

JORNAL DESPERTINHOS



7ª Edição - 10 de Novembro de 2020

Novembro Mês da Gratidão

Aprenda o Exercício
da Gratidão

Os benefícios do Reiki

E muito mais!



COMO POSSO AJUDAR

Por Catarina Rodrigues

A MÁGICA DA GRATIDÃO

Mais um ano está findando e já estamos nos aproximando do natal. Junto com o clima natalino, brota um sentimento de gratidão por tudo o que foi vivido, pelas oportunidades e momentos que nos foram possíveis viver e compartilhar com as pessoas que nos rodeiam.

É um momento de agradecer a Deus pelo dom da vida e por estarmos vivos, podendo ainda partilhar nossos feitos com o nosso próximo. Mas não podemos nos esquecer de agradecer também pelo nosso corpo, pois, é ele que sustenta a nossa alma, permitindo que sejamos capazes de cumprir nossa missão de vida.

Por tudo isso, devemos sempre ter bons pensamentos, gratidão e sempre devemos realizar preces. Desta forma, nosso cérebro libera o hormônio Oxitocina, que é responsável por sentirmos tranquilidade e afeto. Aproveitando, por estarmos no mês de novembro, gostaria de lembrar que neste mês são realizadas campanhas de prevenção ao câncer de próstata, que atinge cerca de 65 mil brasileiros por ano.

Precisamos chamar a atenção para este tema e enfatizar que devemos estar sempre alertas para os sintomas que o nosso corpo expressa. Desta forma, conseguimos cuidar do nosso corpo de forma mais efetiva e podemos tratar com antecedência alguns possíveis sintomas, evitando que se transformem em doenças graves, como o câncer.

Uma das formas que temos disponíveis para cuidar do nosso corpo, mente e espírito, é o Reiki, que é uma técnica de imposição de mãos para a canalização de energia vital universal, ou seja, que vêm do cosmo e têm a função de equilibrar as energias dos campos mentais e emocionais.

Dado o exposto, a melhor forma de encontrarmos o equilíbrio é através da caridade, que é o ato de amor que beneficia quem o pratica e quem o recebe. Uma das formas de se praticar a caridade é através do ato do voluntariado, como um ato humanitário. Assim, alcançamos um propósito pessoal e ainda podemos trabalhar a inclusão social, oferecendo oportunidades aos menos favorecidos.



Mãe de mãe para

Este é ♥ mês da gratidão! ♥

Por Adriana Gonçalves

Como e por que ensinar gratidão às crianças? Ensinar gratidão às crianças vai além de treiná-las a dizer obrigado. Ser grato é estar ciente de quem ou o que torna possível os aspectos positivos de nossas vidas e reconhecer isso. A gratidão também envolve saber contemplar o belo e apreciar o que tem, em vez de se concentrar no que gostaria de ter.

Seu filho é uma pessoa grata?

Ele tem o hábito de agradecer?

Ele se alegra com a simplicidade?

Ele consegue enxergar pontos positivos em situações negativas?

Ele é generoso?

Ele gosta de compartilhar as coisas dele com outras crianças?

Ele reconhece que brinquedos e roupas não vêm do nada?

Ele valoriza suas atitudes para o bem-estar dele?

Percebe como ser grato é muito mais do

que dizer obrigado? Neste artigo, você vai aprender como e por que ensinar gratidão aos pequenos. A leitura infantil direcionada às habilidades sociemocionais, por exemplo, é uma ótima maneira de ensinar esta habilidade. E, nutria desde cedo nas crianças formará pessoas generosas, otimistas e felizes. Acompanhe. Por que a gratidão é essencial para a felicidade?

Vivemos em uma era de consumo. A mídia utiliza diversas ferramentas de persuasão para nos convencer de que não podemos viver sem determinado objeto. E as crianças também são influenciadas neste sentido.

Como ensinar gratidão às crianças?

Agora que você já viu por que é tão importante estimular a gratidão nas crianças, veja como ensinar esta habilidade.

- **Converse sobre gratidão**

Os membros da família devem reservar um momento diário para compartilhar coisas pelas quais são gratos. O objetivo é mostrar para as crianças o valor das pequenas boas coisas do dia a dia.

- **Estimule o agradecimento completo**

Em vez de ensinar a criança a dizer somente "obrigado", estimule-a a falar a frase completa, por exemplo: "Obrigado, mamãe, por ter me ajudado na tarefa de casa".

- **Não dê tudo o que a criança peça, mesmo que você tenha dinheiro para comprar.**

Isso pode levá-la a pensar que amar significa obter coisas materiais dos outros.- Incentive a generosidade.

- **Visite asilos e creches com a criança.**

Incentive-a a separar brinquedos e roupas usados para doação. Leve a criança a ambientes onde exista a escassez e ensine-a a tratar todos com respeito e dignidade.

- **Seja um bom exemplo**

Não se esqueça que as crianças aprendem muito mais com o que os adultos fazem do que com o que apenas dizem. Se você tem um estilo de vida materialista, não se surpreenda se seus filhos seguirem o exemplo.

Então, ensine que felicidade e realização não advêm de quanto você compra ou possui.

- **Ensine o pequeno a economizar**

Assim, a criança vai aprender a valorizar cada roupa, brinquedo e presente que ganhar de você.

- **Dê experiências em vez de objetos materiais**

Não precisa ser uma viagem inesquecível, basta um momento exclusivo com a criança, no qual vocês podem brincar, ler, conversar e rir juntos.

- **Envolva a criança em tarefas domésticas**

Pode ser uma pequena ajuda, como guardar os brinquedos após utilizar. Desta forma, a criança vai aprender a ter responsabilidade e terá gratidão por tudo o que você faz por ela. Isso acontece porque quanto mais você faz por ela, menos ela aprecia seus esforços.

- **Evite reclamar na frente da criança**

Em vez de reclamar, gaste o tempo para buscar soluções e aproveite para dar esse bom exemplo para o pequeno. Assim, você ensina sobre resiliência e determinação e ajuda a criança a lidar com os problemas por uma perspectiva mais positiva.

- **Faça brincadeiras e leia livros que falam sobre gratidão**

Nada melhor do que a brincadeira e a leitura para ensinar algo às crianças.

Uma das coisas mais difíceis na vida, é aprender a agradecer. Não só pelas coisas boas, mas conseguir enxergar o lado bom, nas situações ruins.

Benefícios do Reiki para Crianças e Adolescentes

Muitos pais encontram dificuldades em reagir ao mau comportamento das crianças.

Timidez extrema e insegurança podem ser sintomas de um desequilíbrio interno. A idade não é um obstáculo à compreensão e integração do Reiki na nossa vida cotidiana, estando os seus benefícios ao alcance de todos.

Entre os benefícios da terapia reiki em crianças e adolescentes, pode-se observar um aumento da calma e equilíbrio emocional; mais concentração perante as tarefas escolares; energia para enfrentar cada desafio diário; melhora o humor; incentiva a interação social; introduz um estilo de vida mais saudável e positivo; melhora aspectos como a autoestima e a autoconfiança; aumento dos sentimentos de gratidão e satisfação.

Trabalhar com Reiki para uma boa reação ao mau comportamento

Ensinar os cinco princípios é algo de muito meritório e pode trazer grandes valores à criança.

**Apenas por hoje,
não me irrita
Apenas por hoje,
não me preocupo
Apenas por hoje,
sou grato
Apenas por hoje,
trabalho com afinco
Apenas por hoje, sou
amável e gentil com
todos os seres**



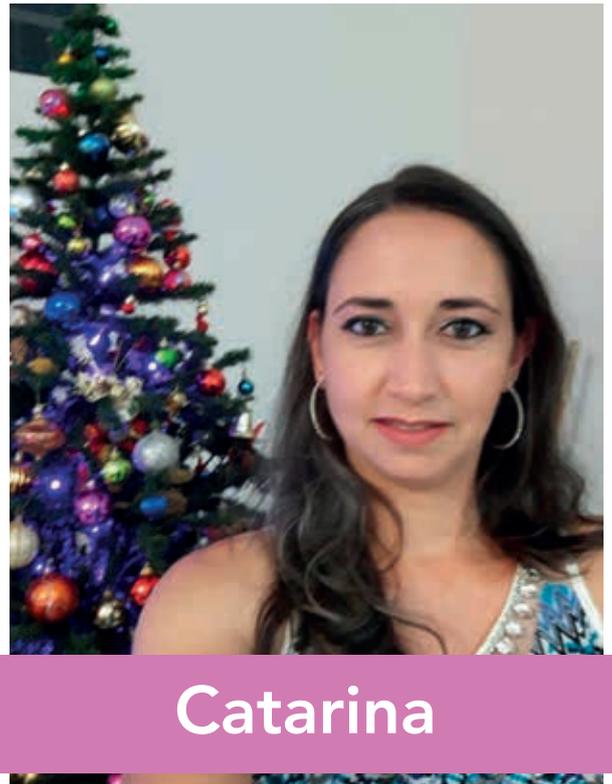
Responsável: Roseli Marcondes

O mês de novembro é considerado o mês da gratidão, apesar de não termos um registro oficial de sua origem. Independente do motivo do seu surgimento, o qual teve início em meados da década de 1940, nesse período praticamos o agradecimento de forma compartilhada, no intuito de ampliar cada vez mais esta prática que tantos benefícios nos traz. Primeiramente, devemos ser gratos a Deus pelo dom da Vida. Em segundo, pelas oportunidades diárias que temos de poder nos melhorar e evoluir cada dia mais nesta maravilhosa

jornada concedida por Deus. Praticando a gratidão, desenvolvemos nossa bondade, gentileza, amor, compaixão e caridade para com o nosso próximo.

E é desta forma que conseguimos atingir a verdadeira paz de espírito! E nesse clima de gratidão, gostaria de convidar a todos para a prática do voluntariado, que também é uma forma de sermos gratos. "Dai de graça aquilo que de graça recebestes".

A melhor forma de recebermos a gratidão é nos engajando em



Catarina

atividades voluntárias, pois, assim ajudamos e somos ajudados, além de contribuirmos na superação de várias dificuldades nossas e do nosso próximo. Seja um voluntário e alcance sua paz interior! Faça a diferença na inclusão social e na sua vida!

Uma forma de você participar dessa inclusão é através do voluntariado.

Logo você é nosso convidado a vir participar desse lindo projeto, onde

todo o material disponibilizado é traduzido para libras e divulgado através de um grupo de WhatsApp.

Aproveitando gostaria de contar a vocês um pouquinho sobre esse nosso projeto de inclusão, que é voltado para o público surdo. Divulgamos diariamente as seguintes mensagens:

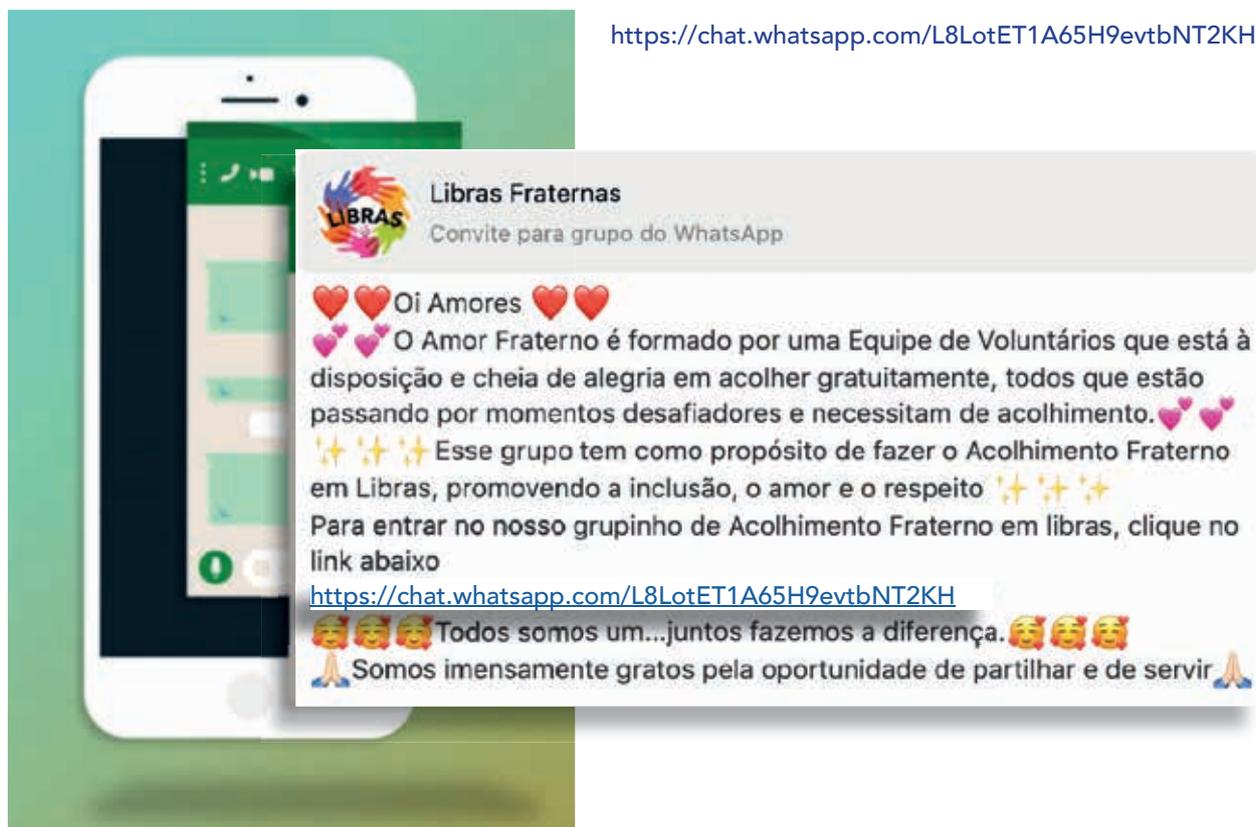
O **"Reiki nosso de cada dia"**, para envio das energias de reiki e de amor àqueles que desejarem receber;

"As pílulas inspiradoras do Evangelho", com temas variados e interessantes que trazemos para a vida;
"A turminha do bem", que é mais voltado para o público infantil, sendo que, nos finais de semana alteramos esse tema para **"Evangelho no Lar com irmãos menores"** aos sábados e **"Evangelho com crianças"** aos domingos;
"Musicando", com músicas variadas traduzidas em Libras;
"Recado em libras",

com mensagens do Ricardo Melo traduzidas em Libras.

Dessa forma, queremos viabilizar a esse público acesso a um conteúdo do bem, de amor, Fraternidade e queremos oferecer todo o nosso apoio fraterno a esses nossos irmãos.

Por isso, eu gostaria de deixar um link de acesso desse nosso grupo logo abaixo e peço que nos ajude a divulgá-lo:



EM DESPERTINHOS AÇÃO

Entrevistados por Adriana Ugelli

1

2



Sou muito grata em ter a minha família, em ter saúde, em ter minha casa, por ter alimentação, em ter meus amigos, a gratidão é a memória do coração.

Alana

Ser grata para mim é poder fazer uma oração para o Papai do Céu e meu Anjinho Protetor, é cuidar com carinho da Shima, a gatinha da nossa família, é tratar bem as pessoas e a natureza, é cuidar de todos que amamos e sempre agradecer por todas as coisas.

A gratidão alegra o nosso coração!

Rayssa

3



Oi amiguinhos, tudo bem com vocês? Então, hoje eu vou dizer tudo que eu sou grata na minha vida. Eu sou muito grata pela minha irmãzinha, por ser uma irmã, pela minha mãe, pelo meu pai.

Quero agradecer também pelo meu bem-estar, nesse momento, na quarentena, ficou toda a minha família em casa, eu agradeço pela minha escola nova que me ensinou bastante coisa, mesmo que eu tenha ficado pouco tempo lá agradeço e também pela minha escola antiga que me ensinou muito, agradeço por toda a minha família, pelo meu tio, minha tia, meus primos, avós, avôs, por todo mundo da minha família. Agradeço muito, principalmente pela minha família, porque ela sempre me acompanhou.

E toda vez que eu estava com meu pai, no hospital, eles não fizeram as coisas sem mim e agradeço pela minha casa, meu lar e agradeço também por ter uma cama para deitar, por tudo.

É isso, tchau beijos!

Helena

4



Oi, amiguinhos, tudo bem? Ser grato me ajuda a enxergar quantas coisas boas existem na minha vida!

Sou grata por ter nascido, pela minha saúde, por ter uma família que me ama, pelos amigos que tenho, pela comida que eu como e por poder brincar livremente.

Eu gosto de agradecer todos os dias antes de dormir. Agradeço por mais um dia de vida e por tudo que aconteceu.

E você, pelo o que é grato? Já agradeceu hoje?

Sempre existe um motivo para agradecer!

Beijinhos de Luz!

Rafaela

VOCE SABIA?

Por Sandra Kátia

A Gratidão é muito mais do que um “muito obrigado”, assim como os outros hábitos saudáveis que vamos cultivando em nossa vida, ela deve ser trabalhada para que passemos a encarar de forma mais leve e plena o nosso cotidiano, independente das adversidades que possam surgir.

Muitos não compreendem o verdadeiro sentido da Gratidão e devido a rotina e valores proporcionados pelo mundo moderno, acabam por banalizar algo tão importante para o nosso crescimento espiritual

e para a melhoria no trato com o próximo e até consigo, afinal muitas vezes nem nos lembramos de sermos gratos por tudo de bom que fazemos a nós mesmos.

E diante da nossa vida agitada, como fazemos para praticar a Gratidão?

Cultivando o bem, cuidando de si e dos outros através de atos de gentileza, fazendo do mundo um lugar melhor para se viver. Sendo atento aos pequenos gestos de bondade e beleza que as pessoas e a natureza nos oferecem e encarando as dificuldades com

sabedoria, paciência e nunca esquecer de agradecer diariamente por tudo, seja o que for.

Tudo isso com simplicidade, demonstrando em todos os momentos, sejam estes bons ou não tão bons, mas que nos proporcionam um aprendizado lindo, mesmo que não aceitemos de imediato. A Gratidão nos ajuda tanto física quanto mentalmente, melhora nossos relacionamentos, traz positividade para a vida nos transformando em pessoas mais felizes e com um modo todo especial de ver e viver a vida.

E como ser grato é um aprendizado que requer prática, segue um exercício para que possamos parar, refletir e ter gratidão pelas mais variadas oportunidades que temos em nossa vida, sugerido pela Dr^a Girassol.

Conheça um pouquinho da Dr^a Girassol e faça seu exercício da Gratidão, você vai descobrir o quanto ser grato a tudo vai fazer a diferença em sua vida, ao seu redor, ao nosso Planeta e ao Universo.



“ Eu sou a Marcela, interpreto e trabalho voluntariamente como a Dr^a Girassol no Grupo Doutores Fraternos. Quando surgiu a oportunidade de montar uma atividade para o Grupo Arte Fraterna, encontrei a Dinâmica da Gratidão no canal Tempo Precioso entre Mulheres (TPM) e depois do exercício eu, Marcela e a Dr^a

Girassol somos extremamente gratas pela linda oportunidade de fazermos parte do Amor Fraternal e pela participação e alegria das pessoas em praticar esse poder incrível da Gratidão!

EXERCÍCIO DA GRATIDÃO

Para cada cor, diga, escreva ou desenhe algo relacionado a gratidão:

AZUL-CLARO - Um lugar que conheceu e te marcou

VERMELHO - Uma comida que experimentou

ROSA - Uma pessoa diferente que conheceu

ROXO - Algo que Deus lhe surpreendeu

LARANJA - Uma música que a marcou neste ano

VERDE - CLARO - Uma conquista

MARROM - Um passeio diferente

PRETO - Uma dificuldade que viveu no ano e o que aprendeu com ela

AMARELO - Um texto que a marcou neste ano

VERDE - ESCURO - Uma alegria

VINHO - Um sentimento que marcou

BRANCO - Um momento especial

AZUL - ESCURO - Uma pessoa que marcou sua vida este ano



Por Wedma Gabriel

Hoje iremos falar sobre uma técnica maravilhosa que se chama Reiki. E quem irá nos auxiliar com essa abordagem é a nossa querida Terapeuta, facilitadora do caminho do autoconhecimento e comunicadora, Adriana Gonçalves.

“Reiki é uma técnica japonesa, na qual o terapeuta sobrepõe as mãos em alguns pontos no paciente, passando a ele um fluxo de energias positivas através e ao redor do seu corpo. O Reiki trata corpo, emoção, mente, e espírito. Trata todo o corpo, criando muitos efeitos benéficos incluindo relaxamento,

profundo sentimento de paz, segurança e bem estar, além de inúmeros benefícios com o alinhamento dos chakras. Reiki é uma energia de equilíbrio e cura”.

VAMOS CONHECER UM POUCO MAIS SOBRE O REIKI? EXISTEM 5 PRINCÍPIOS BÁSICOS NO REIKI. SÃO ELES:

1º. Princípio: SÓ POR HOJE SOU CALMO: Mantenha-se calmo, tranquilo, na plenitude de quem contempla cada segundo desfrutando o seu agora. Seja sereno, não se entregue aos pensamentos de ansiedade

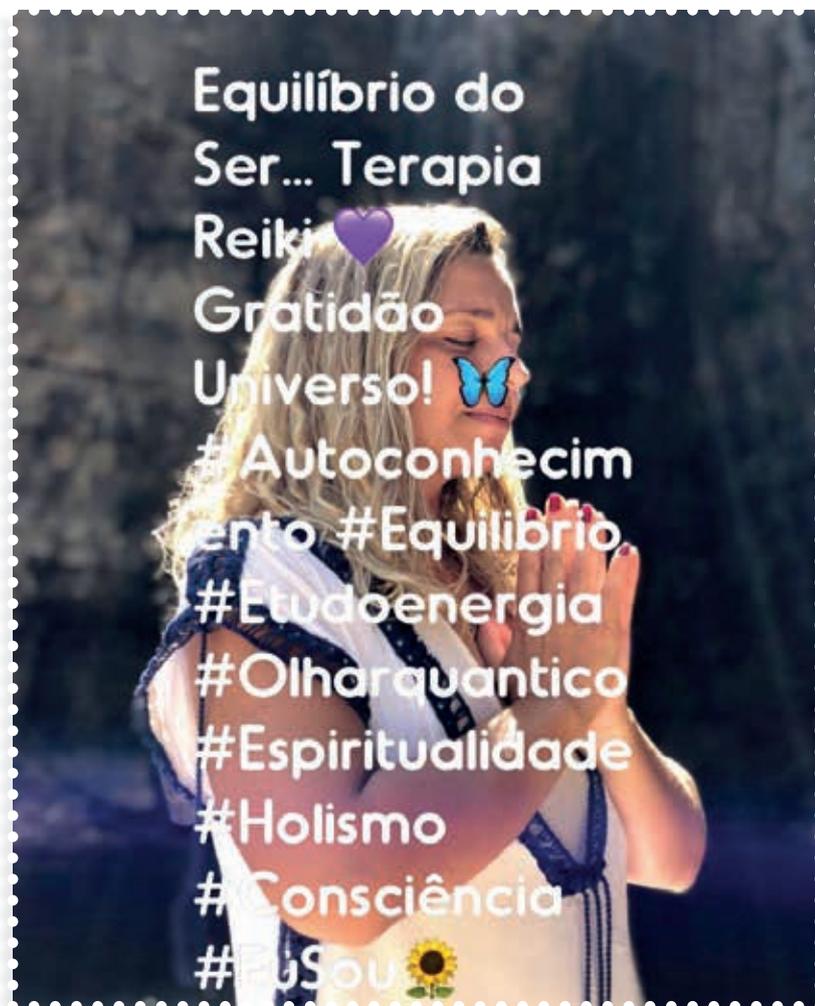
e desespero. Desapegue-se do imediatismo advindo das preocupações. Faça da calma o seu estado de espírito e traga-a para o seu cotidiano, para ajudar as pessoas que sofrem de depressão, surtos, irritabilidade e falta de controle emocional.

2º Princípio: “SÓ POR HOJE CONFIO”:

A confiança é o caminho para uma mente saudável. É necessário exercitar a autoconfiança, confiar na força divina e ter consciência para exercermos o autocontrole e o equilíbrio. A confiança em si e no todo é necessária para que se adquira estrutura emocional, que auxilia no tratamento da baixa autoestima, medos, inseguranças e indecisões.

3º Princípio: “SÓ HOJE, SOU GRATO”

A gratidão nos coloca em estado alfa. Quando procuramos um motivo para



agradeceremos, passamos a perceber que os detalhes mais simples são os que merecem a nossa gratidão. Quanto mais praticamos a gratidão, maior fica nossa consciência de que toda experiência é uma forma de aprendizado e nos transforma em seres observadores e felizes. Com isso, expandimos a nossa percepção do todo e alcançamos o sentimento de plenitude. Desse

modo, uma das funções da energia Reiki está em expressar gratidão e trazer ao nosso planeta e seus habitantes essa energia que está intimamente ligada ao amor universal.

4º Princípio: "SÓ POR HOJE, TRABALHO HONESTAMENTE":

Traz-nos a reflexão do quanto amorosos e dedicados devemos ser em nosso trabalho. Por isso, devemos

nos dedicar ao que amamos, pois, é assim que depositaremos toda a honestidade de nossos sentimentos e emoções.

5º PRINCÍPIO: "SÓ POR HOJE, SOU BOM COM TODOS OS SERES VIVOS":

Reconhecer todos os seres com bondade, respeito e compaixão. Utilizar a empatia para entender o processo de cada ser e, com olhar fraterno, oferecer o que há de melhor dentro de nós.

A gratidão é uma virtude e precisa ser desenvolvida continuamente, como um hábito diário.

É importante adotarmos sempre uma atitude positiva, agradecendo sempre. Quando fazemos isso, abrimos nosso coração e compreensão, valorizando as bênçãos que recebemos todos os dias.

Desse modo, passamos a perceber as dádivas e a sentir o quanto somos protegidos, amparados e auxiliados em nossas vidas.

O sentimento de gratidão nos liberta da preocupação, nosso coração descansa, nossa mente se aquieta e ficamos livres das tensões da vida moderna, acionando a energia curativa que vêm do universo e modifica as circunstâncias e o ambiente ao redor.

A gratidão ameniza as dores emocionais, tais como: a depressão, a tristeza, a solidão e a ansiedade. Em uma série de estudos experimentais, Emmons e McCullough - pesquisadores americanos sobre o comportamento humano - concluíram que sentimentos de gratidão aumentam a saúde física e a qualidade de vida.

Pessoas gratas demonstram mais estados mentais positivos, como animação, determinação e atenção. Além disso, também são mais generosas, cuidadosas e atenciosas para com os outros.

Em muitos momentos de nossa vida, passamos por problemas e situações difíceis de serem resolvidas e, às vezes, é um desafio sentir gratidão por acontecimentos negativos. Mas as dificuldades e as perdas nos ensinam muito e nos fazem amadurecer, nos fortalecendo emocionalmente. Possuir clareza sobre essa questão nos auxilia a desenvolver o sentimento de gratidão por nossa vida em todos os aspectos. Gratidão é prática diária. Nos faz sentir bem quando experimentamos bênçãos. Nossos

corações e nossas mentes tornam-se abertos, positivos, inspirados e receptivos. Desse modo, fica mais fácil ter uma mente criativa, o que propicia a energia necessária para a manifestação dos nossos objetivos e sonhos.

Quando pensamos em tudo o que não é bom o suficiente em nossas vidas, podemos trabalhar a gratidão em todas as situações, eliminando pensamentos negativos que circulam através da vibração da mente, como a negatividade, a culpa, e as críticas que nos roubam de uma vida plena e feliz. Nossas mentes negativas, também podem afetar nossos relacionamentos. Se estamos nos culpando, criticando ou julgando, não estamos com nosso coração aberto e assim podemos perder a oportunidade de amar inteiramente

a outra. É importante focar apenas no que você ama, no que diz respeito às pessoas com as quais se relaciona.

Normalmente, é uma questão de treinar as nossas mentes para pensar sobre as nossas dádivas. Gerir a nossa mente, exige tempo e esforço. Reiki e gratidão são ferramentas poderosas que podem instantaneamente mudar os nossos pensamentos quando concentramos os aspectos positivos que ocorreram em nossa vida. Um coração grato permite a cura do pensamento negativo e das percepções distorcidas.

Quando você perceber o poder de seus pensamentos e começar a monitorá-los, estará consciente de ter dado o primeiro passo para criar uma mudança positiva. O verdadeiro segredo está em assumir a sua

responsabilidade e desenvolver a sua capacidade de expressar gratidão em tudo – até mesmo os indesejados, estressantes e dolorosos. A aplicação de Reiki – assim como o seu recebimento – promove relaxamento e torna o coração agradecido. A prática realizada por meio da imposição de mãos purifica os padrões mentais, limpa a mente das emoções e sentimentos negativos que impedem o indivíduo de sentir gratidão.

Através do contato com esta energia, nos tornamos sensíveis à natureza, despertando nossa percepção para observar mais beleza do mar, das montanhas, das flores e das árvores. É maravilhoso ser uma pessoa cheia de

gratidão!

SER GRATO ATRAI ENERGIA DA ABUNDÂNCIA EM NOSSAS VIDAS.

Estarmos cheios de gratidão é fundamental. Para o monge budista japonês, Mikao Usui, os preceitos do Reiki são como “remédio milagroso para todas as doenças”. Viver num estado de gratidão nos transporta para um círculo natural de abundância, transforma reclamação em reconhecimento e nos ajuda a focar no que temos, ao invés de, no que desejamos ter. O universo é abundante, basta olhar em volta e agradecer.

Como a escritora americana, Melody Beattie, sabiamente colocou: “A gratidão desbloqueia a abundância da vida. Ela torna o que temos em suficiente, e mais. Ela transforma negação

em aceitação, caos em ordem, confusão em clareza . Ela pode transformar uma refeição em um banquete, uma casa em um lar, um estranho em um amigo. A gratidão dá sentido ao nosso passado, traz paz para o hoje, e cria uma visão para o amanhã". Pode ser útil manter um diário de gratidão, ou escrever uma lista na qual você possa identificar as situações que trazem esse sentimento em sua vida. Assim, quando damos graças por nossas muitas bênçãos, agradecemos por todos os sofrimentos, bem como os aspectos positivos da vida. Quando aprendemos com as dificuldades nos tornamos mais pacientes, compassivos, amorosos e pacíficos.

E o Reiki também nos auxilia a estarmos abertos para as lições de vida que nos

fortalecem como indivíduos. A gratidão e a aceitação andam juntas, pois, é necessário aceitar primeiro a si mesmo.

Você é o que tem que ser, você está onde deve estar e você tem o que precisa ter. Isso não está ligado ao conformismo e à falta de atitude, mas apenas simboliza a gratidão por saber que está tudo no seu devido lugar.

Ao invés de ficar aí paralisado numa pequena situação,

como um carro que não funciona, um emprego em que você não é reconhecido, um relacionamento que não é bem o que você desejava ou até mesmo uma doença, transforme-se!

O que acontece com você afeta a todos os seres. Por isso, vibre numa frequência mais alta, de amor incondicional, por tudo, por todos e seja grato. É isso o que o Reiki ensina: **uma forma melhor de ver a vida e de tratar as pessoas com fé, gratidão e muito amor.**



GRUPOS DE APOIO DO AMOR FRATERNAL

Temos grupos com o intuito de levar muito amor e luz.
Será sempre uma alegria tê-los conosco!

- **Prece Fraternal** - Envio de preces a cada uma hora, de 6h às 22h, para que os nomes recebidos, recebam vibrações de Amor.
- **Evangelho no Lar e Pílulas do Evangelho** - Envio diário desses, bem como de outros materiais edificantes à luz do Evangelho.
- **Reiki e Reike para Animais** - Envio de Reiki nos horários de 6h, 18h e 22h.
- **Estudo da Doutrina Espírita** - Promove o estudo.
- **Amores Fraternal** - Dedicado aos papais, mães e filhinhos para a troca de experiências, criando laços de amor, trabalhando ferramentas como a respiração, meditação e caridade com os anjinhos Autistas e Down.
- **Teen Amor Fraternal** - Para jovens que amam conhecer e fazer laços de amizade.
- **Touquinhas Fraternal** - Produção de touquinhas lúdicas para crianças que estão internadas com câncer para que cabecinhas e corações sejam aquecidos.
- **Despertando Amor** - Promove o despertar do Eu Divino através do Autoconhecimento.
- **Cartas com Amor** - Envio de cartas para pessoas que precisam de carinho.
- **Arte Fraternal** - Voltado para todos os apaixonados por artes, que acreditam na Arteterapia.
- **Espiritualidade dos Animais** - Estudo sequenciado da espiritualidade dos nossos irmãos menores.
- **Despertinhos** - Conteúdos edificantes infantins como a Pilulazinha do Evangelho, recebimento do Reiki, respirações

guiadas, entre outras atividades.

- **Luto** - Auxilia quem está vivenciando o luto.
- **Desafio Depressão** - Acolhe todos aqueles que estão lutando contra a depressão.
- **Desafio Ansiedade** - Tem como objetivo aliviar e trazer tranquilidade para as pessoas.
- **Apoio à Vida** - Cuidar, acolher e proteger é o objetivo desse grupo, com muito amor e carinho.
- **Ombro Amigo** - Para todas as pessoas que necessitam conversar e desabafar, quem procura um alento para seus sofrimentos.
- **LGBTQ +** - O objetivo é ajudar a compreender a condição LGBTQ+ e apoiar a todo momento a quem quer ser acolhido.
- **Desafio Saúde** - O objetivo é o cuidado com a saúde.
- **Desafio Finanças** - Presta um acolhimento que auxilia as pessoas na área financeira de maneira responsável.
- **Adictos** - Apoio aos Adictos (Pessoas com dependência química).
- **Familiares Adictos** - Apoio aos familiares das pessoas Adictas (Dependentes químicos).
- **Desafio pais e filhos** - Tem o propósito de melhorar o relacionamento entre Pais e filhos
- **Desafios Conjugais** - Auxílio aos desafios vividos entre casais, com o objetivo de melhorar o relacionamento conjugal.
- **Mulheres Fraternas** - Grupo que acolhe, troca vivências, busca redescobrir os dons e por em prática esses dons.
- **Doutores Fraternos** - Tem o propósito o Acolhimento Fraterno através dos Palhacinhos.
- **Naninhas** - Leva amor às crianças com câncer que se encontram em alas pediátricas, para doentes que se encontram hospitalizados ou vovôs que se encontram em asilos, através da costura.