**Dia 26 - Xô, preguiça!**

“Observe a formiga, preguiçoso, reflita nos caminhos dela e seja sábio! Ela não tem nem chefe, nem supervisor, nem governante, e ainda assim armazena as suas provisões no verão e na época da colheita ajunta o seu alimento. Até quando você vai ficar deitado, preguiçoso? Quando se levantará de seu sono?”. (Provérbios 6:6-9)

A formiga é um ser irracional, que assume suas responsabilidades em prol da sua sobrevivência. Ela nos leva a refletir no seu exemplo.  Que abandonemos os pensamentos de auto-sabotagem tomando a decisão de sermos diligentes e racionais em nossas escolhas para a vida, sobretudo para com a nossa saúde, com uma alimentação saudável e a prática de exercícios físicos.

Sarah Margarette Bezerra Pinto

Rede Entre Amigas

Igreja Cidade Viva

[www.cidadeviva.org](http://www.cidadeviva.org/)