

*Charles R. Swindoll*

Jeśli czasem jest ci trudno modlić się, chciałbyś nastroić swoje serce na niebiańską częstotliwość, ale nie wiesz, jak to zrobić, spróbuj tego nieskomplikowanego sposobu - nazwij po imieniu **wszystkie dobrodziejstwa**, które otrzymałeś od Stwórcy.

To niezwykle jaką zdolność oczyszczania naszego umysłu z nadmiaru trosk, obaw i niezdrowego skupienia na sobie ma proste wymienianie spraw, za które jesteśmy Bogu wdzięczni. Niemal natychmiast twoja uwaga może zostać przekierowana z problemów i potrzeb na **wielkość i miłość Ojca w niebie**.

Możesz spróbować modlić się w ten sposób:



## **SPÓJRZ W GÓRĘ:**

**Dziękuję Ci, Panie...**

- za to, że wszystkie okoliczności są pod twoją kontrolą
- za to, że jesteś nieskończenie święty i dobry
- za Twoje Słowo, które wskazuje nam drogę
- za to, że przebaczasz nasze grzechy i podnosisz nas, gdy upadamy

## SPÓJRZ WOKÓŁ SIEBIE:

Dziękuję Ci, Panie...

- za nasz kraj
- za ciepło więzi rodzinnych
- za codzienne okazje, by pomagać innym
- za mieszkanie, ubranie, jedzenie

## SPÓJRZ NA SIEBIE:

Dziękuję Ci, Panie...

- za oczy, który mogą oglądać piękno Twojego stworzenia
- za umysł, inteligencję, kreatywność
- za momenty radości i dumy
- za niespełnione plany i bolesne doświadczenia, które uczą nas pokory
- za poczucie humoru

---

*Jeśli trudno jest ci modlić się na głos, możesz wypisać Boże dobrodziejstwa na kartce papieru.*

---

Bóg jest godzien naszej szczerzej wdzięczności i uwielbienia. **Jemu należy się wszelka chwała!**

*Błogosław, duszo moja, Pana*

*i nie zapominaj o wszystkich Jego dobrodziejstwach!*

(Psalm 103,2; Biblia Tysiąclecia)

Na podstawie: Charles R. Swindoll, *Day by Day with Charles Swindoll* (Nashville: W Publishing Group, 2000), s. 328. Copyright 2000 Charles R. Swindoll, Inc. Wszelkie prawa zastrzeżone.