



**De manhã, estenda a mão e faça uma oração forte contra todo o mal que está tentando afetar sua vida. Seja corajoso! À noite, leia João 12.**



**Substitua alimentos gordurosos por frutas, vegetais e saladas. Não se esqueça de também beber água: 8 copos durante o dia (2 litros).**



**Você precisa se desculpar com alguém? Faça isso hoje.**



**Não seja indeciso. Escolha se você deseja iniciar seu próprio negócio ou seguir uma carreira.**



**O fim da semana está chegando: termine seus projetos ou trabalhos incompletos. Tente não deixar nada para a próxima semana.**

