

# hoje...

1

**Agradeço** pela possibilidade de ser, junto a outras pessoas na América Latina, Caribe e outras regiões, parte da construção de um mundo mais justo, com paz e sem pobreza.

2

**Lembrarei** que possivelmente não conseguirei resolver hoje todos os problemas e assuntos pendentes; dessa forma, vou priorizar de forma adequada.

3

**Com afeto e respeito** direi “não” ou “agora não posso fazê-lo” quando for necessário, e pedirei ajuda aos meus colegas, sem hesitar, quando precise.

4

**Cuidarei** do meu corpo enquanto trabalho, tomarei uma pausa quando precisar e me alimentarei de forma saudável. Tratarei de fazer exercício e ter um bom descanso.

5

**Se me preparo** para fazer uma viagem, planejarei, delegarei, pedirei ajuda e coordenarei as tarefas de maneira que eu possa ir e voltar em paz.

6

**Se estou viajando**, tratarei de me concentrar na tarefa em questão e em apreciar a riqueza de meus colegas e das organizações e comunidades que visitarei.

7

**Tratarei** de ser amável com outros membros da equipe e estarei atento/a a reconhecer seu trabalho, esforços e compromisso.

8

**Tentarei** reservar tempo, força e disposição para fazer algo de que goste ou que tenha postergado por algum tempo, como telefonar, visitar ou escrever a alguém querido ou fazer algum passeio a algum lugar especial.

9

**Ao planejar**, orçamentar ou revisar um programa ou atividade nova ou corrente, terei em conta a segurança e bem-estar físico, emocional e espiritual dos trabalhadores e trabalhadoras humanitários/as, assim como seus direitos.

10

**Celebrarei** o fato de que sou uma pessoa única, valiosa e importante que hoje esta cumprindo uma tarefa maravilhosa que faz diferença para o mundo.



CHURCH WORLD SERVICE  
AMÉRICA LATINA Y EL CARIBE

Esse recurso é uma contribuição da região América Latina e Caribe de Church World Service a colegas e trabalhadores da área de desenvolvimento em todo o mundo, resultado de uma longa caminhada e aprendizado junto a nossos parceiros na construção de outro mundo possível. Convidamos vocês a usá-lo de várias maneiras, incluindo pregá-lo na parede em seus locais de trabalho, ler em voz alta ao início de uma reunião ou compartilhar com colegas, amigos e familiares. Para versão digital ou mais informações, acesse: [www.cwslac.org](http://www.cwslac.org).