

# **PLAN SPIRITUAL DE 40 DE ZILE PENTRU LUMINARE, SPORIREA MINȚII, ANXIETATE ȘI DEPRESIE**

**Tema dorinței / intenției mele:**

---

Ex: Luminarea minții, Scaparea de depresie si axietate, depășirea obstacolelor mentale sau spirituale

**Acest plan este un ghid spiritual care însoțește Acatistul de 40 de zile, trimis la 9 mănăstiri. Este o lucrare de întărire în credință, de înnoire a minții și de întoarcere către pacea care vine de la Dumnezeu.**



# PLAN SPIRITUAL DE 40 DE ZILE

## RÂNDUIELI SPECIALE

- 1. Postește Miercurea și Vinerea** – hrănește sufletul și curăță trupul
- 2. Citește zilnic Psalmul 119** – psalmul celor care caută adevărul
- 3. Paraclisul Preasfintei Născătoare de Dumnezeu** – pentru ocrotire și înțelegere duhovnicească
- 4. Rugăciunea „Împărate Ceresc”** – Invocarea Duhului Sfânt în scurte rugăciuni.  
De mai multe ori pe zi, oprește-te din activități și spune rugăciunea „Împărate Ceresc” (care Îl cheamă pe Duhul Sfânt, Dătătorul înțelepciunii), cu răgaz și evlavie.
- 5. Participă la Sfânta Liturghie** în fiecare duminică și, dacă poți, spovedește-te și împărtășește-te.
- 6. Fă o faptă bună în taină** – milostenie, vizită la un bolnav, o vorbă bună.
- 7. Citește sau ascultă Acatistul Sfântului Ierarh Spiridon și Acatistul Sfântului Acoperământ al Maicii Domnului**
- 8. Citește sau ascultă de câte ori poți următoarele rugăciuni ajutătoare:**
  - Rugăciuni începătoare – rostite zilnic cele 40 zile;
  - Rugăciunea părinților pentru luminarea minții copilului;
  - Rugăciune către Maica Domnului pentru cei care nu pot învăța;
  - Rugăciune către Sfintele Cuvioase Xenia, Matrona și Maria pentru vindecarea de depresie și boli psihice;
  - Rugăciune Maicii Domnului Sporirea Minții.

# PLAN SPIRITUAL DE 40 DE ZILE

## RUTINĂ ZILNICĂ

- ✓ **Aprinde o lumânare** (sau imaginează-ți că o aprinzi în inimă).
- ✓ **Rugăciune scurtă:** „Doamne, intru în această zi cu nădejde și credință.”
- ✓ **Rugăciune de început:** „Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă.”
- ✓ **Citește Psalmul 119** (sau câteva versete din el).
- ✓ **Rostește de 3 ori pe zi rugăciunea „Împărate Ceresc”,** cu metanie adâncă.
- ✓ **Fă 3 sau 9 metanii,** cu rugăciunea: „Facă-se voia Ta, Doamne, nu a mea.”
- ✓ **Rugăciune de recunoștință:** „Îți mulțumesc, Doamne, pentru tot ce este și tot ce va fi.”



# PLAN SPIRITUAL DE 40 DE ZILE

JUL  
17

## RECOMANDĂRI SĂPTĂMÂNALE

Ziua	Rânduiala spirituală
<b>Luni</b>	Post ușor + <u>Rugăciune Maicii Domnului Sporirea Minții</u>
<b>Marți</b>	Rostește <u>Psalmul 119</u> + <u>Împărate Ceresc</u>
<b>Miercuri</b>	Post + <u>Paraclisul Preasfintei Născătoare de Dumnezeu</u>
<b>Joi</b>	Milostenie în taină pentru un suflet în suferință
<b>Vineri</b>	Post + <u>Acatistul Sfântului Acoperământ al Maicii Domnului</u>
<b>Sâmbătă</b>	Rugăciuni ajutătoare: – <u>Rugăciunea părinților pentru luminarea minții copilului;</u> – <u>Rugăciune către Maica Domnului pentru cei care nu pot învăța;</u> – <u>Rugăciune către Sfintele Cuvioase Xenia, Matrona și Maria pentru vindecarea de depresie și boli psihice;</u>
<b>Duminică</b>	Participare la Sfânta Liturghie și ascultarea unei predici duhovnicești

# 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)
6			
7			
8			
9			
10			

# 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>
11			
12			
13			
14			
15			



# 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>
16			
17			
18			
19			
20			

# 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>
21			
22			
23			
24			
25			



# 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>
26			
27			
28			
29			
30			

# PLAN SPIRITUAL DE 40 DE ZILE

## JURNAL SPIRITUAL ZILNIC

<b>ZIUA</b>	<b>Scrie zilnic minim 3 lucruri/ situații pentru care ești recunoscător</b>	<b>Scrie zilnic minim 3 dorințe/ cereri care vrei să ți se îplinească</b>	<b>NOTE(semne/ intuiții, oportunități apărute, etc)</b>
31			
32			
33			
34			
35			



# PLAN SPIRITUAL DE 40 DE ZILE

## JURNAL SPIRITUAL ZILNIC

<b>ZIUA</b>	<b>Scrie zilnic minim 3 lucruri/ situații pentru care ești recunoscător</b>	<b>Scrie zilnic minim 3 dorințe/ cereri care vrei să ți se îplinească</b>	<b>NOTE(semne/ intuiții, oportunități apărute, etc)</b>
36			
37			
38			
39			
40			



# PLAN SPIRITUAL DE 40 DE ZILE

## NOTE FINALE

- Nu forța lucrurile. Dumnezeu lucrează în taină și în ritmul Său.
- Roagă-te cu nădejde, nu cu teamă.
- Rămâi consecvent(ă), chiar și în zilele mai grele.
- Ai încredere că Dumnezeu nu întârzie niciodată – răspunsul vine la vremea potrivită.
- Oferă și altora: rugăciunea sinceră lucrează nu doar pentru tine, ci și pentru cei din jur.