



# Checklist

## COMO ESTÃO OS PILARES NO MEU LAR

---

# Avalia os pilares do teu lar

Como usar:

Para cada afirmação, marca:

- Sim (acontece com consistência)
- Às vezes
- Não

No final, vais identificar quais são as áreas que precisam de mais atenção.



## 1 – AMBIENTE DO LAR

- Existe um ambiente de paz na maior parte do tempo
- Evitamos gritos, discussões constantes ou tensão
- Há momentos de oração ou presença de Deus no lar
- As palavras dentro de casa são edificantes
- O ambiente da casa transmite descanso e segurança

## 2 – CASAMENTO

- Existe diálogo saudável entre o casal
- Resolvemos conflitos sem agressividade
- Demonstramos respeito e honra um com o outro
- Temos momentos de conexão (conversa, tempo juntos)
- Buscamos crescer espiritualmente como casal

## 3 - FILHOS

- Existe rotina básica para os filhos
- Há disciplina com amor e consistência
- Conversamos e orientamos os filhos regularmente
- Estamos presentes (não apenas fisicamente)
- Ensinamos valores e princípios cristãos

## 4 - ORGANIZAÇÃO DO LAR

- A casa mantém um nível básico de organização
- Existe uma rotina de limpeza (mesmo que simples)
- Sei o que precisa ser feito diariamente/semana
- Não me sinto constantemente sobrecarregada com a casa
- As tarefas são distribuídas (quando possível)

## 5 - HOSPITALIDADE

- Sinto-me disponível para receber pessoas em casa
- Sei preparar algo simples para visitas
- O ambiente é acolhedor, mesmo sem perfeição
- Receber não me causa stress extremo
- Vejo a hospitalidade como uma forma de servir

## 6 - ALIMENTAÇÃO

- Existe algum planeamento das refeições
- Evitamos improviso constante
- A alimentação é equilibrada na maior parte dos dias
- A cozinha está minimamente organizada
- Consigo preparar refeições sem stress excessivo

## 7 - FINANÇAS DOMÉSTICAS

- Temos noção dos nossos gastos mensais
- Existe algum tipo de controlo financeiro
- Evitamos compras por impulso
- Há alinhamento financeiro no casal
- Existe preocupação com poupança ou planeamento

## RESULTADO

Agora reflecte:

- **Maioria** : o teu lar está estruturado — continua a fortalecer!
- **Muitos** : o teu lar precisa de ajustes — já tens consciência, agora é a altura de agires.
- **Muitos** : o teu lar precisa de reorganização intencional — começa por um pilar.

## ORIENTAÇÃO FINAL

Não tenta mudar tudo de uma vez.

- Escolhe apenas 1 pilar para trabalhares esta semana.

## DECLARAÇÃO DA GUARDIÃ

“Eu, \_\_\_\_\_, decido edificar o meu lar com sabedoria, intencionalidade e direção de Deus. Comprometo-me a cuidar dos pilares do meu lar com diligência e fé.”

***Pequenas mudanças consistentes geram grandes transformações.***