

TEMA DO MÊS:

AVANÇANDO EM AMOR

Quinta, 14 de maio de 2026

TEMA DO DIA:

AVANÇANDO NO AMOR A SI MESMO

1. QUEBRA-GELO (5 min):

“Uma qualidade minha”

Peça para cada pessoa falar uma qualidade que ela reconhece em si mesma. Pode ser algo simples:

- “Sou paciente”
- “Sou esforçado”
- “Sou um bom amigo”

Dica importante:

Se alguém travar ou tiver dificuldade, ajude com leveza. Isso já mostra como às vezes é difícil se enxergar de forma positiva.

Depois, diga algo assim: “Muitas vezes é mais fácil ver qualidades nos outros do que em nós mesmos. Mas Deus nos ensina a nos enxergar da forma certa.”

2. LOUVOR (10 min)

Sugestões:

- “Dizes quem eu sou” – Hillsong em português
- “Tu És Bom” – Nívea Soares

3. PALAVRA (20 min)

Avançando no Amor a Si Mesmo

Texto base: Mateus 22:39

“Amarás o teu próximo como a ti mesmo.”

Jesus deixa algo claro: para amar o próximo de forma saudável, precisamos aprender a amar a nós mesmos da maneira correta.

Isso não é egoísmo. É entender o nosso valor em Deus e cuidar da vida que Ele nos deu.

1. NOSSO VALOR VEM DE DEUS.

O amor próprio saudável começa com a palavra “identidade”. Você não vale pelo que tem ou pelo que os outros dizem. Você vale porque foi criado por Deus!

Verdades importantes:

- Você é criação de Deus!
- Você é amado por Deus!
- Você tem propósito!

Quando entendemos isso nós paramos de nos comparar com as outras pessoas, paramos de nos diminuir e começamos a viver com segurança.

2. AMAR A SI MESMO NÃO É EGOÍSMO.

Existe diferença entre:

- Egoísmo → pensar só em si.
- Amor próprio saudável → cuidar de si para viver bem com Deus e com os outros.

Quem se ama de forma correta se respeita, não aceita tudo e cuida bem da sua vida espiritual e emocional.

3. CUIDADO COM OS PENSAMENTOS.

Muitas pessoas não avançam porque vivem com pensamentos negativos sobre si mesmas, tipo:

- “Não sou capaz”
- “Não sirvo para nada”
- “Nunca vou mudar”

Isso não vem de Deus e precisamos mudar isso do nosso pensamento.

4. AMOR PRÓPRIO AJUDA A AMAR OS OUTROS.

Quando você se enxerga corretamente, você passa a amar sem carência, não depende mais da

aprovação dos outros e se relaciona de forma mais saudável com as outras pessoas.

Princípio importante: Quem se ama da forma certa, ama melhor as pessoas.

APLICAÇÕES PRÁTICAS:

- Pare de se comparar com outras pessoas.
- Cuide do seu tempo com Deus.
- Observe como você fala consigo mesmo.
- Aprenda a dizer “não” quando necessário.
- Valorize quem você é em Deus.

PERGUNTAS:

1. Você tem se tratado com amor ou com dureza?
2. O que mais tem afetado a forma como você se vê?
3. O que você pode mudar esta semana para cuidar melhor de si?

Amar a si mesmo não é se colocar no centro, é se enxergar da forma que Deus te vê.

FRASE FINAL: Avançar no amor é aprender a se valorizar como Deus te valoriza.

4. ORAÇÃO (10 min)

Ore por:

- Cura emocional
- Identidade em Deus
- Renovação da mente
- Equilíbrio interior

AVISOS:
