



SAIR DA SUA ZONA DE CONFORTO

Praticar o Bem

JANEIRO

ANO: _____

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO

"NUNCA DEIXE DE PRATICAR O BEM E DE SER FIEL. AMARRE A BONDADE E A FIDELIDADE AO SEU PESCOÇO, ESCREVA-AS NO SEU CORAÇÃO" (PROVÉRBIOS 3:3 VFL).

TODO E QUALQUER ESFORÇO QUE FIZER PARA SAIR DA SUA ZONA DE CONFORTO A FIM DE CRESCER E MUDAR É MUITO VÁLIDO! SE NÃO CONSEGUIR CONCRETIZAR UMA IDEIA POR SEMANA, ESCOLHA UMA POR MÊS E REALIZE ESSA META. CADA PASSO É VÁLIDO. PARABÉNS POR TENTAR!



- ▶ 1ª SEMANA: ESCOLHA UM DIA PARA SAUDAR AS PESSOAS QUE VÊ.
- ▶ 2ª SEMANA: DÊ UM PRESENTE AOS SEUS PROFESSORES (FLORES, UMA MAÇÃ, UM CAFÉ, ETC.).
- ▶ 3ª SEMANA: ESCREVA UM BILHETE PARA AGRADECER A ALGUÉM QUE VOCÊ SABE QUE TRABALHA PARA SERVIR OS OUTROS (O CARTEIRO, O CABELEIREIRO, O LOJISTA, O POLICIAL, O BOMBEIRO, ETC.).
- ▶ 4ª SEMANA: ESCOLHA UM DIA PARA SE CONCENTRAR EM DEIXAR SEUS COLEGAS PASSAREM NA SUA FRENTE QUANDO ESTIVEREM NUMA FILA.



SAIR DA SUA ZONA DE CONFORTO

Ajudar um Amigo

FEVEREIRO

ANO: _____

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO



- ▶ 1ª SEMANA: OFEREÇA-SE PARA AJUDAR UM AMIGO COM UM PROJETO, QUE SEJA UM PROJETO DA ESCOLA, DE UM CLUBE OU UM PROJETO PESSOAL.
- ▶ 2ª SEMANA: COMPARTILHE UM BRINQUEDO OU JOGO PREFERIDO COM UM AMIGO.
- ▶ 3ª SEMANA: DIGA A UM AMIGO OU AMIGA POR QUE É TÃO IMPORTANTE PARA VOCÊ.
- ▶ 4ª SEMANA: CONVERSE COM UM AMIGO COM QUEM FAZ TEMPO QUE NÃO CONVERSA.

"UM AMIGO AMA EM TODOS OS MOMENTOS..." (PROVÉRBIOS 17:17 VFL).



SAIR DA SUA ZONA DE CONFORTO

Ajudar os Vizinhos

MARÇO

ANO: _____

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO



- ▶ 1ª SEMANA: OFEREÇA-SE PARA AJUDAR O SEU VIZINHO EM ALGUMA COISA (LAVAR O CARRO DELE, AJUDAR A CAPINAR UM CANTEIRO, TIRAR NEVE DA ENTRADA, OU CARREGAR AS COMPRAS).
- ▶ 2ª SEMANA: VISITE UM VIZINHO IDOSO (COM A PERMISSÃO OU AJUDA DE SEUS PAIS).
- ▶ 3ª SEMANA: FAÇA UM BOLO PARA UM VIZINHO (OU VIZINHOS).
- ▶ 4ª SEMANA: OFEREÇA-SE PARA PÔR PARA FORA AS LATAS DE LIXO DE UM VIZINHO, NO DIA DA COLETA DE LIXO, OU LEVE AS LATAS DE LIXO DE VOLTA PARA ELE.

"QUE NINGUÉM PROCURE SOMENTE OS SEUS PRÓPRIOS INTERESSES, MAS TAMBÉM OS DOS OUTROS" (FILIPENSES 2:4 NTLH).



SAIR DA SUA ZONA DE CONFORTO

Ajude na Casa

ABRIL

ANO: _____

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO



- ▶ 1ª SEMANA: AJUDE FAZENDO UM JANTAR SOZINHO (PEÇA CONSELHO AOS SEUS PAIS SE PRECISAR).
- ▶ 2ª SEMANA: FAÇA A CAMA DE ALGUÉM: SEUS PAIS, IRMÃO OU IRMÃ.
- ▶ 3ª SEMANA: FAÇA UMA TAREFA QUE VOCÊ GERALMENTE NÃO FAZ, SEM QUE ALGUÉM LHE PEÇA (PÔR A MESA, GUARDAR OS BRINQUEDOS, ARRUMAR A SALA, VARRER O CHÃO).
- ▶ 4ª SEMANA: AJUDE SEUS PAIS COM UM DE SEUS PROJETOS, NO QUE PUDE.

"AGORA QUE VOCÊS SABEM ESTAS COISAS, FELIZES SERÃO SE AS PRATICAREM"
(JOÃO 13:17 NVI).



SAIR DA SUA ZONA DE CONFORTO

Adapte Suas Atitudes

MAIO

ANO: _____

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO



- ▶ 1ª SEMANA: PEÇA DESCULPA PARA ALGUÉM QUE, DE ALGUMA FORMA, TENHA OFENDIDO OU MAGOADO.
- ▶ 2ª SEMANA: MOSTRE GRATIDÃO AOS SEUS PAIS, IRMÃOS, TIAS OU TIOS, E AVÓS EM TODAS AS OPORTUNIDADES.
- ▶ 3ª SEMANA: MOSTRE AOS SEUS PAIS E PROFESSORES QUE OS RESPEITA, FAZENDO UM ESFORÇO MAIOR PARA ESCUTAR QUANDO ELES FALAM, RESPONDER PRONTAMENTE, ETC.
- ▶ 4ª SEMANA: PERDOE ALGUÉM QUE OFENDEU OU MAGOOU VOCÊ.

SUA ATITUDE É COMO UMA ETIQUETA DE PREÇO; MOSTRA QUÃO VALIOSO VOCÊ É.

-ANÔNIMO



SAIR DA SUA ZONA DE CONFORTO

Faça Mudanças

JUNHO

ANO: _____

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO



- ▶ 1ª SEMANA: DEIXE O SEU IRMÃO, IRMÃ OU AMIGO SENTAR NO SEU LUGAR PREFERIDO, QUER SEJA EM CASA, NA ESCOLA, NO ÔNIBUS, NO CARRO, ETC.
- ▶ 2ª SEMANA: BRINQUE COM UM NOVO COLEGA NA ESCOLA, EM VEZ DOS AMIGOS COM QUEM GERALMENTE BRINCA.
- ▶ 3ª SEMANA: LEIA UMA HISTÓRIA OU LIVRO DE UM GÊNERO QUE NUNCA LEU.
- ▶ 4ª SEMANA: TROQUE DE TAREFAS COM SEU IRMÃO, IRMÃ OU PAIS, E ESTEJA DISPOSTO A FAZER UMA TAREFA MAIS TRABALHOSA.

TODO MUNDO PENSA EM MUDAR O MUNDO, MAS NINGUÉM PENSA EM SE MUDAR A SI MESMO. -LEO TOLSTOY



SAIR DA SUA ZONA DE CONFORTO

Faça uma Boa Ação Para Alguém Fora do seu Círculo

JULHO

ANO: _____

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO



- ▶ 1ª SEMANA: SAÚDE ALGUÉM QUE COSTUMA VER, MAS QUE NÃO CONHECE MUITO BEM. POR EXEMPLO, O LOJISTA, O CABELEREIRO OU O MOTORISTA DE ÔNIBUS.
- ▶ 2ª SEMANA: PEÇA AOS SEUS PAIS PARA O AJUDAR A MONTAR UMA OU MAIS "BLESSING BAGS" (BOLSAS DE BÊNÇÃOS), PARA DOAR PARA UM ABRIGO.
- ▶ 3ª SEMANA: FAÇA UM DESENHO, ESCREVA UMA FRASE INSPIRADORA OU ENCORAJADORA, E COLE NA PORTA DA FRENTE DE UM VIZINHO.
- ▶ 4ª SEMANA: ECONOMIZE ALGUMAS MOEDAS DA SUA MESADA OU GANHOS E COLOQUE DENTRO DE UM VIDRO, PARA DAR UMA GORJETA ADICIONAL PARA UM GARÇOM.

"NÃO DEIXEM DE SER HOSPITALEIROS; POIS ALGUNS, SENDO HOSPITALEIROS, SEM O SABER, RECEBERAM ANJOS" (HEBREUS 13:2 VFL).



SAIR DA SUA ZONA DE CONFORTO

Faça o Verão Divertido

AGOSTO

ANO: _____

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO



- ▶ 1ª SEMANA: CONVIDE ALGUÉM PARA BRINCAR COM VOCÊ E SEUS AMIGOS NO PARQUINHO OU NA VIZINHANÇA.
- ▶ 2ª SEMANA: DISTRIBUA ADESIVOS PARA AS CRIANÇAS ESPERANDO NA FILA (DO SUPERMERCADO, DO PARQUE DE DIVERSÕES, SORVETERIA, ETC.).
- ▶ 3ª SEMANA: DEIXE UM KIT DE BOLINHAS DE SABÃO NA PORTA DE UMA CASA ONDE SABE QUE MORAM CRIANÇAS.
- ▶ 4ª SEMANA: FAÇA UM CAÇA AO TESOURO PARA UM AMIGO!

NÃO PERCEBEMOS QUE ESTÁVAMOS FAZENDO RECORDAÇÕES; APENAS SABÍAMOS QUE ESTÁVAMOS NOS DIVERTINDO. -A. A. MILNE



SAIR DA SUA ZONA DE CONFORTO

Aprenda Algo Novo

SETEMBRO

ANO: _____

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO



- ▶ 1ª SEMANA: ESCOLHA DOIS COLEGAS E CONHEÇA ALGO NOVO SOBRE ELES.
- ▶ 2ª SEMANA: APRENDA OS NOMES DAS CRIANÇAS QUE GERALMENTE VÊ NO PARQUINHO.
- ▶ 3ª SEMANA: APRENDA ALGUNS FATOS NOVOS SOBRE A NATUREZA.
- ▶ 4ª SEMANA: APRENDA A COZINHAR UM NOVO PRATO (PODE SER UMA SALADA, UMA SOBREMESA OU ATÉ UMA REFEIÇÃO).

"ENSINE AO SÁBIO E ELE SERÁ AINDA MAIS SÁBIO; DÊ INSTRUÇÃO AO JUSTO E ELE AUMENTARÁ O SEU SABER" (PROVÉRBIOS 9:9 VFL).



SAIR DA SUA ZONA DE CONFORTO

Experimente Algo Novo

OUTUBRO

ANO: _____

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO



- ▶ 1ª SEMANA: EXPERIMENTE UMA COMIDA QUE NUNCA PROVOU OU QUE GERALMENTE NÃO COME.
- ▶ 2ª SEMANA: APRESENTE-SE OU CUMPRIMENTE ALGUÉM COM QUEM NUNCA FALOU NA ESCOLA, MESMO QUE SEJA DE UM ANO OU TURMA DIFERENTE DA SUA.
- ▶ 3ª SEMANA: JOGUE UM JOGO QUE O SEU IRMÃO OU IRMÃ GOSTA, MAS QUE VOCÊ GERALMENTE NÃO JOGA, PARA APRENDER A APRECIAR O QUE ELES GOSTAM.
- ▶ 4ª SEMANA: APRENDA A FAZER ALGO NOVO, PEDINDO PARA SEUS PAIS, MEMBRO DA FAMÍLIA OU PROFESSOR LHE ENSINAR.

SE VOCÊ NUNCA TENTAR, NUNCA SABERÁ DO QUE É CAPAZ. -JOHN BARROW



SAIR DA SUA ZONA DE CONFORTO

Ajude a Sua Comunidade

NOVEMBRO

ANO: _____

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO

"SEMPRE QUE PUERMOS, DEVEMOS FAZER O BEM A TODOS" (GÁLATAS 6:10 NTLH).



- ▶ 1ª SEMANA: RECOLHA LIXO NA SUA VIZINHANÇA OU NUM PARQUE DA SUA CIDADE.
- ▶ 2ª SEMANA: JUNTE LIVROS OU REVISTAS INFANTIS PARA A BIBLIOTECA DA SUA CIDADE OU UM CONSULTÓRIO DE DENTISTA INFANTIL.
- ▶ 3ª SEMANA: RASTELE FOLHAS PARA UM VIZINHO, TIRE A NEVE DA ENTRADA DELE OU VARRA A ESCADA DA FRENTE DA SUA CASA.
- ▶ 4ª SEMANA: AJUDE NUM ABRIGO PARA ANIMAIS OU OFEREÇA-SE PARA DAR UM PASSEIO COM O CACHORRO DO VIZINHO.



SAIR DA SUA ZONA DE CONFORTO

Espalhar a Alegria do Natal

DEZEMBRO

ANO: _____

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO



- ▶ 1ª SEMANA: DOE UM OU MAIS DE SEUS BRINQUEDOS PARA UMA ENTIDADE DE CARIDADE.
- ▶ 2ª SEMANA: FAÇA TAREFAS PARA GANHAR DINHEIRO E DEPOIS MANDE O DINHEIRO PARA UM MISSIONÁRIO OU UMA ENTIDADE DE CARIDADE EM OUTRO PAÍS.
- ▶ 3ª SEMANA: CONFECCIONE CARTÕES DE NATAL OU FAÇA BISCOITOS PARA UM GRUPO DE PESSOAS QUE PRESTA SERVIÇOS (BOMBEIROS, POLICIAIS, ENFERMEIROS, ETC.), E DEPOIS VÁ ENTREGAR PARA ELES.
- ▶ 4ª FEIRA: CONFECCIONE UM PRESENTE PARA ALGUÉM.

"BUSQUEM EM PRIMEIRO LUGAR O REINO DE DEUS E A SUA JUSTIÇA, E TODAS ESTAS COISAS LHE SERÃO ACRESCENTADAS" (MATEUS 6:33 NVI).