21 de zile pentru pace interioară

Un parcurs practic și spiritual inspirat din tradiția creștină

Dan Aurel Nicula
coach & ghid spiritual

TREI SĂPTĂMÂNI • TREI DIRECȚII

Harta celor 21 de zile

SĂPTĂMÂNA ÎNTÂI

Încetinește

01 Nu trebuie să rezolvi tot astăzi 02 Fă loc tăcerii 03 Privește-te cu blândețe 04 Când frica cere control 05 Renunță la obligația de a fi perfect 06 Odihna nu este o vină 07 Așază gândurile, nu le urma pe toate

SĂPTĂMÂNA A DOUA

Așază relațiile

08 Învață să spui un „nu” liniștit 09 Când cuvintele altora dor 10 Fă pace cu povestea ta 11 Ascultă înainte să reacționezi 12 Primește ceea ce nu poți schimba 13 Iertarea nu îți anulează limitele 14 Roagă-te și când nu găsești cuvinte

SĂPTĂMÂNA A TREIA

Mergi mai departe

15 Curajul unui pas mic 16 Reașază ce contează 17 Fii fidel omului care vrei să devii 18 Relații care lasă loc să respiri 19 Speranță fără iluzii 20 Pacea în mijlocul nesiguranței 21 Un drum pentru următoarele 30 de zile

Z I U A 01

Nu trebuie să rezolvi tot astăzi

Pacea începe atunci când îi redai zilei de azi dimensiunea ei adevărată.

UN GÂND PENTRU ASTĂZI

Azi port doar ceea ce îmi aparține astăzi.

ZIUA 01 / REFLECȚIA ZILEI

Gânduri care așază inima

PENTRU MEDITAȚIE

Matei 6:34

Când ai multe responsabilități, mintea începe să trăiască în zece zile deodată. Repetă conversații care nu au avut loc, calculează riscuri și inventează soluții pentru lucruri pe care încă nu le cunoști. Oboseala nu vine numai din ceea ce faci, ci și din tot ceea ce porți în gând.

Tradiția creștină ne amintește să nu încărcăm ziua prezentă cu toate temerile viitorului. Asta nu înseamnă să renunți la planificare. Înseamnă să deosebești responsabilitatea de îngrijorarea care nu produce niciun pas concret. Unele probleme se pot rezolva azi; altele trebuie doar notate și așezate la timpul lor.

Astăzi nu îți cer să devii mai eficient. Îți propun să devii mai prezent. Alege un singur lucru important, fă-l cu atenție și lasă restul pe o listă, nu pe umeri. Un pas făcut în liniște poate valora mai mult decât zece intenții trăite în panică.

DE PĂSTRAT ÎN INIMĂ

Azi port doar ceea ce îmi aparține astăzi.

ZIUA 01 / JURNALUL MEU

Un pas, câteva cuvinte

EXERCIȚIUL DE ASTĂZI

Scrie trei griji. Încercuiește una asupra căreia poți acționa astăzi și stabilește următorul pas de maximum 15 minute.

ÎNTREBĂRI DE JURNAL

1. Ce problemă a viitorului încerc să trăiesc înainte de vreme?

2. Care este singurul pas concret pe care îl pot face astăzi?

3. Ce aleg, cu bună știință, să las pentru altă zi?

RUGĂCIUNEA ZILEI

Doamne, ajută-mă să văd limpede ce ține de mine în această zi. Dă-mi răbdare pentru lucrurile care încă nu pot fi rezolvate și curaj pentru pasul pe care îl pot face acum. Învață-mă să nu confund grija cu iubirea și agitația cu responsabilitatea. Amin.