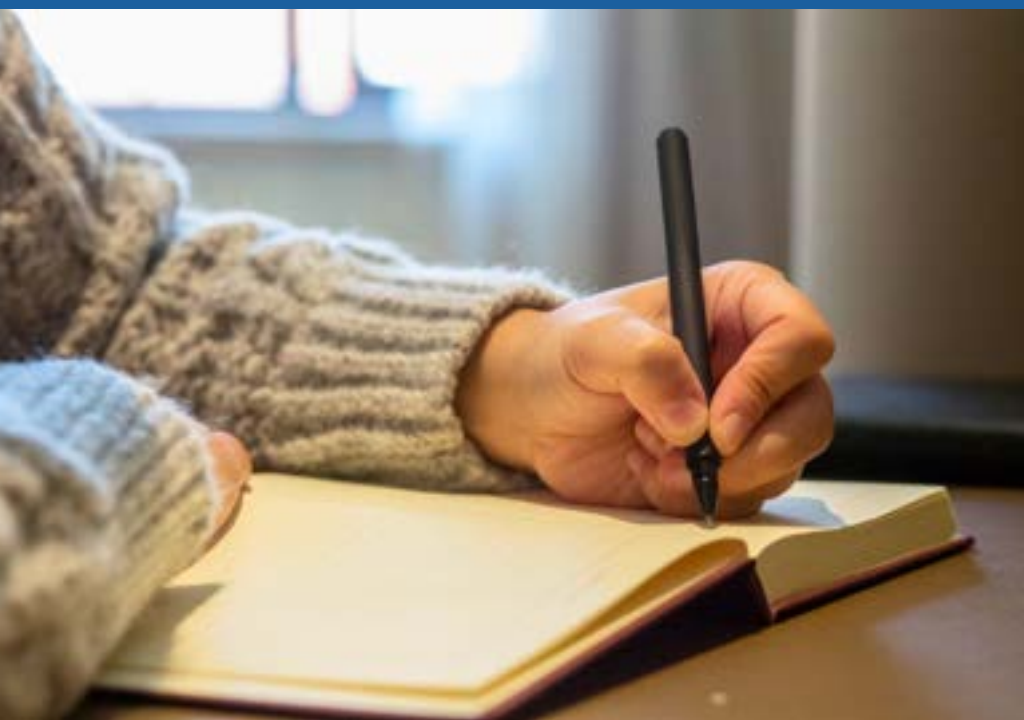


# COMO ORGANIZAR A VIDA

PROJETO DE VIDA



Canção Nova

BRASÍLIA/DF

# INTRODUÇÃO

Neste tempo de tantas informações, correria e superficialidade corremos o grande risco de apenas **sobreviver**. Não saboreando a vida ao redor que se manifesta no simples, singelo e até mesmo nas pequenas coisas e que, se contemplado, ganha um grande sentido.

*Na nossa vida nada deve ficar entulhado, não podemos terminar o nosso dia sem estar reconciliados com Deus, com nós mesmos e com nossos irmãos. A semana tem um dia que nos ajuda a nos revermos: o dia do Senhor, o Domingo. Não podemos carregar “entulhos” de uma semana para outra. Deus nos dá a graça de revermos nossa vida, rever aquilo que em nossa caminhada não foi bom durante a semana, rever nossas dificuldades, nosso crescimento, nosso relacionamento com Deus e com os outros e rever em que ponto estamos da nossa vida espiritual. O ano está se encerrando, mais do que nunca precisamos nos auto-avaliar. Planejar como vamos caminhar no novo ano. Que metas vamos trilhar?*

Pe. Jonas



# INTRODUÇÃO

A revisão de vida promove uma maior intimidade com Deus, acalma o interior, e ajuda a perceber Sua providência, orientando o apostolado. O Concílio Vaticano II enfatiza que a Igreja deve estar presente no mundo, encorajando os cristãos a lutarem diariamente e a discernirem os sinais dos tempos para construir um mundo mais humano. Essa reflexão cristã visa alinhar a visão cotidiana com a perspectiva divina, buscando realizar o projeto de salvação de Deus.



# INTRODUÇÃO

*Queremos lhe propor um momento de pausa.* Retire um tempo, um lugar reservado, se possível até mesmo diante do Santíssimo Sacramento da Eucaristia. Faça uma revisão das áreas de sua vida (ESPIRITUAL, SAÚDE, RELACIONAMENTOS, FINANCEIRO, PROFISSIONAL) respondendo a 4 perguntas?

- Como está?
- O que precisa melhorar?
- Quais os meios necessários?
- Qual o prazo para conseguir alcançar estas metas?

Imprima este e-book ou separe um caderno para suas anotações. É muito importante que você retome o projeto de vida ao longo do ano, conferindo os prazos que você estipulou.



## DICA DE OURO!

Leve para seu diretor espiritual as anotações que você fez, principalmente no quis respeito à espiritualidade. Este acompanhamento faz muito bem e ajuda a entender melhor os passos que precisam ser dados.



# VIDA ESPIRITUAL

**“Deus em primeiro lugar”. Sempre e em tudo na nossa vida!**

**Pe. Jonas**

**QUAL TEMPO TENHO RESERVADO PARA ESTAR COM DEUS? COMO BUSCO CULTIVAR O MEU RELACIONAMENTO COM ELE?**

**Francisco Faus nos ensina:**

“O “plano de vida espiritual” consiste, simplesmente, em programar as práticas da vida interior (oração, comunhão, leituras, terço, etc.) de modo a garantir que sejam realizadas com ordem e constância”.



**Canção Nova**

BRASÍLIA/DF

# VIDA ESPIRITUAL

## 5 pedrinhas

Como diz a música do Ricardo Sá “5 pedrinhas de amor minha mãe pôs nas minhas mãos”.

Você já ouviu falar das 5 pedrinhas??

Na Canção Nova, ela faz parte do nosso dia a dia, são simples de serem vividas. São elas:

**1º Eucaristia** - A Santíssima Eucaristia é o Sacramento do Amor de Jesus através do qual Ele se doa a nós como Pão Vivo descido do céu. Nesta “pedrinha” vivemos a Santa Missa e adoração a Jesus Eucarístico.

**2º Confissão** - Este sacramento não é um castigo, mas uma bênção que nos restitui a paz.

**3º Sagrada Escritura**- A Palavra de Deus é uma palavra de luz que te faz sair das trevas do pecado. É a palavra da verdade que nos liberta da mentira da qual satanás quer que vivamos.

**4º Santo Rosário** - *“Quero que continueis a rezar o terço rodos os dias. Rezai, rezai muito e fazei sacrifícios pelos pecadores!”*  
Nossa Senhora de Fátima aos três pastorinhos 19.08.1917

**5º Jejum** - O jejum é um sacrifício, uma penitência que ajuda a crescer na humildade e a fortificar a nossa vontade para resistir as ciladas do demônio.

# VIDA ESPIRITUAL

**Como está minha vida espiritual?**

---

---

---

---

---

---

---

---

**O que precisa melhorar?**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Quais os meios necessários?**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Qual será o meu santo de intercessão deste ano?**

---

---

---

---

**Qual a Palavra bíblia para este ano?**

---

---

---

---

**Qual é a virtude que irei trabalhar neste ano?**

---

---

---

---

**Qual o prazo para conseguir alcançar estas metas?**

---

---

---

---



# VIDA ESPIRITUAL

## AGENDA DE ORAÇÃO

<b>SEGUNDA FEIRA</b>	<b>Manhã - Tarde - Noite -</b>
<b>TERÇA FEIRA</b>	<b>Manhã - Tarde - Noite -</b>
<b>QUARTA FEIRA</b>	<b>Manhã - Tarde - Noite -</b>
<b>QUINTA FEIRA</b>	<b>Manhã - Tarde - Noite -</b>
<b>SEXTA FEIRA</b>	<b>Manhã - Tarde - Noite -</b>
<b>SÁBADO</b>	<b>Manhã - Tarde - Noite -</b>
<b>DOMINGO</b>	<b>Manhã - Tarde - Noite -</b>

*Esta agenda é um ponto de partida para a sua organização.  
Lembre-se que fazemos por amor e não apenas por uma vazia obrigação*



**Canção Nova**  
BRASÍLIA/DF



# SAÚDE

**“A vida e a saúde física são bens preciosos, confiados por Deus. Temos a obrigação de cuidar razoavelmente desses dons, tendo em conta as necessidades alheias e o bem comum.**

**Catecismo da Igreja Católica. 2288**

**COMO TENHO CUIDADO DO TEMPO DO  
ESPÍRITO SANTO?**



**Canção Nova**

BRASÍLIA/DF

# SAÚDE

**Como está minha saúde física?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Como está minha saúde mental?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Como está minha saúde emocional?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**O que precisa melhorar?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Quais os meios necessários para cuidar da minha saúde?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Qual o prazo para conseguir alcançar estas metas?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# RELACIONAMENTOS

**Jesus disse aos discípulos: “Amai-vos uns aos outros, como Eu vos amei”**

**(Jo 13, 34).**

Jesus disse: “O primeiro mandamento é: “Escuta, Israel! O Senhor nosso Deus é o único Senhor. Amarás o Senhor teu Deus com todo o teu coração, com toda a tua alma, com todo o teu entendimento e com todas as tuas forças!”. O segundo é este: “Amarás o teu próximo como a ti mesmo”. Não há outro mandamento maior do que estes» (Mc 12, 29-31).

E o apóstolo São Paulo lembra: «Quem ama o próximo cumpre plenamente a lei. De facto: “Não cometerás adultério, não matarás, não furtarás, não cobiçarás”, bem como qualquer outro mandamento, estão resumidos numa só frase: “Amarás ao próximo como a ti mesmo”. O amor não faz mal ao próximo. Assim, é no amor que está o pleno cumprimento da lei”. (Rm 13, 8-10)

Catecismo da Igreja Católica. 2196

# RELACIONAMENTOS

**Como estão meus relacionamentos?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**O que precisa melhorar?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Quais os meios necessários?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Qual o prazo para conseguir alcançar estas metas?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Observações**  
**(Seja livre para escrever o que vier ao coração)**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# FINANCEIRO

*“Ninguém pode servir a dois senhores, porque ou odiará a um e amará o outro, ou se dedicará a um e desprezará o outro. Não podeis servir a Deus e à riqueza. Portanto, eis que vos digo: não vos preocupeis por vossa vida, pelo que comereis, nem por vosso corpo, pelo que vestireis. A vida não é mais do que o alimento e o corpo não é mais que as vestes? Olhai as aves do céu: não semeiam nem ceifam, nem recolhem nos celeiros e vosso Pai celeste as alimenta. Não valeis vós muito mais que elas? Qual de vós, por mais que se esforce, pode acrescentar um só côvado à duração de sua vida? E por que vos inquietais com as vestes? Considerai como crescem os lírios do campo; não trabalham nem fiam. Entretanto, eu vos digo que o próprio Salomão no auge de sua glória não se vestiu como um deles. Se Deus veste assim a erva dos campos, que hoje cresce e amanhã será lançada ao fogo, quanto mais a vós, homens de pouca fé? Não vos aflijais, nem digais: Que comeremos? Que beberemos? Com que nos vestiremos? São os pagãos que se preocupam com tudo isso. Ora, vosso Pai celeste sabe que necessitais de tudo isso.*

*Buscai em primeiro lugar o Reino de Deus e a sua justiça e todas estas coisas vos serão dadas em acréscimo. Não vos preocupeis, pois, com o dia de amanhã: o dia de amanhã terá as suas preocupações próprias. A cada dia basta o seu cuidado.”*

Mt 6,24 -34

**QUAL ESPAÇO A PREOCUPAÇÃO  
FINANCEIRA TEM OCUPADO EM MINHA  
VIDA? ESTOU CUIDANDO DESTA REALIDADE  
DE FORMA JUSTA SEM TIRAR DEUS DO  
CENTRO DA MINHA VIDA?**



**Canção Nova**  
BRASÍLIA/DF

# FINANCEIRO

**Como estão minhas  
finanças?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**O que precisa melhorar?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Quais os meios  
necessários?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Qual o prazo para conseguir  
alcançar estas metas?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Observações**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





# PROFISSIONAL

**São Paulo disse aos coríntios: “Quer comais ou bebais ou façais qualquer outra coisa, façais tudo para a glória de Deus” (1Cor 10,31).**

**Se até o simples comer e beber devem dar glória a Deus, quanto mais o trabalho!**

**SANTIFICAR O TRABALHO É DAR  
GLÓRIA A DEUS POR MEIO DELE**



**Canção Nova**

BRASÍLIA/DF

# PROFISSIONAL

**Como está realidade ?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**O que precisa melhorar?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Quais os meios necessários?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Qual o prazo para conseguir alcançar estas metas?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Observações**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





# É SÓ O COMEÇO...

Esperamos que este e-book tenha te ajudado a refletir e ajudar na organização de suas metas.

Lembre-se que toda organização precisa ser um auxílio, mas nunca algo que se torne um peso, algo rígido.

Que possamos viver a vida que Jesus prometeu “eu vim para que tenham vida, e a tenham com abundância”. Jo 10,10.

Siga nossos meios de comunicação. Queremos ter você pertinho da gente



@cancaonovabrasilia



YouTube **Canção Nova Brasília**



TV **Canção Nova**



Rádio **Canção Nova 89.1 FM**



Loja e bazar - Asa norte 704/705



61 33228291



Canção Nova

BRASÍLIA/DF

# É SÓ O COMEÇO...

**UM ABENÇOADO 2025!**

**QUE SEJA CHEIO DA PRESENÇA DE  
DEUS!**



**Canção Nova**

BRASÍLIA/DF