

- Dia Mundial da Atividade Física ou "World Day for Physical Activity"
- Dia Nacional de Mobilização pela Promoção da Saúde e Qualidade de Vida

QUALIDADE DE VIDA PARA VOCÊ



Quando alguém lhe pergunta se você tem qualidade de vida o que responde? ¹ Tem ou não tem? É difícil responder quando não se tem ideia do que isso significa. Qualidade de vida é o conceito criado pelo economista J.K. Galbraith ², em 1958. “a percepção que um indivíduo tem sobre a sua posição na vida, dentro do contexto dos sistemas de cultura e valores nos quais está inserido e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações”.

Qualidade de vida exige foco. Isso significa fugir das distrações e manter a concentração nas suas necessidades básicas. As áreas que exigem sua atenção são as mais diversas. Não é fácil manter o foco. Você precisa de tempo para ouvir. Isso significa por momentos desligar celular, rádio, tv e conversa mole. O exercício para dizer “não” para qualquer solicitação. A qualidade de vida exige sua disposição de empatia para escutar as pessoas que considera importantes para sua vida. Sua vontade precisa de firmeza para se impor. Seus sentidos alertas e prestar atenção no que faz. Já não se perdeu no que eu disse até agora?

Quando você escutar alguém foque em compreender o que está sendo dito e não ficar imaginando no que irá responder. Entender é melhor do que explicar. Evite sistematicamente as interrupções. Fazer muitas atividades ao mesmo tempo dispersa. E por fim desenvolver um respeito pelas opiniões das pessoas que lhe interessam e o desejo sincero de conhecê-las. Cristo Jesus precisa estar nessa lista.

Então falar de qualidade de vida é bonito, mas praticá-la é uma tarefa exigente nesse mundo moderno. Por isso a orientação básica é: “Foque primeiramente no que Deus lhe diz, quer e faz. Então você desenvolverá um critério de natureza divina para colocar ordem em cada solicitações da vida. Procurar o reino de Deus e sua justiça e sua qualidade de vida será de critério divinos³. Sua fé, sua confiança e obediência ao Espírito de Cristo Jesus.⁴ Esse é o DNA da Qualidade de Vida que Deus deseja para você. Você já a tem? Sim ou não?

- Esta mensagem responde á pergunta: **Você conhece alguns dos critérios para desenvolver sua qualidade de vida?**
- Tarefa para hoje: **Vida com qualidade é viver intensamente relacionamentos, atividades de trabalho lazer de modo digno de sua filiação divina em Cristo Jesus.**

¹ <https://www.saudebemestar.pt/pt/blog-saude/qualidade-de-vida/>

² https://pt.wikipedia.org/wiki/John_Kenneth_Galbraith

³ Mateus 6:33 “Busquem, pois, em primeiro lugar o Reino de Deus e a sua justiça, e todas essas coisas serão acrescentadas a vocês.”

⁴ João 16:13 “No entanto, quando o Espírito da verdade vier, Ele vos guiará em toda a verdade; porque não falará por si mesmo, mas dirá tudo o que tiver ouvido e vos revelará tudo o que está por vir.”