EXERCÍCIOS

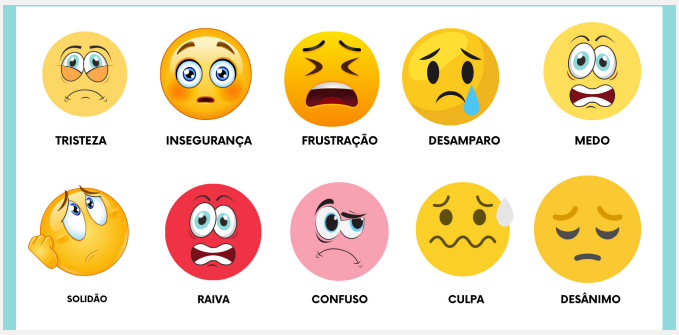
3 DIAS PARA VENCER BULLYING E REJEIÇÃO

DIA 1

Anote cinco momentos que fizeram você se sentir triste, rejeitado ou desconfortável.
Identifique se foi um caso de bullying ou rejeição, com base nos exemplos da Maria e do Lucas (que expliquei no devocional). Se foi bullying, converse com um adulto de confiança.

Situação	bullying ou rejeição	como vou lidar	O que eu senti

Reconhecendo os Sentimentos
Leia a lista:



Escreva ao lado de cada momento o sentimento que estava presente.

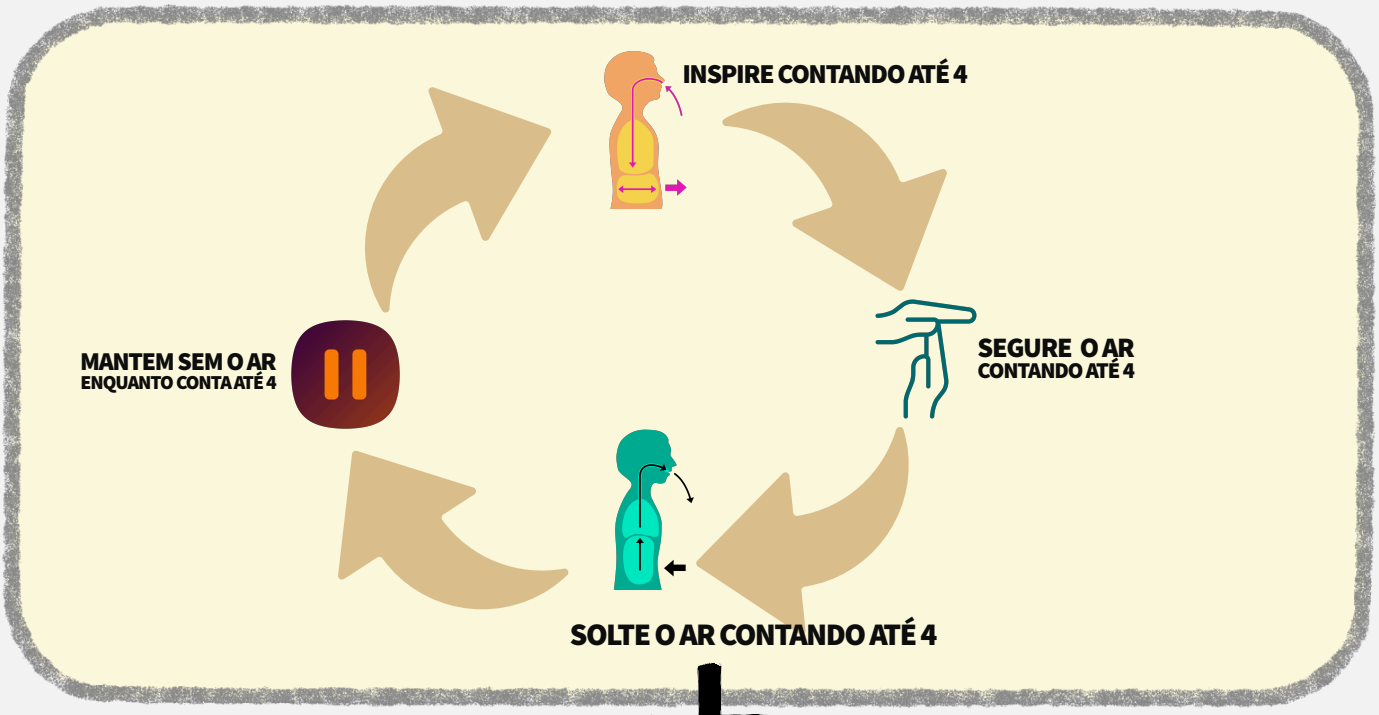
DIA 2

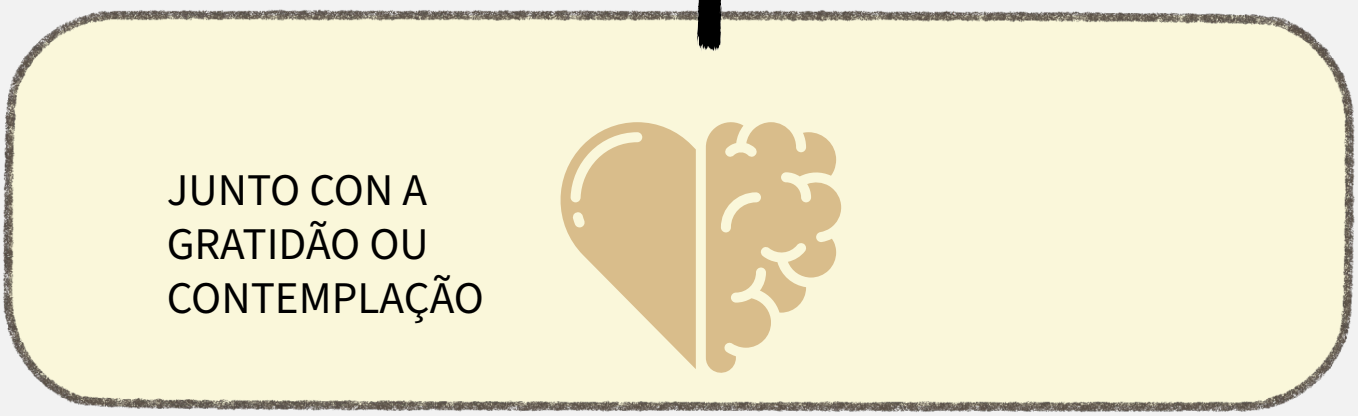
Praticando a Coerência Cardíaca

Encontre um lugar tranquilo para praticar a respiração em quatro etapas. Siga os passos:

- Inspire pelo nariz, contando até 4.
- Segure o ar, contando até 4.
- Solte o ar devagar, contando até 4.
- Fique sem inspirar nem expirar por mais 4.

Repita isso por **5 ciclos** enquanto se concentra em algo que te faz sentir gratidão, como um momento especial, uma pessoa querida ou algo simples, como o conforto de sua casa.





DIA 3

Dia 3: Desvende Seu Potencial

Passo O que Fazer
1. Reconheça Seu Potencial Liste 3 qualidades ou habilidades que Deus te deu. Escreva algo que você já fez que trouxe alegria ou bênção.
2. Pratique a Coerência Cardíaca Respire em 4 tempos (inspire, segure, expire, mantenha) e pense em algo pelo qual é grato.
3. Reescreva Sua História Identifique 3 pensamentos negativos e substitua por verdades de Deus (ex.: "Deus me fortalece").
4. Escreva Sua Carta do Futuro Imagine-se vivendo o propósito de Deus e escreva uma carta agradecendo pelas vitórias e mudanças alcançadas.

PASSO 1	PASSO 2	PASSO 3
Decida que é a Palavra quem define a Sua História	Identifique 3 pensamentos negativos e substitua por verdades de Deus (ex.: "Deus me fortalece").	Imagine-se vivendo o propósito de Deus e escreva uma carta agradecendo pelas vitórias e mudanças alcançadas.

Recado Importante:
Persistir é essencial, porque não há recompensa para quem desiste antes do milagre acontecer. Confie em Deus e siga firme!