

PLAN SPIRITUAL DE 40 DE ZILE PENTRU DRAGOSTE, CĂSĂTORIE ȘI ÎMPĂCARE

Tema dorinței / intenției mele:

Ex: întemeierea unei familii, împăcare între soți, pace în relații

Acest plan este un ghid spiritual care însoțește Acatistul de 40 de zile, trimis la 9 mănăstiri. Este o lucrare de vindecare a inimii și a legăturilor dintre oameni, prin rugăciune, iubire și smerenie.



PLAN SPIRITUAL DE 40 DE ZILE

RÂNDUIELI SPECIALE

- 1. Post de miercuri și vineri** – Curățirea inimii pentru iubire curată.
- 2. Numele scrise în rugăciune** – Binecuvântarea celor dragi.
Scrie numele persoanelor pentru care te rogi pe un bilețel. Pune-l sub icoană și roagă-te zilnic pentru lumină, nu pentru atașament.
- 3. Două lumânări aprinse** – Simbolul împăcării și iubirii reciproce.
- 4. Rugăciunea lui Iisus zilnic** – Numele Domnului care vindecă suflete.
Spune zilnic: „Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă”.
Este cea mai simplă și profundă rugăciune pentru pace sufletească.
- 5. O faptă bună pentru alt cuplu sau familie** – Iubirea se multiplică.
- 6. Citește sau ascultă Acatistul Icoanei Maicii Domnului „Grabnic Ascultătoare” și Acatistul Sfântului Mucenic Efrem cel Nou**
- 7. Citește sau ascultă de câte ori poți următoarele rugăciuni ajutătoare:**
 - Rugăciuni începătoare – rostite zilnic cele 40 zile;
 - Rugăciune pentru căsătorie, către Dumnezeu-Tatăl;
 - Rugăciune pentru înțelegere și dragoste între soți;
 - Rugăciunea soților unul pentru altul.

PLAN SPIRITUAL DE 40 DE ZILE

RUTINĂ ZILNICĂ

- ✓ **Aprinde o lumânare** și roagă-te pentru pace și iubire.
- ✓ **Spune cu credință** Rugăciunea lui Iisus timp de 3-5 minute.
Spune zilnic: „Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă”.
- ✓ **Citește sau ascultă** Acatistul Icoanei Maicii Domnului „Grabnic Ascultătoare” și Acatistul Sfântului Mucenic Efrem cel Nou.
- ✓ **Fă o faptă bună** în numele relației tale (ajutor, binecuvântare, susținere).
- ✓ **Roagă-te pentru persoana iubită** rostind numele ei înaintea icoanei
- ✓ **Rugăciune de încheiere:** „Doamne, binecuvântează cu pace și iubire pe cei pe care îi port în inimă.”



PLAN SPIRITUAL DE 40 DE ZILE

JUL
17

RECOMANDĂRI SĂPTĂMÂNALE

Ziua	Rânduiala spirituală
Luni	<u>Rugăciune pentru căsătorie, către Dumnezeu-Tatăl;</u>
Marți	<u>Rugăciune pentru înțelegere și dragoste între soți;</u>
Miercuri	Post + <u>Acatistul Icoanei Maicii Domnului „Grabnic Ascultătoare”</u>
Joi	Milostenie pentru un cuplu sau familie în nevoie
Vineri	Post + <u>Acatistul Sfântului Mucenic Efrem cel Nou</u>
Sâmbătă	Plănuiește o activitate de cuplu
Duminică	Sfânta Liturghie + rugăciune pentru binecuvântarea relației



PLAN SPIRITUAL DE 40 DE ZILE

JURNAL SPIRITUAL ZILNIC

ZIUA	Scrive zilnic minim 3 lucruri/ situații pentru care ești recunoscător	Scrive 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

ZIUA	Scrive zilnic minim 3 lucruri/ situații pentru care ești recunoscător	Scrive zilnic minim 3 dorințe/ cereri care vrei să ți se împlinească	NOTE(semne/ intuiții, oportunități apărute, etc)
6			
7			
8			
9			
10			

PLAN SPIRITUAL DE 40 DE ZILE

JURNAL SPIRITUAL ZILNIC

ZIUA	Scrive zilnic minim 3 lucruri/ situații pentru care ești recunoscător	Scrive zilnic minim 3 dorințe/ cereri care vrei să ți se împlinească	NOTE(semne/ intuiții, oportunități apărute, etc)
11			
12			
13			
14			
15			

PLAN SPIRITUAL DE 40 DE ZILE

JURNAL SPIRITUAL ZILNIC

ZIUA	Scrive zilnic minim 3 lucruri/ situații pentru care ești recunoscător	Scrive zilnic minim 3 dorințe/ cereri care vrei să ți se împlinească	NOTE(semne/ intuiții, oportunități apărute, etc)
16			
17			
18			
19			
20			



PLAN SPIRITUAL DE 40 DE ZILE

JURNAL SPIRITUAL ZILNIC

ZIUA	Scrive zilnic minim 3 lucruri/ situații pentru care ești recunoscător	Scrive zilnic minim 3 dorințe/ cereri care vrei să ți se împlinească	NOTE(semne/ intuiții, oportunități apărute, etc)
21			
22			
23			
24			
25			



PLAN SPIRITUAL DE 40 DE ZILE

JURNAL SPIRITUAL ZILNIC

ZIUA	Scrive zilnic minim 3 lucruri/ situații pentru care ești recunoscător	Scrive zilnic minim 3 dorințe/ cereri care vrei să ți se împlinească	NOTE(semne/ intuiții, oportunități apărute, etc)
26			
27			
28			
29			
30			

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)
31			
32			
33			
34			
35			



PLAN SPIRITUAL DE 40 DE ZILE

JURNAL SPIRITUAL ZILNIC

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



PLAN SPIRITUAL DE 40 DE ZILE

NOTE FINALE

- Iubirea adevărată se cultivă cu răbdare, rugăciune și încredere.
- Nu te ruga pentru control sau posesivitate, ci pentru pace și luminare.
- Dumnezeu poate uni inimi, dar fiecare are libertatea de a răspunde.
- Rămâi deschis(ă) spre bine și pregătit(ă) să ierți.
- Milostenia și bunătatea aduc har în orice relație frântă.