

Przykład modlitwy porannej - w oparciu o WK + dodatki w duchu programu:

Boże pokieruj moim myśleniem i uwolnij mnie dziś z więzienia moje JA. Proste Cię żeby moje myślenie nie łączyło się z użalaniem nad sobą, nieuczciwymi i samolubnymi motywacjami. Oczyść moje myśli ze złych pobudek abym mógł korzystać z daru jakim mnie obdarowałaś - z rozumu - w sposób właściwy. Bądź ze mną, działaj ze mną, twórz ze mną, bądź dla mnie natchnieniem, intuicją, decyzją. Pokaż mi Boże każdy następny krok oraz daj mi wszystko czego będę potrzebował do rozwiązania wszystkich problemów które przyniesie mi nadchodzący dzień. W szczególności proszę Cię Boże uwolnij do smowoli. (str. 74-75 III wydanie lub 86-89 IV wydanie)

Ojcze wierzę, że pragniesz abym był jakoś użyteczny i pomocny dla ludzi, których postawisz dzisiaj na mojej drodze - udziel mi proszę mądrości i siły abym tę mądrość wprowadzał w życie, wskaż mi drogę, dodaj ufności, wiary i odwagi abym nią podążał, umocnij mnie proszę w uczciwości, uprzejmości, miłości i tolerancji. Objaw mi proszę jak mogę Ci służyć najlepiej, wola Twoja nie moja niech się dzieje. Używaj mnie dziś Boże.

Daj mi to co nakazujesz i nakazuj to co chcesz (*daj mi siłę abym czynił to co nakazujesz, a wtedy nakazuj co chcesz*). Pragniesz ode mnie wielkiej miłości Boże, ja również jej pragnę, jak łania pragnie wody ze strumienia, ale sam widzisz, że nie mam już więcej miłości do ofiarowania. Udziel mi jej więcej, a ja Tobie ją ofiaruję. (*modlitwa św. Augustyna albo o. Pio - nie pamiętam :)*)

Boże cichy i pokornego serca uczyni serce moje według serca Twego. Boże odmień moje serce i moje życie.

„Boże, ofiaruję siebie Tobie, bym budował i czynił to, co będzie zgodne z Twoją wolą. Uwolnij mnie od niewoli własnego „ja”, żebyś mógł lepiej spełniać Twoją wolę. Oddal ode mnie trudności, aby zwycięstwo nad nimi mogło być świadectwem dla tych, którym będę pomagał, czerpiąc z Twojej Mocy, Twojej Miłości i Twej Drogi Życia. Obym zawsze spełniał Twoją wolę”.

Boże, odmień moje serce i życie.

Chroń mnie dziś od uczucia gniewu, od odwetu i kłótni... pokaż mi w jaki sposób mogę być pomocny ludziom, których postawisz na mojej drodze dziś. Usuń ze mnie strach, co oni sobie pomyślą i pokaż mi kim chciałbyś abym się stał. Usuń ze mnie strach, że nie jestem wystarczająco dobry i pokaż mi kim chciałbyś abym się stał. Zabierz ode mnie Ojcze, mój największy strach... że Ciebie nie ma i ja sam muszę to ogarniać... i pokieruj mną tak jak Ty będziesz tego chciał. Udziel mi siły abym Ci dziś nie przeszkadzał. Jest we mnie wiele strachu Boże... ciągle nie ufam Tobie i chciałbym po swojemu... dlatego proszę Cię o łaskę ufności i wiary, abym mógł w końcu uwierzyć i zaufać Tobie. Ojcze proszę Cię bądź dziś ze mną, pilnuj mnie i nie pozwól mi się od Ciebie oddalić.

Mój Stwórco, chciałbym oddać Ci teraz całego siebie z tym, co dobre i złe. Modle się, abyś teraz usunął ze mnie każdą pojedynczą wadę charakteru, która przeszkadza mi w byciu użytecznym dla Ciebie i moich bliźnich. Użycz mi siły, jako że teraz będę czynił Twoją wolę. Amen.

Tą samą modlitwą można wykorzystać wieczorem zaczynając od 10 rzeczy za, które jestem dziś wdzięczny.