



Jardim *da Alma*

Um devocional para compreender suas
emoções e cuidar da sua vida interior à luz
da Palavra de Deus

MARLI SANTOS

DEVOCIONAL DE SETE DIAS

Jardim da Alma

Marli Santos | Método D.O.R.C.A.S.

Este devocional reúne sete dias de leitura, reflexão, escrita e oração, preparados a partir do manuscrito da autora.

O conteúdo tem finalidade devocional e educativa. Os exercícios são convites à reflexão pessoal; não constituem avaliação, diagnóstico ou tratamento psicológico.

Citações bíblicas: Almeida Revista e Atualizada (ARA). Os trechos abreviados estão identificados. As leituras complementares convidam à consulta dos textos em sua Bíblia.

DIREITOS AUTORAIS

© 2026 Marli Santos | Método D.O.R.C.A.S.

Todos os direitos reservados.

Esta obra é destinada ao uso pessoal. É proibida a reprodução, distribuição, comercialização ou disponibilização pública, total ou parcial, por qualquer meio, sem autorização prévia e por escrito de Marli Santos, ressalvados os usos permitidos pela legislação aplicável. Os direitos sobre as citações bíblicas e demais conteúdos de terceiros pertencem aos respectivos titulares.

Solicitações de autorização: acolhimento@metododorcas.com.br

Seu caminho nestes sete dias

Toque no título para ir à leitura. O botão “Sumário”, no rodapé, traz você de volta.

ABERTURA	Um convite para começar	4
COMO UTILIZAR	Uma pausa por dia	5
DIA 1	Como você se enxerga molda a forma como você vive	6
DIA 2	Estar perto nem sempre significa se sentir filha	9
DIA 3	Fazendo muito, mas ainda se sentindo vazia	12
DIA 4	Quando Deus parece distante	15
DIA 5	As mentiras em que você aprendeu a acreditar	18
DIA 6	Renovando sua mente com a verdade	21
DIA 7	Guardando o que está dentro de você	24
ENCERRAMENTO	Continue cuidando do seu jardim	27
A AUTORA	Sobre a autora	28

ANTES DE COMEÇAR

Um encontro com a sua vida interior

Você já sentiu que algo dentro de você não está bem, mas não conseguiu explicar o que era?

Talvez sejam pensamentos que se repetem, emoções difíceis de compreender ou uma sensação de nunca ser suficiente. Talvez você esteja apenas precisando de uma pausa para ouvir a si mesma com mais cuidado.

Este devocional nasceu como um convite a esse encontro. Ao longo de sete dias, você será convidada a reconhecer pensamentos, acolher emoções e refletir sobre sua identidade à luz da Palavra de Deus.

Não há respostas prontas para toda história, nem um prazo para que as feridas deixem de doer. Há espaço para perceber, escrever, orar e começar a cuidar do que precisa de atenção.

Pense nestas páginas como um pequeno jardim. Você não precisa fazê-lo florescer de uma vez. Pode começar olhando para o que existe, reconhecendo o que pede cuidado e oferecendo a si mesma um pouco de tempo.

Venha como está. Com fé e perguntas, esperança e cansaço. Há lugar para uma caminhada honesta.

NO SEU RITMO

Uma pausa por dia

01 LEIA COM CALMA

Escolha um momento possível. Leia a passagem bíblica e a reflexão do dia. Você pode ficar mais tempo em uma leitura, se desejar.

02 PERCEBA O QUE SURGE

Observe pensamentos e emoções sem se cobrar uma reação específica. Nem todos os dias vão tocar você da mesma maneira.

03 ESCREVA COM SINCERIDADE

Use as linhas do livro ou um caderno. Não há resposta certa. Registre apenas o que se sentir pronta para reconhecer e guarde suas anotações com privacidade.

04 ORE E ESCOLHA UM PASSO

Converse com Deus usando a oração sugerida ou suas próprias palavras. Leve para o cotidiano uma prática pequena e possível.

Se alguma reflexão trazer sofrimento intenso, faça uma pausa e busque apoio. Você pode retomar quando se sentir preparada. Este devocional não substitui acompanhamento profissional.

DIA 01 / RECONHECER

Como você se enxerga molda a forma como você vive

ROMANOS 12:2 • TRECHO • ARA

“Transformai-vos pela renovação da vossa mente.”

Existe um lugar dentro de você que ninguém vê. Não é apenas o que você mostra, fala ou permite que as pessoas percebam. É também o que você acredita sobre si mesma.

A forma como você se enxerga influencia suas escolhas, seus relacionamentos e o espaço que se permite ocupar. Às vezes, uma ideia antiga acompanha você por tanto tempo que parece fazer parte de quem você é.

Se, em algum momento da sua história, você aprendeu que precisava se esforçar para ser aceita ou que não era digna de amor, essas mensagens podem ter se tornado convicções difíceis de questionar.

Talvez elas apareçam assim: “Eu não sou suficiente”, “Preciso provar meu valor” ou “Se eu errar, serei rejeitada”. Você pode desejar agir de outra maneira e, ainda assim, ouvir essas frases por dentro.

Percebê-las é um começo. Você pode olhar para a própria história sem transformar as palavras que a feriram em uma definição de quem você é.

PARA APROFUNDAR

Da leitura à vida

Em Romanos 12:2, Paulo nos convida à renovação da mente e ao discernimento da vontade de Deus. Essa renovação envolve a maneira de viver diante dEle; não é uma promessa de que todo sofrimento desaparecerá quando pensarmos diferente.

Nem tudo o que você acredita sobre si mesma precisa continuar sendo tratado como verdade. Algumas ideias nasceram em momentos de dor, rejeição ou falta de compreensão. Com tempo e cuidado, elas podem ser revisitadas.

O que aconteceu com você importa. Reconhecer como essas experiências influenciam sua vida não apaga o que houve, nem coloca sobre você a culpa pela dor que sofreu.

HOJE

Observe uma situação em que você se sentiu insegura. O que aconteceu? O que você pensou sobre si mesma? Procure distinguir o acontecimento da conclusão que tirou sobre o seu valor.

Leia também: Romanos 12:1-2.

Você pode conhecer sua história sem se reduzir às feridas que ela deixou.

PARA ESCREVER

Um espaço para você

01. Que pensamentos costumo repetir sobre mim quando me sinto insegura?

02. À luz da Palavra e da minha história, que olhar mais justo posso construir sobre mim?

ORAÇÃO

Pai, Tu conheces profundamente o meu coração e as experiências que moldaram a forma como me vejo. Ajuda-me a reconhecer pensamentos que me ferem e a olhar para minha história com verdade e compaixão. Renova minha mente. Ensina-me a reconhecer o valor que tenho diante de Ti, mesmo nos dias em que isso parece difícil. Que a Tua verdade encontre espaço em mim. Amém.

DIA 02 / PERTENCER

Estar perto nem sempre significa se sentir filha

LUCAS 15:29 • TRECHO • ARA

“Há tantos anos que te sirvo sem jamais transgredir uma ordem tua”

Nem toda distância é visível. Há uma distância que se revela no modo como nos sentimos dentro de uma relação, mesmo quando permanecemos por perto.

Na parábola de Lucas 15, o filho mais velho volta do campo, ouve a festa pelo retorno do irmão e se recusa a entrar. Diante do pai, fala dos anos de serviço e da recompensa que não recebeu.

Sua resposta permite refletir sobre uma relação vivida como cobrança e comparação. Embora esteja perto de casa, ele parece ter dificuldade de participar da alegria do pai. O pai sai ao seu encontro e o convida a entrar.

Talvez você reconheça algo dessa experiência: servir, obedecer e cumprir suas responsabilidades, mas ainda se perguntar se é vista e amada.

Essa é uma aplicação devocional da parábola, não uma descrição de tudo o que aquele filho sentia. A pergunta que ela nos oferece é pessoal: como tenho vivido minha relação com Deus?

PARA APROFUNDAR

Da leitura à vida

Algumas pessoas aprendem a associar amor a aprovação, comportamento ou desempenho. Essa expectativa pode aparecer também na vida de fé: fazer mais para tentar se sentir segura.

Efésios 2:8-9 apresenta a salvação como dom da graça, e Romanos 5:8 recorda o amor de Deus manifestado em Cristo antes de qualquer mérito nosso.

Você pode servir a Deus sem transformar cada gesto em uma prova do seu valor. Na parábola, o pai se dirige ao filho mais velho e reafirma a relação entre eles. Há um convite ao pertencimento, mesmo em meio à resistência.

Aprender a descansar nesse amor pode levar tempo. A dificuldade de senti-lo não precisa se tornar mais uma cobrança.

HOJE

Ao orar, perceba o que está presente: liberdade, medo, cobrança, gratidão? Fale com Deus sobre isso, sem tentar produzir uma resposta bonita. Pergunte a si mesma: “Quando erro, ainda consigo me reconhecer como alguém amada?”.

Leia também: Lucas 15:25-32; Efésios 2:8-9; Romanos 5:8.

O amor de Deus não precisa ser transformado em uma prova de desempenho.

PARA ESCREVER

Um espaço para você

01. Em minha relação com Deus, quando me sinto filha e quando sinto que preciso provar valor?

02. O que acredito que preciso fazer para ser amada?

ORAÇÃO

Pai, reconheço que muitas vezes me aproximo de Ti tentando merecer o Teu amor. Ajuda-me a perceber quando a cobrança ocupa o lugar da confiança. Ensina-me a servir com liberdade e a descansar na Tua graça. Acolhe minhas inseguranças enquanto aprendo a viver como filha. Que o pertencimento se torne uma experiência mais presente na minha caminhada contigo. Amém.

DIA 03 / RECEBER

Fazendo muito, mas ainda se sentindo vazia

1 JOÃO 4:19 • ARA

“Nós amamos porque ele nos amou primeiro.”

Existe um cansaço que vai além das tarefas do dia. É o desgaste de fazer muito e continuar se sentindo insuficiente. De se entregar aos outros e ter dificuldade de reconhecer as próprias necessidades.

Talvez você ajude, organize, resolva e esteja sempre disponível. Por dentro, porém, ainda carregue uma pergunta silenciosa: “Será que agora eu sou suficiente?”.

Ao longo da vida, muitas pessoas aprenderam a associar seu valor ao que produzem, à ajuda que oferecem ou ao reconhecimento que recebem. Sem perceber, podem levar essa expectativa para diferentes relacionamentos, inclusive com Deus.

A entrega aos outros pode nascer do amor. Também pode se misturar ao medo de decepcionar ou de perder espaço. Olhar para essa mistura pede honestidade, sem condenação.

O vazio e o cansaço podem ter diferentes causas. Aqui, o convite é observar se a necessidade de aprovação está tornando mais pesado aquilo que você faz.

PARA APROFUNDAR

Da leitura à vida

Em 1 João 4:10 e 4:19, o amor de Deus aparece como iniciativa dEle. Nossa resposta nasce de um amor que nos antecede.

Você pode cuidar de outras pessoas e também receber cuidado. Pode reconhecer seus limites, descansar e admitir que não consegue fazer tudo. Essas necessidades não diminuem seu valor.

Quando houve rejeição ou falta de afeto, receber amor pode parecer estranho. Talvez você ainda tente compensar esse desconforto fazendo mais. Perceber isso abre espaço para uma relação mais honesta com suas escolhas.

A lembrança do amor de Deus, presente também em Jeremias 31:3, pode acompanhar esse aprendizado. Não é necessário medir a própria fé pela produtividade.

HOJE

Antes de aceitar uma tarefa, faça uma pausa. Você tem disponibilidade? Quer ajudar ou teme desagradar? Escolha um gesto de cuidado consigo mesma que caiba no seu dia, sem precisar justificá-lo pelo quanto produziu.

Leia também: 1 João 4:10; Jeremias 31:3.

Há lugar para você também entre as pessoas que merecem o seu cuidado.

PARA ESCREVER

Um espaço para você

01. Em quais áreas da minha vida sinto que preciso provar valor pelo que faço?

02. Que cuidado tenho dificuldade de receber ou de oferecer a mim mesma?

ORAÇÃO

Pai, reconheço o quanto tenho buscado ser suficiente pelo que faço. Ajuda-me a perceber meus limites e a receber cuidado sem culpa. Ensina-me a servir por amor e a descansar quando preciso. Que eu não esconda minhas necessidades atrás de uma agenda cheia. Sustenta-me enquanto aprendo a viver a partir do Teu amor, com mais liberdade e menos cobrança. Amém.

DIA 04 / CONFIAR

Quando Deus parece distante

SALMOS 27:10 • ARA

“Porque, se meu pai e minha mãe me desampararem, o SENHOR me acolherá.”

Há dores difíceis de colocar em palavras: não ter recebido o cuidado de que precisava, não ter sido vista, protegida ou acolhida. Às vezes, essas experiências continuam presentes no modo como uma pessoa se relaciona.

A história de cada uma pode influenciar suas expectativas sobre o amor. Para algumas pessoas, a ausência torna a proximidade difícil de confiar; a rejeição faz o acolhimento parecer incerto; a dureza deixa a espera por uma nova cobrança.

Essas marcas também podem influenciar a maneira de imaginar Deus. Uma pessoa pode amá-Lo e, ainda assim, sentir medo ao se aproximar ou dificuldade de descansar em Seu cuidado.

Essa não é a única explicação para a sensação de distância espiritual. Dúvidas, perdas e momentos da própria caminhada também podem fazer parte dessa experiência.

Você não precisa encontrar uma causa para tudo hoje. Pode começar reconhecendo o que sente, sem transformar essa dificuldade em sinal de fracasso na fé.

PARA APROFUNDAR

Da leitura à vida

O Salmo 27:10 apresenta o acolhimento do Senhor diante da possibilidade do desamparo humano. O Salmo 68:5 e Isaías 49:15 também oferecem imagens de cuidado e fidelidade.

Essas palavras podem sustentar sua oração sem exigir que você deixe de sentir a dor. Acolher a fé e reconhecer uma ausência são movimentos que podem caminhar juntos.

Romanos 8:15 fala de adoção e nos conduz à linguagem do pertencimento. Aprender a viver essa segurança pode envolver tempo, relações confiáveis e ajuda para compreender a própria história.

Você pode levar a Deus uma oração ainda cheia de perguntas. Não precisa fingir confiança para começar a se aproximar.

HOJE

Observe o que sente ao pensar em Deus como Pai. Se a lembrança da infância trouxe sofrimento intenso, respeite seu limite: você pode interromper a escrita e buscar apoio. Hoje, reconhecer uma necessidade de cuidado já é um passo.

Leia também: Salmos 68:5; Isaías 49:15; Romanos 8:15.

Você pode se aproximar de Deus levando também suas perguntas.

PARA ESCREVER

Um espaço para você

01. Que lembrança de cuidado ou de falta de cuidado me sinto pronta para reconhecer hoje?

02. Que sentimentos surgem quando penso em Deus como Pai?

ORAÇÃO

Pai, Tu conheces minha história e aquilo que ainda me dói. Quando eu tiver dificuldade de confiar, acolhe minhas perguntas. Ajuda-me a conhecer o Teu amor sem precisar negar o que vivi. Dá-me coragem para receber cuidado e sabedoria para respeitar meus limites. Que eu encontre, aos poucos, mais segurança na minha relação contigo e nas relações que me fazem bem. Amém.

DIA 05 / DISCERNIR

As mentiras em que você aprendeu a acreditar

JOÃO 8:32 • ARA

“e conhecereis a verdade, e a verdade vos libertará.”

Algumas frases internas se repetem tanto que deixam de ser questionadas. “Eu não sou suficiente.” “Não sou digna de amor.” “Sempre vou ser assim.” Aos poucos, parecem descrever toda a nossa identidade.

Essas conclusões podem ter surgido em experiências de rejeição, abandono ou dor. Também podem ser reforçadas por comparações e expectativas presentes. Nem sempre conseguimos identificar exatamente quando começaram.

O fato de um pensamento parecer convincente não faz dele uma descrição completa da realidade. Você pode ouvi-lo por dentro e, ainda assim, abrir espaço para examiná-lo.

No contexto de João 8:31-32, Jesus relaciona a verdade à permanência em Sua palavra. O texto aponta para uma caminhada com Ele, e não para uma fórmula de pensamento positivo.

Neste devocional, o convite é aproximar esse olhar de sua vida: que ideias sobre si mesma você tem aceitado sem perguntar se são justas ou verdadeiras?

PARA APROFUNDAR

Da leitura à vida

Em 2 Coríntios 10:5 e Efésios 4:22-24, encontramos convites a uma vida e a uma maneira de pensar orientadas por Cristo. Essa reflexão pode nos ajudar a reconhecer ideias que precisam ser revistas.

Questionar uma conclusão não exige negar um fato doloroso. “Alguém me rejeitou” descreve uma experiência; “ninguém jamais poderá me amar” amplia essa experiência para toda a vida.

Você pode perguntar: que fatos sustentam essa conclusão? Há algo que ela deixa de fora? Como eu falaria com uma pessoa querida que estivesse vivendo a mesma situação?

A resposta não precisa ser otimista a qualquer custo. Procure uma formulação mais justa, que reconheça a dificuldade sem reduzir você a ela.

HOJE

Escolha uma frase que costuma dizer a si mesma. Anote a situação em que ela apareceu e procure uma resposta mais equilibrada. Por exemplo: “Eu errei nesta situação e posso buscar uma forma de reparar. Esse erro não resume quem sou”.

Leia também: João 8:31-32; 2 Coríntios 10:5; Efésios 4:22-24.

Uma experiência dolorosa não precisa se tornar uma sentença sobre toda a sua vida.

PARA ESCREVER

Um espaço para você

01. Que conclusão negativa sobre mim tenho tratado como um fato?

02. O que essa conclusão deixa de fora? Que resposta mais justa posso escrever?

ORAÇÃO

Pai, ajuda-me a reconhecer as ideias que têm limitado meu olhar sobre mim mesma. Dá-me discernimento para distinguir fatos de conclusões injustas. Que eu não precise negar minha dor para acolher a Tua verdade. Ensina-me a olhar para minha história com honestidade e esperança. Acompanha-me enquanto aprendo a responder com mais cuidado às palavras que repito por dentro. Amém.

DIA 06 / CULTIVAR

Renovando sua mente com a verdade

ROMANOS 12:2 • TRECHO • ARA

“Transformai-vos pela renovação da vossa mente.”

Reconhecer um pensamento que machuca pode abrir um caminho. Aprender a responder a ele de outra maneira é um processo que se constrói aos poucos.

Talvez você já tenha percebido uma crença antiga e se frustrado quando ela voltou. Esse retorno não apaga o que você compreendeu. Pensamentos recorrentes não desaparecem necessariamente porque decidimos pensar diferente.

Romanos 12:2 nos convida à renovação da mente. Na vida de fé, esse convite envolve discernir a vontade de Deus e permitir que ela alcance nossas escolhas.

No cuidado cotidiano, você pode praticar respostas mais equilibradas para situações que costuma interpretar com dureza. Isso não exige ignorar emoções ou repetir uma frase até se sentir bem.

Você não controla todos os pensamentos que surgem ou persistem. Pode, com prática e apoio quando necessário, desenvolver outras maneiras de lidar com eles. A dificuldade nesse processo não é uma medida da sua fé.

PARA APROFUNDAR

Da leitura à vida

Filipenses 4:8 orienta a atenção para aquilo que é verdadeiro, justo e digno. Colossenses 3:2 nos convida a dirigir o pensamento às coisas do alto. Essas leituras podem acompanhar uma vida de cuidado e discernimento.

Uma resposta nova pode começar pequena. Diante de “Eu nunca consigo”, talvez você reconheça: “Hoje foi difícil, mas já enfrentei outras situações e posso pedir ajuda”.

Não é preciso transformar essa resposta em uma obrigação, nem usá-la para expulsar todo pensamento desconfortável. Em alguns momentos, será suficiente notar o que está acontecendo e voltar à atividade possível naquele instante.

Se os pensamentos causarem sofrimento persistente ou atrapalharem sua rotina, um profissional de saúde mental pode ajudar. Você não precisa enfrentar isso sozinha.

HOJE

Retome uma conclusão que percebeu ontem. Escreva uma resposta mais justa e escolha uma ação pequena coerente com ela: pedir ajuda, reconhecer um esforço ou retomar uma tarefa possível. Observe o processo sem exigir alívio imediato.

Leia também: Filipenses 4:8; Colossenses 3:2.

Recomeçar também faz parte de aprender.

PARA ESCREVER

Um espaço para você

01. Qual pensamento recorrente eu gostaria de aprender a enfrentar com mais cuidado?

02. Que resposta mais justa e que pequena ação posso praticar quando ele aparecer?

ORAÇÃO

*Pai, minha mente carrega marcas de muitas experiências.
Acompanha-me enquanto aprendo novas formas de pensar e agir.
Dá-me paciência quando ideias antigas voltarem e coragem para
pedir ajuda quando precisar. Que a Tua Palavra oriente minhas
escolhas sem se tornar mais uma cobrança dentro de mim. Ensina-me
a caminhar com constância, respeitando o tempo deste processo.
Amém.*

DIA 07 / CUIDAR

Guardando o que está dentro de você

PROVÉRBIOS 4:23 • ARA

“Sobre tudo o que se deve guardar, guarda o coração, porque dele procedem as fontes da vida.”

Ao longo destes dias, você foi convidada a perceber sua vida interior com mais atenção. Pensamentos, emoções e interpretações participam da maneira como você vive, reage e se relaciona.

Provérbios 4:23 nos convida a guardar o coração. Essa imagem fala de cuidado e discernimento: prestar atenção ao que orienta nossas escolhas e àquilo de que precisamos para viver com mais inteireza.

Guardar o coração não exige se fechar às pessoas, esconder sentimentos ou vigiar cada pensamento. Uma emoção difícil pode ser reconhecida e acolhida sem que ela decida, sozinha, o próximo passo.

Talvez você perceba que algumas conversas, conteúdos ou relações têm aumentado sua sobrecarga. Talvez encontre vínculos que a ajudam a se sentir ouvida e respeitada.

Nem tudo está sob seu controle. Ainda assim, pode haver pequenos ajustes possíveis: uma pausa, um limite, uma conversa honesta ou a busca de apoio. Cuidar do interior também acontece nessas escolhas concretas.

PARA APROFUNDAR

Da leitura à vida

Lucas 6:45 nos lembra da relação entre o coração e aquilo que expressamos. Filipenses 4:6-7 nos convida a apresentar nossas necessidades a Deus e fala da paz que guarda o coração e a mente.

Levar as necessidades a Deus pode incluir reconhecer o cansaço, admitir a tristeza e falar sobre aquilo que você ainda não entende. A oração pode ser um lugar de sinceridade.

Cuidar da vida interior também envolve o cotidiano: descanso, limites possíveis e relações em que exista respeito. Você pode observar o que precisa mudar sem se cobrar uma transformação completa de uma só vez.

Este jardim não precisa estar sempre florido para continuar merecendo cuidado. Há dias de crescimento visível e dias em que o trabalho é apenas sustentar o que está vivo.

HOJE

Escolha um ajuste possível para esta semana. Pode ser reduzir uma fonte de sobrecarga, reservar um momento de descanso ou procurar alguém de confiança. Defina algo concreto, pequeno e compatível com a sua realidade.

Leia também: Lucas 6:45; Filipenses 4:6-7.

O que cresce devagar também merece cuidado.

PARA ESCREVER

Um espaço para você

01. O que tem ocupado meus pensamentos e de que cuidado preciso agora?

02. Qual pequena escolha quero levar destes sete dias para a próxima semana?

ORAÇÃO

*Pai, agradeço pelo que pude reconhecer ao longo destes dias.
Ajuda-me a cuidar do meu coração com discernimento e ternura.
Ensina-me a acolher minhas emoções, estabelecer limites e cultivar
relações que façam bem. Dá-me coragem para continuar, mesmo
quando o crescimento parecer pequeno. Que a Tua presença
acompanhe minhas escolhas e que eu aprenda a receber cuidado no
caminho. Amém.*

O CAMINHO CONTINUA

Continue cuidando do seu jardim

Se você chegou até aqui, talvez tenha encontrado palavras para algo que antes parecia confuso. Talvez tenha reconhecido uma cobrança antiga ou percebido uma necessidade de cuidado.

Também é possível que algumas perguntas continuem abertas. Não é preciso sair destes sete dias com tudo resolvido. O valor desta caminhada não depende de uma transformação imediata.

O que você reconheceu pode continuar sendo compreendido ao longo do tempo, na oração, nas escolhas cotidianas e nas relações que oferecem apoio. Quando necessário, esse caminho também pode incluir acompanhamento profissional.

Retome as anotações e observe o que deseja levar consigo. Escolha uma prática possível para a próxima semana. Você pode voltar a uma leitura, conversar com alguém de confiança ou reservar um momento de cuidado.

Estes sete dias não foram um ponto final. Foram uma abertura. Continue com honestidade, paciência e espaço para receber ajuda.

Seu jardim merece cuidado em todas as estações.

Com carinho,
Marli Santos



SOBRE A AUTORA

Marli Santos



Sou Marli Santos, psicóloga e criadora do Método D.O.R.C.A.S. Desenvolvi esse método para ajudar mulheres a compreenderem suas feridas emocionais, reconstruírem sua identidade e encontrarem novas formas de viver além das marcas da própria história.

Minha história também atravessa muitos dos temas deste devocional. Por isso, estas páginas reúnem conhecimento profissional e experiências que me ensinaram como dores antigas podem influenciar a maneira de olhar para nós mesmas, de nos relacionarmos com outras pessoas e até com Deus.

Fé e saúde emocional podem caminhar juntas.

UMA PALAVRA PARA VOCÊ

Uma caminhada que continua

Ao longo da minha caminhada, compreendi que é possível olhar para a própria história com coragem, reconhecer padrões e rever pensamentos, permitindo que Deus participe desse processo de reconstrução.

Foi dessa integração entre psicologia, experiência emocional e fé cristã que nasceu o Método D.O.R.C.A.S.

Meu desejo é que este devocional continue fazendo parte da sua caminhada para além da última página. Que aquilo que você começou a perceber aqui abra espaço para novas formas de se enxergar, de se relacionar e de compreender quem você é diante de Deus.

*Você não é apenas aquilo que aconteceu com você.
Existe uma identidade além da dor.*

ONDE ME ENCONTRAR

Instagram: @psi.marlisantos

Site: metododorcas.com.br

E-mail: acolhimento@metododorcas.com.br



JARDIM DA ALMA

Um tempo para ouvir sua alma com cuidado.

Em meio às exigências do dia, permita-se uma
pausa para reconhecer sua vida interior.

Em sete dias de leitura, reflexão, escrita e oração,
Jardim da Alma convida você a compreender suas
emoções, reconhecer cobranças antigas e cuidar
da sua vida interior à luz da Palavra de Deus.

Uma caminhada de fé e cuidado, com espaço para
suas perguntas e respeito pelo seu tempo.

MARLI SANTOS