

## A mettre en place cette semaine

1. Chaque soir avant de m'endormir je me remémore 3 bon moments de ma journée, le prends le temps de les revivre intérieurement et je remercie Dieu pour cela. Lors de la louange de la semaine prochaine je prépare alors une action de grâce que je pourrai dire à voix haute au Seigneur si je le souhaite
2. Chaque matin je commence ma journée par un acte de louange. Dans quel état intérieur suis-je lorsque je me réveille le matin ? Joie, enthousiasme, ou stress, inquiétude, angoisse, manque d'énergie ? Je ne me réveille pas toujours dans un état intérieur de gratitude !!!  
Si je ne peux contrôler la 1ère pensée qui m'habite en me levant ( car elle est involontaire), je peux choisir la 2ème. Je décide de faire une prière, me mettre dans une disposition de gratitude vis-à-vis de tout ce qui va m'arriver aujourd'hui ? Par exemple : « Seigneur, je te bénis pour cette journée que je reçois de ta main. Tu as préparé pour moi cette journée, de sorte qu'il n'y ait rien de trop et rien d'inutile. Cette journée est un chef d'œuvre. Elle est parfaite pour moi. Je te remercie par avance pour toutes les joies et occasions de m'émerveiller que tu y as disposées, ainsi que pour tous les moments douloureux et difficiles, occasions de grandir. Donne-moi la grâce de vivre chaque instant uni à toi et dans la gratitude. ». Je présente au Seigneur mon emploi du temps de la journée et toutes les personnes que je vais rencontrer
3. Je continue à prendre chaque jour mon temps d'oraison en méditant un passage de l'évangile comme cela a été expliqué dans le topo sur la prière. Je peux m'aider des instructions données dans les petites fiches. Je note sur mon carnet ce qui m'a touché pour préparer ainsi mon partage de la prochaine fois (comme indiqué dans la fiche).

### Bibliographie possible pour m'aider à faire oraison :

Laurent Landete : Comment prier chaque jour ? Petite méthode pratique.

<https://www.youtube.com/watch?v=ByRD20fUGjo>

Jacques Philippe : Du temps pour Dieu, Guide pour la vie d'oraison.

Sœur Jeanne d'Arc : Un cœur qui écoute.

## Questions pour l'année

1. Qui est véritablement mon Dieu ? A quoi suis-je attaché en premier ?
2. Est-ce que je pose les conditions de la relation à Dieu ou est-ce que j'accepte que Lui en pose les conditions ? (Autrement dit : est-ce que j'accepte que Dieu soit Dieu et que moi je ne le sois pas ?)
3. Est-ce que je rends à Dieu la louange et l'action de grâce ? Comment puis-je faire ?
4. Est-ce que je prends le temps de contempler les êtres qui m'entourent ? Comment faire pour m'arrêter, pour me reposer, pour voir et goûter à la bonté des êtres ?
5. Est-ce que j'ai une vie intérieure ? Comment prendre le temps d'accueillir l'unité de ma vie ?
6. Quelles paroles orientent ma vie ?
7. Qu'est ce qui m'inquiète et occupe mon esprit ? Quel est mon rapport à la réalité et aux autres : maîtrise violente et forcée, accueil, patience...
8. Comment je me comporte par rapport à mes limites et mes vulnérabilités ?