



GUIA INICIAL · MÉTODO MP

Rotina Sagrada

*Sete dias para devolver ordem ao essencial
e viver com Deus no centro.*

“Tudo posso naquele que me fortalece.”

Filipenses 4,13

MARIA PIA · NUTRICIONISTA, CHEF DE COZINHA E MENTORA DE MULHERES

Antes de organizar o dia, volte ao centro.

Este guia não foi feito para acrescentar mais uma cobrança à sua vida. Ele foi criado para ajudar você a reconhecer o essencial e construir uma rotina possível: com oração, cuidado do corpo, presença nas relações e espaço para respirar.

Use estas páginas durante sete dias. Não tente mudar tudo de uma vez. Escolha um gesto simples, repita-o com fidelidade e observe o que começa a encontrar lugar dentro de você.

SUA INTENÇÃO PARA ESTES SETE DIAS

Escreva em uma frase o que você deseja entregar a Deus e ordenar nesta semana.

“A ordem não é rigidez. É dar lugar ao que realmente importa.”

COMO USAR

1. Comece o dia por Deus, mesmo que por poucos minutos.
2. Escolha somente uma prioridade de cada vez.
3. Cuide do corpo como parte da sua vida espiritual.
4. Termine o dia reconhecendo o que foi possível — sem culpa pelo que ficou.

Três âncoras para todos os dias

MANHÃ • VOLTAR AO CENTRO

10 minutos de presença.

Faça o sinal da cruz. Leia um pequeno trecho do Evangelho ou Filipenses 4,13. Permaneça em silêncio e pergunte: “Senhor, o que desejas de mim hoje?” Depois, escolha três prioridades: uma para Deus, uma para sua casa ou família e uma para o cuidado com você.

MEIO DO DIA • VOLTAR AO CORPO

Uma pausa verdadeira.

Antes de comer, respire devagar e agradeça. Perceba a fome, a pressa e o modo como você está cuidando de si. Beba água e, quando possível, faça alguns minutos de movimento.

NOITE • ENTREGAR E DESCANSAR

Um exame simples do dia.

Agradeça por uma graça recebida. Reconheça o que desordenou sua paz. Peça perdão quando necessário e entregue a Deus aquilo que você não consegue resolver hoje. Termine com um Pai-Nosso ou uma dezena do Rosário.

Meu mínimo possível

Nos dias difíceis, escolha uma versão menor da rotina: três minutos de oração, uma refeição com presença e um gesto de cuidado. O pequeno feito com amor também tem valor.

Sete dias para devolver ordem ao essencial

DIA 1	Deus no centro	■
Separe dez minutos para uma Lectio Divina. Leia, medite, converse com Deus e escolha uma palavra para acompanhar seu dia.		
DIA 2	Ordem sem rigidez	■
Escolha três prioridades reais. Retire uma obrigação que não pertence a este momento.		
DIA 3	Corpo como templo	■
Planeje uma refeição simples e nutritiva. Beba água e faça um movimento que respeite seu corpo.		
DIA 4	Casa que acolhe	■
Organize apenas um espaço pequeno. Termine antes de transformar cuidado em exaustão.		
DIA 5	Presença nas relações	■
Faça uma conversa com escuta verdadeira ou um pedido claro. Cuidar também inclui limites.		
DIA 6	Cuidar de si sem culpa	■
Reserve vinte minutos para algo que realmente restaure você. Proteja esse tempo.		
DIA 7	Descanso e gratidão	■
Participe da Missa, quando possível, e reveja a semana. Agradeça pelo que floresceu, mesmo que discretamente.		

Seu mapa para a próxima semana

Depois destes sete dias, escolha o que merece continuar. Uma rotina que nutre não nasce de uma lista perfeita, mas de pequenas escolhas sustentadas com presença.

ÁREA	MEU PRÓXIMO GESTO POSSÍVEL
Fé e oração	
Ordem e rotina	
Corpo e nutrição	
Família e presença	
Autocuidado	

ORAÇÃO FINAL

Senhor, coloca ordem em meu coração e ensina-me a reconhecer o essencial. Dá-me constância para os pequenos passos, sabedoria para respeitar meus limites e caridade para viver bem a missão que me confiaste. Que minha rotina seja um lugar de encontro Contigo. Amém.

Tudo posso naquele que me fortalece. • Filipenses 4,13