

*DZIEŃ 1*

**Zaufaj na nowo**

<b>Słowo:</b>	„Pan moim pasterzem, nie brak mi niczego.” (Ps 23,1)
<b>Myśl:</b>	Nawet jeśli nie wszystko idzie zgodnie z planem, Bóg prowadzi Cię dokładnie tam, gdzie trzeba.
<b>Modlitwa:</b>	Panie, ucz mnie dziś zaufania. Pomóż mi przyjąć to, co przyniesie ten dzień.
<b>Zadanie:</b>	Powierz Bogu jedną rzecz, która Cię dziś niepokoi.

**Notatki:**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

*DZIEŃ 2*

**Zatrzymaj się**

<b>Słowo:</b>	„W wyciszeniu i ufności będzie wasza moc.” (Iz 30,15)
<b>Myśl:</b>	Nie wszystko wymaga działania – czasem najczęściej dzieje się w ciszy.
<b>Modlitwa:</b>	Boże, pomóż mi znaleźć dziś chwilę ciszy, w której będę mógł usłyszeć Twój głos.
<b>Zadanie:</b>	Wygospodaruj w ciągu dnia 5 minut ciszy – bez telefonu, bez rozmów.

**Notatki:**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

*DZIEŃ 3*

**Dziękuj**

<b>Słowo:</b>	„W każdej sytuacji dziękujcie!” (1 Tes 5,18)
<b>Myśl:</b>	Wdzięczność zmienia sposób patrzenia – pozwala zobaczyć więcej dobra.
<b>Modlitwa:</b>	Dziękuję Ci, Boże, za wszystko, co dziś otrzymuję – nawet za drobiazgi.
<b>Zadanie:</b>	Wymień 3 rzeczy, za które dziś jesteś wdzięczny.

**Notatki:**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

*DZIEŃ 4*

**Bądź tu i teraz**

<b>Słowo:</b>	„Nie martwcie się o jutro, bo dzień jutrzejszy zatroszczy się o siebie.” (Mt 6,34)
<b>Myśl:</b>	Kiedy jestem tu i teraz, łatwiej dostrzec, że Bóg już działa.
<b>Modlitwa:</b>	Panie, pomóż mi przeżywać ten dzień uważnie i w Twojej obecności.
<b>Zadanie:</b>	Zrób jedną rzecz dziś bardzo uważnie (np. spacer, posiłek).

**Notatki:**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





*DZIEŃ 7*

**Oddaj wszystko**

<b>Słowo:</b>	„Powierzcie Mu wszystkie swoje zmartwienia, a On zatroszczy się o was.” (1 P 5,7)
<b>Myśl:</b>	Na koniec warto oddać wszystko – radości, trudności i to, co niewypowiedziane.
<b>Modlitwa:</b>	Panie, oddaję Ci ten dzień i cały ten czas. Bądź ze mną dalej.
<b>Zadanie:</b>	Wieczorem podsumuj tydzień i powierz go Bogu.

**Notatki:**  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....