

# Oração e Mentalização — Semana 8/52

por Andréa Maciel

## 2 Samuel e a Vitalidade que Permanece

### Nutrição consciente, movimento constante e energia sustentada

Eu me aquieto e volto minha atenção para a forma como tenho sustentado minha energia.

Eu reconheço que não basta começar com força. Eu preciso permanecer com constância. Eu aceito que a vitalidade contínua é fruto de escolhas diárias, não de momentos isolados.

Assim como revela a história em 2 Samuel, eu compreendo que a ausência física precede fragilidades internas. Eu escolho estar presente no meu próprio corpo. Eu não me ausento da disciplina do cuidado.

Eu alimento meu corpo com consciência. Eu escolho o que nutre, o que fortalece, o que sustenta. Eu abandono excessos que drenam energia e reduzo aquilo que enfraquece minha constância.

Eu movimento meu corpo com regularidade. Mesmo quando é simples. Mesmo quando é discreto. Eu compreendo que movimento organiza mente, renova clareza e preserva equilíbrio.

Eu não busco intensidade momentânea. Eu busco estabilidade. Eu não me movo por impulso. Eu me organizo por responsabilidade.

Nesta semana, eu fortaleço minha base física para sustentar minhas decisões espirituais. Eu cuido do meu corpo como instrumento da vida que me foi confiada.

Eu preservo minha energia para o longo caminho. Eu respeito meus limites sem abandonar o compromisso com o movimento.

Eu escolho [vitalidade que permanece](#). Eu escolho [nutrição que sustenta](#). Eu escolho [disciplina que protege](#).

Minha energia se organiza. Meu corpo responde com equilíbrio. Minha mente recupera clareza.

Eu sigo com constância. Eu avanço com consciência. Eu permaneço com força sustentada.

**Que assim seja**

