

40 TAGE PRAYER PLAN

CLASSIC : CASUAL : MODERN

📅 WOCHE 1 & 2 🙏 FÜR FRIEDEN ⌚ 10 MIN

WARM UP GEBET IN DEINER HAND GEBORGEN

WORKOUT

Bete jeden Tag 2 Gesätzchen vom Rosenkranz

TIPP

Der schmerzhafteste Rosenkranz

WORKOUT

Bete ein Vater unser und lies jeden Tag 5 min in der Bibel

BIBELSTELLEN-INSPIRATION

Mi: Joel 2,12-18
Do: Lk. 9,22-25
Fr: Jes. 58,6-9
Sa: Ps. 86,3-9

WORKOUT

Mache 5 min freies Gebet und 5 min Lobpreis oder Dankgebet

TASK SCHREIBE JEDEN TAG AUF, WOFÜR DU DANKBAR BIST.

📅 WOCHE 3 & 4 🙏 FÜR DIE ARMEN ⌚ 15 MIN

WARM UP GEBET IN DEINER HAND GEBORGEN

WORKOUT

Bete jeden Tag 3 Gesätzchen vom Rosenkranz

WORKOUT

Zünde eine Kerze an und betrachte die Seligpreisungen.
(Bibel: Matthäus 5, 1-11)

WORKOUT

Mache 5 min freies Gebet und überleg, wie du dich heute 10 min für deine Mitmenschen einsetzen kannst.

TASK SCHREIBE JEDEN TAG AUF, WOFÜR DU BITTEST.

📅 WOCHE 5 & 6 🙏 FÜR DICH & DEINE ZUKUNFT ⌚ 20 MIN

WARM UP GEBET IN DEINER HAND GEBORGEN

WORKOUT

Bete jeden Tag 4 Gesätzchen vom Rosenkranz

WORKOUT

Mache täglich eine 10-minütige GewissensErforschung (Notizbuch) und bete 7 Gegrüßet seist du Maria.

WORKOUT

Mache jeden Tag einen 20 min Spaziergang und bete in dieser Zeit frei zu Gott.

TASK LÄCHLE HEUTE JEDEN AN, DER DIR BEGEGNET.

📅 WOCHE 7 🙏 FÜR KRANKE, LEIDENDE ⌚ 30 MIN

WARM UP GEBET IN DEINER HAND GEBORGEN

WORKOUT

Bete jeden Tag den ganzen Rosenkranz.

YOU!GHEIMTIPP

Mit der App „Rosary Time“ geht's leichter!

WORKOUT

Bete in dieser Woche bewusst den Kreuzweg und betrachte die Stationen.

WORKOUT

„Offline“ Days – verzichte in dieser Woche auf das Internet, Fernsehen, oder das Radio und bleibe 30 min pro Tag in absoluter Stille vor dem Kreuz.

TASK BESUCHE IN DER KARWOCHE MÖGLICHST OFT DIE KIRCHE.

FORTSCHRITT

1. WOCHE

ASCHER MITTWOCH

~~MO~~ DO FR SA SO

2. WOCHE

MO DI MI DO FR SA SO

Tolle Leistung!

3. WOCHE

MO DI MI DO FR SA SO

4. WOCHE

MO DI MI DO FR SA SO

Durchhalten!

5. WOCHE

MO DI MI DO FR SA SO

6. WOCHE

MO DI MI DO FR SA SO

Bald geschafft!

7. WOCHE

MO DI MI DO FR SA SO

Du bist stark!

GRÜNDON-
NERSTAG

KAR
FREITAG

KAR
SAMSTAG

OSTER
SONNTAG

IN DEINER HAND GEBORGEN

WARM UP GEBET

"In deiner Hand geborgen im Guten und im Leid, so leb ich heut und morgen durch meine Lebenszeit. Herr, dir kann ich vertrauen, das ist mir wohlbekannt. So lass mich auf dich bauen. Du hältst mich an der Hand."

