

RECONSTITUIREA

prin Har



JURNAL CREȘTIN DE RECUNOȘȚINȚĂ

30 de zile pentru vindecare,
iertare și restaurare cu Dumnezeu

Cuprins

Cuvântul autoarei	15
Scrisoare către inima ta	18
Introducere	21
Cum să folosești acest jurnal	24
Rugăciune la început de drum	26

ETAPA 1 (ZILELE 1-7)

DUMNEZEU MĂ GĂSEȘTE ÎN DURERE

ETAPA 1. Strigătul din adâncuri	31
Ziua 1 Prăbușirea totală în mijlocul ruinelor proprii vieți ...	33
Ziua 2 Potopul tăcut al lacrimilor pe care nimeni nu le mai numără	38
Ziua 3 Când oboseala devine o mlaștină care mă trage în adânc	43

Ziua 4	Pe altarul unui duh zdrobit.....	48
Ziua 5	Teroarea nopții nesfârșite în care zorile par o legendă	53
Ziua 6	Prizoniera propriei minți într-o singurătate care strigă.....	58
Ziua 7	Gustul amar al abandonului	63

ETAPA A 2-A (ZILELE 8-15)

DUMNEZEU RĂMÂNE CU MINE ÎN DURERE

ETAPA a 2-a. Prezența Sa în mijlocul cenușii	75
Ziua 8	Înfruntarea fricii care îmi paralizează suflarea..... 77
Ziua 9	Mâna care mă prinde atunci când pământul fuge de sub picioare 82
Ziua 10	O bucurie tăcută care se naște în centrul furtunii mele..... 87
Ziua 11	Adăpostită la pieptul care a purtat toate durerile lumii 92
Ziua 12	Odihna pe care sufletul meu a uitat cum să o mai ceară 97

Ziua 13	Purtată pe brațe prin locurile pe care nu le pot trece singură.....	102
Ziua 14	O pace care sfidează orice logică a minții mele.....	107
Ziua 15	Singura cetățuie care nu poate fi cucerită de deznădejde.....	112

ETAPA A 3-A (ZILELE 16-23)

DUMNEZEU ÎMI RESTAUREAZĂ INIMA

ETAPA a 3-a. Când rănilor încep să fie legate și inima primește un nume.....		123
Ziua 16	Intervenția delicată a Marelui Medic asupra ruinelor sufletului meu	125
Ziua 17	Umbra Crucii peste cicatricile mele	130
Ziua 18	Rugăciunea pentru o inimă care să poată simți din nou	135
Ziua 19	Eliberarea de sub sentința grea a trecutului	141
Ziua 20	Fericirea omului care a fost descătușat de vină	146
Ziua 21	Strigătul după o restaurare deplină	151

Ziua 22 Promisiunea că rănilile nu vor mai fi identitatea
mea 157

Ziua 23 Viitorul pe care frica nu îl poate rescrie..... 162

ETAPA A 4-A (ZILELE 24-30)

DUMNEZEU MĂ CONDUCE ÎNTR-O VIAȚĂ NOUĂ

ETAPA a 4-a. Restaurarea prin har și viața nouă 175

Ziua 24 Miracolul harului nemeritat 177

Ziua 25 Puterea care mă face neclintită în fața viitoarelor
furtuni..... 182

Ziua 26 Adio vechiului eu; bun-venit femeii noi în
Hristos 188

Ziua 27 Chemarea la lumină după exilul în peștera
durerii 194

Ziua 28 Recuperarea teritoriilor pierdute și a anilor
iroșiți 199

Ziua 29 Noua mea identitate: un monument al harului
divin 205

Ziua 30 Reconstituirea finală: viața pe care Dumnezeu
o face nouă 211

Rugăciunea mea de încheiere.....	220
Manifestul vieții noi.....	222
Cuvânt de încheiere.....	224

ETAPA 1

STRIGĂTUL DIN ADÂNCURI

„Din fundul adâncului Te chem, Doamne!

*Doamne, ascultă-mi glasul! Să ia aminte urechile
Tale la glasul cererilor mele! Dacă ai păstra,
Doamne, aducerea aminte a nelegiuirilor, Doamne,
cine ar putea sta în picioare? Dar la Tine este iertare,
ca să fii de temut.*

*Eu nădăjduiesc în Domnul, sufletul meu nădăjduiește
și aștept făgăduința Lui. Sufletul meu așteaptă pe
Domnul mai mult decât așteaptă străjerii dimineața,
da, mai mult decât așteaptă străjerii dimineața.”*

(Psalmul 130:1-6)

Această primă etapă este despre sinceritate.

Este locul în care nu mai trebuie să ascunzi durerea, să îți aduni puterile pentru a părea bine sau să găsești explicații pentru tot ceea ce trăiești.

Aici ai voie să recunoști că doare. Ai voie să plângi. Ai voie să spui adevărul despre ceea ce porți în suflet.

Dumnezeu nu Se teme de întrebările tale și nu este speriat de întunericul prin care treci. El nu Se îndepărtează de cei frânți, ci Se apropie de ei.

În aceste prime zile, nu încerca să fii puternică. Lasă-ți inima să vorbească și adu înaintea Lui tot ceea ce ai ascuns prea mult timp.

Chiar și atunci când nu vezi lumina, Dumnezeu este prezent în adânc.

Iar harul Lui începe să lucreze exact acolo.

ZIUA 1

Prăbușirea totală în mijlocul ruinelor propriei vieți

Versetele zilei:

*„Domnul este aproape de cei cu inima frântă și
mântuiește pe cei cu duhul zdrobit.” (Psalmul 34:18)*

*„Veniți la Mine, toți cei trudiți și împovărați, și Eu vă
voi da odihnă.” (Matei 11:28)*

Declarație:

Astăzi refuz să mai port masca puterii și să mă prefac că sunt bine. Recunosc că am ajuns la capătul propriilor puteri și că nu mai pot duce singură povara pe care o port.

Accept că sunt rănită. Accept că sunt obosită. Accept că am nevoie de ajutor.

Vin înaintea Lui Dumnezeu exact așa cum sunt: cu întrebările mele, cu durerea mea și cu o inimă care încă încearcă să înțeleagă.

Aleg să cred că El nu Se îndepărtează de cei frânți. Chiar și aici, în locul neputinței mele, El este prezent.

Astăzi nu aduc putere și nici răspunsuri. Îmi aduc doar inima și o așez înaintea Lui.

Rugăciune:

Doamne, vin înaintea Ta cu sufletul pustiu și gol. Mă aflu astăzi în mijlocul dărmăturilor proprii mele vieți, privind tot ce am încercat să construiesc prin propriile puteri și care acum s-a prefăcut în praf. Greutatea acestei prăbușiri mă apasă atât de tare, încât simt că am uitat până și cum să mai cer ajutor.

Îți aduc cioburile a ceea ce am fost odată – visele mele, speranțele mele și tot ce s-a frânt pe drum. Recunosc că nu mai am puterea să repar nimic și nici să mă prefac că sunt bine.

Masca a căzut, iar sub ea a rămas doar o inimă zdrobită care strigă după Tine.

Cuvântul Tău spune că ești aproape de cei cu inima frântă. Deși mă simt departe, aleg să cred promisiunea Ta mai mult decât propriile sentimente. Te rog, Doamne, coboară aici, în cenușa planurilor mele, și așază-Te lângă mine.

Învață-mă să respir din nou și ajută-mă să înțeleg că, acolo unde eu văd un sfârșit, Tu poți vedea un nou început. Îmi predau povara și aleg să mă odihnesc în Tine.

Rămâi cu mine în această noapte a sufletului și ține-mă de mână până când lumina Ta va începe să străpungă întunericul.

Amin.

Oglinda sufletului:

Dacă Dumnezeu ar sta acum lângă tine, pe ruinele vieții tale, care ar fi primul lucru pe care I l-ai arăta, fără să rostești vreun cuvânt?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



2 We know books

Note din liniștea mea:

This image shows a single page of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. On the left side, there is a vertical margin line, creating a narrow left margin. The paper appears to be from a notebook or a standard ruled sheet.

Potopul tăcut al lacrimilor pe care nimeni nu le mai numără

Versetele zilei:

*„Pune-mi lacrimile în burduful Tău: nu sunt ele
scrise în cartea Ta?” (Psalmul 56:8)*

*„Chiar dacă ar fi să umblu prin valea umbrei morții,
nu mă tem de niciun rău, căci Tu ești cu mine...”
(Psalmul 23:4)*