

Revue de la Semaine

SEMAINES RESTANTES 13 12 11 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

1. Réussites

Listez 3 à 5 choses accomplies cette semaine

2. Analyse d'activité

Sur les missions principales définies la semaine passée

Domaine Pro	0%	100%	Domaine Perso / Autre	0%	100%
1			1		
2			2		
3			3		

Qu'est-ce qui a marché ? Ou pas ? Respect de ma règle de vie (p6) ? Respect de mes routines (p18-19) ?

Après réflexion, que voulez-vous commencer ? Arrêter ? Améliorer ? Poursuivre ?

3. Mise à jour de vos tâches

de la semaine

✓	Tâches	Actions
	Reportées	Reportez les tâches non terminées pour ne pas les oublier
	Déléguées	Notez à qui et pour quand pour contrôler l'échéance
	Ajoutées	Planifiez les nouvelles tâches identifiées cette semaine

4. Quelles priorités pour votre jour de repos ? *

Tu ne feras aucun travail... tu te souviendras...que l'Éternel ton Dieu t'a libéré... Deut 5.12

S'ARRÊTER <i>Sur quels sujets devrais-je m'arrêter plutôt que d'utiliser ce temps pour "finir les choses" ? Des erreurs à confesser ? Sur quoi lâcher prise pour accepter mes limites et réaliser que les plans de Dieu se feront même sans moi ?</i>	SE REPOSER <i>Comment me changer les idées ? Quelles activités faire ou quelles personnes fréquenter pour garder mon esprit éloigné de mon travail ? Comment ralentir, faire les choses lentement et en pleine conscience ?</i>
---	---

SE RÉJOUIR <i>Comment prendre plaisir dans la création et dans les bienfaits de Dieu ? Comment prendre du temps avec les gens, et me complaire dans la beauté d'hommes et de femmes façonnés à l'image de Dieu ?</i>	CONTEMPLER <i>Comment contempler le Seigneur dans ce jour qui lui est consacré ? m'imprégner de son amour ? Comment lui exprimer ma louange avec d'autres croyants ? fêter sa présence et me réjouir de son Salut ?</i>
--	---

* inspiré par Peter Scazzero, p207 de son livre "Les chemins d'une spiritualité émotionnellement saine", Excelsis.

Prière pour mon jour de repos

Merci mon Dieu car ce jour de repos est un cadeau de ta part.

Merci car tu te sers de ce repos pour me révéler en même temps ta bonté & ta sainteté.

Je veux reconnaître que tu utilises ce temps pour renouveler mes réserves spirituelles d'amour, de joie, de paix, de patience et de bonté... tous les nutriments dont j'ai besoin pour porter du fruit à ta gloire.

En Deut5.12, tu me demandes de ne faire aucun travail... et de me souvenir...que toi, Éternel mon Dieu, tu m'as libéré... Alors, pour 24h d'affilé, je veux m'arrêter, me reposer, me réjouir et te contempler !

1. Je veux m'arrêter...

Car c'est une façon d'accepter les limites que tu me donnes (je veux les considérer comme un cadeau).

Je reconnais que tes plans se feront même sans moi.

Arrêtez, et sachez que je suis Dieu! Je domine sur les nations, je domine sur la terre. Ps46.11

Je veux arrêter de m'inquiéter et Recherchez d'abord le royaume et la justice de Dieu (Matt6.31-33)

Aide-moi à résister à la tentation d'utiliser ce temps pour "finir les choses", aide-moi à arrêter mon « travail » habituel.

Si j'ai des erreurs à confesser, fais-les revenir à ma conscience, que je ne tarde pas à être en règle avec toi.

Montre-moi sur quoi je devrais lâcher prise pendant cette journée.

1. Je veux me reposer...

Tu t'es toi-même reposé de ton travail pour me montrer un exemple à suivre.

C'est ainsi que furent terminés le ciel et la terre et toute leur armée. Le septième jour, Dieu mit un terme à son travail de création. Il se reposa de toute son activité le septième jour. Dieu bénit le septième jour et en fit un jour saint, parce que ce jour-là il se reposa de toute son activité, de tout ce qu'il avait créé. Genèse2.1-3

Je veux respecter mon statut d'être humain créé à ton image.

Pour cela, aujourd'hui je veux me déconnecter des mails & des réseaux, et même réduire mes paroles (Esaïe58.13).

Je veux reposer mon corps, reposer mon intellect, reposer mes émotions, reposer mon esprit.

Je veux arrêter de me faire du souci, et ne pas occuper mon esprit à prendre des décisions importantes.

Aide-moi à trouver une façon saine de me changer les idées.

Montre-moi des activités que je pourrais faire ou des personnes que je pourrais rencontrer pour garder mon esprit éloigné de mon travail.

Apprends-moi à faire les choses plus lentement, en pleine conscience et dans une attitude de reconnaissance.

1. Je veux me réjouir...

Quand tu declares que tout ce que tu as fait est « très bon » en Genèse 1.31, tu utilises le vocabulaire de la joie, de l'émerveillement et même du jeu. Je ne veux donc pas lutter contre la joie et le plaisir. (sabbat = plaisir en Esaïe58.13).

Aujourd'hui, je veux prendre plaisir dans ta création et dans tous tes bienfaits.

(...un bon repas partagé avec des amis ...une promenade pour observer la nature etc...)

Je veux me réjouir avec les gens qui m'entourent, ralentir pour prendre le temps de faire attention à eux.

Je veux me complaire dans la beauté d'hommes et de femmes façonnés à l'image de Dieu...

1. Je veux te contempler...

Puisque ce jour t'est consacré, je veux me rappeler de ton amour pour moi manifesté en Jésus Christ par son œuvre parfaite. Je veux te consacrer ce 7^{ème} jour (Exode31.15)

J'aimerais fêter ta présence comme un avant-gout de la fête qu'il y aura quand nous te reverrons !

Je veux prendre le temps de te contempler dans ce jour qui t'est consacré.

Je veux m'imprégner de ton amour et t'exprimer ma louange avec d'autres croyants dans l'église où tu m'as placé.

Aide-moi à mettre de côté mes soucis pour fêter ta présence et me réjouir de ton Salut !



Cet outil fait partie du Carnet de Route

Un agenda trimestriel pour aider des disciples à examiner leurs vies, à baliser leur parcours, afin d'honorer Dieu dans tous leurs appels!

[Autres tutoriels vidéo & Guides pdf](#)

[Aperçu du Carnet de Route](#)