



Você se ama?
Mateus 22,34-40

Tema: **Você se ama?**

Iluminação Bíblica:

(Enfatizar o amar-se a si mesmo.)

- Você se ama?
Se a resposta for não! (O que leva você a não se amar? Como amar alguém se você não se ama? Como servir, respeitar e cuidar de alguém, se você não serve, respeita e cuida de si mesmo?)
- Quais são algumas maneiras pelas quais você demonstra amor próprio em sua vida diária?
- Quais são as três qualidades que você mais aprecia em si mesmo e por quê?

É vivendo o amor próprio e confiando no amor de Deus por nós que somos capazes de ver nas outras pessoas, criaturas também amadas por Deus.

DINÂMICA “CONSTRUINDO UM JARDIM DE AUTO AMOR”

Objetivo: Promover a reflexão e a prática do amor próprio entre os participantes.

Material necessário: Papéis em branco e canetas coloridas.

Introdução: Comece explicando a importância do amor próprio para o bem-estar emocional e mental. Discuta como o auto amor pode fortalecer a confiança, promover relacionamentos saudáveis e aumentar a resiliência diante dos desafios da vida.

Círculo de Compartilhamento: Forme um círculo com os participantes. Peça a cada um que compartilhe uma coisa que eles apreciam em si mesmos ou uma conquista pessoal recente. Isso cria um ambiente positivo desde o início e incentiva a reflexão sobre as próprias qualidades.

Desenho do Jardim de Auto amor: Distribua papel em branco e materiais de desenho para cada participante. Peça-lhes que desenhem um "jardim de auto amor" no papel. O jardim pode incluir elementos como flores, árvores, animais, pássaros, sol, nuvens, etc. Esses elementos representarão diferentes aspectos do amor próprio.

- Flores: Podem representar as qualidades pessoais que os participantes admiram em si mesmos, como coragem, bondade, criatividade, etc.
- Árvores: Podem simbolizar o crescimento pessoal e a força interior.



- Animais: Podem representar a auto aceitação e a compaixão consigo mesmo.
- Sol: Pode representar a energia positiva e a luz interior de cada pessoa.
- Nuvens: Podem simbolizar desafios ou inseguranças que os participantes estão aprendendo a superar.

Compartilhamento e Reflexão: Após terminarem seus desenhos, convide os participantes a compartilhar seus jardins de auto amor com o grupo. Eles podem explicar o significado por trás de cada elemento do desenho e como isso reflete seu relacionamento consigo mesmos. Encoraje-os a expressar sentimentos de gratidão e apreciação por quem são.

Compromisso de Auto amor: Conclua a dinâmica pedindo aos participantes que escrevam um compromisso de amor próprio em um pedaço de papel separado. Pode ser algo que desejam fazer regularmente para cuidar melhor de si mesmos, como praticar afirmações positivas, reservar um tempo para hobbies favoritos, estabelecer limites saudáveis, etc.

Encerramento: Termine a dinâmica enfatizando a importância de praticar o amor próprio diariamente e encorajando os participantes a lembrarem-se dos seus jardins de auto amor sempre que precisarem de um lembrete positivo sobre suas próprias qualidades e valor.

