2022 기적의 14 일

감사노트

Rhode Island, UCC
제일한인교회

주님과 함께 매일 기뻐하는 삶,

기적의 14 일 감사노트를 시작합니다.

감사에 대한 흔한 오해 3 가지

- 감사할 일이 있어야 감사할 수 있다 X
  감사는 주어지는 것이 아니라 스스로 찾는 것이다. O
- 내 삶에서 아직은 감사할 일이 별로 없다. X
  지금까지 겪은 모든 것에서 감사할 일을 찾을 수 있다. O
- 감사하는 마음은 추상적인 것이다. X
  감사할 일에 대해 언어로 표현하는 것이 좋다. O

일상의 감사 연습을 시작하기 위한 체크리스트

- ✓ 살아오면서 고마운 사람들 떠올리기.
- ✓ 살아오면서 나를 지지해주고 격려해 준 사람 떠올리기.
- ✓ 살아오면서 가장 기쁘고 충만했던 사건 떠올리기.
- ✓ 당시엔 힘들었지만 오늘의 나를 발전하게 해준 사건 떠올리기
- ✓ 오늘 하루 눈떠서 잠들기 전까지 의식주 생활을 가능하게 해준 물건과 사람을 5 가지 이상 떠올려 봅시다.

하루 세 줄, 감사 노트를 쓰는 방법

1. 작고 소소한 것부터 감사하자.
   일상에서 매일 반복되는 것들이 감사할 것들이다.

2. 가장 가까이 있는 사람에게 감사하자.
   아내와 가족 그리고 친구, 동료 등 함께 있는 것 자체로 감사하다.

3. 혼자서는 힘들다. 함께 감사해보자.
   부부, 가정 그리고 동료, 교우 등 감사파트너를 만들어 보자.

4. 시간과 장소를 정해서 감사해보자.

5. 감사를 전하자.
   내가 감사를 통해 변화를 느꼈다면 이젠 그 것을 나누자.

감사 1 일차

11/6 Sunday

감사 기도

나의 힘이 되어주신 주님께 감사합니다. 감사 노트를 시작함으로 하느님을 전적으로 의지할 수 있음에 감사합니다.

감사 묵상

아무 것도 염려하지 말고 오직 모든 일에 기도와 간구로, 너희 구할 것을 감사함으로 하나님께 아뢰라 | 빌립보서 4:6

감사 노트

1. 하루의 첫 시간을 감사로 시작할 수 있어서 감사!
2.
3.

감사 2 일차

11/7 Monday

감사 기도

기도가 달라지고 있음에 감사합니다. 주를 높이고, 찬양하고, 감사하는 입술로 주와 대화할 수 있음에 감사합니다.

감사 묵상

항상 기뻐하라 쉬지 말고 기도하라 범사에 감사하라 이는 그리스도 예수 안에서 너희를 향하신 하나님의 뜻이니라
| 데살로니가전서 5:16~18

감사 노트

감사 3 일차

11/8 Tuesday

감사 기도

사소한 감사도 발견할 수 있음에 감사합니다. 모든 일은 주께서 정성껏 예비하신 일인데, 이제라도 볼 수 있음에 감사합니다.

감사 묵상

사람이 하느님에게 바칠 제물은 감사하는 마음이요, 사람이 지킬 것은 지존하신 분에게 서원한 것을 갚는 일이다.
| 시편 50:14

감사 노트

감사 4 일차

11/9 Wednesday

감사 기도

마음이 너그러워짐에 감사드립니다. 하느님께 제물로 드릴 마음이 어린 양처럼 순결하게 변화됨에 감사합니다.

감사 묵상

감사하는 마음을 제물로 바치는 자, 나를 높이 받드는 자이니, 올바르게 사는 자에게 내가 하느님의 구원을 보여주리라.
| 시편 50:23

감사 노트

감사 5 일차

11/10 Thursday

감사 기도

깨어 있게 하심에 감사드립니다. 종일 감사거리를 찾는 중에 기도하게 하시고, 이전에 미처 발견치 못했던 은혜를 붙들고 감격하게 하시니 감사합니다.

감사 묵상

기도를 항상 힘쓰고 기도에 감사함으로 깨어 있으라
| 골로새서 4:2

감사 노트

감사 6 일차

11/11 Friday

감사 기도

생활의 즐거움을 깨닫게 하심에 감사드립니다. 감각적 즐거움이 아니라, 하늘의 별처럼 은총을 쏟아내 주신 주님을 찬양하는 즐거움으로 감사합니다.

감사 묵상

우리가 감사함으로 그 앞에 나아가며 시로 그를 향하여 즐거이 부르자 | 시편 95:2

감사 노트

감사 7 일차

11/12 Saturday

감사 기도

모든 것이 주님의 것임을 알게 하심에 감사드립니다. 하느님의 부르심에 응답하는 기쁨으로 살게 하시니 감사합니다.

감사 묵상

여호와께 감사하라 그는 선하시며 그 인자하심이 영원함이로다 | 역대상 16:34

감사 노트

감사 8 일차

11/13 Sunday

감사 기도

찬양 할 수 있음에 감사합니다. 거친 세파와 온갖 어려움 가운데서도 나만 홀로 여기 있지 아니하고, 오직 주님께서 함께 하심에 찬양이 터져 나올 수 있음에 감사합니다.

감사 묵상

감사함으로 그 문에 들어가며 찬송함으로 그 궁정에 들어가서 그에게 감사하며 그 이름을 송축할찌어다
| 시편 100:4

감사 노트

감사 9 일차

11/14 Monday

감사 기도

모든 것이 주님의 것임을 알게 하심에 감사드립니다. 하느님의 부르심에 응답하는 기쁨으로 살게 하시니 감사합니다.

감사 묵상

하나님께서 지으신 모든 것이 선하매 감사함으로 받으면 버릴 것이 없나니 | 디모데전서 4:4

감사 노트

감사 10 일차

11/15 Tuesday

감사 기도

은혜의 눈으로 세상을 바라보게 하시니 감사합니다. 우리가 말로 표현할 수 없는, 한 번도 경험한 적 없는 은혜에 감사합니다.

감사 묵상

말할 수 없는 그의 은사로 말미암아 하나님께 감사하노라
| 고린도후서 9:15

감사 노트

감사하는 인생마다 찬란하게 하시는 하느님의 은혜를 오늘도 경험하세요.

감사 11 일차

11/16 Wednesday

감사 기도

감사가 생활이 되게 하시니 감사합니다. 감사로 예배할 수 있음에 감사드립니다.

감사 묵상

만일 내가 감사함으로 참여하면 어찌하여 내가 감사하는 것에 대하여 비방을 받으리요 | 고린도전서 10:30

감사 노트

감사하는 인생마다 찬란하게 하시는 하느님의 은혜를 오늘도 경험하세요.

감사 12 일차

11/17 Thursday

감사 기도

일용할 양식을 주심에 감사드립니다. 빈 손으로 왔지만 가족들까지 함께 나누어 먹을만큼 풍족하게 복 내려 주심에 감사합니다.

감사 묵상

모든 육체에게 먹을 것을 주신 이에게 감사하라 그 인자하심이 영원함이로다 | 시편 136:25

감사 노트

감사 13 일차

11/18 Friday

감사 기도

하루 종일 감사할 수 있음에 감사합니다. 아침에 눈을 떠서
하느님의 창조세계를 경험하고, 밤에 쉴 수 있음에 감사합니다.

감사 묵상

아침과 저녁마다 서서 여호와께 감사하고 찬송하며
| 역대상 23:30

감사 노트

감사하는 인생마다 찬란하게 하시는 하느님의 은혜를 오늘도 경험하세요.

감사 14 일차

11/19 Saturday

감사 기도

감사하는 사람이 되게 하심에 감사합니다. 여전히 연약하여 불평이 남아 있지만, 하느님의 부르심대로 살아가도록 애쓰는 존재가 되게 하심에 감사합니다.

감사 묵상

그리스도의 평강이 너희 마음을 주장하게 하라 너희는 평강을 위하여 한 몸으로 부르심을 받았나니 너희는 또한 감사하는 자가 되라 | 골로새서 3:15

감사 노트

Rhode Island, UCC

제일한인교회