

ConectaNÓS

BY



1 – A IMPORTÂNCIA DA MESA

Na atualidade experimentamos tudo que de certa forma seja rápido e que consuma o mínimo de nossos esforços quanto a refeição, por isso podemos dizer que somos a geração dos “delivery’s, fast-food e lfood”.

Em sua maioria desfrutamos de uma refeição sempre correndo e com mínimo de contato com nossos familiares por conta do TEMPO e ENERGIA empregados para isso.

Talvez você até pense que isso é impossível de acontecer devido a nossa correria do dia-a-dia, não conseguimos nos alimentar corretamente, muito menos nos assentar a mesa.

NÃO FAZEMOS IDEIA DO QUE É ESTE ATO E O QUÃO CURADOR É...

Estudos realizados por universidades mostram que as famílias que se assentam a mesa conseguem ter o psicológico e vida social mais saudável, os filhos se sentem seguros e ficam mais sociáveis em vez de agressivas . Precisamos incluir este ato e momento em nossa rotina!!!



2 – O PODER DA MESA

Mateus 26:20-30

Esta passagem retrata a Ceia de Jesus com os seus 12 discípulos, independente das ações que os discípulos tiveram após Sua morte, mas ainda sim Ele queria ter este momento com eles.

Na mesa há troca de olhares, diálogo, oportunidade de reconciliação, demonstração de amor, perdão, na mesa há CURA. É preciso que o valor da mesa volte para que as famílias sejam saudáveis.

No dia temos 4 paradas para nossas refeições, em alguma delas todos estão juntos, certo? Você irá escolher esse momento e fazer dele a melhor parte do seu dia! Aproveite este momento, olhe nos olhos de cada um, faça parte da vida dele e ele da sua, deixe o poder da mesa curar você e sua família.



➤ PERGUNTAS/TAREFAS DIRIGIDAS PARA A APRENDIZAGEM

- Prepare uma mesa linda, não precisar ser Chique (louças da Tailândia, talheres banhados a ouro de Ofir, mesa de marfim, etc.), mas com aquilo que você teme com muito amor.
- Permita que todos participem desse momento desde a preparação da refeição, passando pela preparação da mesa até o momento onde todos degustarão o alimento.
- Procure ser criativo na sua refeição, surpreenda aos que você tanto ama.
- Tire fotos dos momentos durante todo esse processo de preparação, arrumação e degustação
- Nos diga como foi essa experiência
- Como afetou a sua família?



NÓS é o Ministério de Família da



ctAviva.com

