Et kærligt tilbageblik på dagen (the examen)

**1. Bliv opmærksom på Guds nærvær**

Bed om klarhed og om at kunne se tilbage med nåde for at få forståelse. Bed om at kunne se, hvor Gud har været til stede i min dag

**2. gennemgå dagen med taknemmelighed**

Gennemgå de sidste 24 timer, time for time, sted til sted, opgave til opgave, person til person – og tak Gud for enhver gave du møder.

Se tilbage på dit arbejde og det du har gjort gennem dagen. Se tilbage på de mennesker du har været sammen med. Hvad fik du fra dem og hvad gav du dem? Læg mærke til de små ting – maden, det du har set fx i naturen osv

**3. læg mærke til dine følelser der kommer frem i gennemgangen af dagen**

Følelserne – bade de positive og negativ, de smertefulde og de behagelige – er klare signaler på hvor der skete noget gennem dagen. Læg mærke til dem, når de kommer frem til overfladen – lige fra glæde, kedsomhed, frygt, forventning, skuffelse, vrede, fred, tilfredsstillelse, utålmodighed, lyst, længsel, håb, fortrydelse, skam, usikkerhed, barmhjertighed, medfølelse, foragt, taknemmelighed, hovmod, raseri, tvivl, tillid, beundring, skyhed osv

Hvad siger Gud til dig gennem disse følelser?
Hvor er der tegn på at Gud har været nær?
Lagde jeg mærke til det?
Missede jeg det?

**4. vælg en ting fra dagen og de følelser det udløste og bed ud fra det**

Vælg den oplevelse / følelse som i største omfang fik din opmærksomhed.
Det kan være en følelse (negativ eller positiv), et betydningsfuldt møde med en anden, oplevelse af glæde eller fred. Det kan også være noget der tilsyneladende ser ubetydeligt ud
Bed spontant ud fra det, som det vækker. Tak, råb om hjælp / helbredelse, tilgivelse, omvendelse, forbøn eller hvad det vækker

**5. kig frem mod i morgen**

Gennemgå planerne for i morgen. Hvilke følelser kommer frem, når du kigger på de møder, opgaver og de personer du skal møde? (frygt, forventning, mistet selvtillid eller selvværd, lyst til at trække tiden eller undgå det, fortrydelse, svaghed, glæde, tvivl)
Vend det til bøn og søg Guds vejledning og hjælp. Bed om håb. Gør det hele i en atmosfære af taknemmelighed – det er alt sammen gaver fra Gud