



Pela manhã, leia João 5:1-24. À noite, leia João 5:25-47.



Hoje, beba no mínimo 8 copos de água*.



Identifique qualquer amizade que seja prejudicial ou contatos que sejam uma má influência para você. Corte contato com essas pessoas.



Tire de 5 a 10 minutos para pensar sobre onde você quer estar daqui a um ano.



Considere as oportunidades que podem surgir se você aprender outro idioma ou até mesmo melhorar seu inglês. Decida o que você vai fazer sobre isso.

