VIDA SEM VÍCIO

por Flavinho Luizetto

VSV

REFLEXÃO · ESPIRITUALIDADE

Espiritualidade na recuperação

Fé, sentido e humildade como caminho de reconstrução — respeitando a sua crença.

NESTE MATERIAL

- Espiritualidade como reconstrução
- Entrega, humildade e verdade
- Rotina espiritual simples
- Oração e reflexão diária
- Exercício de gratidão

Material gratuito • Conteúdo de apoio, não substitui tratamento profissional

Caminho de reconstrução

A dependência costuma deixar um vazio: de sentido, de paz, de esperança. A espiritualidade, vivida com sinceridade, ajuda muita gente a preencher esse vazio com algo maior do que a substância prometia.

> SEM DOGMA, COM RESPEITO
>
> Espiritualidade aqui não é imposição religiosa. É a busca de sentido, de conexão e de uma força maior que você — do seu jeito, dentro da sua fé.

Você não precisa ser perfeito para começar. Precisa só estar disposto a ser honesto.

Entrega, humildade e verdade

Três posturas sustentam a vida espiritual na recuperação: entregar o que não se controla, reconhecer com humildade os próprios limites e viver na verdade, sem máscaras.

A FORÇA DA ENTREGA

Entregar não é desistir. É parar de carregar sozinho um peso que você não consegue carregar — e confiar que não está sozinho.

EXERCÍCIO · O QUE PRECISO ENTREGAR

Escreva uma coisa que você insiste em controlar e que poderia entregar hoje.

Rotina espiritual simples

A espiritualidade se fortalece na prática diária, mesmo que pequena. Constância vale mais que intensidade.

UMA ROTINA POSSÍVEL

- [ ] Reservar 5 minutos de silêncio ao acordar.
- [ ] Uma oração, leitura ou reflexão por dia.
- [ ] Anotar uma gratidão antes de dormir.
- [ ] Um gesto de bondade com alguém, sem esperar retorno.

> **COMECE PEQUENO**
>
> Cinco minutos por dia mudam mais do que uma hora uma vez por mês. O segredo é a constância, não a perfeição.

Oração e reflexão diária

Você pode usar uma oração da sua fé ou uma reflexão simples. O importante é a sinceridade do coração.

UMA REFLEXÃO PARA HOJE

“Hoje eu não preciso dar conta de tudo. Eu peço serenidade para aceitar o que não posso mudar, coragem para mudar o que posso e sabedoria para distinguir os dois.”

EXERCÍCIO · MINHA ORAÇÃO OU INTENÇÃO

Escreva, com suas palavras, um pedido ou uma intenção para hoje.

Exercício de gratidão

A gratidão tira o foco da falta e o coloca no que ainda existe de bom. É um remédio diário para a mente em recuperação.

EXERCÍCIO · TRÊS GRATIDÕES DE HOJE

Escreva três coisas pelas quais você é grato hoje, por menores que pareçam.

GRATIDÃO É TREINO

Nos dias difíceis, encontrar uma única coisa boa já é vitória. Com o tempo, o olhar grato vira hábito.

PRÓXIMO PASSO

Alimente o que te sustenta

A espiritualidade caminha junto com o tratamento, não no lugar dele. Estes conteúdos podem te acompanhar.

Vídeos recomendados

Reflexões do Flavinho sobre fé, entrega e recomeço na recuperação.

Caminho Guiado

Una a prática espiritual a passos concretos de recuperação.

Fale com a gente

Deixe seu contato no portal se quiser orientação para seguir.

IMPORTANTE

Se houver risco à vida, pensamentos de morte, convulsões, confusão intensa ou sintomas graves de abstinência, procure emergência agora: SAMU 192. Para apoio emocional, CVV 188 (24h, gratuito). Este material é apoio educativo e não substitui avaliação médica ou tratamento profissional.