

TAREFA

CONCLUÍDA



De manhã, converse com Deus sobre suas preocupações e ansiedades. Entregue-as a Ele. De noite, leia João capítulo 4.



Se exercite por 30 minutos (se alongue, caminhe, etc.)*



Pergunte a familiares ou amigos: quais atitudes minhas dificultam o convívio comigo? Me diga e eu me esforçarei para não fazer isso novamente.



Isso é um desejo ou uma necessidade? Pense duas vezes antes de comprar algo.



Identifique e comece a praticar um hábito positivo para substituir um hábito negativo que você decidiu eliminar.



** Siga os conselhos de seu médico*