

Daily Examen

“Be transformed by the renewing of your minds, so that you may discern what is the will of God – what is good and acceptable and perfect.” Romans 12:2

Gratitude

Recall anything from the day for which you are especially grateful and give thanks.

Review

Recall the events of the day, from start to finish, noticing where you felt God’s presence, and where you accepted or turned away from any invitations to grow in love.

Sorrow

Recall any actions for which you are sorry.

Forgiveness

Ask for God’s forgiveness. Decide whether you want to reconcile with anyone you have hurt.

Grace

Ask God for the grace you need for tomorrow and an ability to see God’s presence more clearly.

Exame Diário

"Sejam transformadas pela renovação de suas mentes, para que possam discernir qual é a vontade de Deus, o que é bom, agradável e perfeito." Romanos 12:2

Gratidão

Lembre-se de qualquer coisa do dia pela qual você é especialmente grata e agradeça.

Revisão

Relembre os eventos do dia, do início ao fim, observando onde você sentiu a presença de Deus e onde aceitou ou rejeitou qualquer convite para crescer no amor.

Lamentação

Lembre-se de todas as ações pelas quais você se arrependeu.

Perdão

Peça perdão a Deus. Decida se deseja se reconciliar com alguém que você tenha magoado.

Graça

Peça a Deus a graça de que você precisa para o dia de amanhã e a capacidade de ver a presença de Deus com mais clareza.

Examen Diario

*“Renovaos en el espíritu de vuestra mente, para que podáis discernir
cuál es la voluntad de Dios: lo que es bueno, lo que es agradable, lo que es perfecto.”
Romanos 12:2*

Gratitud

Recuerda algo del día por lo que estés especialmente agradecido y da gracias.

Repaso

Recuerda los acontecimientos del día, de principio a fin, y fíjate en dónde sentiste la presencia de Dios y dónde aceptaste o rechazaste cualquier invitación a crecer en el amor.

Pena

Recuerda cualquier acción de la que te arrepientas.

Perdón

Pide perdón a Dios. Decide si quieres reconciliarte con alguien a quien hayas hecho daño.

Gracia

Pídele a Dios la gracia que necesitas para mañana y la capacidad de ver la presencia de Dios con mayor claridad.