

# FOCUS

LE BUT C'EST D'ÊTRE HEUREUX

Carnet d'étude, de méditation et de prières.

365 jours avec Dieu, un voyage rythmé par des termes tels que défi, challenge, victoire, défaite, désillusion, déception, surprise, (bonne ou mauvaise), exploit, accomplissement et tant d'autre.

Malgré tout, ces contrastes, ce voyage se doit de garder une bonne saveur étant donné que la destination s'avère être bonne.

En effet, la bible nous recommande dans le livre de 1 Timothée 6/12, de combattre le bon combat de la foi et de saisir la vie éternelle à laquelle nous avons été appelés en Jésus-Christ.

J'aimerai à travers ce carnet d'étude aider quelqu'un à rester concentré, focus sur la destination espérée, mais aussi voyager avec paix et bonheur.

Ce carnet est utile également pour adopter et préserver une attitude studieuse vis à vis de la foi chrétienne. Je finirai par dire qu'un bon voyage inclue une valise bien faite.

Le voyage, c'est votre vie, la valise, c'est votre cœur.

Bienvenue dans **FOCUS**.

# JANVIER

*Tes objectifs :*

- 
- 
- 
- 

*Axes d'amélioration :*

- \_\_\_\_\_ ● \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_ ● \_\_\_\_\_

# SEMAINE 1

## Merci.

Merci, un mot simple mais très significatif. Les raisons sont nombreuses de dire merci et s'il s'avère que vous traversiez une zone de brouillard, n'oubliez pas tout de même de dire merci. Merci, parce que vous êtes une fois de plus compté parmi les vivants, merci parce que vous avez encore l'opportunité de changer les choses, les améliorer, voir même les transformer. Le mot merci ouvre des portes, ce mot doit habiter dans votre cœur et continuellement être dans notre bouche.



PSAUMES 103/1-2

1 Mon âme, bénis l'Eternel ! Que tout ce qui est en moi bénisse son saint nom !

2 Mon âme, bénis l'Eternel, Et n'oublie aucun de ses bienfaits !



*Prière : Seigneur, merci pour le souffle de vie, merci parce que tu veilles sur moi, merci de m'aimer et merci de croire en moi. Que mon cœur soit toujours reconnaissant. Amen.*

JE SUIS RECONNAISSANT POUR :



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

TEXTE(S) EN LIEN AVEC LA RECONNAISSANCE

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

DU MAL À ÊTRE RECONNAISSANT ? POURQUOI ?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Météo de la semaine :



# SEMAINE 2

## Commencer.

Commencer ça ne coûte rien et ça peut vous apporter beaucoup à court ou long terme. Commencer peut paraître parfois être un effort surhumain, mais à la longue, vous remarquerez que commencer a toujours été à votre portée. Ne commencez pas avec des questions, commencez avec des convictions. Commencez ce projet, commencez à prier, commencez à ouvrir votre bible, commencez à chercher Dieu. N'hésitez plus, ce que vous devez commencer, commencez.

GENÈSE 1/1 - 3



1 Au commencement, Dieu créa les cieux et la terre. 2 La terre était informe et vide : il y avait des ténèbres à la surface de l'abîme, et l'esprit de Dieu se mouvait au-dessus des eaux. 3 Dieu dit : Que la lumière soit ! Et la lumière fut.



*Prière : Seigneur, j'aimerais commencer à prier, à prier régulièrement, j'aimerais commencer à méditer ta parole, commencer ce projet, guide moi s'il te plaît et aide moi à commencer.  
Amen.*

CE QUE JE VEUX COMMENCER CETTE ANNÉE :



---



---



---



---

TEXTE(S) EN LIEN AVEC LE FAIT DE COMMENCER  
QUELQUE CHOSE

---

---

---

---

DES DIFFICULTÉS À COMMENCER ? POURQUOI ?

---

---

---

---

Météo de la semaine :



# SEMAINE 33

## Bâtir.

Bâtir, un cœur, un projet, des relations, une famille. Le mot bâtir fait partie intégrante de notre vie, car tout commence par les fondations, tout commence par un historique, tout commence par une brique. Bien bâtir favorise la longévité, bien bâtir, c'est l'assurance d'un édifice solide, l'assurance d'un édifice qui saura faire face aux vents et marées. Bien bâtir vous aide aussi à gravir, alors avant de chercher à gravir cherchez d'abord à bâtir.



PSAUMES 127/1

1 Si l'Eternel ne bâtit la maison, Ceux qui la bâtissent travaillent en vain; Si l'Eternel ne garde la ville, Celui qui la garde veille en vain.



*Prière : Seigneur, montre moi comment bâtir, bâti mon intérieur, mon cœur, mes projets et aide moi à être un(e) bon(ne) architecte. Donne-moi les provisions qu'il faut pour bien bâtir. Je remets tout ce que je dois bâtir sous ton regard et ta volonté. Amen.*

CE QUE JE SOUHAITE BÂTIR :

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

TEXTE(S) EN LIEN AVEC LE FAIT DE BÂTIR

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

DES DIFFICULTÉS À BÂTIR ? POURQUOI ?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Météo de la semaine :

      

# SEMAINE 4

## Risquer.

Risquer ? Le risque est une caractéristique à prendre obligatoirement en compte quand on parle de changement, de transformation, de nouvelles choses. Le risque est très souvent affilié à la peur, or le risque rime d'abord avec la foi. Le risque est incontournable si le besoin de voir autre chose se manifeste. Posez-vous la question si cela en vaut la peine et si la réponse est positive, prenez le risque.



ECCLÉSIASTE 11/1

1 N'hésite pas à prendre des risques, à la fin, tu pourras obtenir de bons résultats.



*Prière : Seigneur, ôte la peur et le doute de mon cœur, pour ce changement, cette nouvelle étape, cette épreuve, sois mon assurance. C'est risqué, mais c'est sans crainte si tu es avec moi alors s'il te plaît soit avec moi. Amen.*

LES RISQUES QUE JE VEUX PRENDRE :

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

TEXTE(S) EN LIEN AVEC LE RISQUE

---

---

---

---

DES DIFFICULTÉS À PRENDRE DES RISQUES ?  
POURQUOI ?

---

---

---

---

Météo de la semaine :



# SEMAINE 5

## Volonté.

Qu'est-ce que vous voulez ? Qu'est-ce que vous ne voulez pas ? Qu'est-ce que vous ne voulez plus ? La réponse que vous apportez détermine souvent la suite des événements que vous êtes susceptibles de vivre. La volonté est une responsabilité, une arme et un pouvoir. Quand il s'agit, de la volonté, ne soyez pas évasifs, soyez précis. Vous êtes ce que vous voulez être alors ne soyez plus ce que vous ne voulez pas être.



MATTHIEU 9/20-22

20 Et voici, une femme atteinte d'une perte de sang depuis douze ans s'approcha par derrière, et toucha le bord de son vêtement. 21 Car elle disait en elle-même : Si je puis seulement toucher son vêtement, je serai guérie. 22 Jésus se retourna, et dit, en la voyant : Prends courage, ma fille, ta foi t'a guérie. Et cette femme fut guérie à l'heure même.



*Prière : Seigneur, s'il te plaît aide moi à savoir ce qui est bon pour moi, ce qu'il me faut et discerner ce qui n'est pas pour moi. Je ne veux plus être évasif, je veux exprimer avec assurance ce que je dois vivre. Amen.*

CE QUE JE VEUX :



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

TEXTE(S) EN LIEN AVEC LA VOLONTÉ

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

DES DIFFICULTÉS À EXPRIMER CE QUE VOUS VOULEZ ? POURQUOI ?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Météo de la semaine :

