

24 grudnia 2025

ZATRZYMAJ SIĘ W CISZY



Znajdź ciszę. Odlóż telefon i ...

... zastanów się co dla Ciebie znaczy Boże Narodzenie.

- Napisz parę słów do Nowonarodzonego.

Za co chcesz Mu podziękować w tym szczególnym dniu?



.....
.....
.....

I rzekł do nich anioł: Nie bójcie się, bo oto zwiastuję wam radość wielką, która będzie udziałem wszystkiego ludu, Gdyż dziś narodził się wam Zbawiciel, którym jest Chrystus Pan, w mieście Dawidowym. Lk 2, 10-11



18 grudnia 2025

TRUDNA SYTUACJA



Pomyśl o trudności, która cię ukształtowała

— napisz, za co w niej dziękujesz.



.....
.....
.....

...chlubimy się też z ucisków, wiedząc, że ucisk wywołuje cierpliwość, A cierpliwość doświadczenie, doświadczenie zaś nadzieję; A nadzieja nie zawodzi, bo miłość Boża rozlana jest w sercach naszych przez Ducha Świętego, który nam jest dany.

Rz 5, 4-5

Adwentowy Kalendarz



JESTEM WDZIĘCZNY ...

1 grudnia 2025

Wypisz 3 rzeczy, za które jesteś dziś wdzięczny.

1.
2.
3.

A w sercach waszych niech rządzi pokój Chrystusowy, do którego też powołani jesteście w jednym ciele; a bądźcie wdzięczni.

Kol 3, 15



7 grudnia 2025

ZACHWYT



Co cię dziś zachwyciło?

Opisz to — nawet jedno zdanie wystarczy.



.....
.....
.....

Alleluja. Chwal, duszo moja, Pana!
Chwalić będę Pana, pókim żyw, Śpiewać będę Bogu memu, dopóki żyć będę.

Ps 146, 1-2



WYŚLIJ ...



2 grudnia 2025



Wyślij sms do kogoś bliskiego.

Wyraź wdzięczność. Bądź konkretny i szczerzy.

Napisz za co dziękujesz. Wystarczą 3 zdania.

Możesz dodać emotkę lub znak graficzny pasujący do tekstu.

.....
.....

Dziękuję Bogu mojemu za każdym razem, ilekroć was wspominam, Zawsze w każdej modlitwie mojej za wszystkich was z radością się modląc.

Flp 1, 3-4



PODZIEL SIĘ

8 grudnia 2025



Podziel się posiłkiem z kimś. Możesz upiec ciasto,

zrobić zupę albo przygotować coś prostego

i zanieść to sąsiadce, znajomemu lub osobie,

która potrzebuje ciepłego gestu.



Wtedy powie król tym po swojej prawicy:

Pójdźcie, błogosławieni Ojca mego, odziedziczcie Królestwo, przygotowane dla was od założenia świata.

Albowiem laknąłem, a daliście mi jeść, pragnąłem, a daliście mi pić, byłem przychodniem, a przyjęliście mnie.

Mt 25, 34-35



JESTEM DUMNY Z...

23 grudnia 2025



Zastanów się, z czego lub kogo jesteś dumny?

Napisz dlaczego.

.....
.....
.....



...chlubimy się też z ucisków, wiedząc, że ucisk wywołuje cierpliwość, A cierpliwość doświadczenie, doświadczenie zaś nadzieję; A nadzieja nie zawodzi, bo miłość Boża rozlana jest w sercach naszych przez Ducha Świętego, który nam jest dany.

Rz 5, 4-5



CHWILE SPOKOJU

17 grudnia 2025



Podziękuj dziś za chwile spokoju

— za sen, ciszę, wolny wieczór, kubek herbaty, ciepły koc...

Życie nie musi być ciągłym biegiem.

Napisz modlitwę dziękczynną.



.....
.....
.....

Pójdźcie do mnie wszyscy, którzy jesteście spracowani i obciążeni, a Ja wam dam ukojenie.

Mt 11, 28



22 grudnia 2025

ODPOCZYNEK



Odpoczynek to dar od Boga.

Pozwól sobie dziś niczego nie przyspieszać.

Usiądź i popatrz na świat bez pośpiechu.

Wyraź wdzięczność, że możesz po prostu być.



.....
.....
.....

A odpowiadając rzekł do niej Pan: Marto, Marto, troszczysz się i kłopotujesz o wiele rzeczy; Niewiele zaś potrzeba, bo tylko jednego; Maria bowiem dobrą część wybrała, która nie będzie jej odjęta.

Lk 10, 41-42



16 grudnia 2025

NAJBLIŻSI



Pomyśl o najbliższej Ci osobie.

Dlaczego jest Ci bliska — napisz, za co w niej dziękujesz.

.....
.....
.....



Są bliźni, którzy przywodzą do zguby, lecz niejeden przyjaciel jest bardziej przywiązany niż brat.

Prz 18, 24



3 grudnia 2025

ZNAJDŹ ...



Znajdź pozytyw w trudnym zdarzeniu: dostałam/em mandat za szybką jazdę. Zapisz to:

.....
.....
.....



A wiemy, że Bóg współdziała we wszystkim ku dobremu z tymi, którzy Boga miłują, to jest z tymi, którzy według postanowienia jego są powołani.

Rz 8, 28



9 grudnia 2025

COŚ DOBREGO



Co dziś dobrego zrobiłeś dla siebie?
Nazwij ten gest i podziękuj za niego.



.....
.....
.....

Albo czy nie wiecie, że ciało wasze jest świątynią Ducha Świętego, który jest w was i którego macie od Boga, i że nie należycie też do siebie samych?

1 Kor 6, 19



4 grudnia 2025

NAUCZYŁEM SIĘ...



Czego się dziś nauczyłeś?
Napisz i podziękuj za tę lekcję.



.....
.....
.....

Blogosławiony człowiek, który znalazł mądrość; mąż, który
nabrał rozumu; Gdyż nabyć ją jest lepiej niż nabyć srebro
i zdobyć ją znaczy więcej niż złoto. Jest cenniejsza niż perły,
a żadne klejnoty nie dorównają jej wartości.

Prz 3, 13-15



10 grudnia 2025

WSPOMNIENIA



Przywołaj radosne wspomnienie
z dzieciństwa i zapisz, za co dziękujesz.



.....
.....
.....

Wtedy usta nasze były pełne śmiechu, A język nasz
radości, Wtedy mówiono wśród narodów:
Pan dokonał z nimi wielkich rzeczy.

Ps 126, 2



21 grudnia 2025

MAŁE CUDA



Dziś ćwicz uważność na małe cuda codzienności.
Zapisz kilka rzeczy, które mogłeś łatwo przeoczyć,
a które wniosły światło w Twój dzień.



.....
.....
.....

Wysławiajcie Pana, wzywajcie imienia jego, Ogłaszajcie wśród
ludów dzieła jego! Śpiewajcie mu i grajcie,
Opowiadajcie o wszystkich cudach jego!

1 Kor 16, 8-9



15 grudnia 2025

JESTEM WDZIĘCZNY...



Za co dziś, w poniedziałek, jesteś wdzięczny?



.....
.....
.....

Radujcie się w Panu zawsze; powtarzam, radujcie się. Skromność
wasza niech będzie znana wszystkim ludziom:

Pan jest blisko. Nie troszczcie się o nic, ale we wszystkim w
modlitwie i błaganiach z dziękczynieniem powierzcie prośby
wasze Bogu. A pokój Boży, który przewyższa wszelki rozum,
strzec będzie serc waszych i myśli waszych w Chrystusie Jezusie.

Flp 4, 4-7

20 grudnia 2025

UŚWIADOMIŁEM SOBIE



że... Pan Bóg był obecny w moim dniu w sposób, którego wcześniej nie zauważałem - zapisz, co czujesz.

.....
.....
.....

Nie bój się ich, bo Ja jestem z tobą, aby cię ratować! - mówi Pan.

Jr 1, 8

5 grudnia 2025

CIAŁO



Wybierz jedną zdolność swojego ciała, którą często uznajesz za oczywistą i podziękuj za nią.



.....
.....
.....

Wysławiam cię za to, że cudownie mnie stworzyłeś. Cudowne są dzieła twoje i duszę moją znasz dokładnie.

Ps 139, 14

14 grudnia 2025

NAJMILSZY MOMENT...



Jaki był najmiłszy moment dzisiejszego dnia?

Napisz dlaczego.



.....
.....
.....

Wszchemogący Pan dał mi język ludzi uczonych, abym umiał spracowanemu odpowiedzieć miłym słowem, każdego ranka budzi moje ucho, abym słuchał jak ci, którzy się uczą.

Iz 50, 40

11 grudnia 2025

ZDJĘCIE



Zrób zdjęcie czegoś pięknego i napisz, dlaczego jesteś za to wdzięczny.



.....
.....

Spójrzcie na lilie - ani nie przędą, ani nie tkają, a powiadam wam: Nawet Salomon w całym bogactwie nie był tak przyodziany, jak jedna z nich. Jeśli więc trawę polną, która dziś jest, a jutro zostaje wrzucona do pieca, Bóg tak przyodziewa, o ileż bardziej was, o małowierni? Lk 12, 27-28



6 grudnia 2025



DARY

Zrób listę 6 małych darów dnia codziennego
- kawa, dach, sen... Podziękuj za nie.



.....
.....
.....

Również gdy Bóg daje człowiekowi bogactwo i skarby
i pozwala mu korzystać z tego, i mieć w tym swój
dział, i radować się w swoim trudzie - jest to dar Boży.

Kz 5, 18



19 grudnia 2025



COŚ DOBREGO...

Co dobrego się dzisiaj
dzięki Tobie wydarzyło?



.....
.....
.....

Wszelka gorycz i zapalczywość, i gniew, i krzyk, i zlorzeczenie
niech będą usunięte spośród was wraz z wszelką złością.
Bądźcie jedni dla drugich uprzejmi, serdeczni, odpuszczając
sobie wzajemnie, jak i wam Bóg odpuścił w Chrystusie.

Ef 4, 31-32



12 grudnia 2025



TALENTY

Zastanów się nad swoimi talentami.
Zaplanuj mały krok, by je użyć ku dobremu.



.....
.....

I przystąpiwszy ten, który wziął pięć talentów, przyniósł
dalsze pięć talentów i rzekł: Panie! Pięć talentów mi
powierzyłeś. Oto dalsze pięć talentów zyskałem.
Rzekł mu pan jego: Dobrze, sługo dobry i wierny!
Nad tym, co małe, byłeś wierny, wiele ci powierzę;
wejdź do radości pana swego.

Mt 25, 20-21



13 grudnia 2025



SPACER

Wybierz się na spacer i dziękuj za piękno stworzenia
— zapisz 3 rzeczy, które zauważyłeś.

.....
.....
.....



O, jak liczne są dzieła twoje, Panie! Tyś wszystko
mądrze uczynił: Ziemia jest pełna dóbr twoich!

Ps 104, 24