AURORA DA GRAÇA

CADERNO DE REFLEXÃO • GRATUITO

Quem Sou Eu aos Olhos *de Deus?*

Uma jornada de reflexão sobre fé, identidade, autoconhecimento e propósito, à luz da Palavra de Deus.

“Viva uma vida com propósito e de propósito.”

EDIÇÃO PARA USO PESSOAL • A4 PARA IMPRESSÃO

ANTES DE COMEÇAR

Este espaço é seu

Um convite para desacelerar, abrir a Bíblia e olhar para a própria história com verdade e graça.

Querida leitora,

O Aurora da Graça nasceu do desejo de aproximar mulheres da Palavra de Deus e encorajá-las a reconhecer sua identidade e seu valor como filhas amadas do Pai. Este caderno não oferece respostas prontas sobre quem você é. Ele propõe uma caminhada de escuta, leitura bíblica e reflexão sincera.

Você pode preencher uma página por dia ou seguir o seu próprio ritmo. Não existe resposta perfeita: há espaço para aprender, reconhecer necessidades, celebrar dons e escolher um próximo passo.

COMO UTILIZAR

- Leia as passagens bíblicas indicadas, na tradução que você utiliza.
- Reserve alguns minutos sem pressa e responda com honestidade.
- Guarde este material como um registro pessoal; compartilhar é opcional.
- Volte às suas respostas quando precisar recordar o que aprendeu.

NOSSO PONTO DE PARTIDA

A verdade de Deus ilumina a forma como enxergamos a nós mesmas.

Nome: _____

Data em que comecei: _____

ENCONTRO 01 / 07

Criada com valor

LEITURA BÍBLICA

Gênesis 1:26-27 • Salmo 139:13-16

Antes de qualquer papel que você desempenha, existe uma verdade a recordar: sua vida possui dignidade. As Escrituras apresentam o ser humano como criação de Deus. O seu valor não depende de aparência, produtividade ou aprovação. Ao perceber isso, podemos aprender a olhar para nossa história com mais respeito, sem negar aquilo que ainda desejamos desenvolver.

PARA OLHAR PARA DENTRO

Em quais situações eu costumo medir meu valor pelo que faço ou pelo que os outros pensam?

Que qualidades, capacidades ou atitudes reconheço em mim com gratidão?

Como posso tratar a mim mesma com mais dignidade nesta semana?

Verdade para guardar: meu valor não precisa ser conquistado pelo desempenho.

ENCONTRO 02 / 07

Conhecida pelo Pai

LEITURA BÍBLICA — Salmo 139:1-6 • Isaías 43:1-4

Podemos nos sentir invisíveis ou incompreendidas, mas o cuidado de Deus não depende de nossa capacidade de explicar tudo o que sentimos. A Bíblia apresenta um Senhor que conhece profundamente aqueles que ama. Isso não elimina nossas perguntas, mas nos convida a levá-las à presença dEle, sem máscaras e sem medo de reconhecer nossas fragilidades.

PARA OLHAR PARA DENTRO

Que parte da minha história tenho dificuldade de acolher ou compreender?

O que mais preciso entregar a Deus com sinceridade hoje?

Que lembrança do cuidado de Deus quero preservar?

Verdade para guardar: posso me aproximar de Deus com sinceridade.

ENCONTRO 03 / 07

Além dos rótulos

LEITURA BÍBLICA — Efésios 1:3-6 • 1 Pedro 2:9-10

Muitas vezes procuram definir quem somos: erros do passado, comparações, expectativas e palavras que ouvimos. Para quem está em Cristo, a identidade encontra fundamento na graça de Deus, não apenas nos rótulos recebidos. Reconhecer pensamentos que nos diminuem é um primeiro passo para confrontá-los com as Escrituras e construir uma percepção mais verdadeira de nós mesmas.

PARA OLHAR PARA DENTRO

Que rótulos ou frases negativas tenho repetido sobre mim?

Que verdades dessas passagens me ajudam a rever esses pensamentos?

Qual afirmação verdadeira quero recordar quando me comparar a alguém?

Verdade para guardar: não preciso viver prisioneira dos rótulos.

ENCONTRO 04 / 07

Amor e respeito por mim

LEITURA BÍBLICA — Mateus 22:37-39 • Marcos 6:31

Amar o próximo não exige ignorar permanentemente as próprias necessidades. Jesus ensina sobre o amor e também reconhece a importância do descanso. Cuidar do corpo, respeitar limites e pedir ajuda quando necessário podem ser atitudes responsáveis, não sinais de egoísmo. O autoconhecimento nos ajuda a perceber quando precisamos ajustar nossa rotina e nossos relacionamentos.

PARA OLHAR PARA DENTRO

O que tenho negligenciado em meu cuidado físico, emocional ou espiritual?

Em que situação preciso comunicar um limite com respeito?

Qual atitude simples de cuidado posso praticar sem culpa?

Verdade para guardar: respeitar meus limites faz parte de viver com sabedoria.

ENCONTRO 05 / 07

Meu interior à luz da Palavra

LEITURA BÍBLICA

Provérbios 4:23 • Romanos 12:2

Nossos sentimentos merecem ser reconhecidos, mas não precisam dirigir todas as decisões. Ao observar emoções, pensamentos e reações, podemos identificar padrões que pedem atenção. A Palavra de Deus oferece orientação para renovar a mente e discernir o que é bom. Crescer não significa nunca mais enfrentar dificuldades; significa aprender a responder a elas com mais consciência e fé.

PARA OLHAR PARA DENTRO

O que tenho sentido com mais frequência nesta fase da vida?

Que pensamento recorrente eu preciso examinar com mais cuidado?

Como posso responder a essa situação com verdade, fé e responsabilidade?

Verdade para guardar: posso aprender a reconhecer e orientar minhas respostas.

ENCONTRO 06 / 07

Meus dons podem servir

LEITURA BÍBLICA — Efésios 2:10 • 1 Pedro 4:10

O propósito de vida não se resume a um cargo, uma realização extraordinária ou uma resposta descoberta de uma só vez. As Escrituras nos convidam a reconhecer que nossos dons podem servir às pessoas e glorificar a Deus. Às vezes, o propósito se revela em escolhas pequenas: ouvir alguém, ensinar, cuidar, encorajar ou agir com integridade nas tarefas comuns.

PARA OLHAR PARA DENTRO

Quais habilidades, experiências ou qualidades posso colocar a serviço de outras pessoas?

Que necessidades ao meu redor despertam meu desejo de contribuir?

Qual gesto de serviço posso realizar com os recursos que já tenho?

Verdade para guardar: meus dons podem florescer em atitudes simples.

ENCONTRO 07 / 07

Com propósito e de propósito

LEITURA BÍBLICA — Miqueias 6:8 • Tiago 1:5

Viver com propósito é buscar sentido diante de Deus. Viver de propósito é transformar essa busca em escolhas intencionais. Nem sempre conheceremos todos os detalhes do caminho, mas podemos cultivar fidelidade no que está diante de nós. O próximo passo não precisa ser grandioso: ele precisa ser possível, coerente com nossos valores e realizado com disposição para aprender.

PARA OLHAR PARA DENTRO

Que área da minha vida mais precisa de intencionalidade hoje?

Quais valores desejo que orientem minhas decisões?

Qual é um próximo passo concreto que posso dar nesta semana?

Verdade para guardar: propósito também se constrói nas escolhas de hoje.

SÍNTESE PESSOAL

Meu mapa de identidade

Releia o que escreveu. Agora organize as descobertas que deseja levar para a vida.

1. O que aprendo sobre Deus

Ao ler a Palavra, que aspectos do caráter de Deus mais chamaram minha atenção?

2. Quem sou diante dEle

Que verdades bíblicas desejo lembrar quando eu duvidar do meu valor?

3. O que preciso cultivar

Que atitudes, limites e hábitos merecem atenção nesta fase?

4. Como quero servir

Que dons e oportunidades posso colocar em prática?

ESCRITA PESSOAL

Uma carta para mim mesma

Escreva para a mulher que você é hoje, com a mesma graça e verdade que deseja oferecer a outras pessoas.

Se quiser, comece assim: “Hoje quero me lembrar de que...” Não existe uma forma certa de escrever. Permita que a Palavra de Deus ilumine sua percepção sobre sua história e sua identidade.

Querida eu,

PARA TRANSFORMAR REFLEXÃO EM ATITUDE

Minha semana com propósito

Escolha ações pequenas, possíveis e intencionais. O objetivo não é cumprir tudo perfeitamente, mas começar.

MINHA INTENÇÃO

Nesta semana, desejo cultivar: _____

- [ ] **DIA 1**
  Separar um tempo para ler a Palavra.
- [ ] **DIA 2**
  Reconhecer uma qualidade sem me comparar.
- [ ] **DIA 3**
  Praticar um cuidado pessoal necessário.
- [ ] **DIA 4**
  Rever com gentileza um pensamento que me limita.
- [ ] **DIA 5**
  Expressar um limite com amor e respeito.
- [ ] **DIA 6**
  Usar uma habilidade para servir alguém.
- [ ] **DIA 7**
  Revisitar esta jornada e agradecer a Deus.

O QUE DESEJO CONTINUAR PRATICANDO?

Viva uma vida com propósito e de propósito.