10 PASSOS

PARA CONSTRUIR UMA VIDA DE ORAÇÃO

Um guiaprático paradesenvolverconstância na oração,nojejumenaPalavradeDeus.

abaixe uma biblioteca cristã em seu celular

clique aqui

vida cristã oline

ANTES DE COMEÇAR

Como utilizar este guia

Estematerialfoi criadopara sercolocado em prática. Ele não é apenas uma leitura, mas um caminho simples para você organizar sua vida devocional e dar passos consistentes na comunhão com Deus.

Sigaa ordem

Os passos foram organizados para conduzir você da decisão inicial à perseverança.

Separeum tempodiário

Comece com um período possível e mantenha regularidade.

Use seu caderno

Registre pedidos, aprendizados e respostas de oração.

Avance com graça

Se falhar em um dia, recomece no dia seguinte sem desistir.

O CAMINHO

Visão geral dos 10 passos

1. Tome a decisão: comece
2. Tenha um lugar reservado para orar
3. Defina um horário
4. Monte seu kit de oração
5. Crie sua lista de intercessão
6. Aprenda uma sequência simples para orar
7. Transforme a Palavra em oração
8. Crie uma rotina de leitura da Palavra
9. Inclua o jejum na sua vida de oração
10. Persevere até se tornar um estilo de vida

A TRANSFORMAÇÃO

A constância não nasce de grandes promessas, mas de pequenas decisões repetidas com fidelidade.

"Perseverai na oração, vigiando com ações de graças."

COLOSSENSES 4:2

PASSO 1

Tome a decisão: comece



Antes de criar uma rotina, existe uma decisão. A vida de oração começa quando você para de adiar e escolhe dar o primeiro passo.

Não espere sentir vontade, ter mais tempo ou encontrar o momento perfeito. A constância cresce depois que você começa, não antes.

Decida hoje

Declare com sinceridade: “Eu vou começar.”

Comece possível

Um tempo pequeno e verdadeiro vale mais do que um plano grande que nunca sai do papel.

> **APLICAÇÃO PRÁTICA**
> Escolha a data em que sua nova rotina de oração começa e escreva: Minha decisão começa em _____/_____/_____.

Para meditar: Salmo 119:60

PASSO 2

Tenha um lugar reservado para orar

2

Escolha um ambiente tranquilo que possa se tornar seu espaço habitual de oração. Pode ser um quarto, um canto da casa ou qualquer lugar em que seja possível reduzir as distrações.

Esse espaço não precisa ser sofisticado. Precisa favorecer recolhimento, constância e comunhão com Deus. Com o tempo, seu coração fará uma associação: este é o meu lugar de oração.

Reduza distrações

Silencie notificações e avise a família quando precisar de alguns minutos.

Prepareo ambiente

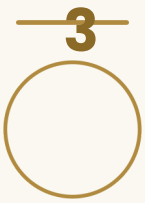
Mantenha o local limpo, confortável e pronto para receber sua Bíblia e seu caderno.

> APLICAÇÃO PRÁTICA
>
> Defina hoje onde será o seu lugar de oração:
>
> _____.

Para meditar: Mateus 6:6

PASSO 3

Defina um horário



O que não encontra espaço na rotina facilmente é substituído por outras coisas. Por isso, reserve um horário para seu encontro diário com Deus.

Você pode começar com poucos minutos e aumentar gradualmente. Mais importante do que tentar fazer muito é desenvolver constância. Escolha um horário realista para a fase de vida em que você está.

Proteja o horário

Trate esse momento como um compromisso importante.

Tenha um plano B

Seocorrerumimprevisto, defina um segundo horário para não perder o dia.

> **APLICAÇÃO PRÁTICA**
>
> Meu horário de oração: _____ Meu tempo inicial: _____ minutos.

Para meditar: Salmo 5:3

PASSO 4

Monte seu kit de oração



Deixe os materiais preparados no lugar escolhido. Assim, quando chegar o horário, você não perderá tempo procurando o que precisa.

O objetivo do kit é facilitar a prática e sinalizar que aquele momento tem propósito.

Bíblia

Prefira uma tradução que você compreenda bem.

Caderno de oração

Use-oparanomes,pedidos, aprendizados e respostas.

Caneta e marca-texto

Registreoquechamousua atenção durante a leitura.

Menos celular

Seelecostuma distrair, não o transforme em sua ferramenta principal.

APLICAÇÃO PRÁTICA

Hoje vou separar:

☐ Bíblia ☐ Caderno ☐ Caneta ☐ Marca-texto

Para meditar: Habacuque 2:2

PASSO 5

Crie sua lista de intercessão

5

Não dependa somente da memória. No Caderno de Oração, escreva os nomes e as situações pelas quais deseja interceder.

Ao lado de cada nome, anote o motivo de forma breve. Quando houver resposta, registre a data e o testemunho. Seu caderno passará a mostrar não somente o que você pediu, mas também o que Deus fez ao longo da caminhada.

Família ecasamento

Ore por proteção, unidade, saúde e decisões.

Igreja elíderes

Interceda por sabedoria, fortalecimento e direção.

Enfermos e salvação

Registrenecessidadesespecíficas e acompanhe as respostas.

Trabalho e vida pessoal

Apresente responsabilidades, finanças e escolhas diante de Deus.

> **APLICAÇÃO PRÁTICA**
>
> Comece com cinco nomes. Acrescente outros aos poucos e revise sua lista toda semana.

Para meditar: 1 Timóteo 2:1

PASSO 6

Aprenda uma sequência simples para orar

6

Não saber o que dizer é uma dificuldade comum de quem está começando. A sequência abaixo serve como caminho, não como fórmula rígida. Converse com Deus com sinceridade.

Adore

Reconheça quem Deus é: santo, fiel, poderoso e misericordioso.

Agradeça

Lembre-se do que Deus já fez e expresse gratidão.

Confesse

Examine seu coração e peça perdão com arrependimento.

Apresente

Coloquediante de Deus suas necessidades e decisões.

Interceda

Orepelaspessoas registradas em seu caderno.

> **APLICAÇÃO PRÁTICA**
>
> Pratique hoje essa sequência sem pressa. Dê a cada parte alguns minutos e fale com suas próprias palavras.

Para meditar: Mateus 6:9-13

PASSO 7

Transforme a Palavra em oração

7

Oração e Palavra não precisam caminhar separadas. A Bíblia alimenta o conteúdo da oração e ajuda você a buscar a vontade de Deus.

Depois de ler um trecho, observe o que ele revela sobre Deus, identifique o que precisa ser aplicado e transforme o aprendizado em uma oração pessoal.

Leia

Escolha um trecho curto e leia com atenção.

Medite

Pergunte: o que este texto está ensinando?

Anote

Registre uma verdade, uma correção ou um princípio.

Aplique
Definauma atitude prática para o dia.

Ore
Converse com Deus sobre o que aprendeu.

> **APLICAÇÃO PRÁTICA**
> Leia → Medite → Anote → Aplique → Ore

Para meditar: João 15:7

PASSO 8

Crie uma rotina de leitura da Palavra



Evite abrir a Bíblia aleatoriamente todos os dias. Escolha um livro e avance de maneira organizada, respeitando o contexto.

Não transforme a leitura em uma corrida por quantidade de capítulos. O objetivo é compreender, meditar e aplicar.

O que aprendi?
Resumaamensagem principal em uma frase.

O que falou comigo?
Registreaverdadeque mais chamou sua atenção.

O que vou praticar?
Escolhaumaaçãoconcreta para obedecer ao ensinamento.

> **APLICAÇÃO PRÁTICA**
>
> Livro que vou começar a ler: _____. Quantos versículos ou capítulos por dia: _____.

Para meditar: Josué 1:8

PASSO 9

Inclua o jejum na sua vida de oração

9

Separe períodos específicos para unir jejum, oração e Palavra. Antes de começar, tenha clareza sobre o propósito espiritual daquele tempo.

O jejum não é uma forma de obrigar Deus a fazer algo. Ele faz parte de um período intencional de busca, domínio próprio e consagração. O tempo que seria usado em outra atividade deve ser direcionado para Deus.

Definao propósito

Escreva por que você está separando esse período.

Planejecomequilíbrio

Escolha duração e forma compatíveis com sua saúde e sua rotina.

Busque a Deus

Direcionesuaatenção para oração, Palavra e consagração.

APLICAÇÃO PRÁTICA

Meu propósito para o jejum:

_____.

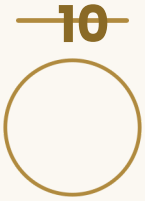
IMPORTANTE

Restrições alimentares podem não ser adequadas para todos. Em caso de doença, uso de medicamentos, gestação ou condição específica, procure orientação de um profissional de saúde.

Para meditar: Mateus 6:16-18

PASSO 10

Persevere até se tornar um estilo de vida



Haverá dias em que será fácil e dias em que você precisará escolher permanecer. Se falhar em um dia, não transforme uma interrupção em desistência. Retome.

A meta não é apenas completar uma sequência. É chegar ao ponto em que oração, Palavra e comunhão com Deus façam parte da sua maneira de viver.

Recomece sem culpa

Reconheça a falha, ajuste a rotina e continue.

Observeocrescimento

Revise seu caderno e perceba mudanças, aprendizados e respostas.

Permaneça fiel

Aprofundidadenasce da presença repetida, não da pressa.

> **APLICAÇÃO PRÁTICA**
>
> Decida → Prepare → Ore → Leia → Registre → Jejue → Persevere

Para meditar: Romanos 12:12

CAPÍTULO ESPECIAL 1

Jesus: o maior exemplo de vida de oração

Aprendendo com o Mestre que orava

VERSÍCULO-CHAVE

“Senhor, ensina-nos a orar.”

LUCAS 11:1

Introdução

Sealguémtinha motivos para dispensar a oração, esse alguém era Jesus. Ele é o Filho de Deus, vivia em perfeita comunhão com o Pai e realizava milagres diante das multidões. Ainda assim, os Evangelhos mostram, página após página, um Mestre que orava: de madrugada, à noite, no deserto, na montanha, no jardim e até na cruz.

Os discípulos perceberam isso. Eles viram Jesus curar enfermos, ensinar multidões e acalmar tempestades. Mas, de tudo o que poderiam pedir, o pedido que fizeram foi este:

> *"Senhor, ensina-nos a orar, como também João ensinou aos seus discípulos."*
>
> LUCAS 11:1

Eles entenderam que o segredo do ministério de Jesus não estava apenas no que Ele fazia, mas em Quem Ele buscava antes de fazer. Neste capítulo vamos olhar de perto para a vida de oração de

Cristo. Não para admirá-la de longe, mas para aprender com ela e imitá-la.

1. Jesus orava com constância

A oração não era, na vida de Jesus, uma reação a momentos de crise. Era um ritmo. Lucas registra:

> *"E ele retirava-se para os desertos, e ali orava."*
>
> LUCAS 5:16

Observe que não se trata de uma ocasião isolada, mas de um hábito. Mesmo quando as multidões o procuravam, Jesus separava tempo para estar a sós com o Pai. Marcos conta que, de madrugada, ainda escuro, Ele saiu para um lugar deserto e ali orava (Marcos 1:35). Enquanto muitos ainda dormiam, o Filho de Deus já estava em comunhão com o Pai.

Se Jesus precisava de tempo diário com o Pai, quanto mais nós.

2. Jesus orava antes das grandes decisões

Entre todosos seguidores,Jesus precisava escolher doze homens que caminhariam com Ele e levariam adiante o Evangelho. Antes de decidir, Ele fez algo que revela o valor da oração:

> *"E aconteceu que, naqueles dias, subiu ao monte a orar e passou a noite em oração a Deus."*
>
> LUCAS 6:12

Somente quando amanheceu, Jesus chamou os discípulos e escolheu os doze. Primeiro a oração, depois a decisão. Muitas vezes fazemos o contrário: decidimos e depois pedimos a Deus que abençoe o que já escolhemos. Jesus nos mostra o caminho certo: buscar a direção do Pai antes de agir, seja numa escolha de trabalho, num relacionamento, numa mudança importante ou numa decisão do dia a dia.

3. Jesus orava em oculto

Jesus nãoapenasensinousobreoração. Ele ensinou o que praticava:

> *"Mas tu, quando orares, entra no teu aposento e, fechada a porta, ora a teu Pai..."*
>
> MATEUS6:6

A oração em oculto não busca plateia nem aplausos. Ela acontece diante de Deus, sem pressa e sem máscara. É ali, no lugar reservado, que o coração se aquieta e aprende a ouvir. A recompensa prometida por Jesus não é a admiração das pessoas, mas a comunhão com o Pai, que vê o que ninguém vê.

4. Jesus orava na hora da dor

Nanoiteem que seria entregue, Jesusfoi ao Getsêmani. Ali, o Filho de Deus enfrentou o peso do que estava por vir, e fez o que sempre fez: orou.

> *"E, indo um pouco adiante, prostrou-se sobre o seu rosto, orando e dizendo: Meu Pai, se é possível, passe de mim este cálice; todavia não seja como eu quero, mas como tu queres."*
>
> MATEUS26:39

Essa oração nos ensina duas coisas ao mesmo tempo. Primeiro, a sinceridade: Jesus não escondeu o que sentia, apresentou o seu coração ao Pai. Segundo, a entrega: "não seja como eu quero, mas como tu queres". A oração madura é aquela que consegue ser honesta sobre a dor e, ao mesmo tempo, confiar na vontade de Deus.

5. Jesus orava pelas pessoas

A vida de oração de Jesus não girava em torno de si mesmo. Ele intercedia. Ao falar com Pedro, antes de sua queda, disse:

> *"Mas eu roguei por ti, para que a tua fé não desfaleça."*
>
> LUCAS22:32

Em João 17, Jesus orou por seus discípulos e por todos os que viriam a crer nele através da palavra deles. Na cruz, mesmo ferido e rejeitado, Ele orou por quem o machucava:

> *"E dizia Jesus: Pai, perdoa-lhes, porque não sabem o que fazem."*
>
> LUCAS23:34

E a Bíblia nos garante que essa intercessão não terminou:

> *"Pelo que também pode salvar perfeitamente os que por ele se chegam a Deus, vivendo sempre para interceder por eles."*
>
> HEBREUS7:25

Isso é consolador. Quando você ora, não ora sozinho. O próprio Jesus, vivo, intercede por você diante do Pai. E, quando você ora por outras pessoas, caminha na mesma direção em que Cristo caminha.

6. O que aprender com a oração de Jesus

Ao observar a vida de oração do Mestre, encontramos princípios que podemos aplicar hoje:

- Oração constante, como hábito, e não apenas como socorro.
- Lugar e tempo reservados para estar a sós com o Pai.
- Oração antes das decisões importantes.
- Honestidade diante de Deus e entrega à Sua vontade.
- Intercessão pelas pessoas, inclusive por quem nos fere.

- Confiança de que o Pai ouve e de que Cristo intercede por nós.

Conclusão

Jesus é o maior exemplo de vida de oração que o mundo já conheceu. Em cada momento importante da Sua caminhada, a comunhão com o Pai foi a fonte de Sua força, de Sua sabedoria e de Sua obediência.

Seguir Jesus é também aprender a orar como Ele orava: com constância, com sinceridade, com entrega e com amor pelas pessoas. Você não precisa começar com horas de oração. Comece como Jesus começou: retirando-se, buscando o Pai e deixando que a comunhão com Ele molde o seu dia.

Que o pedido dos discípulos seja também o seu hoje: “Senhor, ensina-me a orar”.

RESUMO DO CAPÍTULO

- Jesus orava com constância, como hábito de vida.
- Jesus orava antes das grandes decisões.
- Jesus orava em oculto, sem buscar plateia.
- Jesus orou com sinceridade e entrega na hora da dor.
- Jesus orou pelas pessoas e continua a interceder por nós.

EXERCÍCIO PRÁTICO

Durante os próximos sete dias, leia uma passagem por dia sobre a oração de Jesus e anote o que ela ensina:

- Dia 1: Lucas 5:16 e Marcos 1:35.
- Dia 2: Lucas 6:12.
- Dia 3: Mateus 6:5-8.
- Dia 4: Mateus 26:36-46.
- Dia 5: Lucas 22:31-32.
- Dia 6: João 17:1-26.
- Dia 7: Lucas 23:32-34 e Hebreus 7:25.

Ao final de cada leitura, converse com o Pai usando as próprias palavras e peça que Ele ensine você a orar.

ORAÇÃO SUGERIDA

Pai, obrigado porque, em Jesus, eu tenho o maior exemplo de oração. Ensina-me a buscar a Tua presença com constância, a decidir depois de orar, a ser sincero diante de Ti e a entregar a minha vontade à Tua. Faz de mim alguém que ora pelos outros com amor. Em nome de Jesus. Amém.

CAPÍTULO ESPECIAL 2

Homens de oração: fé que atravessa gerações

O que aprendemos com quem buscou a Deus

VERSÍCULO-CHAVE

"A oração feitapor umjustopode muito em seus efeitos."

TIAGO 5:16

Introdução

ABíblianãoesconde as fraquezas de seus personagens. Os homens de oração que encontramos em suas páginas não eram super-heróis espirituais. Eram pessoas reais, com medos, falhas e limites, que aprenderam a buscar a Deus em todas as circunstâncias. E a Bíblia também nos mostra mulheres de fé que derramaram o coração diante do Senhor, como Ana (1 Samuel 1). Tiago, ao falar do poder da oração, afirma:

> *"A oração feita por um justo pode muito em seus efeitos."*
>
> TIAGO 5:16

Neste capítulo vamos conhecer alguns desses homens de oração. Cada um deles nos ensina algo diferente sobre como se aproximar de Deus. E todos eles apontam para Aquele que é o maior de todos: Jesus Cristo.

1. Abraão: a intercessão corajosa

Abraãofoichamado amigode Deus,e comoamigo ele conversava com o Senhor. Quando Deus revelou que iria julgar Sodoma, Abraão não ficou indiferente. Ele se aproximou e intercedeu pelos que viviam ali:

> *"Destruirás também o justo com o ímpio?"*
>
> GÊNESIS 18:23

Ao longo da conversa de Gênesis 18, vemos um homem que ora com ousadia e humildade ao mesmo tempo. Ele sabia que Deus é justo e misericordioso, e pediu com base no caráter de Deus.

Lição: ore pelos outros com ousadia e com humildade, confiando na justiça e na misericórdia do Senhor.

2. Moisés: a intimidade com Deus

Poucos tiveram uma comunhão tão próxima com Deus quanto Moisés. A Bíblia descreve:

> *"E falava o SENHOR a Moisés face a face, como qualquer fala a seu amigo."*
>
> ÊXODO 33:11

Mas Moisés não usou essa intimidade para si. Quando o povo pecou, ele se colocou na brecha e intercedeu por eles diante de Deus (Êxodo 32:11-14). Sua oração era marcada por duas coisas: proximidade com Deus e amor pelas pessoas.

Lição: a intimidade com Deus produz compaixão pelo próximo.

3. Davi: o coração aberto

Davi era pastor, rei, guerreiro e poeta. Em todas essas fases, ele orava. Suas orações foram registradas nos Salmos, e neles encontramos louvor, medo, culpa, esperança e gratidão. Ele não escondia nada de Deus. Por isso escreveu:

> *“Confiai nele, ó povo, em todo o tempo; derramai perante ele o vosso coração; Deus é o nosso refúgio.”*
>
> SALMO62:8

Mesmo depois de cair em pecado grave, Davi não se afastou de Deus. Ele voltou em arrependimento, e o Salmo 51 mostra um coração quebrantado que pede perdão e restauração.

Lição: ore com sinceridade total. Deus não se escandaliza com um coração aberto.

4. Elias: a fé e o fervor

Elias foi um profeta que orou, e Deus respondeu com poder diante de toda uma nação (1 Reis 18). Mas Tiago nos lembra de algo importante sobre ele:

> *"Elias era homem sujeito às mesmas paixões que nós, e orou com fervor para que não chovesse, e não choveu sobre a terra por três anos e seis meses."*
>
> TIAGO5:17

Elias não era diferente de nós. A diferença estava no Deus em quem ele confiava e na intensidade com que orava.

Lição: você não precisa ser extraordinário para ser usado por Deus. Precisa ser fiel em orar.

5. Daniel: a fidelidade sob pressão

Daniel viveu em uma terra estrangeira, serviu a reis poderosos e foi ameaçado de morte por causa de sua fé. Quando soube do decreto que proibia a oração, ele não mudou o seu hábito:

> *"Daniel, pois, quando soube que a escritura estava assinada, entrou em sua casa (ora, havia no seu quarto janelas abertas da banda de Jerusalém), e três vezes no dia se punha de joelhos, e orava, e dava graças, diante do seu Deus, como também antes costumava fazer."*
>
> DANIEL 6:10

Repare nas últimas palavras: "como também antes costumava fazer". A oração de Daniel na crise era a mesma de sempre. Ele já tinha uma vida de oração antes da pressão chegar.

Lição: a oração que sustenta na crise é a que foi cultivada antes da crise.

6. Neemias: a dependência antes da ação

Neemias era copeiro do rei e recebeu a notícia de que Jerusalém estava em ruínas. A reação dele foi imediata: assentou-se, chorou, jejuou e orou

(Neemias 1:4). Quando o rei lhe perguntou o que queria, Neemias fez uma breve oração silenciosa ao Deus dos céus antes de responder (Neemias 2:4). Ele orou longamente em oculto e orou rapidamente no meio da conversa. Sua vida mostra que podemos buscar a Deus em momentos reservados e também no meio das nossas tarefas.

Lição: ore antes de agir, e continue orando enquanto age.

7. Paulo: a perseverança em qualquer circunstância

Paulo e Silas foram açoitados e presos em Filipos. Na escuridão da prisão, o que fizeram?

> *"E, perto da meia-noite, Paulo e Silas oravam e cantavam hinos a Deus, e os presos os escutavam."*
>
> ATOS16:25

Paulo orava na prisão, nos caminhos e nas igrejas. Em suas cartas, ele repetia as orações que fazia pelas pessoas e exortava os cristãos:

> *"Orai sem cessar."*
>
> 1TESSALONICENSES 5:17

Lição: a oração não depende do lugar. Ela acompanha o cristão até na prisão.

QUADRO-RESUMO

HOMEM DE ORAÇÃO	LIÇÃO PRINCIPAL	ONDE LER
Abraão	Intercessão	Gênesis 18
Moisés	Intimidade	Êxodo 33 e 32
Davi	Sinceridade	Salmos 51 e 62
Elias	Fé e fervor	1 Reis 18; Tiago 5
Daniel	Fidelidade	Daniel 6
Neemias	Dependência	Neemias 1 e 2
Paulo	Perseverança	Atos 16

O que esses homens têm em comum

Quandoolhamosparaa vida dessesservosde Deus, percebemos pontos que se repetem:

- Eles oravam com regularidade, não apenas na necessidade.
- Eles conheciam o caráter de Deus e oravam com base nele.

- Eles eram sinceros, sem fingimento e sem máscara.
- Eles oravam pelos outros, e não só por si mesmos.
- Eles perseveraram, mesmo quando a resposta demorava.
- Eles se submetiam à vontade de Deus.

Nenhum deles chegou a esse ponto de uma vez. Cada um aprendeu a orar orando. E todos eles apontam para Jesus, que levou a oração à sua perfeição.

Conclusão

A história dos homens de oração é um convite. Se Deus ouviu Abraão, Moisés, Davi, Elias, Daniel, Neemias e Paulo, Ele continua ouvindo hoje quem O busca com sinceridade. Eles não eram perfeitos, mas eram dependentes de Deus, e é isso que a oração expressa.

Que a vida desses homens fortaleça a sua fé e que, olhando para eles e principalmente para Jesus, você seja encorajado a fazer da oração uma parte inseparável da sua vida.

RESUMODO CAPÍTULO

- Os homens de oração da Bíblia eram pessoas reais, com limites e fraquezas.
- Abraão nos ensina a interceder; Moisés, a buscar intimidade; Davi, a orar com sinceridade.
- Elias nos lembra que Deus usa pessoas comuns; Daniel, que a fidelidade se constrói antes da crise.
- Neemias nos ensina a orar antes de agir; Paulo, a perseverar em qualquer lugar.
- Todos apontam para Jesus, o maior exemplo de vida de oração.

EXERCÍCIO PRÁTICO

Escolha um dos homens de oração apresentados neste capítulo e dedique alguns dias para ler a sua história na Bíblia. Depois, responda em seu caderno:

- O que esse homem me ensina sobre oração?
- Qual característica dele eu mais preciso desenvolver?
- Como posso aplicar esse ensinamento esta semana?

Termine apresentando a Deus, em oração, aquilo que você aprendeu.

ORAÇÃO SUGERIDA

Senhor, obrigado pelos homens e mulheres de oração que registraste em Tua Palavra. Ensina-me a interceder como Abraão, a buscar Tua presença como Moisés, a ser sincero como Davi, a confiar como Elias, a ser fiel como Daniel, a depender de Ti como Neemias e a perseverar como Paulo. Que a minha vida de oração Te glorifique. Em nome de Jesus. Amém.

PÁGINA PRÁTICA

Meu caderno de oração

Useesta páginacomomodelo.Transfiraa estruturaparaum caderno e continue acrescentando nomes e respostas.

NOME	MOTIVO DE ORAÇÃO	DATA	RESPOSTA

Anote também as respostas: elas fortalecem a memória da fidelidade de Deus.

PLANO PESSOAL

Minha rotina de oração

Preencha com escolhas realistas. Você podeajustaroplanoquando perceber o que funciona melhor para sua rotina.

MEU LUGAR DE ORAÇÃO

MEU HORÁRIO

TEMPO QUE VOU SEPARAR (MINUTOS)

LIVRO DA BÍBLIA QUE ESTOU LENDO

DIA OU PERÍODO SEPARADO PARA JEJUM

PESSOAS PELAS QUAIS VOU INTERCEDER

MEU COMPROMISSO

Com a ajuda de Deus, vou começar, perseverar e transformar esses momentos em parte da minha vida.

COLOQUE EM PRÁTICA

Desafio: 7 dias para começar

DIA 1	DECIDA Definaseu lugar e horário.
DIA 2	ORGANIZE PrepareBíblia, caderno e materiais.
DIA 3	REGISTRE Montesua lista de intercessão.
DIA 4	ORE Pratique a sequência de oração.
DIA 5	PALAVRA Leia,medite, anote e ore sobre o texto.
DIA 6	CONSAGRAÇÃO Planejeconscientemente seu período de jejum.
DIA 7	PERSEVERE Reviseasemana e defina como continuará.

COMEÇAR É O PRIMEIRO PASSO

A finalidade destes sete dias é iniciar uma rotina que continue depois que este guia terminar. Deus é fiel. Permaneça perto d'Ele.