

# Atividade: Reflexão sobre o Sentido da Vida

## 1. O SER HUMANO É UM SER DE RELAÇÕES

Minha relação com a espiritualidade me ajuda a ter equilíbrio interior, fortalecendo minha autoestima e meu cuidado comigo mesmo (eu). Isso reflete nos meus relacionamentos, porque me torno mais paciente e compreensivo com as pessoas (outro). Também passo a enxergar a natureza não apenas como um recurso, mas como parte da criação, algo que merece respeito e cuidado (natureza). Por fim, minha espiritualidade me faz buscar constantemente uma ligação maior com o transcendente, alimentando a fé, a esperança e o amor (espiritualidade).

## 2. O SENTIDO DA VIDA

Querido(a) [seu nome],  
Hoje escrevo pensando em quem você será daqui a vinte anos. Espero que nesse futuro você tenha encontrado sentido em viver de forma plena e verdadeira. Que suas escolhas tenham sido guiadas pelo amor, pela fé e pelo desejo de fazer o bem.

Desejo que, aos [sua idade + 20], você tenha conquistado não apenas sonhos materiais, mas também uma vida marcada por relacionamentos saudáveis, experiências enriquecedoras e uma espiritualidade sólida que dê direção ao seu caminho. Que você nunca perca a capacidade de se renovar, de aprender e de se emocionar com as pequenas coisas da vida.

Com carinho,  
[Seu nome de hoje]

## 3. SOLIDARIEDADE

Sugestão de imagem: Uma fotografia de pessoas se ajudando em um desastre natural (como enchentes ou incêndios), ou alguém compartilhando comida com pessoas em situação de rua.

Explicação: Essa imagem representa a solidariedade porque mostra a capacidade humana de olhar para o outro e enxergar nele a dignidade de um irmão. Filosoficamente, a solidariedade está ligada à noção de que o ser humano é um ser de relações e não pode viver isolado.

Teologicamente, recorda o mandamento do amor ao próximo, presente em várias tradições religiosas, que nos impulsiona a praticar a compaixão e a empatia.

## 4. SUBJETIVIDADE

Link da música escolhida: Alceu Valença – Anunciação

Essa música transmite esperança, luz e o sentimento de que a vida tem um sentido maior, marcado pela busca de algo além do imediato.