

FÉ • PROTEÇÃO • LIVRAMENTO • PAZ
ESPERANÇA • NOVOS CAMINHOS

30 DIAS

COM MEU ANJO DA GUARDA

30 PRECES PARA ENFRENTAR PROBLEMAS URGENTES
E SAIR DO MEDO, ENCONTRAR PROTEÇÃO, SOLUÇÃO
E VOLTAR A VIVER TRANQUILO

MEDO
ANGÚSTIA
PROBLEMAS
AMEAÇAS
CONFLITOS
SEM SAÍDA

PAZ
SEGURANÇA
TRANQUILIDADE
PROTEÇÃO
FORÇA
ESPERANÇA
UMA NOVA VIDA

VOCÊ ESTÁ ENFRENTANDO ALGUM DESTES PROBLEMAS?
ESTE LIVRO É PARA VOCÊ!



PROBLEMAS
NA JUSTIÇA



PERDA DE
EMPREGO



AMEAÇAS
E PERIGOS



INIMIGOS



DÍVIDAS



PROBLEMAS
URGENTES



PROBLEMAS
NO CASAMENTO



RELACIONAMENTO
EM CRISE



CONFLITOS
FAMILIARES



FAMÍLIA
DIVIDIDA



SALVAR E
RECONSTRUIR
O RELACIONAMENTO



UNIR A
FAMÍLIA

DE UMA VIDA CHEIA DE PROBLEMAS
PARA UMA VIDA COM MAIS PAZ E SOSSEGO

GILBERTO NEVES

VOCÊ
NÃO ESTÁ
SOZINHO

30 DIAS
PARA UMA
NOVA FASE
EM SUA VIDA



Antes de Começar

Se você abriu este livro porque existe um problema urgente ocupando espaço demais na sua mente, reserve alguns minutos para respirar. Esta jornada foi criada para acompanhar você em 30 dias de oração, proteção, fortalecimento, discernimento e esperança.

Você pode chegar aqui com medo, com problemas na Justiça, dívidas, conflitos familiares, dificuldades no casamento ou relacionamento, ameaças, perda de emprego ou simplesmente com a sensação de que não existe saída.

A oração é apoio espiritual; em situações de perigo, violência, saúde, Justiça, trabalho ou finanças, procure também a ajuda e as medidas concretas adequadas. O objetivo é que você não enfrente tudo sozinho.

RESPIRE

Respire. Entregue o peso. Comece pelo próximo passo.



Como Usar Esta Jornada

1. Escolha o que mais está tirando sua paz.
2. Reserve alguns minutos por dia.
3. Leia a prece devagar e pense na situação que está vivendo.
4. Faça o Momento de Alívio em silêncio.
5. Realize a pequena Ação do Dia.
6. Continue até o Dia 30, mesmo que uma situação melhore antes.

IMPORTANTE

A oração não substitui atendimento médico, orientação jurídica, medidas de segurança, apoio psicológico ou outras providências necessárias.



Índice — A Jornada

FASE 1 — ALÍVIO E ENTREGA DIAS 1 A 5

- Dia 1 — Quando Você Não Aguenta Mais
- Dia 2 — Quando o Medo Fala Mais Alto
- Dia 3 — Proteção para os Meus Caminhos
- Dia 4 — Quando Existe Perigo e Insegurança
- Dia 5 — O Primeiro Suspiro de Alívio

FASE 2 — PROTEÇÃO E DISCERNIMENTO DIAS 6 A 10

- Dia 6 — Um Escudo ao Meu Redor
- Dia 7 — Proteção para Minha Casa e Minha Família
- Dia 8 — Livramento de Influências Que Me Fazem Mal
- Dia 9 — Afastando o Que Ameaça Minha Paz
- Dia 10 — Dez Dias: Eu Já Consigo Respirar

FASE 3 — FORÇA PARA ENFRENTAR DIAS 11 A 15

- Dia 11 — Força para Enfrentar o Que Precisa Ser Enfrentado
- Dia 12 — Paz Enquanto Aguardo uma Resposta
- Dia 13 — Coragem Diante de Ameaças e Conflitos
- Dia 14 — Sabedoria para a Justiça e para a Verdade
- Dia 15 — Descanso no Meio da Tempestade

FASE 4 — ABERTURA DE CAMINHOS DIAS 16 A 20

- Dia 16 — Abrindo Portas Onde Eu Só Via Paredes
- Dia 17 — Quando o Emprego Desaparece ou Está Ameaçado
- Dia 18 — Alívio para as Dívidas e Problemas Financeiros
- Dia 19 — Quando Não Encontro Saída
- Dia 20 — Reconhecendo os Caminhos Que Começaram a Surgir

FASE 5 — ROMPER CICLOS E RESTAURAR DIAS 21 A 25

- Dia 21 — Romper com Aquilo Que Me Prende
- Dia 22 — Leveza para o Coração
- Dia 23 — Salvando o Que Ainda Pode Ser Reconstruído
- Dia 24 — Para Unir uma Família Que Está Brigada
- Dia 25 — Liberdade Diante das Pessoas Tóxicas

FASE 6 — RESTAURAÇÃO E NOVO COMEÇO DIAS 26 A 30

- Dia 26 — Gratidão pelo Que Me Sustentou
- Dia 27 — Eu Reconheço a Minha Própria Força
- Dia 28 — Virando a Página
- Dia 29 — Levando a Proteção Comigo
- Dia 30 — Um Novo Começo

FASE 1 DE 6

Alívio e Entrega



Os primeiros cinco dias são para chegar exatamente como você está — com medo, cansaço ou urgência — e começar a entregar o peso que carrega sozinho.

DIAS 1 A 5

Quando Você Não Aguenta Mais

Eu cheguei até aqui carregando um peso que já não sei como carregar sozinho.

PRECE

Meu Deus, eu chego diante de Ti exatamente como estou.

Há coisas ocupando minha mente e tirando meu sossego.

Talvez eu esteja com medo do que pode acontecer amanhã.

Talvez exista um problema urgente que eu não sei resolver.

Hoje eu não quero fingir que está tudo bem.

Eu entrego a Ti aquilo que ultrapassa minhas forças.

Olha para a minha casa, para minha família e para tudo o que me preocupa.

Quando eu sentir que não existe saída, sustenta meu coração.

Dá-me alguns minutos de paz antes de qualquer decisão.

Ajuda-me a separar o que posso fazer daquilo que não posso controlar.

Coloca serenidade onde existe desespero.

Coloca luz onde existe confusão.

Coloca proteção no caminho que eu ainda preciso percorrer.

E, acima de tudo, lembra-me que eu não preciso enfrentar este momento sozinho.

Que eu consiga respirar, descansar por alguns instantes e dar apenas o próximo passo.

Hoje eu entrego o peso. Amanhã continuarei caminhando com mais coragem.

MOMENTO DE ALÍVIO

Feche os olhos, respire fundo três vezes e diga em silêncio: “por agora, isso basta.”

AÇÃO DO DIA

Escreva numa frase o que mais pesa em você hoje — só nomear já é um alívio.

PARA LEVAR CONSIGO

“Eu não preciso carregar tudo sozinho.”

Quando o Medo Fala Mais Alto

Meu Deus, acalma aquilo que o medo está tentando dominar dentro de mim.

PRECE

Senhor, há momentos em que minha mente imagina todos os piores cenários.
O medo de perder, de ser ferido, de fracassar ou de receber uma notícia ruim me acompanha.
Eu te peço calma para não transformar preocupação em certeza.
Se existe um perigo real, dá-me lucidez para reconhecê-lo e agir com prudência.
Se existe apenas uma possibilidade assustadora, ajuda-me a não viver como se ela já tivesse acontecido.
Protege meus pensamentos contra o desespero.
Protege meu coração contra decisões tomadas no impulso.
Coloca perto de mim pessoas capazes de ajudar quando eu precisar.
Dá-me coragem para pedir socorro, orientação ou proteção quando for necessário.
Que eu não tenha vergonha de admitir que estou com medo.
Que eu consiga respirar antes de reagir.
Que a minha fé seja um lugar de descanso.
Que a tua luz alcance justamente o ponto da minha vida que hoje parece mais escuro.
Eu não preciso saber todas as respostas agora.
Preciso apenas encontrar serenidade para atravessar este momento.
Fica comigo enquanto eu recupero a calma.

MOMENTO DE ALÍVIO

Perceba onde o medo mora no corpo — peito, estômago, garganta — e solte os ombros devagar.

AÇÃO DO DIA

Pergunte-se: “isso é um perigo real agora, ou um cenário que ainda não aconteceu?”

PARA LEVAR CONSIGO

“Posso agir com prudência sem viver dominado pelo medo.”

Proteção para os Meus Caminhos

Que eu caminhe com fé, prudência e proteção.

PRECE

Anjo da Guarda, acompanha meus passos neste dia.

Protege minha saída de casa, meus deslocamentos e os caminhos que precisarei percorrer.

Dá-me atenção para perceber situações perigosas antes de me colocar em risco.

Livra-me da imprudência, da pressa e das decisões tomadas sem pensar.

Se eu estiver viajando, acompanha cada trecho da minha jornada.

Se eu estiver voltando para casa, que eu encontre segurança pelo caminho.

Protege também as pessoas que amo.

Que minha casa seja um lugar de descanso e não de medo.

Se houver alguém ao meu redor cuja presença me prejudica, dá-me discernimento para estabelecer limites.

Se eu precisar procurar ajuda, conduz-me às pessoas e serviços adequados.

Que eu não confunda fé com descuido.

Que eu possa confiar em Deus e, ao mesmo tempo, fazer minha parte para me proteger.

Coloca serenidade nos meus sentidos e firmeza nas minhas escolhas.

Que eu atravesse este dia atento, lúcido e amparado.

E que, ao chegar ao fim do dia, eu possa agradecer por estar em segurança e em paz.

MOMENTO DE ALÍVIO

Antes de sair de casa hoje, respire fundo e imagine um passo tranquilo e protegido.

AÇÃO DO DIA

Avise alguém de confiança sobre seu trajeto ou horário de volta, se fizer sentido hoje.

PARA LEVAR CONSIGO

“Posso confiar em Deus e, ao mesmo tempo, cuidar de mim.”

Quando Existe Perigo e Insegurança

Senhor, guarda-me e ensina-me a agir com prudência.

PRECE

Deus de proteção, hoje eu te entrego o medo que sinto diante de uma situação que me deixa inseguro.

Talvez eu esteja enfrentando ameaças, conflitos ou uma pessoa agressiva.

Talvez eu simplesmente tenha a sensação de que alguma coisa ruim pode acontecer.

Não quero alimentar o pânico, mas também não quero ignorar sinais importantes.

Dá-me discernimento para reconhecer o que é realmente perigoso.

Dá-me coragem para sair de situações que possam me machucar.

Se houver violência ou ameaça concreta, mostra-me que procurar ajuda não é fraqueza.

Coloca pessoas responsáveis no meu caminho.

Protege minha família e aqueles que dependem de mim.

Afasta de mim a imprudência e a falsa sensação de invulnerabilidade.

Que eu saiba quando falar, quando me afastar e quando buscar proteção.

Que a minha mente permaneça clara mesmo sob pressão.

Que o medo não me paralise.

Que a tua presença me ajude a escolher o caminho mais seguro.

Hoje eu não peço para ignorar o perigo.

Peço sabedoria para reconhecê-lo e força para me proteger.

MOMENTO DE ALÍVIO

Coloque os pés firmes no chão e repita: “estou aqui, estou atento, não estou sozinho.”

AÇÃO DO DIA

Se algo te parece perigoso, identifique uma pessoa ou serviço que você poderia acionar hoje mesmo.

PARA LEVAR CONSIGO

“Reconhecer o perigo é sabedoria, não fraqueza.”

O Primeiro Suspiro de Alívio

Mesmo que tudo ainda não esteja resolvido, eu começo a perceber que consigo respirar novamente.

PRECE

Senhor, cheguei ao quinto dia e ainda existem coisas que precisam ser resolvidas.

Talvez o problema continue diante de mim.

Mas hoje quero reconhecer que algo dentro de mim pode começar a mudar.

Eu consigo parar por alguns minutos.

Consigo respirar.

Consigo colocar em palavras aquilo que antes parecia impossível explicar.

Obrigado por cada pequeno momento de calma.

Obrigado por cada pessoa que me ajudou ou que ainda poderá me ajudar.

Ajuda-me a não desprezar pequenos avanços.

Que eu perceba que uma situação difícil não precisa ocupar todos os espaços da minha vida.

Dá-me descanso para o corpo e serenidade para a mente.

Quando a preocupação voltar, lembra-me de que posso voltar à oração.

Quando o medo aumentar, lembra-me de procurar apoio.

Quando eu não souber o que fazer, ajuda-me a encontrar o próximo passo.

Eu não preciso resolver toda a minha vida hoje.

Preciso continuar.

Que este primeiro alívio cresça dentro de mim.

E que eu entre na próxima etapa mais confiante, mais atento e mais fortalecido.

MOMENTO DE ALÍVIO

Perceba um pequeno sinal de alívio de hoje, por menor que seja, e deixe-o durar mais um instante.

AÇÃO DO DIA

Escreva uma linha sobre algo, por menor que seja, que melhorou nesta semana.

PARA LEVAR CONSIGO

“Um pequeno alívio também é um progresso real.”

FASE 2 DE 6

Proteção e Discernimento



Uma proteção que caminha junto com discernimento: aprender a reconhecer riscos, pôr limites e cuidar de quem você ama.

DIAS 6 A 10

Um Escudo ao Meu Redor

Que a proteção seja acompanhada de discernimento e atitudes seguras.

PRECE

Anjo da Guarda, envolve minha vida com luz e serenidade.

Protege meus pensamentos para que eu não viva em alerta o tempo inteiro.

Protege meus passos para que eu reconheça riscos e escolha caminhos mais seguros.

Protege minha casa e as pessoas que amo.

Quando eu estiver diante de alguém agressivo, dá-me prudência.

Quando eu estiver diante de uma situação confusa, dá-me tempo para pensar.

Quando alguém tentar me pressionar, dá-me firmeza para não agir por impulso.

Que eu saiba colocar limites sem transformar cada conflito em uma guerra.

Que eu tenha coragem para buscar ajuda quando uma situação ultrapassar minhas forças.

Que minha fé não seja uma desculpa para permanecer onde existe perigo.

Que minha confiança seja acompanhada de responsabilidade.

Afasta de mim decisões precipitadas.

Aproxima de mim pessoas honestas e capazes de orientar.

Que eu sinta proteção sem perder a realidade de vista.

E que a tranquilidade comece a ocupar o espaço que antes era tomado pelo medo.

MOMENTO DE ALÍVIO

Imagine uma luz envolvendo você e solte a tensão dos ombros e da mandíbula.

AÇÃO DO DIA

Escolha hoje uma atitude prática de proteção (trancar bem a porta, evitar um lugar, adiar uma decisão).

PARA LEVAR CONSIGO

“Posso me proteger sem viver em alerta constante.”

Proteção para Minha Casa e Minha Família

Que meu lar encontre segurança, diálogo e paz possível.

PRECE

Senhor, coloca tua luz sobre minha casa e sobre cada pessoa que amo.

Conheces as preocupações que entram comigo pela porta.

Conheces as brigas, os silêncios, as mágoas e as palavras que às vezes ferem.

Protege nosso lar de atitudes impensadas e de decisões tomadas no calor da raiva.

Dá-nos sabedoria para reconhecer quando precisamos conversar e quando precisamos parar.

Protege aqueles que estão vulneráveis.

Se houver agressividade ou violência, dá-nos coragem para buscar proteção adequada.

Se houver apenas distância e ressentimento, abre espaço para um diálogo mais sereno.

Ensina-nos a não transformar uma discussão em uma destruição.

Que cada pessoa consiga enxergar sua própria responsabilidade.

Que eu também reconheça aquilo que preciso mudar.

Coloca calma onde existe gritaria.

Coloca respeito onde existe ofensa.

Coloca compreensão onde existe julgamento.

E, quando a reconciliação for possível, abre nossos corações para ela.

Que minha casa volte a ser um lugar onde eu consiga respirar.

MOMENTO DE ALÍVIO

Pense em cada pessoa da sua casa, uma de cada vez, e deseje calma a cada uma delas.

AÇÃO DO DIA

Escolha uma palavra mais branda para usar hoje em casa, mesmo em meio à tensão.

PARA LEVAR CONSIGO

“Minha casa pode voltar a ser um lugar de descanso.”

Livramento de Influências Que Me Fazem Mal

Dá-me clareza para reconhecer o que precisa sair da minha vida.

PRECE

Meu Deus, ajuda-me a perceber aquilo que alimenta meu sofrimento.

Às vezes uma pessoa, um hábito, uma relação ou uma escolha ocupa espaço demais na minha vida.

Eu peço discernimento para enxergar sem exagero e sem negar a realidade.

Mostra-me quem respeita meus limites e quem constantemente os ultrapassa.

Mostra-me quais ambientes me fortalecem e quais me deixam em permanente tensão.

Dá-me coragem para dizer não quando um limite for necessário.

Dá-me serenidade para não responder à provocação com outra provocação.

Se eu precisar me afastar, que eu faça isso com responsabilidade.

Se eu precisar conversar, que eu escolha o momento certo.

Se eu estiver confundindo medo com intuição, ilumina minha compreensão.

Se houver uma pessoa realmente perigosa, ajuda-me a buscar proteção adequada.

Não permita que a minha vontade de agradar alguém me faça abandonar minha própria segurança.

Que eu consiga proteger minha paz sem cultivar ódio.

E que aquilo que me faz mal perca, pouco a pouco, o poder que tem sobre mim.

MOMENTO DE ALÍVIO

Pergunte-se em silêncio: “isso me fortalece ou me esvazia?” e apenas observe a resposta.

AÇÃO DO DIA

Identifique uma pessoa, hábito ou ambiente que hoje você pode manter a uma distância mais segura.

PARA LEVAR CONSIGO

“Posso proteger minha paz sem cultivar ódio.”

Afastando o Que Ameaça Minha Paz

Eu não preciso permanecer preso ao que me destrói.

PRECE

Anjo da Guarda, ajuda-me a identificar o que vem roubando minha tranquilidade.
Pode ser uma pessoa, um conflito, uma preocupação ou uma situação que se repete.
Dá-me força para reconhecer aquilo que não está saudável.
Que eu não normalize aquilo que me machuca.
Que eu não confunda amor com sofrimento permanente.
Que eu não confunda lealdade com obrigação de suportar qualquer coisa.
Se uma relação puder ser restaurada, mostra-me caminhos de diálogo e mudança.
Se for necessário estabelecer distância, dá-me coragem para fazê-lo.
Se eu estiver sendo manipulado, ajuda-me a perceber.
Se eu estiver manipulando alguém, dá-me humildade para reconhecer.
Que eu consiga agir sem vingança e sem desejo de prejudicar ninguém.
Protege-me de decisões impulsivas.
Ensina-me a escolher a paz sem fugir das responsabilidades.
E, quando eu olhar para minha vida, que eu consiga perceber que proteger minha tranquilidade também é uma forma de cuidado.

MOMENTO DE ALÍVIO

Respire fundo e imagine soltando, aos poucos, aquilo que insiste em voltar à sua mente.

AÇÃO DO DIA

Escreva o nome da situação que mais rouba sua paz — e uma atitude possível diante dela.

PARA LEVAR CONSIGO

“Não preciso normalizar o que me machuca.”

Dez Dias: Eu Já Consigo Respirar

Que eu reconheça a força que começou a nascer dentro de mim.

PRECE

Senhor, dez dias se passaram.

Talvez nem tudo esteja resolvido, mas eu já aprendi a parar, respirar e colocar minhas preocupações diante de Ti.

Eu agradeço por cada momento em que não deixei o medo decidir por mim.

Agradeço pelas pessoas que apareceram para ajudar.

Agradeço pelas informações que me trouxeram clareza.

Agradeço até pelas situações que me ensinaram a estabelecer limites.

Continua fortalecendo em mim aquilo que começou a nascer.

Que eu não volte ao estado de desespero de onde parti.

Quando uma preocupação surgir, que eu consiga examiná-la com calma.

Quando uma decisão aparecer, que eu consiga pensar antes de agir.

Quando precisar de ajuda, que eu peça.

Quando precisar me proteger, que eu me proteja.

Quando puder fazer algo concreto, que eu faça.

E quando não puder controlar um resultado, que eu saiba entregar.

Que os próximos vinte dias aprofundem a paz que começou a surgir.

MOMENTO DE ALÍVIO

Compare como você respira hoje com como respirava no Dia 1 — perceba a diferença, mesmo pequena.

AÇÃO DO DIA

Agradeça, em voz alta ou por escrito, a uma pessoa que te ajudou nestes dez dias.

PARA LEVAR CONSIGO

“A força que nasceu em mim pode continuar crescendo.”

FASE 3 DE 6

Força para Enfrentar



Nem tudo pode ser evitado. Aqui a jornada pede coragem para enfrentar o que precisa ser enfrentado — com prudência, não com pressa.

DIAS 11 A 15

Força para Enfrentar o Que Precisa Ser Enfrentado

Hoje eu peço coragem, não fuga.

PRECE

Deus, existem situações que eu gostaria de simplesmente apagar da minha vida.

Mas algumas precisam ser enfrentadas.

Dá-me coragem para fazer aquilo que não pode mais ser adiado.

Se existe uma conversa necessária, ajuda-me a falar com firmeza e respeito.

Se existe um documento que preciso organizar, dá-me disciplina.

Se existe uma autoridade ou profissional que preciso procurar, tira de mim a vergonha.

Se existe uma ameaça concreta, ajuda-me a buscar proteção.

Se existe uma injustiça, dá-me serenidade para procurar os caminhos legais adequados.

Que eu não responda à agressividade com descontrole.

Que eu não permita que o medo me faça abandonar meus direitos.

Que eu consiga proteger aquilo que é importante para mim.

Coloca clareza na minha mente quando eu estiver sob pressão.

Coloca pessoas corretas no meu caminho.

E lembra-me de que coragem não é ausência de medo.

Coragem é continuar fazendo o que é necessário mesmo quando o coração está assustado.

MOMENTO DE ALÍVIO

Antes de agir, respire fundo três vezes e lembre-se: coragem não é ausência de medo.

AÇÃO DO DIA

Escolha a coisa adiada que você pode finalmente encarar hoje, mesmo que seja só o primeiro passo.

PARA LEVAR CONSIGO

“Posso continuar fazendo o que é necessário, mesmo com medo.”

Paz Enquanto Aguardo uma Resposta

Ensina-me a atravessar a espera sem me destruir por dentro.

PRECE

Senhor, há coisas que dependem de respostas que ainda não chegaram.
Talvez eu esteja esperando uma decisão, uma notícia, uma oportunidade ou uma solução.
A espera faz minha mente criar cenários que talvez nunca aconteçam.
Ajuda-me a permanecer no presente.
Se existe algo que posso fazer hoje, mostra-me.
Se algo depende de outra pessoa, ensina-me a não tentar controlar o que não posso.
Que eu não transforme cada silêncio em uma tragédia.
Que eu não interprete cada atraso como o fim.
Dá-me serenidade para continuar minha rotina.
Protege meu sono e minha energia.
Que eu não abandone minha saúde por causa da preocupação.
Que eu saiba procurar orientação quando necessário.
E que minha fé seja um espaço de descanso durante a espera.
Quando a ansiedade vier, lembra-me de respirar.
Eu não preciso conhecer o final desta história hoje.
Preciso apenas viver este dia com lucidez e esperança.

MOMENTO DE ALÍVIO

Traga sua atenção de volta ao momento presente sempre que a mente correr para o “e se”.

AÇÃO DO DIA

Escolha uma atividade da sua rotina para manter hoje, mesmo em meio à espera.

PARA LEVAR CONSIGO

“Não preciso conhecer o final da história hoje.”

Coragem Diante de Ameaças e Conflitos

Que o medo não decida por mim.

PRECE

Meu Deus, coloco diante de Ti os conflitos que me preocupam.

Se alguém me ameaça, dá-me prudência para não subestimar a situação.

Se existe risco real, ajuda-me a buscar imediatamente o apoio adequado.

Se existe apenas uma suspeita ou medo, dá-me discernimento para separar fatos de imaginação.

Protege minha família.

Protege minha casa.

Protege meus caminhos.

E protege também minha capacidade de pensar com clareza.

Não quero agir por vingança.

Não quero aumentar um conflito.

Quero segurança, verdade e uma saída responsável.

Dá-me coragem para guardar provas, buscar orientação e tomar as medidas necessárias quando forem cabíveis.

Que eu encontre pessoas confiáveis para me orientar.

Que eu não enfrente sozinho aquilo que exige ajuda.

E que, depois de fazer minha parte, eu consiga entregar o restante a Deus e descansar um pouco.

MOMENTO DE ALÍVIO

Respire fundo e pergunte-se: “isso é fato ou é medo?” — separe as duas coisas com calma.

AÇÃO DO DIA

Se houver risco real, guarde uma prova, um registro ou um contato que possa te ajudar.

PARA LEVAR CONSIGO

“Quero segurança e verdade, não vingança.”

Sabedoria para a Justiça e para a Verdade

Que a verdade encontre espaço e que eu saiba agir pelos caminhos corretos.

PRECE

Senhor, quando existe uma injustiça, meu coração se revolta.

Quando existe um processo, uma disputa ou um problema com autoridades, a ansiedade aumenta.

Dá-me serenidade para não agir impulsivamente.

Ajuda-me a organizar documentos, informações e fatos.

Conduze-me a profissionais competentes quando eu precisar de orientação jurídica.

Que eu tenha coragem para defender meus direitos sem perder o respeito.

Que eu não espalhe acusações que não posso provar.

Que a verdade seja tratada com responsabilidade.

Se eu estiver errado em alguma parte, dá-me humildade para reconhecer.

Se eu estiver sendo injustiçado, dá-me força para buscar os caminhos adequados.

Protege-me de decisões tomadas pelo desespero.

Coloca pessoas honestas ao meu lado.

E, enquanto o resultado não chega, conserva minha paz.

Eu entrego a ansiedade, mas não abandono minha responsabilidade.

Que eu tenha justiça, clareza e serenidade para atravessar esta etapa.

MOMENTO DE ALÍVIO

Respire fundo e imagine sua mente organizada, como uma pasta com cada papel no lugar certo.

AÇÃO DO DIA

Separe ou liste um documento ou informação importante para o seu caso hoje.

PARA LEVAR CONSIGO

“Posso defender meus direitos sem perder o respeito.”

Descanso no Meio da Tempestade

Eu também preciso descansar para continuar.

PRECE

Anjo da Guarda, hoje eu reconheço meu cansaço.

Passei tanto tempo tentando resolver problemas que esqueci que também preciso respirar.

Meu corpo sente o peso.

Minha mente sente o peso.

Meu coração sente o peso.

Ajuda-me a descansar sem culpa.

Que eu consiga dormir melhor, mesmo quando nem tudo está resolvido.

Que eu consiga viver alguns minutos sem falar sobre o problema.

Dá-me permissão interior para rir, comer, caminhar, conversar e existir além da preocupação.

O problema é importante, mas minha vida é maior do que ele.

Ajuda-me a preservar minha energia para aquilo que realmente precisa de mim.

Que eu não confunda preocupação constante com responsabilidade.

Às vezes descansar também é uma forma de continuar.

Que esta noite eu encontre um pouco de silêncio.

E que amanhã eu volte às minhas responsabilidades com mais força e clareza.

MOMENTO DE ALÍVIO

Permita-se, por um minuto, não pensar no problema — apenas respirar e existir.

AÇÃO DO DIA

Faça hoje algo que não tenha nenhuma relação com o problema: comer com calma, caminhar, rir.

PARA LEVAR CONSIGO

“Descansar também é uma forma de continuar.”

FASE 4 DE 6

Abertura de Caminhos



Quando o medo diminui um pouco, é possível enxergar portas que antes pareciam paredes. Esta fase é sobre abrir caminhos reais.

DIAS 16 A 20

Abrindo Portas Onde Eu Só Via Paredes

Ajuda-me a enxergar possibilidades que o desespero escondia.

PRECE

Senhor, quando estamos desesperados, parece que existe apenas um caminho.

Hoje peço que amplie minha visão.

Mostra-me oportunidades que eu ainda não percebi.

Coloca informações úteis diante de mim.

Aproxima pessoas honestas que possam orientar.

Se uma porta estiver realmente fechada, ajuda-me a não passar a vida inteira tentando arrombá-la.

Mostra-me outra porta.

Outra possibilidade.

Outro caminho.

Outra forma de começar.

Dá-me coragem para aprender algo novo.

Dá-me humildade para aceitar ajuda.

Dá-me inteligência para distinguir uma oportunidade verdadeira de uma promessa vazia.

Que eu não seja enganado pela pressa.

Que eu não desperdice uma boa chance por medo.

E que eu reconheça os pequenos sinais de progresso que já existem.

Abre meus olhos para aquilo que ainda pode nascer desta situação.

MOMENTO DE ALÍVIO

Pergunte-se: “que outra porta eu ainda não olhei?” e apenas deixe a pergunta em aberto.

AÇÃO DO DIA

Pesquise ou pergunte sobre uma possibilidade nova, mesmo pequena, que ainda não tinha considerado.

PARA LEVAR CONSIGO

“Uma porta fechada não significa que todos os caminhos terminaram.”

Quando o Emprego Desaparece ou Está Ameaçado

Dá-me coragem para reconstruir minha vida profissional.

PRECE

Meu Deus, coloco diante de Ti minha vida profissional.

Se perdi meu emprego, acolhe minha angústia.

Se estou ameaçado de perdê-lo, acalma meu coração enquanto procuro alternativas.

As contas continuam chegando e o medo de faltar dinheiro pesa.

Dá-me força para não paralisar.

Ajuda-me a organizar meu currículo, meus contatos, minhas habilidades e minhas opções.

Coloca oportunidades reais no meu caminho.

Aproxima pessoas que possam indicar, orientar ou abrir uma possibilidade legítima.

Dá-me humildade para começar de novo se for necessário.

Dá-me coragem para aprender.

Protege-me de propostas enganosas feitas pela minha necessidade.

E ajuda-me a lembrar que perder uma posição não significa perder meu valor.

Que eu encontre trabalho digno, oportunidades honestas e condições para reconstruir minha estabilidade.

Enquanto procuro, conserva minha esperança.

MOMENTO DE ALÍVIO

Respire fundo e lembre-se: perder uma posição não é perder o seu valor.

AÇÃO DO DIA

Atualize uma parte do currículo, ou envie uma mensagem a um contato profissional hoje.

PARA LEVAR CONSIGO

“Posso recomeçar, mesmo que seja do início.”

Alívio para as Dívidas e Problemas Financeiros

Dá-me clareza para organizar o que hoje parece impossível.

PRECE

Senhor, o peso das dívidas pode ocupar todos os pensamentos.
Às vezes eu olho para os números e sinto que nunca conseguirei sair.
Hoje peço calma para enfrentar a realidade sem fugir dela.
Ajuda-me a conhecer exatamente o que devo.
Dá-me disciplina para organizar prioridades.
Mostra-me despesas que precisam ser revistas.
Conduze-me a orientação financeira confiável quando eu precisar.
Abre oportunidades honestas de renda.
Dá-me criatividade para encontrar alternativas.
Protege-me de decisões desesperadas e promessas de dinheiro fácil.
Que eu consiga conversar sobre aquilo que precisa ser negociado.
Que eu não esconda o problema até ele ficar maior.
E que cada pequena redução do peso seja reconhecida como avanço.
Eu entrego a ansiedade, mas assumo a responsabilidade de reconstruir.
Que a esperança venha acompanhada de ação e organização.

MOMENTO DE ALÍVIO

Respire fundo antes de olhar para os números — você pode encarar a realidade com calma.

AÇÃO DO DIA

Liste, mesmo que a lápis, tudo o que você deve — nomear o problema já é o primeiro passo.

PARA LEVAR CONSIGO

“Cada pequena redução do peso já é um avanço.”

Quando Não Encontro Saída

Mostra-me que uma situação difícil não precisa ser o fim da minha história.

PRECE

Deus, hoje eu chego diante de Ti com a sensação de que todas as portas estão fechadas.

Estou cansado de procurar respostas.

Cansado de começar e não conseguir terminar.

Cansado de sentir que tudo acontece ao mesmo tempo.

Por favor, dá-me um pouco de luz.

Não preciso enxergar o caminho inteiro.

Preciso enxergar o próximo passo.

Mostra-me uma pessoa que pode ajudar.

Uma informação que eu ainda não conheço.

Uma decisão que precisa ser tomada.

Um hábito que precisa mudar.

Uma porta que ainda não percebi.

Protege-me do desespero que faz tudo parecer impossível.

Que eu consiga separar um problema do outro e resolver um passo de cada vez.

Dá-me força para continuar.

E, se eu precisar recomeçar, lembra-me de que recomeçar não é fracassar.

É continuar vivendo.

MOMENTO DE ALÍVIO

Você não precisa ver o caminho inteiro — apenas o próximo passo. Respire e procure só ele.

AÇÃO DO DIA

Escolha um problema entre todos e resolva só ele hoje, sem tentar resolver tudo de uma vez.

PARA LEVAR CONSIGO

“Recomeçar não é fracassar — é continuar vivendo.”

Reconhecendo os Caminhos Que Começaram a Surgir

Obrigado pelas pequenas possibilidades que antes eu não conseguia enxergar.

PRECE

Senhor, vinte dias se passaram.

Hoje eu consigo olhar para trás e perceber que nem tudo permaneceu igual.

Talvez ainda existam problemas.

Talvez algumas respostas ainda estejam chegando.

Mas eu já enxergo possibilidades que antes estavam escondidas pelo medo.

Agradeço pelas pessoas que ajudaram.

Pelas informações que chegaram.

Pelos caminhos que se abriram.

Pela coragem que apareceu.

Pela prudência que aprendi.

Ajuda-me a não desistir justamente quando começo a perceber uma saída.

Dá-me discernimento para escolher oportunidades reais.

Que eu não tenha pressa de transformar esperança em certeza.

Que eu continue fazendo minha parte.

E que eu perceba que uma vida pode mudar pouco a pouco.

Hoje não peço apenas uma solução.

Peço sabedoria para reconhecer quando uma solução estiver diante de mim.

MOMENTO DE ALÍVIO

Olhe para trás vinte dias e perceba, com calma, o que já não é mais igual.

AÇÃO DO DIA

Escreva três coisas, por menores que sejam, que mudaram desde o Dia 1.

PARA LEVAR CONSIGO

“Uma vida pode mudar pouco a pouco.”

FASE 5 DE 6

Romper Ciclos e Restaurar



Romper com o que machuca, soltar o que pesa e abrir espaço para reconstruir o que ainda pode ser salvo.

DIAS 21 A 25

Romper com Aquilo Que Me Prende

Dá-me coragem para não voltar aos padrões que me feriram.

PRECE

Anjo da Guarda, hoje quero olhar para além do problema imediato.

Quais escolhas me trouxeram até aqui?

Quais padrões continuam repetindo o mesmo sofrimento?

Quais pessoas ou situações eu preciso aprender a enfrentar de outra maneira?

Ajuda-me a olhar sem culpa excessiva e sem negar minha responsabilidade.

Se eu preciso estabelecer limites, dá-me firmeza.

Se preciso pedir desculpas, dá-me humildade.

Se preciso me afastar, dá-me coragem.

Se preciso mudar, dá-me perseverança.

Que eu não confunda familiaridade com felicidade.

Que eu não volte ao mesmo lugar apenas porque tenho medo do desconhecido.

Ensina-me a construir uma vida diferente, passo a passo.

E que aquilo que me prendia perca força sobre minhas escolhas.

MOMENTO DE ALÍVIO

Pergunte-se com gentileza: “que padrão eu já estou pronto para deixar para trás?”

AÇÃO DO DIA

Identifique uma escolha concreta que te ajudaria a não repetir o mesmo ciclo hoje.

PARA LEVAR CONSIGO

“Posso construir uma vida diferente, passo a passo.”

Leveza para o Coração

Tira de mim o excesso de medo, culpa, raiva e preocupação.

PRECE

Senhor, eu entrego hoje tudo aquilo que acumulei em silêncio.

Entrego a raiva que não consegui expressar.

A culpa que carreguei por tempo demais.

O medo que voltou todas as noites.

A preocupação com o futuro.

As palavras que me feriram.

As situações que não consegui controlar.

Ajuda-me a separar fatos de pensamentos.

Nem tudo o que imagino vai acontecer.

Nem tudo o que aconteceu precisa continuar acontecendo dentro de mim.

Dá-me espaço para respirar.

Que meu coração não precise carregar sozinho tudo o que aconteceu.

Mostra-me quando procurar ajuda emocional.

Mostra-me quando conversar.

Mostra-me quando simplesmente descansar.

E que eu termine este dia um pouco mais leve do que comecei.

MOMENTO DE ALÍVIO

Respire fundo e, a cada expiração, imagine soltando um pouco do que você carrega.

AÇÃO DO DIA

Escreva uma coisa que você está pronto para soltar hoje, mesmo que ainda doa.

PARA LEVAR CONSIGO

“Nem tudo o que aconteceu precisa continuar acontecendo dentro de mim.”

Salvando o Que Ainda Pode Ser Reconstruído

Se houver amor, verdade e disposição, abre espaço para um novo diálogo.

PRECE

Meu Deus, coloco diante de Ti meu relacionamento e meu casamento.

Talvez existam brigas que se repetem.

Talvez palavras tenham criado feridas.

Talvez a distância tenha crescido dentro da mesma casa.

Se ainda houver possibilidade de reconstrução, abre espaço para o diálogo.

Diminui a necessidade de vencer uma discussão.

Aumenta nossa capacidade de ouvir.

Dá-nos coragem para reconhecer erros.

Protege-nos de decisões tomadas apenas no calor da raiva.

Se for possível salvar este relacionamento, mostra caminhos de respeito, honestidade e mudança.

Se houver algo que precise ser tratado profissionalmente, dá-nos humildade para buscar ajuda.

Não permitas que orgulho destrua aquilo que ainda pode ser cuidado.

E, se a realidade exigir uma decisão diferente, dá-me serenidade para enfrentá-la sem ódio.

Que eu busque paz, verdade e dignidade em minha vida afetiva.

MOMENTO DE ALÍVIO

Respire fundo e pense em uma pessoa importante com mais vontade de ouvir do que de vencer.

AÇÃO DO DIA

Se fizer sentido, proponha uma conversa calma, sem a intenção de “ganhar” a discussão.

PARA LEVAR CONSIGO

“Quero paz, verdade e dignidade nos meus relacionamentos.”

Para Unir uma Família Que Está Brigada

Onde existe divisão, ajuda-nos a encontrar um caminho de paz.

PRECE

Senhor, minha família está cansada de conflitos.

Talvez irmãos não estejam se falando.

Talvez pais e filhos estejam distantes.

Talvez uma discussão antiga tenha dividido pessoas que antes eram próximas.

Eu não consigo controlar o coração de ninguém.

Mas peço que eu faça minha parte.

Dá-me palavras que não aumentem a ferida.

Dá-me humildade para reconhecer quando errei.

Dá-me coragem para procurar diálogo quando houver espaço para isso.

Protege-nos de orgulho, acusações e vinganças.

Se houver uma possibilidade de reconciliação, abre uma porta.

Se for necessário tempo, dá-nos paciência.

Se for necessário estabelecer limites, dá-nos sabedoria.

Que a família encontre uma maneira mais saudável de conviver.

Que o amor não seja usado como desculpa para aceitar agressões.

E que a paz seja buscada com respeito, responsabilidade e verdade.

MOMENTO DE ALÍVIO

Pense em uma pessoa da sua família com quem há distância, e deseje-lhe paz, mesmo à distância.

AÇÃO DO DIA

Escolha uma palavra ou gesto de aproximação que esteja ao seu alcance hoje, sem forçar nada.

PARA LEVAR CONSIGO

“Posso fazer minha parte, mesmo sem controlar a parte do outro.”

Liberdade Diante das Pessoas Tóxicas

Eu posso proteger minha paz sem desejar o mal de ninguém.

PRECE

Anjo da Guarda, ajuda-me quando uma pessoa tóxica ocupa espaço demais na minha vida.

Às vezes eu penso nela mesmo quando ela não está presente.

Às vezes uma palavra sua consegue estragar meu dia.

Dá-me distância emocional.

Ensina-me a não responder a toda provocação.

Dá-me firmeza para colocar limites.

Se eu precisar cortar contato, que eu faça isso com segurança e consciência.

Se eu precisar conviver, ensina-me a preservar minha paz.

Não quero carregar ódio.

Quero liberdade.

Quero deixar de organizar minha vida em torno das atitudes de outra pessoa.

Protege minha autoestima.

Protege minhas decisões.

E ajuda-me a reconhecer relações em que existe respeito verdadeiro.

Que eu não volte para aquilo que me destrói apenas por medo de ficar sozinho.

Que a minha vida volte a pertencer às minhas escolhas.

MOMENTO DE ALÍVIO

Respire fundo e imagine um pequeno espaço se abrindo entre você e quem te machuca.

AÇÃO DO DIA

Escolha hoje não responder a uma provocação, e observe como isso muda o seu dia.

PARA LEVAR CONSIGO

“Minha vida volta a pertencer às minhas escolhas.”

FASE 6 DE 6

Restauração e Novo Começo



Os últimos dias são de gratidão e reconhecimento da força que nasceu nesta jornada — para seguir levando-a com você.

DIAS 26 A 30

Gratidão pelo Que Me Sustentou

Obrigado pela força que encontrei mesmo quando pensei que não conseguiria.

PRECE

Senhor, hoje eu escolho agradecer.

Agradeço por ter chegado até aqui.

Agradeço por cada manhã em que consegui levantar.

Por cada pessoa que me ajudou.

Por cada resposta que chegou.

Por cada problema que me ensinou alguma coisa.

Agradeço também pela força que eu não sabia que tinha.

Não quero usar a gratidão para negar aquilo que ainda dói.

Quero usá-la para lembrar que minha vida possui outras dimensões além do problema.

Que eu continue atento às pequenas coisas boas.

Que eu reconheça oportunidades.

Que eu valorize quem caminha ao meu lado.

E que eu conserve esperança sem transformar esperança em promessa de que tudo será fácil.

Obrigado por me sustentar até aqui.

MOMENTO DE ALÍVIO

Feche os olhos e relembre, devagar, três momentos em que alguém ou algo te ajudou.

AÇÃO DO DIA

Agradeça a alguém, por mensagem ou pessoalmente, por ter te ajudado nesta jornada.

PARA LEVAR CONSIGO

“Minha vida tem outras dimensões além do problema.”

Eu Reconheço a Minha Própria Força

A pessoa que começou esta jornada não é exatamente a mesma que chegou até aqui.

PRECE

Anjo da Guarda, olho para o primeiro dia e reconheço a diferença.

Talvez alguns problemas ainda estejam em aberto.

Mas eu aprendi a enfrentá-los de outra maneira.

Hoje conheço melhor meus limites.

Sei quando preciso pedir ajuda.

Sei que posso estabelecer limites.

Sei que posso procurar caminhos.

Sei que não preciso decidir tudo de uma vez.

Fortalece essa consciência.

Que eu não dependa de um livro para lembrar daquilo que aprendi.

Que a oração continue comigo.

Que a prudência continue comigo.

Que a coragem continue comigo.

Que a esperança continue comigo.

E que eu nunca confunda uma fase difícil com toda a minha história.

Eu ainda tenho caminhos para percorrer.

MOMENTO DE ALÍVIO

Compare, em silêncio, a pessoa que começou esta jornada com a pessoa que você é hoje.

AÇÃO DO DIA

Escreva uma frase sobre algo que você aprendeu a fazer melhor nestes 27 dias.

PARA LEVAR CONSIGO

“Uma fase difícil não é toda a minha história.”

Virando a Página

O passado pode ensinar sem continuar comandando meu futuro.

PRECE

Senhor, algumas coisas precisam ser encerradas.

Algumas dores precisam ser compreendidas.

Alguns relacionamentos precisam ser reconstruídos.

Outros talvez precisem de distância.

Ajuda-me a reconhecer a diferença.

Não quero permanecer preso ao que já aconteceu.

Quero aprender sem viver permanentemente olhando para trás.

Se ainda houver algo a resolver, dá-me serenidade para continuar.

Se uma etapa puder ser encerrada, dá-me coragem para seguir.

Que eu não procure novamente aquilo que já provou me fazer mal.

Que eu valorize aquilo que me traz paz.

E que o próximo capítulo da minha vida seja construído com mais consciência.

MOMENTO DE ALÍVIO

Respire fundo e imagine fechando, com cuidado, uma porta que já cumpriu seu papel.

AÇÃO DO DIA

Escolha algo do passado que você está pronto para deixar encerrado, mesmo que precise de tempo.

PARA LEVAR CONSIGO

“Posso aprender com o passado sem viver presa a ele.”

Levando a Proteção Comigo

Que tudo o que aprendi nestes dias continue fazendo parte da minha vida.

PRECE

Meu Deus, quero levar comigo tudo o que estes dias me ensinaram.

Quero continuar orando.

Quero continuar procurando ajuda quando precisar.

Quero continuar protegendo meus limites.

Quero continuar cuidando da minha casa, da minha família e de mim.

Quero continuar enfrentando problemas com mais calma.

Quando uma dificuldade aparecer, que eu não volte imediatamente ao desespero.

Que eu me lembre de respirar.

Que eu me lembre de pensar.

Que eu me lembre de procurar pessoas confiáveis.

Que eu me lembre de agir.

E que eu me lembre de entregar a Deus aquilo que não posso controlar.

A proteção que desejo não é uma vida sem dificuldades.

É uma vida em que eu saiba atravessar as dificuldades com mais consciência, fé e coragem.

MOMENTO DE ALÍVIO

Respire fundo e escolha uma frase desta jornada para guardar como lembrete diário.

AÇÃO DO DIA

Escreva, num lugar visível, um hábito desta jornada que você quer manter depois do Dia 30.

PARA LEVAR CONSIGO

“A proteção que desejo é saber atravessar as dificuldades com mais consciência.”

Um Novo Começo

Hoje eu sigo em frente com mais paz, força e esperança.

PRECE

Anjo da Guarda, hoje cheguei ao último dia desta jornada.

Eu me lembro de como cheguei: carregando medo, preocupação e perguntas.

Talvez alguns problemas tenham mudado.

Talvez outros ainda precisem de tempo, ajuda e ação.

Mas eu sei que atravessei estes trinta dias.

Aprendi a parar.

Aprendi a respirar.

Aprendi a entregar.

Aprendi a procurar proteção.

Aprendi a pedir ajuda.

Aprendi a estabelecer limites.

Aprendi a enxergar caminhos onde antes só via paredes.

Hoje eu agradeço pela força que encontrei.

Que a minha fé continue sendo fonte de esperança.

Que a esperança continue se transformando em atitudes.

Que eu caminhe com mais serenidade.

Que minha casa encontre paz.

Que meus relacionamentos encontrem verdade, respeito e, quando possível, reconciliação.

Que eu tenha coragem para começar de novo quantas vezes forem necessárias.

MOMENTO DE ALÍVIO

Respire fundo, olhe para o caminho percorrido e permita-se sentir orgulho por ter chegado até aqui.

AÇÃO DO DIA

Escreva uma frase de compromisso com você mesmo para os próximos dias.

PARA LEVAR CONSIGO

“Posso recomeçar quantas vezes forem necessárias.”

AO FINAL DOS 30 DIAS



Hoje É o Começo de uma Nova Fase

Você começou esta jornada carregando um peso. Talvez ainda existam situações que precisem de tempo, ajuda e atitudes concretas. Mas você chegou até aqui.

Aprendeu a respirar antes de reagir, a pedir ajuda, a proteger seus limites, a enxergar caminhos e a entregar em oração aquilo que não consegue controlar. Leve essa prática com você.

Quando uma nova dificuldade surgir, volte à oração — e também volte à realidade: procure ajuda, proteja-se, cuide da saúde, organize sua vida financeira, busque orientação jurídica ou profissional quando necessário.

Que sua fé seja fonte de esperança, e que a esperança se transforme em atitudes. O problema não precisa definir o seu próximo capítulo.

*Você chegou até aqui.
Agora caminhe com mais paz, força e esperança.*

VOCÊ NÃO ESTÁ SOZINHO



Canais de Apoio no Brasil

Este livro é apoio espiritual. Quando a situação exigir uma resposta imediata ou concreta, estes canais gratuitos podem ajudar. Guarde esta página.

CVV — Centro de Valorização da Vida	188
Apoio emocional e prevenção do suicídio, 24h, todos os dias. Ligação gratuita, também por chat e e-mail em cvv.org.br.	
Disque Direitos Humanos	100
Denúncias de violações de direitos humanos, violência e situações de risco, 24h.	
Central de Atendimento à Mulher	180
Orientação e denúncia em situações de violência doméstica e familiar, 24h.	
Polícia Militar	190
Emergências em andamento e risco imediato à segurança.	
SAMU — Emergência Médica	192
Emergências de saúde e primeiros socorros.	
Defensoria Pública do seu estado	—
Orientação jurídica gratuita para quem não pode pagar um advogado — busque “Defensoria Pública” + o nome do seu estado.	
Procon	151 / site local
Orientação em conflitos de consumo, cobranças indevidas e dívidas em negociação.	
CAPS — Centro de Atenção Psicossocial	Unidade do SUS
Atendimento psicológico e psiquiátrico gratuito pelo SUS — procure a unidade mais próxima do seu bairro.	

SOBRE O AUTOR



Gilberto Neves

Gilberto Neves é estudante de espiritualidade, dedicado a compreender e cultivar a sensibilidade espiritual como caminho de discernimento e cuidado com o próximo.

Foi dessa busca — de entender como a fé pode amparar quem atravessa momentos difíceis — que nasceu “30 Dias com Meu Anjo da Guarda”: um convite para orar com atenção, um dia de cada vez, sem prometer respostas fáceis para questões que exigem também atitude e apoio adequado.

Este livro é fruto desse estudo e desse cuidado, escrito para acompanhar quem precisa de um pouco mais de paz para dar o próximo passo.

HOJE É O COMEÇO DE UMA NOVA E MARAVILHOSA VIDA.

Este livro traz 30 preces poderosas para te ajudar a enfrentar os momentos difíceis, afastar o medo, encontrar proteção e abrir caminhos.

São orações simples e práticas, para quem precisa de força, equilíbrio e paz, mesmo diante dos maiores desafios da vida.

Com fé e perseverança, é possível superar os problemas e viver com mais tranquilidade, segurança e esperança.



PROTEÇÃO



LIVRAMENTO



ESPERANÇA



NOVOS
CAMINHOS



PAZ

*Uma vida mais leve,
mais segura e mais feliz
está ao seu alcance.*

30 DIAS
PARA UMA
NOVA FASE
EM SUA VIDA



9 786582 345678