Keress egy nyugodt helyet, akár kimehetsz a természetbe is, ha az idő engedi. Vigyél magaddal tollat, színes ceruzákat, Bibliát. Mielőtt belevágsz, pár percet egyszerűen csak tölts csendben.

VALLD MEG A BŰNEIDET ÉS BOCSÁSS MEG.

Vidd Isten elé azt, amiért bocsánatra vágysz és azt is, ami miatt nehéz a szíved, és nem tudsz megbocsátani.

ADJ HÁLÁT.

Köszönd meg neki személyesen mindazt, amiért hálás vagy.

KÖNYÖRÖGJ.

Kérd tőle (és tőle is várd) azt, amire úgy érzed, szükséged van, vagy amire egészen mélyen vágysz.

Olvasd el Illés történetét (1Kir 19,9–17)! Mi az, ami most megérint belőle? Olvasd el még egyszer, és jelenítsd meg a történetnek azt a pontját, ami most különösen közel van hozzád! (Írhatsz, rajzolhatsz.)

Haladj tovább ezen a kiemelt gondolaton. Mit árul el ez rólad és az Istennel való kapcsolatodról?

MIT CSINÁLSZ ITT?

Ezt a kérdést teszi fel Illésnek az Úr halk és szelíd hangon. Te hogyan válaszolnál erre?

EMLÉKEZZ ARRA, HOGY KI AZ ÚR.

Szedd össze, hogy ki az az Isten, akinek most a jelenlétében vagy. Ne igazságokat fogalmazz meg, hanem személyes tapasztalatokat.

Fogalmazd meg, a mostani élethelyzetedben hogyan hat rád ez a tapasztalat! Mire indít?

BESZÉLGESS ISTENNEL!

Írd le azt a három szót, ami legtalálóbb arra, ami most ebben a csendességben zajlott benned! Imádkozz ezek mentén!