:30   | .....                                                        |                                                                                     | .....                                                                   |
| 6:00<br>6:30   | Diário + Missa + Adoração<br>(Escolha melhor horário do dia) |  | .....                                                                   |
| 7:00<br>7:30   | .....                                                        |  | .....                                                                   |
| 8:00<br>8:30   | .....                                                        |  | .....                                                                   |
| 9:00<br>9:30   | .....                                                        |  | .....                                                                   |
| 10:00<br>10:30 | .....                                                        |                                                                                     | .....                                                                   |
| 11:00<br>11:30 | .....                                                        |  | .....                                                                   |
| 12:00<br>12:30 | .....                                                        |  | .....                                                                   |

Como vivi o meu propósito nessa manhã?

|       |                                                    |                                                                                   |  |
|-------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--|
| 13:00 |                                                    |                                                                                   |  |
| 13:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 14:00 |                                                    |                                                                                   |  |
| 14:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 15:00 |                                                    |  |  |
| 15:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 16:00 |                                                    |  |  |
| 16:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 17:00 |                                                    |                                                                                   |  |
| 17:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 18:00 |                                                    |  |  |
| 18:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 19:00 |                                                    |  |  |
| 19:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 20:00 |                                                    |  |  |
| 20:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 21:00 |                                                    |  |  |
| 21:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 22:00 | <i>Verificar Diário e Programação dia seguinte</i> |  |  |
| 22:30 |                                                    |                                                                                   |  |
| 23:00 |                                                    |                                                                                   |  |
| 23:30 |                                                    |                                                                                   |  |

A noite (depois de ter feito essa reflexão, antes de dormir, faça a programação do dia seguinte):

O que Jesus fez para mim hoje?

---



---



---

Como vivi meu propósito, hoje, sobretudo, na segunda parte do dia?

---



---



---

Senhor te peço perdão por... \_\_\_\_\_

---

<sup>19</sup> Quando Herodes morreu, o anjo do Senhor apareceu em sonho a José, no Egito, <sup>20</sup> e lhe disse: "Levanta-te, pega o menino e sua mãe, e volta para a terra de Israel; pois aqueles que procuravam matar o menino já estão mortos".

<sup>21</sup> José levantou-se, pegou o menino e sua mãe, entrou na terra de Israel.

<sup>22</sup> Mas, quando soube que Arquelau reinava na Judeia, no lugar de seu pai Herodes, teve medo de ir para lá.

Por isso, depois de receber um aviso em sonho, José retirou-se para a região da Galileia, <sup>23</sup> e foi morar numa cidade chamada Nazaré. Isso aconteceu para se cumprir o que foi dito pelos profetas: "Ele será chamado Nazareno". MATEUS 2, 19-23

Depois de ter sublinhado o texto, pensar no propósito, concreto e prático:

Como concretamente vou colocá-lo em prática em cada hora do dia?

| Hs             | Programação dia seguinte a ser feita na noite anterior                     | Sim/<br>Não                                                                         | (Verifica a noite seguinte (antes da nova programação) motivo do "não") |
|----------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| 5:00<br>5:30   | .....                                                                      |                                                                                     | .....                                                                   |
| 6:00<br>6:30   | <i>Diário + Missa + Adoração</i><br><i>(Escolha melhor horário do dia)</i> |  | .....                                                                   |
| 7:00<br>7:30   | .....                                                                      |  | .....                                                                   |
| 8:00<br>8:30   | .....                                                                      |  | .....                                                                   |
| 9:00<br>9:30   | .....                                                                      |  | .....                                                                   |
| 10:00<br>10:30 | .....                                                                      |                                                                                     | .....                                                                   |
| 11:00<br>11:30 | .....                                                                      |  | .....                                                                   |
| 12:00<br>12:30 | .....                                                                      |  | .....                                                                   |

Como vivi o meu propósito nessa manhã?

|       |                                             |                                                                                   |  |
|-------|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--|
| 13:00 |                                             |                                                                                   |  |
| 13:30 |                                             |                                                                                   |  |
| 14:00 |                                             |                                                                                   |  |
| 14:30 |                                             |                                                                                   |  |
| 15:00 |                                             |  |  |
| 15:30 |                                             |                                                                                   |  |
| 16:00 |                                             |  |  |
| 16:30 |                                             |                                                                                   |  |
| 17:00 |                                             |                                                                                   |  |
| 17:30 |                                             |                                                                                   |  |
| 18:00 |                                             |  |  |
| 18:30 |                                             |                                                                                   |  |
| 19:00 |                                             |  |  |
| 19:30 |                                             |                                                                                   |  |
| 20:00 |                                             |  |  |
| 20:30 |                                             |                                                                                   |  |
| 21:00 |                                             |  |  |
| 21:30 |                                             |                                                                                   |  |
| 22:00 | Verificar Diário e Programação dia seguinte |  |  |
| 22:30 |                                             |                                                                                   |  |
| 23:00 |                                             |                                                                                   |  |
| 23:30 |                                             |                                                                                   |  |

A noite (depois de ter feito essa reflexão, antes de dormir, faça a programação do dia seguinte):

O que Jesus fez para mim hoje?

---



---



---

Como vivi meu propósito, hoje, sobretudo, na segunda parte do dia?

---



---



---

Senhor te peço perdão por... \_\_\_\_\_

---

# Planner

Jan

0

Fev

0

Mar

0

Abbr

0

Mai

0

Jun

0

Jul

0

Ago

0

Set

0

## Out

0

Now

0

Dez

0

Domingo

☐

## Segunda

☐

## Terça

9

Quarta

☐

Quinta

9

## Sexta

☐

Sábado

1

[illegible]