

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

SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA



Aproveite agora e avalie seu desempenho e qualidade de vida profissional!

Um profissional focado e comprometido com seu trabalho sofre menor interferências negativas do ambiente; Segundo: Afaste-se das "focacas", aquelas conversas fúteis sobre a vida dos colegas e superiores. Elas alimentam relacionamentos hostis; Outra prática: Aprendeu a trabalhar em equipe? Esta é uma das principais habilidades exigidas pelas empresas. Colabore com

seus colegas e aprenda com eles também; Outra atitude: Cumpra prazos e horários com qualidade, dentro dos prazos. Evite stress desnecessário. Melhore o seu desempenho, evitando questionamentos sobre seu trabalho. Por fim: Mantenha boas relações com seus colegas e superiores. Isso contribui para o ambiente melhor e mais saudável.¹ Ouvia?

Você sabia que são essas as orientações apresentadas no Evangelho de Cristo Jesus? Não falar mal do próximo ou do inimigo². Trabalhar em equipe é cooperar com outros ao invés de competir.³ Cumprir prazos e horários é ter uma palavra onde o "sim" significa "sim" e o "não" significa "não".⁴ No que depender de você tenha paz com as pessoas á sua volta.⁵ No entanto como Cristo Jesus você enfrentará todo tipo de incompreensão e injustiça. Sem esquecer das vezes em que cometer erros, mesmo sem querer.⁶

Qual precisa ser seu foco profissional e na vida que promova sua saúde e qualidade de vida? Tornar sua vida uma expressão do seu culto a Cristo Jesus ESTE É O FOCO! Quer você coma ou beba, seja lá o que fizer, faça de modo a refletir o caráter divino.⁷ Não significa uma perfeição humana, pois tratará seus erros e segundo o conselho do Espírito divino que habita em cada cristão. É seu foco na comunhão com Deus pela fé de Cristo que dará sentido eterno á sua saúde e qualidade de vida

- Essa mensagem responde à pergunta: **O que a saúde e qualidade de vida profissional tem a ver com os conselhos divinos dados centenas de anos atrás?**
- Aplicação para sua vida: **Você precisa perceber que os conselhos divinos estão na raiz de toda e qualquer convivência harmoniosa, digna, verdadeira e produtiva para o ser humano.**

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

² Tiago 4:11-12 "Irmãos, não falem mal uns dos outros..." Lucas 6:28 "Bendizeis os que vos maldizem, e orai pelos que vos caluniam."

³ Efésios 4:32 "Antes sede uns para com os outros benignos, misericordiosos, perdoando-vos uns aos outros, como também Deus vos perdoou em Cristo."

⁴ Mateus 5:37 "Seja, porém, o vosso falar: Sim, sim; não, não; porque o que passa disto é de procedência maligna."

⁵ Romanos 12:18 "Se for possível, quanto depender de vós, tende paz com todos os homens..."

⁶ Mateus 5:23-24 "Portanto, se trouxeres a tua oferta ao altar e aí te lembrares de que teu irmão tem alguma coisa contra ti, deixa ali diante do altar a tua oferta, e vai reconciliar-te primeiro com teu irmão, e depois vem, e apresenta a tua oferta."

⁷ 1 Coríntios 10:31 "Portanto, quer comais quer bebais, ou façais outra qualquer coisa, fazei tudo para glória de Deus."