WAYS TO SPEND 1 HOUR WITH JESUS

WHAT YOU "GIVE" GOD WHEN YOU BEGIN PRAYER:

SILENT PEACEFUL LONGING + HOLY DESIRE + EXPECTATION + EYES OF HOPE

- ☐ Look at Jesus and let Him look at you.
- ☐ Take 3 minutes and write your to-do list. Now put it off to the side. Focus on God for this time of prayer.
- ☐ Tell Him something that made you happy. Then listen.
- ☐ Tell Him what is making you fearful, anxious or angry. Then listen.
- ☐ A common factor among those with depression is a spirit of rumination: thinking about your problems all the time and talking about your problems all the time... will make your problems grow. Take practical steps today to attack the spirit of rumination - ask God to inspire you how to fulfill these 4 things today:

  30min.: pray
  30min.: do something that cleans, fixes, repairs or builds
  30min.: exercise
  30 min.: go do something meaningful for someone else

- ☐ Speak about your loved ones. Spiritually place your loved ones at the foot of the altar. Bring them to God.
- ☐ Pray for an enemy.
- ☐ Spend 15 minutes in the Identity Formation Section of the Psalm Book (pgs. 176-185).
- ☐ Ask Him to bring to mind someone that needs prayer right now. Consider texting that person and letting him/her know you are praying for him/her.
- ☐ Tell Him your failures. Ask for help. Then listen.
- ☐ Slowly recite the Beatitudes. (Matthew 5:3-12)
- ☐ Say one Our Father slowly pausing at "*as we forgive those who trespass against us" and forgive those who hurt you.*
- ☐ Imagine Mary praying with you. Say one Hail Mary Slowly.
- ☐ Count off 10 things you are grateful for beginning from this moment working back.
- ☐ Pray for peace in your heart and in the world.
- ☐ Spend 15 minutes in silent meditation.
- ☐ Pray the Divine Mercy Chaplet for the sick, those near death & the deceased.
- ☐ Ask Him to show you the next step. Then Listen.
- ☐ Slowly read the Gospel for this Sunday three times and pay attention to a word / phrase that stands out. Ask God to reveal why this stood out.
- ☐ Pray the Rosary for the Sanctification of your parish & priest.
- ☐ Review the Spiritual Gifts (aka charism) Assessment in the Psalm Book (pgs. 256-263). Ask Him to show you how/where to use your gifts through Holy inspirations.

RESPOND WITH PROMPT JOYFUL OBEDIENCE TO THE GRACES / INSPIRATIONS YOU RECEIVED DURING THIS TIME OF PRAYER. LIKE A SURFER CATCHING A WAVE ~ PADDLE WITH THE MOMENTUM THE HOLY SPIRIT GIVES YOU...

StThereseMontauk.com

MANERAS DE PASAR 1 HORA CON JESÚS

LO QUE LE DAS A DIOS AL COMENZAR LA ORACIÓN:

ANHELO SILENCIOSO Y PACÍFICO + DESEO SANTO + EXPECTATIVA + OJOS DE ESPERANZA

□ Mira a Jesús y deja que Él te mire.

□ Tómate 3 minutos y escribe tu lista de cosas por hacer. Ahora déjala a un lado. Concéntrate en Dios.

□ Cuéntale algo que te hizo feliz. Luego escucha.

□ Cuéntale qué te hace sentir miedo o ansiedad. Luego escucha.

□ Un factor común entre quienes padecen depresión es un espíritu de rumia: pensar en sus problemas todo el tiempo y hablar de ellos todo el tiempo --> hará que sus problemas crezcan. Tome medidas prácticas hoy para atacar el espíritu de rumia: pídale a Dios que lo inspire a cumplir estas 4 cosas hoy:

30 min.: ore
30 min.: haga algo que limpie, arregle, repare o construya
30 min.: haga ejercicio
30 min.: vaya y haga algo significativo para otra persona

□ Cuéntale qué te enoja. Luego escucha.

□ Habla de tus seres queridos. Coloca espiritualmente a tus seres queridos al pie del altar. Tráelos a Dios.

□ Ora por un enemigo.

□ Pasa 15 minutos en la Sección de Formación de la Identidad del Libro de los Salmos (págs. 176-185).

□ Pídele que te recuerde a alguien que necesite oración en este momento. Considera enviarle un mensaje de texto a esa persona y hacerle saber que estás orando por él.

□ Cuéntale tus fracasos. Pídele ayuda. Luego escucha.

□ Recita lentamente las Bienaventuranzas. (Mateo 5:3-12)

□ Reza lentamente un Padrenuestro haciendo una pausa en "como también nosotros perdonamos a los que nos ofenden" y perdona a quienes te han hecho daño.

□ Imagina a María rezando contigo. Reza lentamente un Ave María.

□ Cuenta 10 cosas por las que estás agradecido comenzando desde este momento y yendo hacia atrás.

□ Reza por la paz en tu corazón y en el mundo.

□ Pasa 15 minutos en meditación silenciosa.

□ Reza la Coronilla de la Divina Misericordia por los enfermos, los que están cerca de la muerte y los fallecidos.

□ Pídele que te muestre el siguiente paso.

□ Lee lentamente el Evangelio de este domingo tres veces y presta atención a una palabra o frase que se destaque. Pídele a Dios que te revele por qué se destacó.

□ Reza el Rosario por la Santificación de tu Parroquia.

□ Revisa la Evaluación de los Dones Espirituales (también conocidos como carisma) en el Libro de Salmos (págs. 256-263). Pídele que te muestre cómo/dónde usar tus dones a través de inspiraciones santas.

RESPONDE CON PRONTA Y GOZOSA OBEDIENCIA A LAS GRACIAS E INSPIRACIONES QUE RECIBISTE DURANTE ESTE TIEMPO DE ORACIÓN. COMO UN SURFISTA QUE ATRAPA UNA OLA, REMA CON EL IMPULSO QUE TE DA EL ESPÍRITU SANTO...

StThereseMontauk.com