Permitir que Algo Mude

TIPO	MODALIDADE
Compromisso	**Individual**

Ligação ao Texto Bíblico

Na Anunciação, Deus não invade a vida de Maria.

Espera a sua resposta.

O Evangelho mostra que as transformações mais profundas acontecem quando abrimos espaço para que algo novo aconteça.

Este compromisso pretende ajudar os jovens a acolher uma mudança positiva na sua vida.

Objetivo Educativo e Espiritual

• Desenvolver abertura à mudança.

• Favorecer o crescimento pessoal.

• Trabalhar a flexibilidade interior.

• Descobrir a importância da disponibilidade.

Como Realizar

Durante uma semana, cada jovem escolhe um hábito positivo para introduzir na sua rotina.

Por exemplo:

• acordar mais cedo;

• rezar cinco minutos por dia;

• ler diariamente;

• ajudar mais em casa;

• praticar exercício físico;

• dedicar tempo à família;

• diminuir o tempo de ecrã.

O objetivo é abrir espaço para algo novo crescer.

Critérios de Avaliação

• Regularidade do novo hábito.

• Dificuldades encontradas.

• Benefícios identificados.

Questões para Revisão

• O que decidi mudar?

• Foi difícil manter o compromisso?

• O que ganhei com a experiência?

• Quero continuar?

Aspetos a ter em conta pelo Animador

Ajudar os participantes a escolher mudanças concretas e realistas.

É preferível um pequeno hábito sustentável do que uma mudança impossível de manter.