# O Projeto dos Sete Dias

| TIPO | MODALIDADE |
| --- | --- |
| **Compromisso** | **Individual** |

Ligação ao Texto Bíblico

Muitas pessoas desistem porque não veem resultados imediatos.

São Paulo recorda que existe uma colheita para quem permanece fiel.

Este compromisso pretende ajudar os jovens a concluir algo que normalmente abandonariam a meio.

Objetivo Educativo e Espiritual

• Desenvolver disciplina.

• Trabalhar a persistência.

• Promover responsabilidade pessoal.

• Descobrir a alegria de concluir um processo.

Como Realizar

Cada participante escolhe uma pequena meta alcançável para cumprir durante sete dias consecutivos.

Exemplos:

• caminhar diariamente;

• estudar uma disciplina específica;

• praticar um instrumento;

• reduzir tempo de ecrã;

• escrever um diário;

• realizar uma tarefa doméstica.

O compromisso deve exigir esforço, mas ser possível de cumprir.

Critérios de Avaliação

• Cumprimento dos sete dias.

• Qualidade do envolvimento.

• Aprendizagens retiradas da experiência.

Questões para Revisão

• O que me custou mais?

• Quando pensei desistir?

• O que me ajudou a continuar?

• Como me senti ao concluir?

Aspetos a ter em conta pelo Animador

Valorizar o processo mais do que os resultados.

A perseverança cresce através da prática e não da perfeição.