

1. Give Thanks – With gratitude think back through the events of your day in the company of the Holy Spirit, observing the joys and delights. I remember what the Lord has given me: a heart to reach with kindness and compassion, inner freedom, touch with the needy and suffering, adaptive challenges, the words, and the gestures. Think about the sisters you have interacted with and what you shared with each other. Don't forget the little pleasures. Ask God to bring clarity and understanding. Thank God for these experiences.

1. Remercier - Avec gratitude, repensez aux événements de votre journée en compagnie de l'Esprit Saint, en observant les joies et les délices. Je me souviens de ce que le Seigneur m'a donné : un cœur à toucher avec bonté et compassion, la liberté intérieure, le contact avec les nécessiteux et les souffrants, les défis d'adaptation, les mots et les gestes. Pensez aux sœurs que vous avez côtoyées et à ce que vous avez partagé les unes avec les autres. N'oubliez pas les petits plaisirs. Demandez à Dieu de vous apporter clarté et compréhension. Remerciez Dieu pour ces expériences.

1. Da las gracias - Con gratitud, repasa los acontecimientos de tu día en compañía del Espíritu Santo, observando las alegrías y los placeres. Recuerdo lo que el Señor me ha dado: un corazón para llegar a la bondad y la compasión, la libertad interior, el contacto con los necesitados y los que sufren, los desafíos adaptativos, las palabras y los gestos. Piensa en las hermanas con las que te has relacionado y en lo que habéis compartido. No olvides los pequeños placeres. Pide a Dios que te aporte claridad y comprensión. Agradece a Dios por estas experiencias.

2. Asking for “the power of seeing”. I stand before God who loves me and welcomes me, who enlightens me and guides me. Where you felt strongly and want to keep for this day? what God is telling through your feelings of joys and worries? What changes do I need to comfort the situations? I embrace the “God” who dwells in me, the God who is continually at work in me.

2. Demander "la force de voir". Je me tiens devant Dieu qui m'aime et m'accueille, qui m'éclaire et me guide. Qu'est-ce que tu as ressenti fortement et que tu veux garder pour ce jour ? Qu'est-ce que Dieu dit à travers tes sentiments de joies et de soucis ? De quels changements ai-je besoin pour reconforter les situations ? J'embrasse le "Dieu" qui m'habite, le Dieu qui est continuellement à l'œuvre en moi.

2 Estoy ante Dios que me ama y me acoge, que me ilumina y me guía. ¿Qué es lo que Dios dice a través de tus sentimientos de alegrías y preocupaciones? ¿Qué cambios necesito para reconfortar las situaciones? Abrazo al "Dios" que habita en mí, al Dios que actúa continuamente en mí.

3 Examine – I put myself in God’s hands. It is the moment to show kindness, tolerance, generosity, courageousness, sensitivity, availability, collaboration to recognize the motions of what has been lived. What made me feel loved? Reflect the feeling you experienced during the day. Boredom? Elation? Resentment? Compassion? Anger? Confidence? What God is saying through these feelings? God will show you some ways and a new direction where you need to reach out for the other.

3. Examiner - Je me remets entre les mains de Dieu. C'est le moment de faire preuve de bonté, de tolérance, de générosité, de courage, de sensibilité, de disponibilité, de collaboration pour reconnaître les motions de ce qui a été vécu. Qu'est-ce qui m'a fait me sentir aimé ? Réflétez le sentiment que vous avez éprouvé au cours de la journée. L'ennui ? De l'exaltation ? De la rancœur ? Compassion ? De la colère ? Confiance en soi ? Que dit Dieu à travers ces sentiments ? Dieu vous montrera des moyens et une nouvelle direction dans laquelle vous devez tendre la main à l'autre.

3. Examinar - Me pongo en manos de Dios. Es el momento de mostrar la bondad, la tolerancia, la generosidad, la valentía, la sensibilidad, la disponibilidad, la colaboración para reconocer las mociones de lo vivido. ¿Qué me hizo sentirme amado? Refleja el sentimiento que has experimentado durante el día. ¿Aburrimiento? ¿Excitación? ¿Resentimiento? ¿Compasión? ¿Ira? ¿Confianza? ¿Qué está diciendo Dios a través de estos sentimientos? Dios te mostrará algunos caminos y una nueva dirección en la que debes tender la mano al otro.

4. Let yourself be inspired. Lucidity to detect my sin and ask for the grace to experience mercy. I ask for the grace of the healing touch of God’s forgiveness that, with his great love and his respect for me, removes the burden from my heart. I ask for forgiveness... I allow myself to be forgiven.

4. Laissez-vous inspirer. Lucidité pour détecter mon péché et demander la grâce d'expérimenter la miséricorde. Je demande la grâce de la touche de

guérison du pardon de Dieu qui, avec son grand amour et son respect pour moi, enlève le poids de mon cœur. Je demande le pardon... Je me laisse pardonner.

4. Déjate inspirar. lucidez para detectar mi pecado y pedir la gracia de experimentar la misericordia. Pido la gracia del toque sanador del perdón de Dios que, con su gran amor y su respeto por mí, quita la carga de mi corazón. Pido perdón... me dejo perdonar.

5. Re-imagine. I ask for the grace to grow, to face personal challenges, challenges from the Province and from the Congregation and still need to be realized. Ask God to guide you through tomorrow's challenges. Turn your anxieties over to God. Seek for God's guidance. Ask him for help and understanding. Pray for hope.

5. Ré-imaginer. Je demande la grâce de grandir, d'affronter les défis personnels, les défis de la Province et de la Congrégation qui doivent encore être réalisés. Demandez à Dieu de vous guider à travers les défis de demain. Remettez vos angoisses à Dieu. Cherchez l'orientation de Dieu. Demandez-lui de l'aide et de la compréhension. Priez pour l'espoir.

5. Reimaginar. Pido la gracia de crecer, de afrontar los retos personales, los retos de la Provincia y de la Congregación y que todavía hay que realizar. Pide a Dios que te guíe en los desafíos del mañana. Entrega tus ansiedades a Dios. Busca la guía de Dios. Pídele ayuda y comprensión. Reza por la esperanza.