



Gratidão.

# Gratidão.

A Quaresma, o período que antecede a Páscoa, nos dá a oportunidade de lembrar a vida, a morte e a ressurreição de Jesus. De olhar com admiração e assombro para sua vida na Terra e sentir o desconforto de seu sacrifício, para que, quando chegar a manhã de Páscoa, estejamos prontos para nos alegrar com a ressurreição.

No Salmo 107:1-2, lemos estas palavras:

“Dêem graças ao Senhor porque ele é bom; o seu amor dura para sempre. Assim o digam os que o Senhor resgatou, os que livrou das mãos do adversário,”

Nesta Quaresma, nós o convidamos a adotar um hábito simples de gratidão, para reconhecer e refletir sobre a bondade de Deus. Com uma prática intencional para cada dia, esperamos que você cultive um coração grato e um hábito que perdure após o término da Quaresma.





**Domingo:**

Shabat.



# Domingo

Shabat.

Reserve um tempo para agradecer a Deus pela bondade dele para com você nesta semana. Tenha diante de si todas as notas de gratidão que você escreveu. Relembre as conversas que você compartilhou. Lembre-se de quem é Deus.





## Segunda-feira:

Crie um lembrete visual da  
bondade de Deus para  
com você.



# Segunda-feira

Crie um lembrete visual da bondade de Deus para com você.

“Que eles dêem graças ao Senhor por seu amor leal e por suas maravilhas em favor dos homens.” (Salmo 107:8)

Hoje, anote todas as coisas pelas quais você é grato. Você pode coletar as anotações em um pote. Ou talvez crie um pôster com todos os seus pensamentos. No final do dia, leia tudo o que você anotou e reflita muito bem sobre a bondade de Deus.



## Terça-feira:

Praticar a gratidão em comunidade.



# Terça-feira

Praticar a gratidão em comunidade.

“Por isso, exortem-se e edificuem-se uns aos outros, como de fato vocês estão fazendo”. (1 Tessalonicenses 5:11)

Junte-se a um amigo, colega ou membro da família e compartilhe aquilo pelo que você é grato hoje. Convide-os a compartilhar o que também os deixa gratos.



## Quarta-feira:

Tente escrever em  
um diário.



# Quarta-feira

Tente escrever em um diário.

“Senhor, quero dar-te graças de todo o coração e falar de todas as tuas maravilhas.” (Salmo 9:1)

Hoje, reserve alguns minutos para escrever em um diário. Reflita sobre os momentos do dia que lhe trouxeram alegria, paz ou conforto. Uma palavra gentil de um amigo, uma tarefa concluída, uma oração atendida, uma xícara de chá quente - escreva pelo que você é grato e por quê. Leia novamente o que escreveu e veja como Deus o abençoou de maneiras pequenas e significativas.







# Quinta-feira

Reflexão no fim do dia.

“Finalmente, irmãos, tudo o que for verdadeiro, tudo o que for nobre, tudo o que for correto, tudo o que for puro, tudo o que for amável, tudo o que for de boa fama, se houver algo de excelente ou digno de louvor, pensem nessas coisas.”  
(Filipenses 4:8)

Dedique alguns minutos antes de dormir para refletir sobre três coisas que deram certo no dia de hoje e por que você é grato por elas.





**Sexta-feira:**

Gratidão por outros.



# Sexta-feira

Gratidão por outros.

“Agradeço a meu Deus toda vez  
que me lembro de vocês.”  
(Filipenses 1:3)

Hoje, entre em contato com alguém em sua vida e diga a essa pessoa o quanto você é grato pela presença, pelo apoio e pelo impacto positivo que ela teve sobre você. Pode ser um amigo, um membro da família, um colega ou até mesmo alguém com quem você não fala há algum tempo. Seja o mais específico que puder.



**Sábado:**

Gratidão pela cruz.



## Sábado:

Gratidão pela cruz.

“Mas Deus demonstra seu amor por nós: Cristo morreu em nosso favor quando ainda éramos pecadores.” (Romanos 5:8)

Ao refletir sobre a vida e a jornada de Jesus até a cruz neste período da Quaresma, reserve um momento para se ajoelhar em gratidão. Agradeça a Jesus pelas maneiras como o sacrifício dele o comove profundamente.