



Peregrinação dos dias a nível pessoal

Cuidar o SER/ COMUNICAR/FAZER – para viver na esperança

Ancorar a esperança na presença de Deus e de Jesus na vida quotidiana

1... GoTrainingHeart a «Arca da esperança» - alimentar-se da Palavra

Sugere-se que, diariamente, pela manhã, se retire da «arca» uma citação, se leia, utilizando apenas 1 minuto dos 1440 que lhe oferece o dia.

Várias vezes, ao longo das horas, convida-se a dar-lhe voltas como quem dá volta ao caroço de cereja para que a Palavra trabalhe o coração e alimente a esperança.

Material: «Arca da esperança»

Instrumento para facilitar o treino e ancorar a vida na esperança.

2 GoTrainingLife

-Ancorar a esperança na presença de Deus, de Jesus, de Maria, na vida quotidiana

GoTraining: Para treinar a fortaleza e o otimismo cristão, alicerçados na esperança, e sair do pensamento automático (negativo) convida-se a ter, no bolso, **um terço (âncora da esperança)** e sempre que surgir um pensamento sombrio, sugere-se que se meta a mão ao bolso e passe, lentamente, algumas contas do terço repetindo uma expressão de fé (**jaculatória**) como por exemplo: *Abba, sei que me habitas e cuidas de mim, dá-me a tua força. Pode escolher uma outra expressão ou utilizar a frase de S. Paulo: “de tudo sou capaz naquele que me dá força”.*

Material: “terço”

Instrumento para facilitar o treino e ancorar a vida na esperança.

3 GoTrainingPrayer

Viver um tempo de ENCONTRO/oração com o Deus fazendo uma oração de gratidão.

Realizar, também o “Ritual de filhos amados” para treinar a confiança na providência (sempre que surgir uma preocupação significativa)

4 GoTrainingMemory

GoTraining: Sugere-se que escreva no seu passaporte (*caderno ou bloco de notas virtual*), alguma experiência significativa, aprendizagem ou algum detalhe em que reconheça a mão do Pai/Deus, as suas bênçãos, em que **ancorou a esperança na presença de Deus, de Jesus, de Maria, na vida quotidiana**. Para quem tiver dificuldade em escrever, sugere-se que recorte pequenas frases ou fotografias e as cole no seu diário colocando apenas a data e um título. Este exercício permitirá fazer a releitura do desenrolar da vida reconhecendo nela a presença de Deus e crescer como pessoa sábia, como irmão e como crente.

Material: “passaporte”