



JULI 2022

Elke dag in juli, even stilstaan bij God. Doe je mee?



Oké?
Tekenen
een
hartje.

vr	1	Maak een kruisteken. Doe het heel traag. Bid: 'In de naam van de Vader en de Zoon en de heilige Geest. Amen.'	
za	2	Adem tegen een raam of spiegel. Schrijf of teken een hartje in de damp.	
zo	3	Wie zie je graag? Zeg hem of haar: 'Ik zie je graag!'	
ma	4	Zing samen een lied.	
di	5	Tel hoe dikwijls je vandaag 'dank u' zegt.	
wo	6	Heb je ruzie met iemand? Zoek naar vrede.	
do	7	Wandel één minuut rond in huis. Wat maakt je vrolijk?	
vr	8	Kijk om je heen. Bid: 'Dank U wel, God, voor ...'	
za	9	Zie je een vogel in de lucht? Denk aan 'het nest - het gezin' waarin jij leeft. Dank God en de leden van je gezin voor jouw leven.	
zo	10	Steek een kaars aan. Doe het niet alleen. Kijk naar het licht en mijmer samen.	
ma	11	Monniken die leven volgens de regel van de heilige Benedictus verdelen de dag in drie keer acht uur van bidden, werken en rusten. Hoe verdeel jij jouw dag?	
di	12	Eet je een boterham? Maak vandaag eerst een kruisteken en begin dan te eten.	
wo	13	Maak een tekening voor minstens één (over)grootouder. Neem een foto en verstuur die.	
do	14	Ga vandaag bewust om met energie. Praat er samen over hoe je dat best doet.	

vr	15	Leg een hand op je buik en voel je ademhaling. Adem enkele keren traag in en uit. Bid: 'Hoera voor God. Hoera, ik adem en ik leef!'	
za	16	Voel de wind in je haren. Voel je de kracht van de natuur?	
zo	17	Houd het vandaag sober. Zeg 'dankjewel' als je genoeg hebt.	
ma	18	Teken een smiley op een vingertop. Vraag bij wie je dat ook mag doen. Geniet van de reacties.	
di	19	Mijmer bij het Woord van Jezus: 'Heb je vijand lief.' (Lucas 6, 27) Protesteer met vriendelijke en opbouwende woorden als iemand jou kwaad maakt.	
wo	20	Zoek een lied over God en luister ernaar.	
do	21	Hoe ga je om met 'voedselrestjes'. Praat erover.	
vr	22	Doe vandaag wat olie aan je fiets, zodat die soepeler rijdt. Bid: 'God, maak me soepel in het graag zien.'	
za	23	Sluit je ogen en fluister: 'God ziet mij oneindig graag.'	
zo	24	Wie verdraag je? Wie niet? Hoe ga je er mee om? Denk aan Sint-Kristoffel, patroon van de reizigers, hij droeg Jezus veilig naar de overkant - ook toen het lastig werd.	
ma	25	Wat doe je niet graag, maar moet toch gebeuren? Maak er werk van. Overwin je tegenzin.	
di	26	Zoek zomaar een zin in de Bijbel en mijmer even. https://rkbijbel.nl/kbs/	
wo	27	Teken twee hartjes op je pols. Vraag bij wie je dat ook mag doen. Geniet van de reacties.	
do	28	Bak koekjes of iets anders en deel alles met iemand uit de buurt.	
vr	29	Ben je op een plek waar het niet stil is? Adem dan diep in en traag uit.	
za	30	Kijk minstens met twee naar het spel van de wolken. Vertel elkaar wat je erin ziet.	
zo	31	Zoek naar de website van je eigen kerkgemeenschap. Ga na wie zich inzet. Ken je iemand?	