

LIFE CHURCH MILANO

# 21 GIORNI DI PREGHIERA E DIGIUNO

2026

MMXXVI

“COME È COMPITO DEI SARTI FARE I VESTITI E  
DEI CALZOLAI RIPARARE LE SCARPE, COSÌ È  
COMPITO DEI CRISTIANI PREGARE!”

• MARTIN LUTERO

*“Non angustiatevi di nulla, ma in ogni cosa fate conoscere le vostre richieste a Dio con preghiere e suppliche, accompagnate da ringraziamenti.”*  
*Filippesi 4:6-7*

*“Questa è la fiducia che abbiamo in lui: che se domandiamo qualcosa secondo la sua volontà, egli ci ascolta.”*  
*1 Giovanni 5:14*

*“Perciò io vi dico: chiedete e vi sarà dato; cercate e troverete; bussate e vi sarà aperto. Perché chiunque chiede riceve, chi cerca trova e a chi bussa sarà aperto. Quale padre tra voi, se il figlio gli chiede un pesce, gli darà una serpe al posto del pesce? Oppure se chiede un uovo, gli darà uno scorpione? Se dunque voi, che siete cattivi, sapete dare cose buone ai vostri figli, quanto più il Padre vostro che è nei cieli darà lo Spirito Santo a quelli che glielo chiedono!”*  
*Luca 11:9-13*

*“Desiderare il risveglio... e allo stesso tempo trascurare la preghiera e la devozione (personale) significa desiderare in un modo e camminare in un altro.”*  
*Martin Lutero*

# Ciao a tutti,

Stiamo per intraprendere un'avventura entusiasmante!

Per i prossimi 21 giorni, tutta la nostra chiesa si unirà per pregare e digiunare. Forse non hai mai pensato alla preghiera come a un'avventura, ma parlare con Dio è una delle cose più emozionanti e più capaci di cambiare la vita che possiamo fare! Alla Life Church crediamo che la preghiera possa cambiare ogni cosa e, nei prossimi 21 giorni, la tua vita e la tua famiglia potranno cambiare.

Pensaci: quando parli con Dio, stai parlando con Colui che ha creato TUTTO! La luna, il sole, l'oceano... e TE! La preghiera è il tuo modo per entrare in contatto con il Dio che ti ha creato, che ti ama e che desidera avere una relazione con te.

Gesù è il tuo migliore amico ed è pronto a parlare con te in qualsiasi momento e in qualsiasi luogo. A scuola, in macchina o a casa, Gesù è lì, desidera ascoltarti e ha cose importanti da dirti se aprirai il tuo cuore.

Lo sapevi che puoi pregare:

- Prima che inizi la giornata
- Prima di andare a scuola
- Prima di uscire con gli amici
- Prima di un allenamento o di una partita importante
- Prima di andare a dormire
- Quando succede qualcosa di brutto
- Quando succede qualcosa di bello
- Mentre fai la doccia
- Mentre torni a casa a piedi

Più impariamo a conoscere la preghiera, più diventa facile. Più diventa facile, più diventa divertente! Pregare e parlare con Gesù dovrebbe essere la parte migliore della nostra giornata!

In ogni situazione — PREGA!

Stiamo pregando per te e siamo entusiasti di vedere ciò che Dio farà nella tua vita nei prossimi giorni!

# *Cari genitori e tutori,*

I prossimi 21 giorni potrebbero cambiare per sempre la vostra famiglia. So quanto possa essere difficile cercare di gestire ogni responsabilità o ogni "ruolo" che ricoprite in famiglia: relazioni, finanze, lavoro, attività extrascolastiche, compiti, atteggiamenti e cuori. In circostanze "normali" può già sembrare tutto opprimente, ma può risultare ancora più impegnativo quando inizia un nuovo anno e si avverte la pressione di stabilire buoni propositi e raggiungere obiettivi come famiglia.

Forse state tenendo questa guida alla preghiera tra le mani pensando che l'ultima cosa di cui avete bisogno sia UN'ALTRA cosa da fare... ma questa non è semplicemente un'altra attività. È un invito a un nuovo modo di VIVERE.

Nel vortice frenetico del nostro mondo e di tutte le sue richieste, può capitare di avere pochissimo tempo per connetterci con Dio. Questo può essere vero a livello personale e anche come famiglia. Solo Lui è la nostra fonte di speranza, forza, gioia e amore. Certo, possiamo andare avanti da soli per un po', ma perché accontentarsi di "tirare avanti" quando Dio ci invita a vivere una vita straordinaria e abbondante?

Per i prossimi 21 giorni, voi e la vostra famiglia siete invitati a mettere in pausa il semplice "andare avanti" e a cercare Dio per primo... e noi vogliamo camminare insieme a voi! Questa guida alla preghiera contiene versetti, spunti e riflessioni affinché i vostri ragazzi possano intraprendere questo percorso di preghiera sia in modo personale sia insieme a voi.

Se normalmente non pregate ad alta voce con o davanti ai vostri figli, all'inizio potrebbe sembrare imbarazzante, ma vi chiedo di perseverare! Sappiamo tutti quanto desideriamo che i vostri figli abbiano una vita di preghiera profonda, e uno dei modi migliori per aiutarli è mostrare loro come si fa.

La nostra preghiera per la vostra famiglia è che sia segnata dalla potenza e dalla presenza di Dio! Attendiamo con grande aspettativa di vedere come Dio si muoverà nella nostra chiesa e nelle nostre case mentre ci uniamo e Lo cerchiamo intenzionalmente insieme.

È davvero una gioia per noi camminare al vostro fianco mentre guidate i vostri figli nella loro relazione con Gesù.

# Digiuno

## **Passo 1: Stabilisci il perché**

Perché stai digiunando? Per ricevere guida? Guarigione? Soluzioni a dei problemi? Per conoscere Dio più profondamente? Nella Bibbia vediamo molte ragioni per il digiuno...

- Adorare Dio (Luca 2:37; Atti 13:2; Zaccaria 7:5-7)
- Prepararsi al ministero (Matteo 4:1-17; Marco 1:12-13; Luca 4:1-14; Atti 13:2-4)
- Cercare l'aiuto di Dio (2 Samuele 12:15-17; Ester 4:16; Daniele 9:3-5)
- Liberazione e protezione (Salmo 69:10; Esdra 8:21-23; Marco 9:29)
- Cercare sapienza (Atti 14:23)

## **Passo 2: Prega e chiedi a Dio di aiutarti a determinare cosa digiunare**

Molte volte il digiuno riguarda il cibo, ma nella Scrittura esistono diversi tipi di digiuno. Per esempio, leggiamo che Daniele non si astenne completamente dal cibo, ma digiunò da cose specifiche (Daniele 10:3). Ognuno dovrebbe cercare personalmente il Signore riguardo al tipo di digiuno da intraprendere. Forse, invece del cibo, hai bisogno di rinunciare a un'attività che scegli regolarmente, per poter trascorrere più tempo ai piedi di Gesù. Ecco alcuni esempi su cui pregare:

- Videogiochi, musica, podcast, televisione
- Un pasto al giorno: spuntino notturno, spuntino dopo scuola o colazione
- Tutti i social media
- Zuccheri / cibo spazzatura

## **Passo 3: Impegnati nel tuo digiuno**

Prendere un impegno in anticipo rende più facile rimanere fedeli.

- Impegnati per 21 giorni
- Impegnati a non "sgarrare"
- Parla con i tuoi genitori dei tuoi obiettivi, così potranno aiutarti acquistando i cibi giusti e tenerti responsabile quando diventa difficile (perché succederà)
- Fai un piano per avere successo: cosa farai quando i tuoi amici tireranno fuori il telefono o ti chiederanno di andare a mangiare un gelato?

## **Passo 4: Preparati spiritualmente**

Cercare Dio significa permetterGli di renderti migliore (più simile a Lui) e, a volte, questo richiede cose scomode o difficili, come pentirsi e ammettere un errore a qualcuno. Ma proverai sollievo quando tutto verrà portato alla luce. Chiedi a Dio di:

- rivelare qualsiasi peccato nella tua vita
- aiutarti a perdonare chi ha bisogno di essere perdonato e a chiedere perdono a chi hai ferito

# Istruzioni:

Non molto tempo fa, il Pastore Josh e la Pastora Bekah ci hanno mostrato che il modo migliore per iniziare la nostra giornata con Dio è con i PRIMI 15. Prendi i primi 15 minuti della tua giornata e dividili così:

- 5 minuti: leggere la Bibbia
- 5 minuti: pregare Dio
- 5 minuti: lodare il Suo nome

Per i prossimi 21 giorni metteremo tutto questo in pratica mentre cresciamo nella nostra relazione con Dio. La mia speranza e la mia preghiera è che, in questi 21 giorni, tu impari ad affidare a Dio una parte sempre più grande del tuo cuore, dei tuoi pensieri e della tua vita. Queste abitudini non sono solo per questo mese, ma per ogni giorno del tuo cammino cristiano: ti aiuteranno a costruire una routine che farà iniziare la tua giornata con forza, parlando con Dio e non facendo affidamento solo su te stesso.

Ogni giorno troverai un versetto biblico (se vuoi fare di più, leggi l'intero capitolo), uno spunto per la preghiera e un suggerimento musicale (puoi scansionare il codice per trovare il brano e il testo su YouTube oppure ascoltare uno dei tuoi canti di adorazione preferiti. Assicurati di concentrarti sulle parole mentre canti a Dio). Alla fine del libretto troverai un elenco di altri canti da ascoltare se metti la musica mentre ti prepari per la giornata.

In fondo a ogni pagina troverai alcune righe per scrivere ciò per cui hai pregato quel giorno. Ti prego di non saltare questo passaggio: ti aiuterà a ricordare per cosa hai pregato e ti permetterà di vedere chiaramente ciò che stavi chiedendo quando Dio risponderà. Ricorda che le preghiere specifiche ricevono risposte specifiche, quindi non avere paura di pregare preghiere grandi, audaci e dettagliate!

# Schema

GIORNO 1: TI CERCHERÒ

GIORNO 2: IO SONO CON TE

GIORNO 3: ABBI CORAGGIO

GIORNO 4: CERCA PRIMA

GIORNO 5: L'OPERA DI DIO

GIORNO 6: TUTTO CIÒ CHE HA FATTO

GIORNO 7: GIOISCI

GIORNO 8: ASPETTANDO

Giorno 9: RICONOSCIUTI DAI NOSTRI FRUTTI

GIORNO 10: CHIEDI, CERCA, BUSSA

GIORNO 11: JEHOVAH NISSI

GIORNO 12: PER FEDE

GIORNO 13: TI DARÒ RIPOSO

GIORNO 14: LA NOSTRA PROVVISTA

GIORNO 15: SALE E LUCE

GIORNO 16: COSA È POSSIBILE?

GIORNO 17: RINNOVA LA TUA MENTE

GIORNO 18: SEME DI SENAPE

GIORNO 19: IL MIO PASTORE

GIORNO 20: ABBONDA NELLA SPERANZA

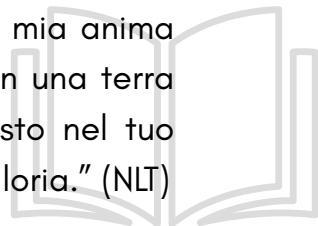
GIORNO 21: IL SUO COMANDAMENTO

# GIORNO 1

---

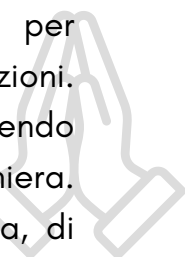
## 1. Leggi Salmo 63:1-2

“Dio, tu sei il mio Dio, ti cerco con ardore; la mia anima ha sete di te, tutto il mio essere anela a te, in una terra secca e arida dove non c’è acqua. Ti ho visto nel tuo santuario e ho contemplato la tua potenza e gloria.” (NLT)



## 2. Prega su questo

Prenditi un momento per pregare. Ringrazia Dio per alcune cose. Poi, condividi con Lui le tue preoccupazioni. Scrivi qui sotto ciò per cui hai pregato. Prega chiedendo a Dio di aiutarti durante questi 21 giorni di preghiera. Chiedi di avere una vita di preghiera più profonda, di sentire la voce di Dio più chiaramente e di crescere più vicino a Lui. Prega affinché si riveli in un modo che non ha mai fatto prima.



## 3. Lodalo

Ascolta *The Wonderful Blood* di Tiffany Hudson.



**Scrivi qui ciò per cui hai pregato oggi:**

---

---

---

---



# GIORNO 2

---

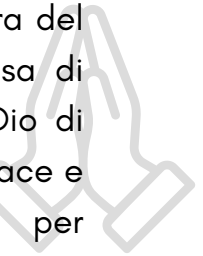
## 1. Leggi Deuteronomio 31:6

“Sii forte e coraggioso. Non temere e non spaventarti per loro, perché il SIGNORE tuo Dio è con te; non ti lascerà mai e non ti abbandonerà mai.” (ESV)



## 2. Prega su questo

Quali paure hai? Prenditi un momento per riflettere sulle cose che ti spaventano... paura di essere solo, paura del futuro, paura dell'ignoto, paura di iniziare qualcosa di nuovo, paura di fallire, ecc. Prega chiedendo a Dio di aiutarti a superare le tue paure. ChiediGli di darti pace e una mente lucida, chiedi coraggio e fiducia per affrontare queste paure. Nella Bibbia, Dio ci dice “Non temere” 365 volte – un versetto per ogni giorno dell'anno. Pronuncia il nome di Gesù sulle tue paure.



## 3. Lodalo

Ascolta *I Speak Jesus* di Charity Gayle



**Scrivi qui ciò per cui hai pregato oggi:**

---

---

---

---

# GIORNO 3

---

## 1. Leggi Giovanni 16:33

“Vi ho detto queste cose affinché in me abbiate pace. Qui sulla terra avrete molte tribolazioni e afflizioni; ma abbiate coraggio, perché io ho vinto il mondo.” (NTL)

## 2. Prega su questo

Possiamo avere coraggio (o, in altre parole, essere audaci) perché Dio ci ha promesso che, anche se arriveranno difficoltà, Lui ha già vinto il mondo! Prenditi del tempo per pregare sulle prove e le sfide che potresti affrontare, insieme alle difficoltà che vedi nella tua scuola, nel tuo paese e nel mondo intero. Prega per te stesso e per gli altri, affinché possiate trovare gioia nel caos, forza e coraggio nelle tribolazioni e fede in Dio, sapendo che Lui trasforma ciò che è destinato al male in bene.

## 3. Lodalo

Ascolta *Firm Foundation* di *Cody Carnes*



**Scrivi qui ciò per cui hai pregato oggi:**

---

---

---

---

# GIORNO 4

---

## 1. Leggi Matteo 6:31-33

“Non preoccupatevi quindi per queste cose, dicendo: ‘Cosa mangeremo? Cosa berremo? Cosa indosseremo?’ Queste cose dominano i pensieri dei non credenti, ma il vostro Padre celeste conosce già tutti i vostri bisogni. Cercate prima il Regno di Dio sopra ogni altra cosa e vivete in giustizia, e Lui vi darà tutto ciò di cui avete bisogno.” (NTL)

## 2. Prega su questo

Alcuni ricercatori affermano che ogni giorno abbiamo tra i 6.000 e i 6.500 pensieri. Il versetto 33 dice di “cercare prima” – come puoi cercare Dio prima nelle tue attività, nelle tue parole, nei tuoi obiettivi e nelle tue motivazioni? Chiedi a Dio di darti direzione e guida prima di parlare, prima di iniziare un’attività, prima di dare un consiglio, prima di decidere di fare qualcosa... o di non farla. Cercarlo per primo significa chiedersi WWJD (What Would Jesus Do? / Cosa farebbe Gesù?) e trovare la risposta nelle storie della Bibbia.

## 3. Lodalo

Ascolta *Here Comes the Kingdom* di Free Worship



**Scrivi qui ciò per cui hai pregato oggi:**

---

---

---

---

# Controllo del Digiuno: Settimana 1

---

*"In ultima analisi, digiuniamo semplicemente perché vogliamo Dio più di qualsiasi cosa che questo mondo possa offrirci." – John Piper*

La prima settimana del digiuno è sempre la più difficile: ti accorgi di cercare continuamente ciò a cui hai rinunciato. Ricordo la prima volta che ho digiunato: durò una settimana e non mangiai cibo. Ogni giorno della settimana lavorativa successiva, qualcuno portava dolci da condividere con tutti: banana bread, biscotti e ciambelle mi guardavano letteralmente in faccia.

Anche se è difficile, non mollare! Come dice la citazione sopra, questo digiuno è un'opportunità per mostrare a Dio che ci importa più cercarlo che trovare soddisfazione in un pasto, un dolce, un gioco, i social media, ecc. Continua a pregare chiedendo a Dio di darti forza durante le voglie e chiedigli di sostituire quel tempo dedicato ad altre cose con la Sua presenza.

Durante quel digiuno, Dio mi ha dato pace e guida riguardo a una situazione per cui stavo pregando. Questo è stato infinitamente più importante per me di un dolce temporaneo.

*"Tornate a me ora, finché c'è tempo. Darmi i vostri cuori. Venite con digiuno, pianto e lutto. Non strappatevi le vesti nel vostro dolore, ma strappatevi il cuore. Tornate al SIGNORE vostro Dio..."*

*– Gioele 2:12-13*

# GIORNO 5

---

## 1. Leggi Efesini 2:10

“Infatti siamo opera sua, creati in Cristo Gesù per compiere le opere buone che Dio ha preparato in anticipo per noi.” (NTL)

## 2. Prega su questo

Dubiti mai che Dio possa usarti o che abbia un piano speciale per la tua vita? Dio ha creato TE in modo unico, con doni e talenti, con un piano e uno scopo. Questa mattina ringrazia Dio per tutte le cose meravigliose che ci sono in te e che ti rendono ciò che sei. Chiedi a Dio di aiutarti a riconoscere i tuoi talenti, i tuoi doni e le tue capacità, e chiedi opportunità per usarli. Prenditi del tempo per stabilire degli obiettivi e crescere in aree che possano glorificare Dio, e chiediGli di sviluppare queste abilità in te. Prega per avere pazienza e grazia verso te stesso e chiedi umiltà, ricordando che stai cercando queste cose per la Sua gloria e non per la tua.

## 3. Lodalo

Ascolta *Who You Say I Am* di Hillsong



**Scrivi qui ciò per cui hai pregato oggi:**

---

---

---

---

# GIORNO 6

---

## 1. Leggi 1 Cronache 16:8-12

“Rendete grazie al Signore e proclamate il suo nome; fate conoscere al mondo le sue opere. Cantate a lui, cantate inni di lode; raccontate tutte le sue meraviglie; gioite, voi che adorare il Signore; cercate il Signore e la sua forza, cercatelo continuamente. Ricordate le meraviglie che ha compiuto, i suoi miracoli e i giudizi che ha pronunciato.” (ESV)

## 2. Prega su questo

Questo ci ricorda di raccontare tutto ciò che Dio ha fatto. Chi è qualcuno che ha bisogno di sentire della bontà e della fedeltà di Dio? Prega chiedendo a Dio di metterti in mente una persona che ancora non Lo conosce, e chiedi coraggio per condividere con lei. Prega anche per una porta aperta. Non sai mai chi potrebbe attraversare un periodo in cui ha bisogno di incoraggiamento e speranza. Fidati della guida dello Spirito Santo e, con fede, condividi che Gesù è morto e risorto affinché possiamo essere riconciliati con Dio. Lui ci salva dall'ansia, dalla depressione, dalla solitudine, dalla disperazione, dalla vergogna e da molto altro.

## 3. Lodalo

Ascolta *What a God di SEU Worship*

**Scrivi qui ciò per cui hai pregato oggi:**

---

---

---

---



# GIORNO 7

---

## 1. Leggi Filippesi 4:4-9

“Rallegratevi sempre nel Signore. Lo ripeto: rallegratevi! Sia evidente a tutti quanto siete attenti in tutto ciò che fate. Ricordate, il Signore sta per venire. Non preoccupatevi di nulla; invece, **pregate per tutto. Dite a Dio ciò di cui avete bisogno e ringraziatelo per tutto ciò che ha fatto. Così sperimenterete la pace di Dio**, che supera ogni cosa che possiamo comprendere. La sua pace custodirà i vostri cuori e le vostre menti mentre vivete in Cristo Gesù.” (ESV)

## 2. Prega su questo

Questo versetto ci insegna che rallegrarsi nel Signore significa riconoscere e apprezzare tutto ciò che Dio fa per noi, in ogni circostanza. Rallegrarsi non dipende dalle situazioni, ma dalla consapevolezza della Sua bontà e fedeltà. Ringrazia Dio per tutto ciò che riesci a pensare: dal respiro che ti riempie i polmoni stamattina, al cibo nel tuo piatto, fino al tetto sopra la tua testa. Ogni cosa è un motivo per gioire e lodarlo.

## 3. Lodalo

Ascolta *Reason to Praise* di Bethel Music



**Scrivi qui ciò per cui hai pregato oggi:**

---

---

---

---

# GIORNO 8

---

## 1. Leggi Isaia 40:31

“Ma quelli che sperano nel SIGNORE rinnoveranno le loro forze. Spiccheranno il volo come aquile; correranno e non si stancheranno, cammineranno e non saranno affaticati.” (NIV)

## 2. Prega su questo

Aspettare spesso sembra l'opposto dell'avanzare. Tuttavia, aspettare Dio (aspettando con speranza e fede che Lui agisca per noi) ci dà forza e resistenza per vivere bene.

Per cosa stai aspettando Dio? Prega e parla con Lui riguardo a cose come:

- amici
- qualcuno che ami che creda in Cristo
- una risposta a una preghiera
- Dio che porti ordine in una situazione intensa o confusa

## 3. Lodalo

Ascolta *In the Waiting* di Gateway Worship



**Scrivi qui ciò per cui hai pregato oggi:**

---

---

---

---



# GIORNO 9

## 1. Leggi Galati 5:22-23

“Il frutto dello Spirito è amore, gioia, pace, pazienza, gentilezza, bontà, fedeltà, mansuetudine e autocontrollo. Contro queste cose non c’è legge.”

## 2. Prega su questo

In che modo il frutto dello Spirito negli altri ti ha mostrato di più su Dio? Come può il vivere una vita che manifesta il frutto dello Spirito concretamente cambiare il nostro modo di vivere? Questi “frutti” si mostrano nel nostro carattere mentre Dio lavora nei nostri cuori per renderci più simili a Lui. Prenditi del tempo per riflettere su come ti comporti nelle situazioni stressanti: ci sono frutti che non possiedi facilmente? Prega e parla con Dio affinché lavori sul tuo cuore, aiutandoti a vivere questi frutti verso te stesso e verso gli altri.

## 3. Lodalo

Ascolta *At the Altar di Elevation Rhythm*



**Scrivi qui ciò per cui hai pregato oggi:**

---

---

---

---

# GIORNO 10

---

## 1. Leggi Matteo 7:7-8

“Chiedete e vi sarà dato; cercate e troverete; bussate e vi sarà aperto. Perché chiunque chiede riceve; chi cerca trova; e a chi bussa sarà aperto.” (ESV)

## 2. Prega su questo

Quali porte vorresti che Dio aprisse nella tua vita? Amicizie, migliori rapporti con i fratelli, conversazioni, opportunità di servizio. Continua a chiedere, a cercare e a bussare: Dio risponde sempre alle tue preghiere; se la Sua risposta tarda ad arrivare, non mollare, continua a cercarlo. Prenditi del tempo per ricordare momenti in cui Dio ha risposto e provveduto a te o a qualcun altro. Se Dio sta agendo in un'area, significa che sta muovendosi. Prenditi anche del tempo per pregare per ogni membro della tua famiglia oggi: unisciti a loro in preghiera per le cose che stanno chiedendo fedelmente a Dio.

## 3. Lodalo

Ascolta *Trust in God di Elevation Worship*



**Scrivi qui ciò per cui hai pregato oggi:**

---

---

---

---

# GIORNO 11

---

## 1. Leggi Salmo 46

Leggi questa storia nella tua Bibbia o usando l'app della Bibbia sul tuo telefono!

## 2. Prega su questo

Quando guardiamo le notizie, possiamo vedere che ci sono luoghi nel mondo pieni di cose come crimine, guerre, violenza politica, disastri naturali (uragani, tsunami, terremoti, eruzioni vulcaniche). Questo salmo è un canto scritto quando Israele era minacciata da tutte queste cose e veniva cantato per incoraggiare a non guardare ciò che accade intorno a noi con paura, ma a "Sapere che Lui è Dio". Dio è una fortezza e un rifugio, un luogo sicuro nei momenti di crisi e difficoltà. Prega oggi riguardo al caos nel mondo, nei diversi paesi e a ciò che vedi in Italia. Ringrazia Dio per la Sua protezione e la Sua presenza senza fine. Possiamo provare pace interiore anche in mezzo al caos esterno grazie a Lui.

## 3. Lodalo

Ascolta *Lord of Hosts di Shane & Shane*



**Scrivi qui ciò per cui hai pregato oggi:**

---

---

---

---

# Controllo del Digiuno: Settimana 2

---

*"Il digiuno riduce il potere del sé affinché lo Spirito Santo possa operare in noi in modo più intenso." – Silouan l'Atònita*

Il digiuno non è solo un modo per avvicinarsi a Dio, ma anche un modo per negare la propria carne. I nostri corpi sviluppano abitudini e dipendenze che possono rubare il nostro tempo, la nostra energia e le nostre risorse. È difficile smettere di fare qualcosa che desideriamo davvero, ma proprio questo ci chiama a fare il digiuno. Ci vuole molta forza di volontà per rinunciare ai propri desideri, alle dipendenze e alle abitudini radicate.

Man mano che continui questo digiuno, spero che rimanga forte nell'impegno che hai preso e che tu abbia notato quanto tempo libero hai quando lasci ciò a cui hai rinunciato e lo spendi pregando e leggendo la Bibbia.

Giovanni 10:10 dice: «Il nemico viene solo per rubare, uccidere e distruggere» e a volte tutto ciò che gli serve è una distrazione per distogliere la tua attenzione da Dio.

Prega chiedendo a Dio di moltiplicare il tempo che passi con Lui. Prega affinché la Sua Parola sia scritta nel tuo cuore e ti incoraggi nei momenti in cui avrai bisogno di ricordartela.

*Matteo 16:24, "Allora Gesù disse ai suoi discepoli: "Se qualcuno vuole venire dietro a me, rinneghi se stesso, prenda la sua croce e mi segua."*

# GIORNO 12

---

## 1. Leggi Ebrei 11

Leggi questa storia nella tua Bibbia o usando l'app della Bibbia sul tuo telefono!

## 2. Prega su questo

Questo capitolo della Bibbia è chiamato il “Capitolo della Fede” perché definisce la fede e riassume esempi di persone che hanno agito per fede nella Scrittura. Quale di questi esempi di fede ti colpisce di più e perché? Tu o qualcuno che ami vi trovate attualmente in una situazione che richiede fede? Prega chiedendo a Dio di aumentare la tua fede o quella dei tuoi cari e di rafforzare la fiducia in Lui. Chiedi una fede come quella di Paolo, di Mosè o di Rahab e preparati ad agire quando Dio parla e ti invita a camminare per fede.

Concludi le tue preghiere oggi pregando per i cristiani nel mondo che stanno subendo persecuzioni: prega per il rafforzamento della loro fede, per coraggio, pace durante le difficoltà e protezione.

## 3. Lodalo

Ascolta *That's Who I Praise* di Brandon Lake



**Scrivi qui ciò per cui hai pregato oggi:**

---

---

---

---

# GIORNO 13

---

## 1. Leggi Matteo 11:28-30

“Venite a me, voi tutti che siete stanchi e oppressi, e io vi darò riposo. Prendete il mio giogo sopra di voi e imparate da me, perché io sono mite e umile di cuore, e troverete riposo per le vostre anime. Il mio giogo infatti è dolce e il mio peso è leggero.”

## 2. Prega su questo

Il futuro è una cosa sconosciuta ed è facile lasciare che ansia e preoccupazione entrino nei nostri pensieri. Gesù ci dice in questi versetti che vuole camminare accanto a noi e portare i pesi che cerchiamo di sopportare da soli. Prega su questi versetti e fidati che tutto ciò che è nelle mani di Dio è meglio che prendere in mano le situazioni da soli. Prega che Lui ci “insegni” che è mite e umile di cuore. Se tu o qualcuno che conosci soffrite di ansia o depressione, prendetevi del tempo per pregare e rimanere saldi nel fatto che Dio vede e si prende cura di voi, e che potete prendere sotto controllo i vostri pensieri riguardo a ciò che il nemico dice.

## 3. Lodalo

Ascolta *Run to the Father* di Cody Carnes



**Scrivi qui ciò per cui hai pregato oggi:**

---

---

---

---

# GIORNO 14

---

## 1. Leggi Filippesi 4:18-19

“Al momento ho tutto ciò di cui ho bisogno—e anche di più! Sono generosamente rifornito dei doni che mi avete inviato con Epafrodito. Essi sono un sacrificio dal profumo dolce, gradito e accettabile a Dio. E lo stesso Dio che si prende cura di me provvederà a soddisfare tutti i vostri bisogni con le sue ricchezze gloriose, che ci sono state donate in Cristo Gesù.” (NTL)

## 2. Prega su questo

Questi versetti si trovano nella lettera che Paolo scrisse alla chiesa di Filippi; evidenziano la gratitudine che provava per l'offerta finanziaria che gli avevano inviato. Paolo riconosce che, anche se la chiesa gli ha mandato dei soldi, è stato attraverso Dio e la Sua provvidenza, cura e sovranità. Tutto ciò di cui Paolo aveva bisogno e anche di più gli è stato fornito. Lo stesso vale per noi: Dio provvede per noi. Prega a Dio sia per i tuoi bisogni che per i tuoi desideri, perché a Lui importa di tutto. Proprio come preghi intensamente per te stesso, prega e credi anche per un amico che ti ha confidato i suoi bisogni o desideri.

## 3. Lodalo

Ascolta *The Lord Will Provide di Passion*



**Scrivi qui ciò per cui hai pregato oggi:**

---

---

---

---

# GIORNO 15

---

## 1. Leggi Matteo 5:13-16

Leggi questa storia nella tua Bibbia o usando l'app della Bibbia sul tuo telefono!

## 2. Prega su questo

Oggi, spegni tutte le luci in casa e accendi una singola candela. Nota come una piccola fiamma può illuminare un'intera stanza. Come seguace di Gesù, sei la luce del mondo! Cosa significa per te essere il sale e la luce? Prega a Dio di darti opportunità per condividere Gesù con qualcuno, chiedi saggezza per sapere cosa dire quando qualcuno ti chiede di Gesù e del perché credi in Lui, prega per coraggio nel menzionare Gesù nelle conversazioni, e prega per Life Church affinché raggiunga persone a Milano che non Lo conoscono. Prega che, mentre leggi la Parola di Dio, essa rimanga nel tuo cuore e nella tua mente.

## 3. Lodalo

Ascolta *Let the Light in di Cody Carnes*



**Scrivi qui ciò per cui hai pregato oggi:**

---

---

---

---



# GIORNO 16

---

## 1. Leggi Matteo 19:26

“Ma Gesù li guardò e disse: ‘Dal punto di vista umano è impossibile, ma con Dio tutte le cose sono possibili.’”

## 2. Prega su questo

Quali sono alcune cose nella tua vita che sembrano impossibili? Come cambierebbe la situazione se coinvolgessi Dio in queste cose? Puoi ricordare qualche storia nella Bibbia in cui Dio ha trasformato una situazione impossibile in un miracolo? Riesci a ricordare qualche esperienza a Life Church in cui Dio ha trasformato una situazione impossibile in un miracolo? Prega su queste situazioni e chiedi a Dio con audacia e precisione di agire. Prega per i tuoi leader, per i tuoi insegnanti, e per i leader della tua città/paese affinché abbiano una guida secondo Dio e trovino pace in mezzo alle divisioni. Prega anche oggi per i tuoi pastori e le loro famiglie.

## 3. Lodalo

Ascolta *Nothing is Impossible* di PlanetShakers



**Scrivi qui ciò per cui hai pregato oggi:**

---

---

---

---

# GIORNO 17

---

## 1. Leggi Romani 12:1-2

“Vi esorto dunque, fratelli e sorelle, per la misericordia di Dio, a offrire i vostri corpi come sacrificio vivente, santo e gradito a Dio: questa è la vostra vera e propria adorazione. Non conformatevi al modello di questo mondo, ma lasciatevi trasformare mediante il rinnovamento della vostra mente. Così potrete discernere quale sia la volontà di Dio, buona, gradita e perfetta.”

## 2. Prega su questo

Come puoi sapere qual è la volontà di Dio? Prima di tutto, la volontà di Dio è che tutti Lo conoscano. Vuole che Lo conosciamo, Lo amiamo e abbiamo una relazione con Lui. Dopo che Lo conosciamo, Dio comincia a cambiare i nostri pensieri e a rinnovare il nostro cuore. Quali pensieri hai bisogno di lasciare che Dio cambi? Ci sono certe cose in cui credi solo perché i tuoi amici ci credono? Ci sono azioni che sai essere peccaminose e dalle quali hai bisogno di pentirti e chiedere a Dio di aiutarti a starne lontano? Prenditi questo tempo per parlare con Dio e usa questo versetto come guida.

## 3. Lodalo

Ascolta *Who Else di Gateway Worship*



**Scrivi qui ciò per cui hai pregato oggi:**

---

---

---

---

# GIORNO 18

## 1. Leggi Matteo 17:20

“Vi dico la verità: se avete fede anche grande quanto un granello di senape, potete dire a questo monte: “Spostati da qui a là” e si sposterà. Nulla vi sarà impossibile.” (NLT)

## 2. Prega su questo

Hai mai visto quanto è piccolo un granello di sale? Un seme di senape è più o meno della stessa dimensione! Sono così piccoli, ma Gesù li usa per farci capire quanto può essere potente la fede in Lui. La fede significa avere completa fiducia e sicurezza in Dio, anche quando non possiamo vedere il risultato (ricorda Ebrei 11:1). Questo versetto ci insegna che anche la più piccola quantità di fede in Dio, colui che fa accadere ogni cosa, può portare a grandi risposte alle nostre preghiere in modi straordinari. Scegliamo di credere in Colui che apre la via nelle circostanze impossibili. Prega per le cose della tua vita in cui hai difficoltà a credere. Abbi fiducia che Dio ascolta le tue preghiere e chiedi con fede che i “monti” si muovano.

## 3. Lodalo

Ascolta *In the Mighty Name of Jesus*  
di *The Belonging Co.*



**Scrivi qui ciò per cui hai pregato oggi:**

# Controllo del Digiuno: Settimana 3

---

*"Il digiuno non garantisce la certezza di ricevere indicazioni chiare da Dio. Tuttavia, se praticato correttamente, ci rende più ricettivi verso Colui che ama guidarci." - Donald Whitney*

Mentre concludi questi ultimi giorni di digiuno, non fermarti prima del tempo. Può essere allettante pensare di aver già avuto successo dopo 18 giorni, ma cerca di rimanere forte nell'impegno che hai preso. C'è una parabola di un uomo che trova una miniera d'oro: comincia a scavare e scavare, e dopo aver incontrato alcuni ostacoli temporanei decide che è troppo difficile, si arrende e vende la proprietà a un altro uomo. Questo nuovo uomo inizia a scavare e deve andare solo pochi metri prima di trovare una vena d'oro e diventare molto ricco. Il primo uomo aveva lavorato duramente per così tanto tempo ed era appena dall'altra parte di una svolta. Anche se non dobbiamo lavorare per ricevere le benedizioni di Dio, questo esempio ci insegna a perseverare attraverso i tempi difficili, le tentazioni e gli ostacoli per vedere la nostra ricompensa. La ricompensa di questo digiuno è conoscere Dio più profondamente.

*"Sappiamo che la tribolazione produce perseveranza; la perseveranza produce carattere; e il carattere produce speranza. Ora la speranza non delude, perché l'amore di Dio è stato riversato nei nostri cuori per mezzo dello Spirito Santo che ci è stato dato."*  
- Romani 5:3-5

# GIORNO 19

---

## 1. Leggi Salmo 23

Leggi questa storia nella tua Bibbia o usando l'app della Bibbia sul tuo telefono!

## 2. Prega su questo

Questo passo delle Scritture ci dice che il Signore è il nostro pastore. Quali sono alcune caratteristiche di un pastore? In cosa sono bravi i pastori? Perché sono necessari? Quali sono alcune caratteristiche delle pecore? Hanno bisogno di un pastore? Cosa succede alle pecore se vengono lasciate sole? Cosa pensi possa succedere loro se non hanno un pastore? Come ti senti sapendo che il Signore è il tuo pastore? Prega e ringrazialo per prendersi cura di te. Prega e chiedi a Lui di ristabilire la tua anima, di guidarti per sentieri di giustizia e di confortarti. Egli è sempre con te; quindi, non devi temere il male. L'amore di Gesù è più grande di qualsiasi cosa possa venire contro di te.

## 3. Lodalo

Ascolta *Even Though I Walk* di Bethel Music



**Scrivi qui ciò per cui hai pregato oggi:**

---

---

---

---

# GIORNO 20

## 1. Leggi Romani 15:13

“Prego che Dio, sorgente di speranza, vi riempia completamente di gioia e pace mentre confidate in Lui. Così traboccherete di speranza sicura per mezzo del potere dello Spirito Santo.” (NLT)

## 2. Prega su questo

Come appare una vita piena della gioia, pace e speranza di Dio?

Prega e ringrazia Dio per le cose nella tua vita che ti portano gioia, pace e speranza. Poi, racconta a Dio le tue preoccupazioni, chiedendoGli di operare attraverso quelle situazioni per portare gioia, pace e speranza. A volte Dio risponde in modi che non ci aspettiamo; quindi, prega per avere le orecchie aperte allo Spirito Santo che si muove attraverso la musica, le conversazioni, i sermoni, ecc., e prega per avere gli occhi aperti ai segnali nella vita quotidiana: cartelli per strada, magliette, situazioni nel mondo. Non sai mai cosa Dio userà per rispondere alle tue preghiere. Quando pensi che possa parlarti, confronta ciò che senti con la Sua Parola e verifica se è coerente con il Suo carattere e le Sue promesse.

## 3. Lodalo

Ascolta *Only Hope* di Phil Wickhman



**Scrivi qui ciò per cui hai pregato oggi:**

---

---

---

---

# GIORNO 21

---

## 1. Leggi Matteo 22:36-40

“Maestro, quale è il più grande comandamento della Legge?» Gesù rispose: «“Ama il Signore tuo Dio con tutto il tuo cuore, con tutta la tua anima e con tutta la tua mente.” Questo è il primo e il più grande comandamento. Il secondo è simile a questo: “Ama il tuo prossimo come te stesso.” Tutta la Legge e i Profeti dipendono da questi due comandamenti.”

## 2. Prega su questo

In questa storia, Gesù sta citando Deuteronomio 6:5; come appare l'amore secondo la Bibbia? Chi è il nostro prossimo e come siamo chiamati ad amarlo? Prega per i tuoi vicini, sia alla Life Church Milano sia al di fuori delle mura della chiesa. Chiedi a Dio di aiutarci a cercarlo sempre con tutto il cuore. Prega affinché ci dia la forza di amarlo e di amare gli altri con tutto il cuore, l'anima, la mente e le forze. Ringrazia Dio per ciò che ha fatto negli ultimi 21 giorni e credi che continuerà a operare mentre continui a cercarlo.

## 3. Lodalo

Ascolta *The Blood di Bethel Music*

**Scrivi qui ciò per cui hai pregato oggi:**

---

---

---

---



[illegible]



## This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

# PLAYLIST DI LODI/ADORAZIONE

THE JOY- THE BELONGING CO.  
HOUSE OF MIRACLES- BRANDON LAKE  
MONDAY MORNING FAITH- SEU WORSHIP  
I KNOW A NAME- ELEVATION WORSHIP  
NOTHING ELSE MATTERS- WATERMARK MUSIC  
NOW HERE- RED ROCKS WORSHIP  
LAST TO LEAVE- THE BELONGING CO.  
LIVING WATER- SHANE & SHANE  
O COME TO THE ALTAR- ELEVATION WORSHIP  
MADE FOR MORE- BETHEL MUSIC  
EVEN THE IMPOSSIBLE- MACK BROCK  
IS HE WORTHY- SHANE & SHANE  
CHRIST BE MAGNIFIED- CODY CARNES  
TOUCH OF HEAVEN- HILLSONG WORSHIP  
LIVING HOPE- PHIL WICKMAN  
KING OF MY HEART- KUTLESS  
ALREADY DONE- FREE WORSHIP  
BREAKTHROUGH- RED ROCKS WORSHIP  
DEFENDER- UPPERROOM  
FAKE LOVE- ELEVATION RHYTHM  
HERE COMES HEAVEN- ELEVATION WORSHIP  
IN JESUS NAME- KATY NICHOLE



# *Congratulazioni*

Congratulazioni per aver completato i tuoi 21 giorni di preghiera e digiuno! Grazie per aver dedicato tempo ed energia a partecipare e a cercare Dio. Ricorda che la preghiera e il digiuno non devono limitarsi solo all'inizio dell'anno. Paolo ci insegna a pregare continuamente — un consiglio utile per ogni relazione, giusto? Continuare a conversare con Gesù. Possiamo anche vedere esempi di digiuno in tutta la Scrittura. Puoi pregare e digiunare quando cerchi guida, saggezza, pace, aiuto da Dio, perdono, e molto altro. Mantieni la struttura dei "Primi 15" e lasciala crescere man mano che cresci tu nella Parola di Dio e nella tua dipendenza da Lui. Ho un'amica che pregava e digiunava i primi tre giorni di ogni mese, così da iniziare ogni mese con il cuore e la mente allineati a Dio. Ci sono infinite modalità per tenere Dio al centro della tua mente, del tuo cuore e della tua vita. Continua a dedicare tempo alla preghiera e a crescere nella tua amicizia con Gesù. Condividi con i tuoi leader, genitori e amici come sei cresciuto in questi 21 giorni! Le tue preghiere sono state ascoltate? Ti senti più vicino a Dio? In che modo? Come ha operato Dio in una situazione durante questa stagione di preghiera e digiuno?

Non vediamo l'ora di festeggiare con te! Dio è buono e compie cose meravigliose!



LIFE CHURCH MILANO  
2026  
MMXXVI

