



Почуття вдячності



Неділя:
Шабат



Понеділок:

Створіть візуальне
нагадування про доброту
Бога до вас.



Вівторок:

Практикуйте
вдячність у спільноті.



Неділя

Шабат

Знайдіть час, щоб подякувати Богові за Його доброту до вас цього тижня. Тримайте перед собою всі записані вами нотатки подяки. Пригадайте розмови, якими ви ділилися. Пам'ятайте, хто такий Бог.



Вівторок

Практикуйте вдячність у спільноті.

«Отже, підбадьорюйте один одного і зміцнюйте один одного, як ви це робите». (1 Солунян 5:11).

Об'єднайтеся з другом, колегою або членом сім'ї та поділіться тим, за що ви вдячні сьогодні. Запропонуйте їм також поділитися тим, за що вони вдячні.

Почуття вдячності

Великий піст, період перед Великоднем, дає нам можливість згадати життя, смерть і воскресіння Ісуса. З подивом та благоговінням подивитися на земне життя Ісуса, посидіти у скорботі над Його жертвою, щоб, коли настане Великодній ранок, ми були готові радіти Його воскресінню.

У Псалмі 107:1-2 ми читаємо такі слова: Дякуйте Господу, добрий бо Він, любов Його вічна. Нехай викуплені Господом розкажуть свою історію – ті, кого Він викупив з руки ворога".

Цього Великого посту ми запрошуємо вас прийняти простий алгоритм вдячності, визнати та поміркувати над добротою Божою. Ми сподіваємося, що завдяки цілеспрямованим заняттям на кожен день ви будете культивувати вдячне серце та ритм, який триватиме після закінчення Великого посту.



Понеділок

Створіть візуальне нагадування про доброту Бога до вас.

«Нехай вони дякують Господу за Його незмінну любов і Його чудові діла для людства». (Псалом 107:8).

Сьогодні запишіть усе, за що ви вдячні. Можливо, ви захочете зібрати записки в баночку. А можливо, створіть плакат з усіма своїми думками. Наприкінці дня прочитайте все, що ви записали, і поміркуйте про доброту Бога.



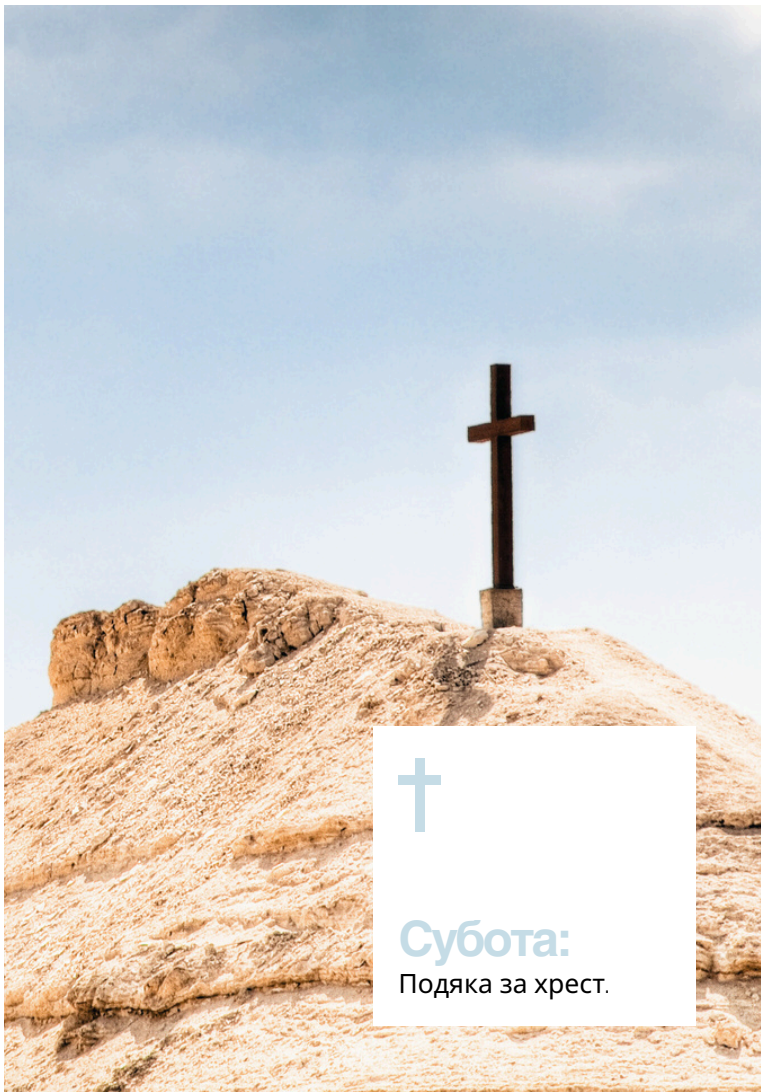
Середа:

Спробуйте вести
щоденник.



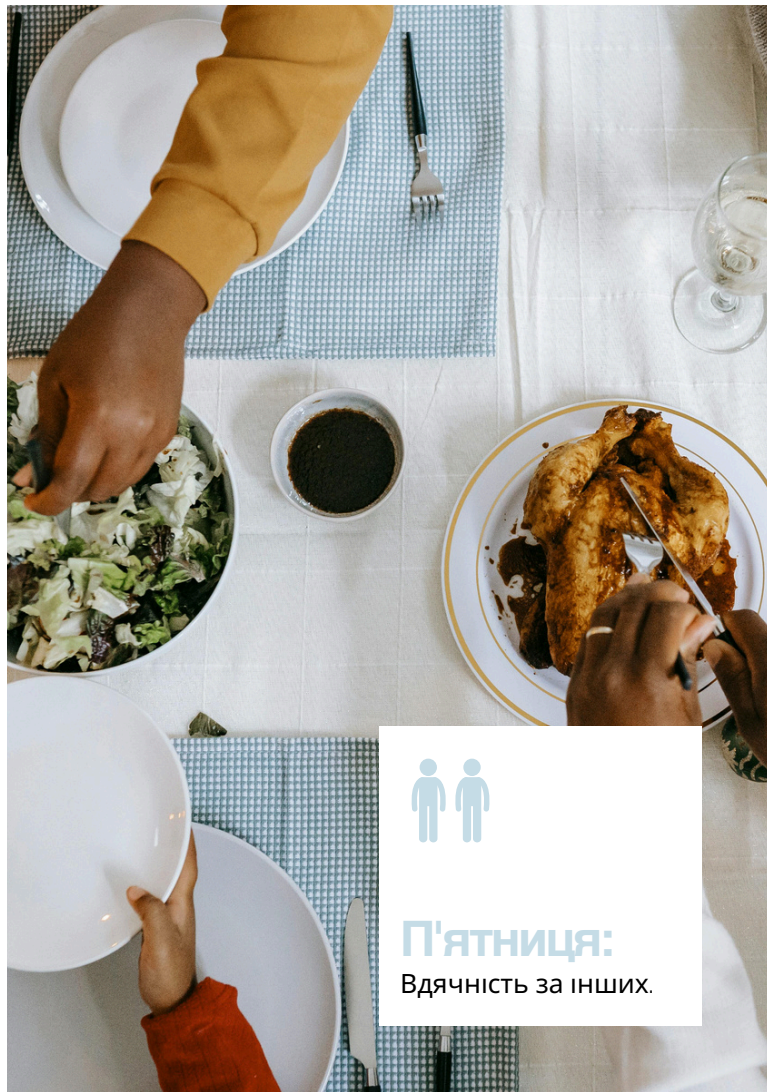
Четвер:

Роздуми в кінці дня.



Субота:

Подяка за хрест.



П'ятниця:

Вдячність за інших.



Четвер

Роздуми в кінці дня.

«Наостанку, браття, що тільки правдиве, що тільки чесне, що тільки праведне, що тільки чисте, що тільки любе, що тільки гідне хвали, коли яка чеснота, коли яка похвала, думайте про це!» (Фил.4:8)

Присвятить кілька хвилин перед сном роздумам про три речі, які були сьогодні вдалими, і чому ви вдячні за них.



Середа

Спробуйте вести щоденник.

Подяку Тобі, Господи, складаю від усього серця свого. Я розповім про всі твої прекрасні вчинки». (Псалом 9:1).

Сьогодні виділіть кілька хвилин на те, щоб зробити записи в щоденнику. Подумайте про моменти, які протягом дня принесли вам радість, спокій або заспокоєння. Добре слово від друга, виконане завдання, відповідь на молитву, чашка теплого чаю – запишіть, за що ви вдячні і чому. Прочитайте те, що ви написали, і подивіться, як Бог благословив вас маленькими і значущими способами.



П'ятниця

Вдячність за інших.

«Я дякую своєму Богові щоразу, коли згадую про тебе». (Филип'ян 1:3).

Сьогодні зверніться до когось у своєму житті та дайте їм зрозуміти, наскільки ви вдячні за їхню присутність, підтримку та позитивний вплив, який вони справили на вас. Це може бути друг, член сім'ї, колега або навіть хтось, з ким ви давно не розмовляли. Будьте максимально конкретними.



Субота

Подяка за хрест.

«Але Бог показав Свою любов до нас у цьому: коли ми були ще грішниками, Христос помер за нас». (Римлян 5:8).

Роздумуючи над життям Ісуса та Його шляхом до хреста в цей час Великого посту, знайдіть хвилинку, щоб схилити коліна в знак вдячності. Дякуйте Ісусу за те, як його жертва глибоко зворушує вас.