



LIDERANÇA
DOM
ministério e
missão

Dr. Altierrez dos Santos



TESTEMUNHO

Cuide-se
para
cuidar-se



I.



DEZ DIMENSÕES



Descuido?



As pessoas não gastam meia hora cuidando dos aspectos básicos da vida para depois gastar décadas cuidando das enfermidades. Que nota daria para cada uma dessas dimensões?



Dimensão
PESSOAL





Dimensão
DA SAÚDE





Dimensão
ESPIRITUAL





Dimensão
INTELECTUAL





Dimensão
CULTURAL





Dimensão
FAMILIAR





Dimensão
SOCIAL





Dimensão
AFETIVA





Dimensão
PROFISSIONAL

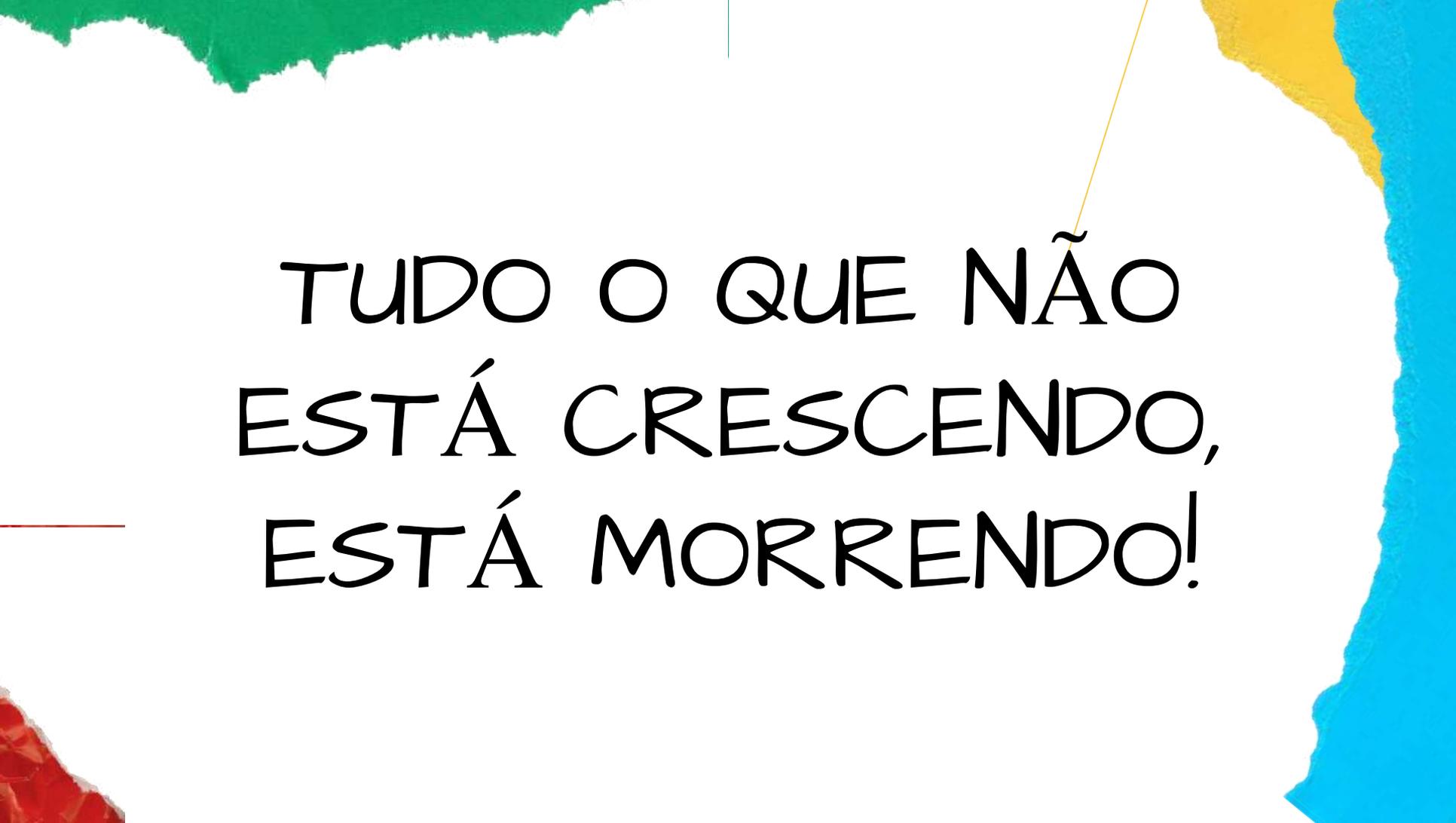




Dimensão
FINANCEIRA



IDENTIFIQUE AS ÁREAS
QUE PRECISAM DE TUA
ATENÇÃO E FAÇA
ALGUMA COISA!



TUDO O QUE NÃO
ESTÁ CRESCENDO,
ESTÁ MORRENDO!

2.



AS COISAS

ERRADAS QUE AS PESSOAS FAZEM





Alimentação desequilibrada



Sedentarismo



Tabagismo e consumo excessivo de álcool



Sono disregulato



Estresse



Procrastinação



Uso excessivo de redes sociais



Relacionamentos tóxicos

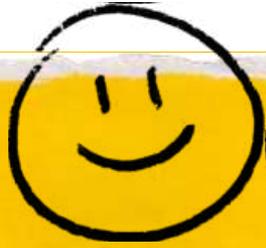


Comparação constante com os outros



Falta de planejamento

3.



OS HÁBITOS

QUE FAZEM PESSOAS FELIZES





Durma bem e acorde cedo



Faça exercícios e tome sol



Tome água



Tome vitaminas



Perca sobrepeso



Alimente-se bem



Afaste-se de pessoas tóxicas



Tenha educação financeira

FAZER
PÓS

CUIDAR
DA
SAÚDE

TROCAR
DE
CARRO

PERDER
PESO

GANHAR
MAIS

MUDAR
DE
EMPREGO

ZERAR
DIVIDAS

POUPAR

CUIDAR
DA
FAMÍLIA

CASAR

VIAJAR

COMPRAR
UMA
CASA

Tenha planos, metas e sonhos

4.



TOME UMA ATITUDE
OU TOME SÓ VERGONHA MESMO!



...

As pessoas não escolhem seus
futuros. Elas escolhem seus
hábitos e seus hábitos determinam
seus futuros.

...

Reescreva a história de tua vida a
partir de hoje.



Alimentação
Exercício
Construção de memórias
Ter um propósito

5.



ALGUMAS VERDADES POSSÍVEIS



I. A VIDA É BREVE

A maioria das pessoas não percebe o quão curta a vida pode ser até que seja tarde demais. Aproveitar cada momento é essencial.

2. NINGUÉM TEM TODAS AS RESPOSTAS

Nem você precisa ter. A maioria das pessoas não percebe o quão curta a vida pode ser até que seja tarde demais. Aproveitar cada momento é essencial.

3. A MUDANÇA É PERMANENTE

A vida está em constante mudança, e resistir a isso pode levar à frustração. Aceitar a mudança é fundamental para o crescimento.

4. A FELICIDADE É INTERNA

A verdadeira felicidade não vem de fatores externos, como dinheiro ou status, mas sim de como você se sente internamente e de suas relações.

5. AS PESSOAS MUDAM

Todos podemos mudar ao longo do tempo, e isso pode ser tanto positivo quanto negativo. É importante estar aberto a essas mudanças.

6. O TEMPO NÃO PÁRA

O tempo passa rapidamente, e muitas vezes nos perdemos em preocupações do dia a dia, esquecendo de viver plenamente. Infelizmente só descobrimos isso no entardecer da vida ou das situações.

7. FRACASSAR NÃO É RUIM

O fracasso é uma parte inevitável do caminho para o sucesso. Aprender com os erros é crucial para o crescimento pessoal e profissional.

8. A COMPARAÇÃO É TÓXICA

Comparar-se constantemente com os outros pode levar à insatisfação e à infelicidade. Cada pessoa tem sua própria jornada.

9. A MORTE É INEVITÁVEL

Todos nós enfrentaremos a morte, e isso pode ser um motivador para viver de forma mais significativa e autêntica.

10. A AUTORIA É TUA

Tua vida leva a tua assinatura. Embora não possamos controlar tudo que acontece conosco, temos o poder de escolher como reagir e moldar nosso próprio destino.

A white rectangular card is suspended from a dark, textured branch by two light-colored wooden clothespins. To the left of the card, a single, dried leaf in shades of orange and yellow is also attached to the branch. The background is a soft, out-of-focus green, suggesting an outdoor setting with foliage.

Gratidão

CONTINUEMOS EM UNIDADE

Catequista em Missão
AltirezDosSantos.com



Conheça nossas outras iniciativas:

AltierrezDosSantos.com
CatequistaEmMissao.com

Catequista em Missão
AltierrezDosSantos.com





Canal ALTIEREZ DOS SANTOS - youtube

***Instagram
Catequista.em.missão***

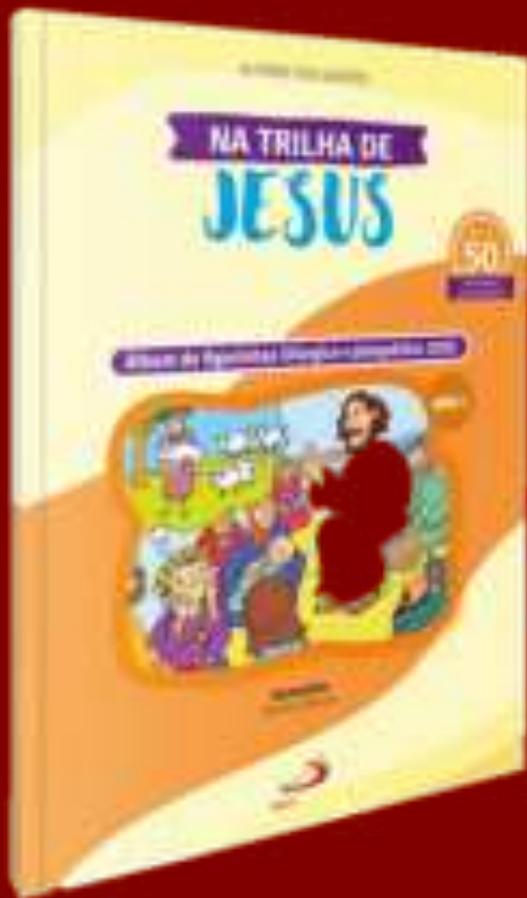
***Facebook
Catequista em Missão***

***“Estou no meio de vós como
aquele que serve”***

(Lc 22,27)

*Apoie minha missão
adquirindo os livros que
escrevi para
evangelizar.*

Loja.CatequistaEmMissao.com



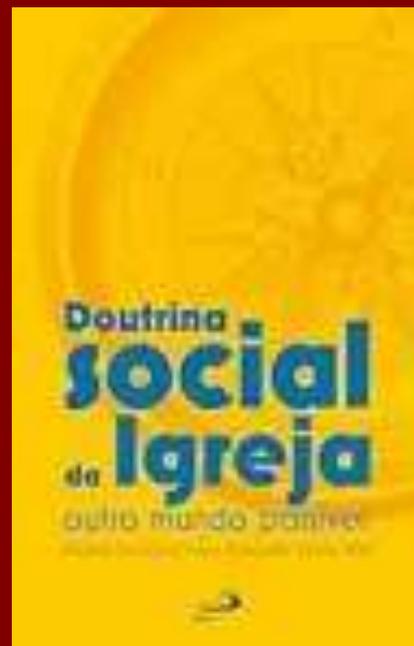
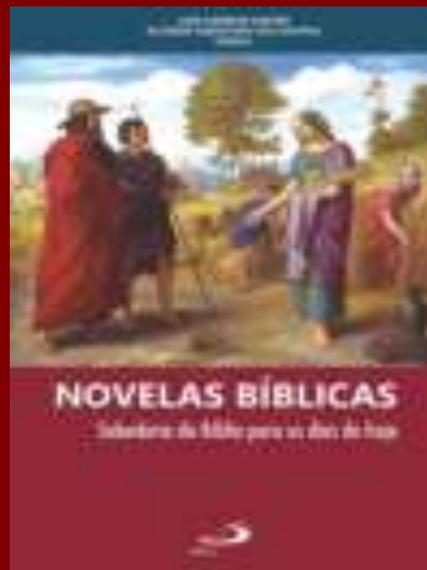
Pré-catequese e evangelização de crianças



Evangelização de Adolescentes e jovens



Espiritualidade e Lectio Divina



Estudos Bíblicos e Teológicos

ALEGRIA E PAZ!

Continue navegando
comigo pelos temas da
catequese do século
XXI.

Catequista em Missão
AltirezDosSantos.com



ESTE CONTEÚDO

NÃO PODE SER
DISPONIBILIZADO NA
INTERNET

uso exclusivo para os
participantes dos estudos
teológicos com
Altierrez dos Santos.

