

# **PLAN SPIRITUAL DE 40 DE ZILE PENTRU CĂLĂTORII, EXAMENE, DECIZII IMPORTANTE**

**Tema dorinței / intenției mele:**

---

Ex: reușită la examene, protecție în drumuri, înțelepciune în alegeri

**Acest plan este un sprijin duhovnicesc și rugător pentru cei care se află în pragul unor examene, decizii importante sau călătorii. El aduce claritate, curaj și încredințare în voia lui Dumnezeu.**



# PLAN SPIRITUAL DE 40 DE ZILE

## RÂNDUIELI SPECIALE

- 1. Citește Psalmul 120 și Psalmul 16** – Psalmi pentru călătorii și momente decisive
- 2. Rostește Acatistul Sfântului Arhanghel Mihail** – Ocrotire și curaj în drumuri și încercări
- 3. Ține o zi de post înaintea unui eveniment sau drum important** – Pregătire sufletească prin curățire și rugăciune
- 4. Scrie decizia ta pe hârtie și roagă-te 3 zile** – Încredințarea deciziei în mâinile lui Dumnezeu
- 5. Rugăciune sinceră și smerită – „Facă-se voia Ta”**  
Roagă-te sincer astfel: „Doamne, nu ce vreau eu, ci ce este de folos sufletului meu.” Este rugăciunea care îți aduce liniștea inimii.
- 6. Fă metanii pentru smerenie și curaj:**  
În situații stresante (examene, decizii), mândria sau frica pot fi dușmani. Un mic canon de metanii zilnice – ex. 12 metanii mari – te ajută să îți smerești inima (nu te mai îngâmfi cu cunoștințele la examen) dar și să capeți curaj (prin efortul fizic oferit lui Dumnezeu). Când faci metania, spune: „Facă-se voia Ta, Doamne!” – e un gest de supunere sub voia lui Dumnezeu.
- 7. Citește sau ascultă Acatistul Sfântului Arhanghel Mihail și Acatistul Icoanei Maicii Domnului Grabnic Ascultătoarea** – Har și călăuzire în momente de răscruce.
- 8. Citește sau ascultă de câte ori poți următoarele rugăciuni ajutătoare:**
  - Rugăciuni începătoare – rostite zilnic cele 40 zile;
  - Rugăciune pentru călătorie binecuvântată;
  - Rugăciunea părinților pentru ajutorul copilului la examen;

# PLAN SPIRITUAL DE 40 DE ZILE

## RUTINĂ ZILNICĂ

- ✓ **Dimineața, aprinde o lumânare și spune:** „Doamne, călăuzește pașii mei și luminează decizia mea.”
- ✓ **Roagă-te:** „Nu ceea ce vreau eu, ci ceea ce este de folos sufletului meu, Doamne.”
- ✓ **Citește Psalmul 120** (pentru drumuri) **și Psalmul 16** (pentru înțelepciune și ocrotire).
- ✓ **Dacă urmează o zi importantă,** postește și roagă-te înainte cu smerenie.
- ✓ **Scrive decizia sau obiectivul tău pe o hârtie.** Las-o sub icoană și roagă-te 3 zile pentru luminare.
- ✓ **Fă 12 metanii, spunând la fiecare:** „Facă-se voia Ta, Doamne!”
- ✓ **Înceie ziua cu mulțumire și pace:** „Îți mulțumesc, Doamne, că ești cu mine în toate căile mele.”



# PLAN SPIRITUAL DE 40 DE ZILE

JUL  
17

## RECOMANDĂRI SĂPTĂMÂNALE

Ziua	Rânduiala spirituală
<b>Luni</b>	<u>Psalmul 120</u> + <u>Rugăciune pentru călătorie binecuvântată</u> ;
<b>Marți</b>	Scrie decizia sau examenul pe hârtie și roagă-te 3 zile
<b>Miercuri</b>	Post + <u>Acatistul Sfântului Arhanghel Mihail</u>
<b>Joi</b>	12 metanii + <u>Rugăciuni începătoare</u>
<b>Vineri</b>	Post + <u>Acatistul Icoanei Maicii Domnului Grabnic Ascultătoarea</u>
<b>Sâmbătă</b>	Retrage-te într-un loc liniștit și meditează asupra deciziei/ examenului/ călătoriei scrise pe hârtie. Gândește, simte emoția, comporta-te ca și cum lucrul acela s-ar fi întâmplat.
<b>Duminică</b>	Sfânta Liturghie + mulțumire pentru toate drumurile



# PLAN SPIRITUAL DE 40 DE ZILE

## JURNAL SPIRITUAL ZILNIC

<b>ZIUA</b>	<b>Scrive zilnic minim 3 lucruri/ situații pentru care ești recunoscător</b>	<b>Scrive zilnic minim 3 dorințe/ cereri care vrei să ți se împlinească</b>	<b>NOTE(semne/ intuiții, oportunități apărute, etc)</b>
1			
2			
3			
4			
5			



# PLAN SPIRITUAL DE 40 DE ZILE

## JURNAL SPIRITUAL ZILNIC

<b>ZIUA</b>	<b>Scrive zilnic minim 3 lucruri/ situații pentru care ești recunoscător</b>	<b>Scrive zilnic minim 3 dorințe/ cereri care vrei să ți se împlinească</b>	<b>NOTE(semne/ intuiții, oportunități apărute, etc)</b>
1			
2			
3			
4			
5			



# PLAN SPIRITUAL DE 40 DE ZILE

## JURNAL SPIRITUAL ZILNIC

ZIUA	Scrie zilnic minim 3 lucruri/ situații pentru care ești recunoscător	Scrie zilnic minim 3 dorințe/ cereri care vrei să ți se împlinească	NOTE(semne/ intuiții, oportunități apărute, etc)
1			
2			
3			
4			
5			



# PLAN SPIRITUAL DE 40 DE ZILE

## JURNAL SPIRITUAL ZILNIC

<b>ZIUA</b>	<b>Scrive zilnic minim 3 lucruri/ situații pentru care ești recunoscător</b>	<b>Scrive zilnic minim 3 dorințe/ cereri care vrei să ți se împlinească</b>	<b>NOTE(semne/ intuiții, oportunități apărute, etc)</b>
1			
2			
3			
4			
5			

# PLAN SPIRITUAL DE 40 DE ZILE

## JURNAL SPIRITUAL ZILNIC

<b>ZIUA</b>	<b>Scrive zilnic minim 3 lucruri/ situații pentru care ești recunoscător</b>	<b>Scrive zilnic minim 3 dorințe/ cereri care vrei să ți se împlinească</b>	<b>NOTE(semne/ intuiții, oportunități apărute, etc)</b>
1			
2			
3			
4			
5			



# PLAN SPIRITUAL DE 40 DE ZILE

## JURNAL SPIRITUAL ZILNIC

ZIUA	Scrie zilnic minim 3 lucruri/ situații pentru care ești recunoscător	Scrie zilnic minim 3 dorințe/ cereri care vrei să ți se îplinească	NOTE(semne/ intuiții, oportunități apărute, etc)
1			
2			
3			
4			
5			



# PLAN SPIRITUAL DE 40 DE ZILE

## JURNAL SPIRITUAL ZILNIC

<b>ZIUA</b>	<b>Scrive zilnic minim 3 lucruri/ situații pentru care ești recunoscător</b>	<b>Scrive zilnic minim 3 dorințe/ cereri care vrei să ți se împlinească</b>	<b>NOTE(semne/ intuiții, oportunități apărute, etc)</b>
1			
2			
3			
4			
5			



# PLAN SPIRITUAL DE 40 DE ZILE

## JURNAL SPIRITUAL ZILNIC

<b>ZIUA</b>	<b>Scrive zilnic minim 3 lucruri/ situații pentru care ești recunoscător</b>	<b>Scrive zilnic minim 3 dorințe/ cereri care vrei să ți se împlinească</b>	<b>NOTE(semne/ intuiții, oportunități apărute, etc)</b>
1			
2			
3			
4			
5			

## NOTE FINALE

- Când nu știi ce să alegi, întreabă-te: ce mi-ar cere Dumnezeu să fac?
- Nu lua decizii în grabă – roagă-te 3 zile înainte și ascultă liniștea.
- În examene sau drumuri, nu uita: Arhanghelul Mihail este alături de cei ce îl cheamă.
- Postul, rugăciunea și metaniile deschid drumuri nebănuite.
- Dumnezeu călăuzește pașii celor care caută voia Lui cu sinceritate.