



e se...

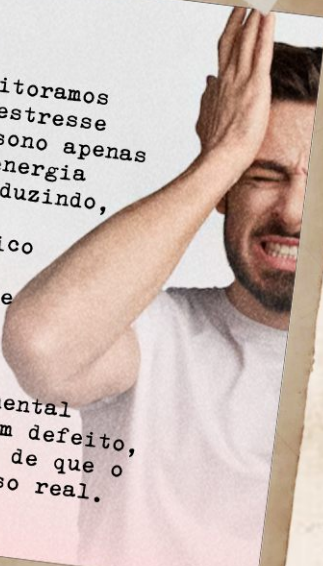


*você pudesse
descansar?*

Vivemos na era do
desempenho.
Nossas agendas estão
lotadas e a pressão
por produtividade
parece não ter fim.

Muitas vezes, monitoramos
nossos níveis de estresse
e a qualidade do sono apenas
para buscar mais energia
para continuar produzindo,
mas esquecemos o
princípio mais básico
da biologia e da
mente: a necessidade
de apertar o botão
de pausa.

O cansaço físico e mental
que sentimos não é um defeito,
é um sinal de alerta de que o
corpo pede um descanso real.



Muito antes de existirem
técnicas modernas de gestão de
tempo e bem-estar, o próprio
Criador estabeleceu um limite
saúdável para a nossa rotina.

A Bíblia diz que, após criar
o mundo, "Deus abençoou o sétimo
dia e o santificou, porque nele
descansou de toda a
obra que realizara" (Gênesis 2:3).

O sábado não é apenas uma
tradição antiga; é um presente.

É um oásis no tempo,
um convite semanal para
desligar as notificações,
deixar as cobranças de lado,
recarregar as energias e
reconectar-nos com Deus, com a
nossa família e conosco mesmos.

*E se você simplesmente
apertasse o botão de pausa e
aceitasse o presente do descanso
todas as semanas?*



Gostou deste
conteúdo?

Então temos
um presente
especial
para você!



Encontre, no caça-palavras
abaixo, uma palavra que aparece
neste material.
Em seguida, aponte a câmera do
seu celular para o QR Code
e solicite seu presente.
É rápido, fácil e vale a pena!

QMTVLXAPHZ
GYFNRKWCUB
LHQATMXJPV
NCVDRYGLKF
APZESCANSO
TXUMBHQWDR
KGLPFAYNCH
VRJXTQMZLE
PWHKCYFUAN
MDQBVLRXGT

Quero meu
presente!



Igreja Adventista
do Sétimo Dia®



acesse nossas redes