



Gratitude.



Dimanche :
Sabbat.



Lundi :

Créez un rappel visuel de la bonté de Dieu à votre égard.



Mardi :

Pratiquez la reconnaissance en communauté.

Gratitude.



Dimanche

Sabbat.

Prenez le temps de remercier Dieu pour sa bonté envers vous cette semaine. Tenez devant vous toutes les notes de reconnaissance que vous avez écrites. Rappelez-vous les conversations que vous avez partagées. Rappelez-vous qui est Dieu.

Le Carême, la période qui précède Pâques, nous donne l'occasion de nous souvenir de la vie, de la mort et de la résurrection de Jésus. Nous pouvons contempler avec émerveillement et crainte sa vie sur terre et accepter l'inconfort de son sacrifice, afin que, le matin de Pâques, nous soyons prêts à nous réjouir de la résurrection. Dans le Psaume 107:1-2, nous lisons ces paroles :

« Louez l'Eternel, car il est bon ! Oui, sa bonté dure éternellement. Que les rachetés de l'Eternel le disent, ceux qu'il a rachetés du pouvoir de l'ennemi. »

Pendant ce Carême, nous vous invitons à adopter un rythme simple de reconnaissance, pour reconnaître la bonté de Dieu et à y réfléchir. Avec une pratique intentionnelle pour chaque jour, nous espérons que vous cultiverez un cœur reconnaissant et un rythme qui perdurera après la fin du carême.



Mardi

Pratiquez la reconnaissance en communauté.

« C'est pourquoi encouragez-vous les uns les autres et aidez-vous mutuellement à grandir dans la foi, comme vous le faites déjà. » (1 Thessaloniens 5:11)

Associez-vous à un ami, un collègue ou un membre de la famille et partagez ce dont vous êtes reconnaissant aujourd'hui. Invitez-les à faire de même.



Lundi

Créez un rappel visuel de la bonté de Dieu à votre égard.

« Qu'ils louent donc l'Eternel pour son amour, pour ses merveilles en faveur des humains! » (Psaume 107:8)

Aujourd'hui, notez toutes les choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant. Vous pouvez rassembler vos notes dans un bocal. Vous pouvez aussi créer un poster et noter toutes vos pensées. À la fin de la journée, lisez tout ce que vous avez noté et réfléchissez à la bonté de Dieu.



Mercredi :

Essayez de tenir un journal.



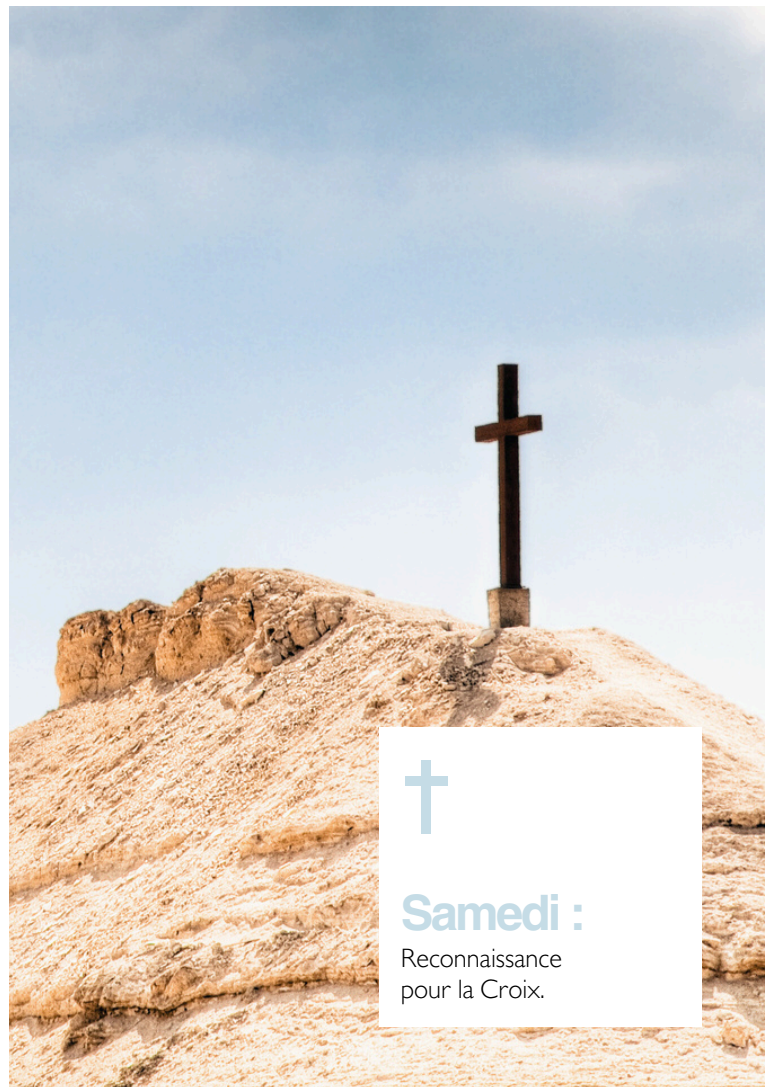
Jeudi :

Réflexion de fin de journée.



Vendredi :

Reconnaissance envers les autres.



Samedi :

Reconnaissance pour la Croix.



Jeudi

Réflexion de fin de journée.

« Enfin, frères et sœurs, nourrissez vos pensées de tout ce qui est vrai, noble, juste, pur, digne d'amour ou d'approbation, de tout ce qui est vertueux et mérite louange. » (Philippiens 4:8)

Consacrez quelques minutes avant de vous coucher pour réfléchir à trois choses qui se sont bien passées au cours de la journée et à la raison pour laquelle vous en êtes reconnaissant.



Samedi

Reconnaissance pour la Croix.

« Mais voici comment Dieu nous montre l'amour qu'il a pour nous: alors que nous étions encore des pécheurs, Christ est mort pour nous. » (Romains 5:8)

En ce temps de Carême, alors que vous réfléchissez à la vie de Jésus et à son cheminement vers la croix, prenez un moment pour vous agenouiller en signe de reconnaissance. Remerciez Jésus pour la façon dont son sacrifice vous touche profondément.



Mercredi

Essayez de tenir un journal.

« Je te louerai, ô Eternel, de tout mon cœur, je veux raconter tes merveilles. » (Psaume 9:2)

Aujourd'hui, réservez quelques minutes pour écrire dans un journal. Réfléchissez aux moments de votre journée qui vous ont apporté joie, paix ou réconfort. Un mot gentil d'un ami, une tâche accomplie, une prière exaucée, une tasse de thé ou de café. Écrivez ce dont vous êtes reconnaissant et pourquoi. Relisez ce que vous avez écrit et voyez comment Dieu vous a béni de façon modeste et significative.



Vendredi

Reconnaissance envers les autres.

« J'exprime à mon Dieu ma reconnaissance chaque fois que je pense à vous. » (Philippiens 1:3)

Aujourd'hui, tendez la main à quelqu'un qui est dans votre vie et faites-lui savoir combien vous êtes reconnaissant de sa présence, de son soutien et de l'impact positif qu'il a eu sur vous. Il peut s'agir d'un ami, d'un membre de la famille, d'un collègue ou même d'une personne à qui vous n'avez pas parlé depuis longtemps. Soyez aussi précis que possible.