

COASTAL HOPE RETREAT

# Ang Panaw sa Kalingkawasan sa Kalag

*The Soul Liberation Journey*

---

## Workbook sa Nagapangita

Alang sa Lokal nga Grupo

Ni Pastor Keith Sharp · Tigtukod ug Direktor

*“Kon ang Anak maoy magpagawas kaninyo, mahimo  
gayud kamong gawasnon.”*

**JUAN 8:36**

### KINING WORKBOOK IYA NI

---

AKONG LEADER SA GRUPO

---

AKONG LOKAL NGA PASTOR

---

PETSA SA PAGSUGOD

---

[coastalhoperetreat.org](http://coastalhoperetreat.org)

## SEKSYON USA Pag-abiabi ug Pasiuna

### **Nganong naa kining panaw**

Sa wala pa ang tanan, kinahanglan nimong masayran ang katuyoan niining panaw.

Ang Amahan adunay Misyon. Sukad pa sa sinugdanan, nagpamulong Siya og panalangin sa mga tawo nga Iyang gilalang sa Iyang dagway, ug giingnan sila: pagmabungahon kamo, pagdaghan, ug pun-a ang yuta (Genesis 1:28). Wala gayud Siya mohunong sa pagtinguha niini. Gusto Niya nga ang Iyang panalangin — ang Iyang dagway, ang Iyang kaayo, ang Iyang kaayohan — moabot sa matag katawhan, pinulongan, tribo, ug nasud sa kalibutan.

Ug gituman Niya kining Misyon pinaagi kang Jesus, ang Tigpalingkawas sa Kalag. Si Jesus dili lang basta nagaluwas sa mga kalag isa-isa alang lamang sa ilang kaugalingon. Iyang gipalingkawas sila aron nga ang Iyang panalangin modagayday pinaagi kanila ngadto sa uban.

### **Ang Amahan nagapalingkawas kanimo aron nga ang Iyang nabuhat diha kanimo Magpadayon.**

Ang dagway nga Iyang gipasig-uli diha sa imong kalag mao ang dagway nga gusto Niya nga makita sa kalibutan. Dili ka nag-inusara niining panaw. Ug dili kini alang lamang kanimo. Nagasud-ong ka sa Misyon sa Amahan.

---

## SEKSYON USA · PAADLAWON

### **Pagsulod**

*Usa ka pulong sa wala ka pa magsugod*

Gidala ka sa usa ka butang nga labaw pa sa pagtuon. Ang Panaw sa Kalingkawasan sa Kalag usa ka unom ka sesyon nga paglakaw uban ni Jesus, nga Iyang gigamit aron buhaton sa imong kalag ang dili nimo mahimo alang sa imong kaugalingon.

Kining workbook mao ang imong kauban niining paglakaw. Dili kini libro nga pangtuon. Dili kini homework. Mao kini ang dapit diin ang mga butang nga mogula sa inyong grupo isulat aron nga ang gibuhay ni Jesus sa usa ka sesyon dili mawala sa wala pa ang sunod nga sesyon.

Dili kinahanglan nga pun-on nimo ang matag linya. Dili kinahanglan nga sakto ang imong tubag. Usa ra ka butang ang gikinahanglan: ang pagkamatinud-

anon. Ang Tigpalingkawas sa Kalag wala nagahulat nga limpyo na ka una. Nagahulat lang Siya nga dad-on nimo ang tinuod nga butang.

### **Unsaon paggamit kining workbook**

Kining workbook adunay unom ka seksyon. Ang Seksyon 1 mao ang imong gibasa karon. Ang Seksyon 2 adunay panid alang sa matag lakang sa Lima ka Lakang nga Panaw — gamiton nimo kining mga panid sa matag sesyon. Ang Seksyon 3 mao ang imong lima ka minuto nga adlaw-adlaw nga ritmo. Ang Seksyon 4 adunay 30 ka panid alang sa mga kasinatian nga imong itala tali sa mga sesyon, lakip ang duha ka bulan nga paghunong sa Adlaw 60 aron mobalik-lantaw sa wala pa ang check-in. Ang Seksyon 5 mao ang imong buhaton kung mobalik ang daang pagbira. Ang Seksyon 6 mao ang imong 90-Adlaw nga check-in.

Unom ka yano nga pasalig ang naghimo niining panaw nga magmalampuson:

1. Pag-attend sa matag sesyon. Dili nimo mahuman ang lima ka lakang nga panaw kung tulo ra ka sesyon ang imong gisudlan.
2. Dad-a kining workbook sa matag sesyon. Uban sa ballpen.
3. Pagsulat nga matinud-anon kung hatagan ka og oras sa leader nga mosulat. Ang spelling dili importante. Ang kamatuoran mao.
4. Pagsulti lang kung andam na ka. Ang Tigpalingkawas sa Kalag dili gayud mopugos og pulong.
5. Gamita kining workbook tali sa mga sesyon — bisan lima ka minuto kada adlaw.
6. Padayon sa paggamit niini human sa Sesyon 6. Ang kalingkawasan mao ang sinugdanan sa panaw, dili ang katapusan.

---

### **Unsay nagdala kanimo dinhi?**

Sa wala pa magsugod ang panaw, paggamit og pipila ka minuto sa pagngalan kung unsay imong gidala sa grupo. Walay sayop nga tubag. Ang Tigpalingkawas sa Kalag nakahibalo na. Alang ni kanimo.

SA USA O DUHA KA (HAN-AY NGA MGA PULONG)

Unsay nagdala kanimo niini nga grupo?

Karon Adlawon, unsa ka kamasaligon nga si Jesus makausab sa kinahiladman nga butang diha kanimo?

Lingini ang usa. Walay paghukom sa bisan unsang tubag. Tan-awon nato kini pag-usab sa katapusan.

1- Dili gyud | 2 – gamay ra | 3 – medyo | 4 – kasagaran | 5 - hingpit

## AKONG PASALIG

Mosulod ako niining panaw uban sa matinud-anon nga kasingkasing. Mo-attend ako sa matag sesyon, dad-on kining workbook, isulat ang tinuod, ug mangayo kang Jesus nga buhaton diha kanako ug Siya ra ang makahimo.

Pirma

Petsa

## SEKSYON DUHA **Ang Lima ka Lakang nga Panaw**

Ang mapa sa gibuhat ni Jesus. Lima ka lakang, unom ka sesyon, usa ka panaw. Ang matag lakang adunay kaugalingong panid sa kini nga seksyon. Gamita kini samtang ginagiyahan ka sa imong leader pinaagi sa matag sesyon.

| LAKANG | TITULO UG KASULATAN                            | UNSAY LAKANG                                                                                                 | KAHULUGAN | NIINING |
|--------|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---------|
| 1      | <b>Ang Disenyo sa Dios</b><br>Genesis 1:28     | Gilalang ka sa Iyang dagway, gipanalanginan ug gisugo sa pagpakaylap sa Iyang panalangin.                    |           |         |
| 2      | <b>Ang Impeksyon</b> Juan 8:34                 | Ang sala mosamot og dako sama sa impeksyon sa kalag — walay kusog sa kaugalingon o kaalam nga makaayo niini. |           |         |
| 3      | <b>Ang Tigpalingkawas sa Kalag</b> Buhat 10:38 | Si Jesus gipadala sa Amahan aron sa pagpalingkawas sa kalag sa tawo.                                         |           |         |
| 4      | <b>Ang Pag-istoryahanay</b> Juan 15:4          | Ang pag-ayo molambo pinaagi sa matinud-anon, padayon nga pag-                                                |           |         |

| LAKANG | TITULO UG KASULATAN | UNSAY LAKANG | KAHULUGAN | NIINING |
|--------|---------------------|--------------|-----------|---------|
|--------|---------------------|--------------|-----------|---------|

istoryahanay uban kang Jesus.

|   |                                                                                     |                                                                                                                    |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5 | <b>Kalingkawasan — Ang Dagway Gipakita Pag-usab</b><br>Juan 8:36 · 2 Corintosa 3:18 | Ang Iyang dagway sa atong kalag mosidlak pag-usab — ug ang panalangin Amahan moabot pinaagi kanato ngadto sa uban. |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Ang matag lakang adunay kaugalingong sesyon. Ang matag sesyon adunay kaugalingong panid. Samtang ginagiyahan ka sa imong leader, balika nianang panid sa lakang ug kuhaa imong ballpen.

## LAKANG USA · GIGAMIT SA SESYON 1

### Ang Disenyo sa Dios

"Ug gipanalanginan sila sa Dios. Ug miingon ang Dios kanila, 'Pagmabungahon kamo ug pagdaghan ug pun-a ang yuta ug dumalaha ang kalibutan.'" Genesis 1:28

Wala ka gilalang nga guba. Sa wala pa ang impeksyon. Sa wala pa ang kaulaw. Sa wala pa ang pagbira. Gidesenyo sa Amahan ang imong kalag aron magdala sa Iyang dagway, gipanalanginan ka, ug gisugo ka — sa pagdala sa Iyang panalangin ngadto sa yuta.

Kasagaran kanato nakalimot na kung alang sa unsa kita gibuhad. Ang pangandoy nga imong gibitbit — ang pagsakit alang sa usa ka butang nga dili nimo gayud manganlan — dili kini sayop. Kompas kini. Nagatudlo kini pa-uli sa balay. Ug nagatudlo kini sa unahan, ngadto sa parte sa Misyon sa Amahan nga ikaw ra ang makahimo.

### Q1 · DISENYO

Unsa nga klase sa kinabuhi sa imong huna-huna ang gidisenyo orihinal sa Dios alang sa imong kalag?

### AKONG USA KA PULONG O PRASIS

Kung ang tibuok nimong tubag sa ibabaw kinahanglan mohaum sa usa ka linya, unsa nga usa ka pulong o prasis ang modala niini?

## LAKANG USA · PAADLAWON

### **Pagngalan sa Gintang**

Tali sa kinabuhi nga gidisenyo sa Dios alang sa imong kalag ug ang kinabuhi nga imong gipuy-an karon, adunay gintang. Ang pagngalan niini nga gintang dili kapakyasan sa pagtuo. Mao kini ang pultahan padulong sa Lakang 2.

Dili nimo kinahanglan nga ayuhon ang gintang sa wala pa nimo kini gihinganlan. Kinahanglan lang nimong makita kini nga matinud-anon.

### **Q2 · ANG GINTANG**

Asa nimo gibati nga ang imong kinabuhi wala mohaum nianang disenyo?

### **UNSAY NAG-USBAW NIINING SEMANA**

Tali sa Sesyon 1 ug Sesyon 2, basin imong mamatikdan ang mga butang nga wala nimo namatikdi kaniadto. Usa ka panahon nga ang gintang dako kaayo. Usa ka handumanan nga mibalik. Usa ka pagbati nga miabot. Isulat kini dinhi. Dad-on nimo kini sa Sesyon 2.

## LAKANG DUHA · GIGAMIT SA SESYON 2

### **Ang Impeksyon**

“Ang matag usa nga nagabuhat og sala ulipon sa sala.” JUAN 8:34

Ang sala dili lang ang atong gibuhat. Adunay usa ka butang nga mas lawom — usa ka butang nga nagpuyo sa kalag ug maoy nagahimo sa atong gibuhat. Aduna kini’y ngalan: ang Supernatural Soul Infection (SSI) — sa mubo, ang Impeksyon. Gi-nganlan kini sa Bibliya isip usa ka pwersa nga atong giulipnan. Gi-ngalan ni Pablo ang kasinatian niini sa Roma 7.

Mao kini ang hinungdan nganong wala molihok ang willpower. Mao kini ang hinungdan nganong wala usab molihok ang kaalam. Ang impeksyon mas lawom pa sa kabubut-on ug mas lawom pa sa hunahuna. Dili kini imong sala nga anaa kini. Apan anaa kini. Ug hangtod nga dili matambalan, magpadayon sa pagbalik ang pagbira.

***“Gusto ko. Nahibalo ko nga kinahanglan ko. Apan dili gihapon nako makaya.”***

### **Q3 · Kadugayon**

Unsa na kadugay nimo kining gipas-an?

## SUBAYA KINI PAINGON SA GAMOT

Kanus-a ang unang panghitabo? Dili ang pinakaulahi nga gutlo — ang sinugdanan. Usa ka samad. Usa ka kapildihan. Usa ka bakak nga mitanom sa kaugalingon. Usa ka kahadlok nga nag-ugat sa dugay na sa wala pa ka makabaton og pulong alang niini. Ayaw kini pugsa — apan kung adunay molutaw, isulat kini. Gipasaylo ni Jesus ang sala nga imong manganlan sa ibabaw. Ang Tigpalingkawas sa Kalag molakaw balik uban kanimo ngadto sa sinugdanan niini — ang gamot sa ilalom niini.

*(isulat dinhi)*

PARA SA AKOA, DUGAY NANG PANAHOON ANG MILABAY MGA DUL-AN 30-35 KA TUIG

LAKANG DUHA · PAADLAWON

### **Pagpasaylo ug Kalingkawasan**

Daghan nato nakadungog sa ebanghelyo sa pagpasaylo ug mihunong didto. Gipasaylo ni Jesus ang atong sala — gipapas ang rekord. Tinuod kana ug mahimayaon. Apan dili kini ang tibuok ebanghelyo.

Ang Pagpasaylo nagahusay sa legal nga utang. Ang Kalingkawasan nagabungkag sa adlaw-adlaw nga gahum. Parehong gikan sa mao ra nga Jesus. Parehong gibayran sa mao ra nga Krus. Apan daghang magtutuo nakadawat sa una ug wala gayud makakat-on sa pagdawat sa ikaduha — mao kini ang hinungdan nganong daghang gipasaylo nga mga kalag mobati gihapon nga gigapos.

PAGPASAYLO · KALINGKAWASAN

#### **PAGPASAYLO**

Nagahusay sa legal nga utang atubangan sa Amahan.

Nagatubag sa pangutana, “Gipasaylo ba ko?”

Nadawat kausa, sa Krus.

Ang rekord gipapas.

#### **KALINGKAWASAN**

Nagabungkag sa adlaw-adlaw nga gahum sa impeksyon.

Nagatubag sa pangutana, “Nganong gigapos pa gihapon ko?”

Nadawat adlaw-adlaw, sa matinud-anon nga pag-istoryahanay uban kang Jesus.

Ang gamot naabot ug naayo.

Ang gibuhat ni Jesus alang  
kanimo.

Ang gibuhat ni Jesus diha kanimo.

### USA KA GUTLO SA PAG-ILA

Hain nga bahin sa lamesa ka kasagaran nagpuyo? Ug unsay mausab kung magsugod ka sa pagdawat sa duha?

(isulat dinhi)

## IKATULO NGA LAKANG • GIGAMIT SA SESSION 3

# Ang Tigpalingkawas sa Kalag

*“mahitungod kang Jesus nga taga-Nazaret, giunsa sa Dios pagdihog kaniyag Espiritu Santo ug gahum; giunsa niya pagpangadto-adto sa paghimog mga kaayohan ug sa pagpang-ayo sa tanang gisakit sa yawa, kay ang Dios uban man kaniya.*

Mga buhat 10:38

Ang Lakang 3 mao ang sentro sa panaw. Wala lang gipadala sa Amahan si Jesus para magpasaylo. Gipadala Niya Siya para mag-ayo — para buhian ang kalag sa tawo gikan sa mga butang nga dili maabot sa kaugalingong kusog o kaalam. Didto ka gigapos — ug didto Siya gipadala.

Apan sa dili ka pa makatagbo kang Jesus isip Tigpalingkawas sa Kalag, kasagaran kinahanglan una nimong matagbo ang imong kaugalingong paningkamot. Ang mga tuig nga nagsulay. Ang mga disiplina. Ang paglambo sa kaugalingon. Ang relihiyon. Ang uban niini maayo. Wala'y isa niini ang nakaabot sa ugat.

### Q4 • KAUGALINGONG PANINGKAMOT

**Unsa na ang imong nasulayi para ayuhon kini?**

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

### SA DILI PA SA Q5

*Sa dili ka pa lihukon ang pahina, maglingkod usa og hilom uban ang imong gisulat. Mga tuig sa paningkamot. Wala’y isa niini ang nakaabot sa ugat. Ayaw pagsulat. Ayaw pagduol sa teolohiya. Lingkoda lang ang kaatbang tali sa imong gisulayi ug sa Usa nga imong pangayoon.*

*Ang Q5 mao ang dapit nga ang pangutana molungtad ngadto kang Jesus. Sa dihang mahuman na ang kahilom sa iyang trabaho, ibalhin sa laing pahina. Ang sunod nga session — ang encounter — mao ang dapit nga Siya motubag sa imong gipangayo.*

### IKATULO NGA LAKANG • PAADLAWON

## Ang Pagbag-o sa Direksyon

*Kuhaa ang imong bolpen. Ayaw pagdali.*

Kining pangutanaha mao ang dapit nga ang tibuok modelo nag-ikot. Ang Q4 nangutana kung unsa ang imong gisulayan. Ang Q5 nangutana kung unsa ang buhaton ni Jesus. Ang una nga tubag sirado na — nasayud ka na kung unsa ang imong nabuhat. Ang ikaduha bukas pa. Para sa daghang seeker, kini ang unang higayon nga ilang gitan-aw, niining piho nga butang, palayo sa ilang kaugalingon ug ngadto Kaniya.

Ayaw sulayi ug tubagon pinaagi sa teolohiya. Ayaw pangitaa ang hustong bersikulo sa Biblia. Tubaga gikan sa tinuod nga gituohan sa imong kalag nga

mahimo Niya — bisan kon gamay ra ang imong pagtuo. Ang gamay nga pagtuo nagdala sa kalag ngadto sa Tig-ayo. Igo na kana.

#### Q5 • ANG MANG-AAYO

**Unsa sa imong hunahuna ang gusto ni Jesus nga buhaton niining bahin sa imong kinabuhi?**

---

---

---

---

---

---

#### ANG AKONG USA KA PULONG ALANG SA IYANG BUHATON

*Kon kinahanglan nga ibutang sa usa ka pulong o mubo nga pahayag ang imong gituohan nga gusto ni Jesus nga buhaton kanimo, unsa kana?*

#### IKATULO NGA LAKANG • GIGAMIT SA SESSION 4

## Ang Encounter

*“Ang Espiritu sa Ginoo ania kanako. Gidi Hogan ako niya aron pagsangyaw sa Maayong Balita ngadto sa mga kabos; gipadala ako niya aron pagsangyaw sa kagawasan ngadto sa mga binihag ug pagpahiuli sa panan-aw sa mga buta, pagpagawas sa mga dinaugdaog*

#### **Lucas 4:18**

Ang Session 4 mao ang encounter. Asa ang imong gipangutana sa Q5. Natagbo ang usa sa imong gipangutana niini.

Sa ubos sa pagtabon as mata— pribado, nga ang imong nawong natago gikan sa tanan gawas kang Jesus — ang imong leader mogiya kanimo sa Upat ka buhat sa nga gibuhay ni Jesus sa kalag sa tawo sa usa ka gabie :Pag ayo sa Kinasuloran, Pagputli sa Kalag, Pag-ayo sa Pisikal, ug Pagpagawas gikan sa demonyo nga pagpanglupig.

Dili ka mosulat panahon sa pakigtagbo. Mamati ka. Makadawat ka. Ang pag-istoryahanay tali kanimo ug kang Jesus.

***Jesus — unsa ang usa ka butang nga gusto Nimong usbon sa akong kinabuhi?***

*Human sa pakigtagbo, balik niining libro sa trabaho. Ang sunod nga panid mao ang imong kung usa ang nituaw — sa dili pa ang kasaba sa semana musulay sa pagdani kanimo nga makapagawas niini.*

**IKATULO NGA LAKANG • PAADLAWON**

## **Human sa Pakigtagbo**

*Unsa ang dili nimo isulat dinhi, mao kini ang musulay sa pagdani kanimo niining semanaha.*

**UNSA ANG GIPAKITA NI JESUS KANAKO**

**Unsa ang gipakita ni Jesus kanimo sa dihang gitabunan o gitakpan ang imong mata?**

---

---

|             |
|-------------|
| <hr/> <hr/> |
|-------------|

**UNSA ANG GIINGON NIYA NGA AKONG BUHATON**

**Unsa ang Iyang giingon nga imong buhaton?**

|                         |
|-------------------------|
| <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> |
|-------------------------|

**USA KA TUKMA NGA LAKANG NIINING SEMANAHA**

**Adlaw. Oras. Aksyon.**

|                   |
|-------------------|
| <hr/> <hr/> <hr/> |
|-------------------|

**IKAUPAT NGA LAKANG • GIGAMIT SA SESSION 5**

## Ang Pag-istoryahanay

*“Pabilin kamo kanako, ug ako magpabilin kaninyo.”*

**Juan 15 :4**

Ang Tigpalingkawas sa Kalag dili molihok sa imong kalag sama sa usa ka kontraktor nga natapos ang trabaho ug mibiya na. Molihok Siya sama sa usa ka higala, ug ang Kaayuhan nagtubo sa pag-istoryahanay nga mosunod. Ang Lakang 3 nagsugod sa trabaho. Ang Lakang 4 ug giunsa kini pagpadayon.

Mao kini ang kalainan tali sa pag-ampo ngadto kang Jesus ug sa pakig-istoryahanay kang Jesus. Ang mga Danghag nga pag-ampo mahimong paagi

sa pagtagoan gikan Kaniya. Ang mga tinuod nga pag-ampo mao ang pultahan padulong Kaniya. Wala Siyay kinahanglan sa imong espirituhanong bokabularyo. Gusto Niya ang imong tinuod nga tingog.

#### Q6 • ANG PAG-ISTORYAHANAY

**Unsa ang gusto nimong isulti kang Jesus bahin niini karon?**

---

---

---

---

---

---

#### HUMAN NIMO UG SULAT — ISULTI KINI

*Isulat ang unang sentensya dinhi. Unya isulti ang tanan ngadto Kaniya, sa makusog o sa imong kasingkasing. Ang pagsulat mao ang pagpraktis. Ang pag-istoryahanay mao ang encounter.*

#### IKAUPAT NGA LAKANG • PAADLAWON

## Ang Lima ka Minuto Matag Adlaw

Ang usa ka pag-istoryahanay sa circle dili tapuson ang trabaho. Ang Kaayuhan nagtubo adlaw-adlaw, sa gagmayng tinud-anay nga pakig-estorya tali kanimo ug sa Tigpalingkawas sa Kalag. Lima ka minuto sa usa ka adlaw igo na aron magsugod.

Ang SEKSYON 3 niining workbook naghupot sa imong Daily Rhythm — usa ka simpleng pattern nga ASK / RESPOND / RECEIVE nga mahimo nimong buhaton sa lima ka minuto. Gamita kini. Ang ubang mga adlaw kadato ang gibati. Ang uban ordinaryo. Ang duha nagkalooy. Ang ritmo mao ang Rilis diin ang Makina — si Jesus — nagpadayon sa Iyang trabaho.

***Magtukod og mas maayong Rilis ngadto sa kasaligan  
nga Makina — si Jesus.***

#### **ANG AKONG DAILY RHYTHM**

*Pilia ang usa ka oras, dapit, ug petsa sa pagsugod. Isulat kini dinhi. Unya sugdi.*

**Magkuha ko sa akong lima ka minuto sa**

---

**Magkuha ko niini sa**

---

**Magsugod ko sa**

---

#### **IKALIMA NGA LAKANG • GIGAMIT SA SESSION 6**

### **Kalingkawasan — Ang Dagway Gipakita Pag-usab**

---

*“Ug kita tanan, uban ang wala’y tabon nga nawong, nagtan-aw sa himaya sa Ginoo, giilisan ngadto sa samang dagway gikan sa usa ka ang-ang sa himaya ngadto sa uban.”*

2 Corinto 3:18 • Juan 8:36

Ang kalingkawasan dili usa ka linya sa tumoy nga imong gitabok. Kini usa ka dagway nga nagsugod na usab nga mosilaw — ug nagpadayon nga mas mosilaw samtang nagalakaw ka kang Jesus. Gikan sa usa ka ang-ang sa himaya ngadto sa lain. Hinay-hinay kaayo nga basin dili mo makita adlaw-adlaw. Sigurado kaayo nga makita sa mga tawo sa imong palibot.

Dili ka na ang tawo nga nagsugod niining panawa. Ang nagpadagan sa pattern naghilom na. Ang bakak nga nagpuyo sa ubos niini gamay na. Ang

dagway sa Amahan — ang usa nga gilaraw alang kanimo nga sundon — makita na sa imo sa mga paagi kaniadto sa wala pa.

#### Q7 • KAGAWASAN

### Unsa ang hitsura sa kagawasan para sa imong kalag?

---

---

---

---

---

---

#### ANG NABAG-O NA

*Balika ang imong gisulat sa pahina 4 bahin sa nagdala kanimo dinhi. Unsa ang nagkalainlain karon? Bisan kon gamay kini, pangalana kini.*

---

---

---

#### IKALIMA NGA LAKANG • PAADLAWON

## Pagpalapad sa Panalangin

Ang dagway nga gipasig-uli kanimo dili gihatag aron tipigan. Sa sinugdanan, ang Amahan nagsulti og panalangin — magbungahon, dumaghan kamo, ug pun-a ang yuta — ug wala Siya mohunong sa pagtinguha niini. Gibuhi Niya ang mga kalag aron ang panalangin nga Iyang gibutang sa paglalang makaagos kanila ngadto sa matag katawhan, dila, tribo, ug nasod.

Tan-awa sa imong palibot. Ang mga tawo nga gibutang sa Amahan duol kanimo — pamilya, silingan, kauban sa trabaho, ang seeker nga wala pa

nagsugod niining panaw — kabahin sa Iyang Misyon. Ug kabahin sa Iyang tubag alang kanila mao ang kalag nga Iyang gipagawas karon sa imo.

## **K I N S A   A N G   M A H I M O N G   P A N A L A N G I N A N   S A A M A H A N   P I N A A G I   K A N I M O**

*Hinganli ang usa o duha ka tawo nga basin gusto sa Amahan nga panalanginan pinaagi sa Iyang gibuhat kanimo. Dili ikaw ang Tigpalingkawas sa Kalag. Apan mahimo ka nga Iyang gamiton isip usa ka pasiuna.*

---

---

---

---

***Ang Tigpalingkawas sa Kalag nga nagsugod niining trabaho kanimo nagtinguha nga ipadayon kini pinaagi kanimo. Ang panaw nagpadayon.***

*Ang SEKSYON 5 niining workbook mao ang buhaton kon mobalik ang daan nga tawag — kay mobalik gyud kini. Ang SEKSYON 6 mao ang imong 90-Adlaw Check-In. Ang kalingkawasan dili katapusan sa panaw. Kini ang sinugdanan sa pagdala niini.*

## **S E K S Y O N T U L O**

# **Ang Adlaw-Adlaw nga Ritmo**

Ang unom ka sesyon sulod sa circle dili maoy mohuman sa buluhaton sa kalingkawasan. Gisugdan ra kini niini. Ang nagpatubo sa pag-ayo mao ang mahitabo taliwala sa mga sesyon — ang gamay, tinud-anay, adlaw-adlaw

nga pakigsulti sa Tigpalingkawas sa Kalag. Ang lima ka minuto kada adlaw igo na aron magsugod.

Kini nga seksyon mao ang imong reperensya alang nianang lima ka minuto. Dili kini journal. Ang SEKSYON 4 — ang sunod nga bahin sa workbook — mao ang dapit nga imong gisulatan kada adlaw. Kini nga seksyon mao ang dapit nga imong hinumduman ang porma sa ritmo ug balikan kini kon ang adlaw morag bug-at o ang kasingkasing kay layo.

## **Ang Makina ug ang Rilis**

Ang pag-ayo dili butang nga imong mahimo. Si Jesus mao ang Makina — ang Usa nga naghimo sa buluhaton. Dili nimo mahimo ang kalingkawasan pinaagi sa pagpaningkamot og maayo, sa mas taas nga pag-ampo, o sa mas daghang pagbasa. Ang Makina makahimo ra sa mga butang nga gituyo niini nga buhaton.

Apan ang matag makina nagdagan diha sa Rilis. Kon walay Rilis, bisan ang pinakagamhanang makina walay kaadtoan. Ang Adlaw-Adlaw nga Ritmo (Daily Rhythm) mao ang Rilis. Mao kini ang praktikal, mausab-usab nga porma nga nagbutang kanimo atubangan ni Jesus kada adlaw, diin Iyang ipadayon ang Iyang gisugdan.

***Tukod og mas maayong Rilis padulong sa kasaligan nga Makina — si Jesus.***

## **Tulo ka lihok, lima ka minuto**

Ang rhythm adunay tulo ka lihok:

**PANGUTANA** ▪ ang unang saysenta ka segundo. Imong dad-on balik kang Jesus ang espisipikong butang nga imong gipangayo Kaniya. Mubo. Tinuod. Adlaw-adlaw.

**TUBAG** ▪ duha o tulo ka minuto. Maminaw ka. Isulat nimo ang mosantop. Usa ka Kasulatan. Usa ka panumduman. Usa ka pagbati sa Iyang giya. O “walay misantop karon” — nga usa ka tinuod nga entry.

**DAWATA** • ang kataposang kan-uman ka segundo. Usa ka bersikulo.  
Hinay-hinay. Kaduha. Pasagdi kining mahimong kataposang butang nga dad-on sa imong kalag ngadto sa adlaw.

*Ang sunod nga panid naghan-ay sa tulo pinaghiusa — ang panid nga imong mabalikan sa bisan unsang buntag kon kinahanglan nimong mahinumdoman ang porma.*

## SEKSYON TULO • SA PRAKTIS

# Ang Lima ka Minuto

*Kini ang imong reperensya. Balika kini sumala sa imong panginahanglan.*

## PANGUTANA *Ang Unang Saysenta ka Segundo*

Dad-a balik kang Jesus ang espisipikong butang nga imong gipangayo Kaniya sa Session 3 — ang imong Q5. Ayaw usba ang pangutana. Ayaw pangita og bag-ong teolohiya. Dad-a balik ang mao gihapong butang, usab, karon.

### Usa ka pananglitang PANGUTANA:

*“Jesus, lakaw og dugang uban kanako ngadto sa \_\_\_\_\_. Ipakita kanako ang Imong nakita. Buhata karon ang butang nga Ikaw ra ang makahimo.”*

## TUBAG *Duha o Tulo ka Minuto*

Pangutana og usa ka pangutana — “Jesus, unsa man ang gusto Nimong usbon kanako karon?” Unya paminaw. Isulat ang mosantop sa Sekyon 4 — ang imong Encounter Journal. Usa ka Kasulatan. Usa ka panumduman. Usa ka pagbati sa Iyang giya. Usa ka pagbati nga adunay gibug-aton. Bisan ang “walay misantop karon” usa ka tinuod nga entry. Ang punto dili ang pagbuhat. Ang punto mao ang pag-atubang sa panag-istoryahanay.

### Unsa ang giisip nga tubag:

*Usa ka bersikulo nga nahinumduman · usa ka panumduman nga misantop · usa ka hulagway · usa ka hilom nga pagkasayod · usa ka pagbati — kalinaw, kasubo, pagkombikto · usa ka tawo nga mosantop sa hunahuna · kahilom nga bug-at · kahilom nga gaan*

## **D A W A T A**     *Ang Kataposang Saysenta ka Segundo*

Usa ka bersikulo. Hinay-hinay. Kaduha. Pasagdi kining mahimong kataposang butang nga dad-on sa imong kalag. Ihatag sa imong lider ang bersikulo niining semanaha kada sesyon. Taliwala sa mga sesyon, balika ang bisan unsang bersikulo nga gigamit ni Jesus sa pagsulti kanimo.

### **SEKSYON TULO · PANANGLITAN**

## **Unsa ang Dagway sa Lima ka Minuto**

Ang mosunod mao ang posibleng dagway sa ritmo sa usa ka ordinaryong adlaw. Dili usa ka modelo— usa ka tinuod. Pipila ka adlaw morag ingon niini. Daghang adlaw dili. Pareho silang tinuod nga praktis.

### **6:42 a.m. · LAMESA SA KUSINA · NAGKABUGNAW NA ANG KAPE**

*Abli ang workbook. SEKSYON 4. Ang panid karong adlaw. Ang bolpen anaa sa kamot.*

### **PANGUTANA · mga saysenta segundos**

“Jesus, lakaw og dugang uban kanako ngadto sa kaulaw nga akong gihinganlan sa Session 3. Ipakita kanako ang Imong nakita karon. Buhata ang Ikaw ra ang makahimo.”

*Kahilom. Kap-atan og lima ka segundo.*

### **TUBAG · mga 2-3 minutos**

Pangutana: “Jesus, unsa man ang gusto Nimong usbon kanako karon?”  
Paminaw. Ang misantop: usa ka panumduman — napulog upat ka tuig ang panuigon, human sa butang nga nahitabo. Ang tingog nga nag-ingon nga ikaw nadaot na.

Isulat sa SEKSYON 4: “Ang bakak nga nagsugod nianang adlaw mao ang ‘nadaot ka na.’ Gituohan nako kini. Jesus, dili na nako gusto kining tuohan.”

*Duha pa ka tudling-pulong. Mihunong ang bolpen.*

#### **DAWATA • mga 60 segundos**

Abliha ang Bibliya ngadto sa bersikulo niining semanaha. Basaha kausa. Basaha pag-usab, mas hinay.

*“Kon ang Anak maoy magpagawas kaninyo, mahimo gayod kamong tinuod nga gawasnon.” — Juan 8:36*

*Ang kape, bugnaw na karon. Apan adunay butang sa dughan nga mas init kaysa lima ka minuto ang milabay. Magsugod na ang adlaw.*

***Usa ra kini ka adlaw. Daghang adlaw nga mas hilom pa niini.  
Pipila ang mas kusog. Ang rhythm naggunit kanilang tanan.***

#### **SEKSYON TULO • PAADLAWON**

## **Kon Maglisod-lisod ang Rhythm**

---

Mahitabo gyud. Ang rhythm maglisod-lisod alang sa matag seeker. Ang mosunod mao ang buhaton kon mahitabo kini.

### ***“Walay misantop karon.”***

Isulat kana. “Walay misantop karon.” Unya isira ang panid. Tinuod kana nga pagsulod. Ang Tigpalingkawas sa Kalag wala mawala — Siya hilom lamang. Sa pipila ka adlaw tinago ang Iyang buhat. Ang pagkamatitud-anon sa hilom nga mga adlaw maoy nag-andam kanimo alang sa makusog.

### ***“Nakalimot ko og tulo ka adlaw.”***

Sugdi karon. Ayaw paningkamoti nga maapsan. Ayaw basola ang imong kaugalingon. Ang punto sa ritmo dili ang hingpit nga pag-tambong— ang punto mao ang relasyon. Si Jesus wala mag-ihap. Pagsugod lang pag-usab.

***“Mao ra gihapon nga butang ang kanunayng mosantop.”***

Mao kana ang buluhaton. Ang kalingkawasan dili makab-ot sa usa lang ka ask. Ang naa na sulod sa katuigan dili mawagtang sulod sa pito ka adlaw. Dad-a balik ang mao gihapong butang, usab.. Ang mao gihapong pangutana, sa ikawalo nga adlaw, mas lawom nga pangutana kaysa sa una.

***“Wala koy gana.”***

Pag-atubang gihapon. Lima ka minuto. Bisan gikapoy. Bisan nalibang. Bisan kon ang kasingkasing layo. Ang panag-istoryahanay wala magkinahanglan og husto nga buot. Nagkinahanglan kini kanimo nga naglingkod sa lingkoranan.

***“Murag mubo ra kaayo.”***

Ang lima ka minuto mao ang pinakaubos, dili ang pinakataas. Kon ang panag-istoryahanay molapas sa lima ka minuto, pabilin. Apan ayaw dugangi ang gitas-on aron sa pagpamatuod sa imong kaugalingon. Ang rhythm adlaw-adlaw, dili taas.

***“Nawala ang akong workbook.”***

Paghulam og notebook. Gamita ang note sa phone. Ang punto mao ang panag-istoryahanay, dili ang libro. Ilisi ang workbook kon makahimo ka na — apan ayaw hunonga ang ritmo samtang nagpaabot ka.

***Pagsugod lang pag-usab. Karon. Ang Tigpalingkawas sa Kalag mapailubon.***

**SEKSYON UPAT**

## **Encounter Journal**

---

Katloan ka panid. Usa ka adlaw matag higayon. Gamita ang rhythm gikan sa SEKSYON 3 — PANGUTANA, TUBAG, DAWATA — ug isulat ang mosantop sa luna sa ubos.

Dili nimo kinahanglang pun-on ang matag linya. Dili nimo kinahanglang magsulat kada adlaw. Apan kada adlaw, atubanga ang panid. Sa pipila ka adlaw mosulat ka og usa ka tudling-pulong. Sa pipila ka adlaw mosulat ka latas sa mga ngilit. Sa pipila ka adlaw mosulat ka og “walay misantop karon” — ug tinuod kana nga entry.

Sa Adlaws 7, 14, ug 21, gamay nga lahi ang dagway sa panid — molingi ka balik sa tibuok semana. Sa Adlaw 30, molingi ka balik sa katloan ka adlaw. Unya magpadayon ang rhythm — adlaw-adlaw, uban sa Adlaw-Adlaw nga Card sa Ritmo (Daily Rhythm Card) ug usa ka notebook tupad niini — ug mobalik ka niini nga mga panid sa makausa pa, sa ika saysenta nga Adlaw, aron molingi balik sa ikaduhang bulan. Gikan didto, ang SEKSYON 6 mao ang imong 90 ka Adlaw nga Pagkumusta

***Ang SEKSYON 4 dili usa ka talaan sa imong performance.  
Talaan kini sa panag-istoryahanay.***

*Sugdi kon andam ka na.*

**SEKSYON UPAT • ENCOUNTER JOURNAL** *Adlaw 1 of 30*

***“Jesus, unsa man ang gusto Nimong usbon kanako karon?”***

## **Adlaw 1 • Ang Unang Adlaw**

*Magsugod ang rhythm. Lima ka minuto. Kon wala ka mahibalo unsay ipangayo karon, pangayoa kang Jesus nga molakaw uban kanimo ngadto sa bisan unsay imong gisulat sa Q5 sa Session 3. Mao kana ang imong sinugdanan.*

**P E T S A**

**P A N G U T A N A**

*Unsa ang akong dad-on balik kang Jesus karon*

**T U B A G A**

*Unsa ang misantop*

---

---

---

---

**DAWATA**    *Ang bersikulo karon*

---

*Unsa ang gitubag niining bersikuloha kanako karon*

---

**USA KA TINUOD NGA BUTANG**    *gikan karon, sa usa ka tudling-pulong*

---

**SEKSYON UPAT • ENCOUNTER JOURNAL**    *Adlaw 2 of 30*  
***“Jesus, unsa man ang gusto Nimong usbon kanako karon?”***

## Adlaw 2

---

**PETSA**    \_\_\_\_\_

---

**PANGUTANA**    *Unsa ang akong dad-on balik kang Jesus karon*

---

---

**TUBAGA**    *Unsa ang misantop*

---

---

---

---

**DAWATA**    *Ang bersikulo karon*

---

*Unsa ang gitubag niining bersikuloha kanako karon*

---

**USA KA TINUOD NGA BUTANG**    *gikan karon, sa usa ka tudling-pulong*

## Adlaw 3

---

P E T S A

---

P A N G U T A N A Unsa ang akong dad-on balik kang Jesus karon

---

---

T U B A G A Unsa ang misantop

---

---

---

---

---

D A W A T A Ang bersikulo karon

---

Unsa ang gitubag niining bersikuloha kanako karon

---

U S A K A T I N U O D N G A B U T A N G gikan karon, sa usa ka tudling-pulong

---

## Adlaw 4

---

P E T S A

---

P A N G U T A N A Unsa ang akong dad-on balik kang Jesus karon

---

---

**TUBAGA**    *Unsa ang misantop*

---

---

---

---

---

**DAWATA**    *Ang bersikulo karon*

*Unsa ang gitubag niining bersikuloha kanako karon*

**USA KA TINUOD NGA BUTANG**    *gikan karon, sa usa ka tudling-pulong*

**SEKSYON UPAT • ENCOUNTER JOURNAL**    *Adlaw 5 of 30*

***“Jesus, unsa man ang gusto Nimong usbon kanako karon?”***

## Adlaw 5

**PETSA**    \_\_\_\_\_

**PANGUTANA**    *Unsa ang akong dad-on balik kang Jesus karon*

---

---

**TUBAGA**    *Unsa ang misantop*

---

---

---

---

---

**DAWATA**    *Ang bersikulo karon*

*Unsa ang gitubag niining bersikuloha kanako karon*

---

**USA KA TINUOD NGA BUTANG**     *gikan karon, sa usa ka tudling-pulong*

---

**SEKSYON UPAT • ENCOUNTER JOURNAL**     *Adlaw 6 of 30*  
**“Jesus, unsa man ang gusto Nimong usbon kanako karon?”**

## Adlaw 6

---

**PETSA** \_\_\_\_\_

---

**PANGUTANA**     *Unsa ang akong dad-on balik kang Jesus karon*

---

---

---

**TUBAGA**     *Unsa ang misantop*

---

---

---

---

---

---

**DAWATA**     *Ang bersikulo karon*

---

*Unsa ang gitubag niining bersikuloha kanako karon*

---

---

**USA KA TINUOD NGA BUTANG**     *gikan karon, sa usa ka tudling-pulong*

---

**SEKSYON UPAT • SEMANANHONG PAMALANDONG**  
*Adlaw 7 of 30*

## Adlaw 7 • Pagtan-aw Balik sa Tibuok Semana

---

**PETSA** \_\_\_\_\_

---

*Ipahawa una ang regular nga ritmo karon. Lingi balik sa pito ka adlaw nga imong gilakaw. Basaha hinay-hinay ang imong mga pagsulod. Unya tubaga:*

**1. Unsa ang kanunayng misantop niining semanaha?**

---

---

**2. Diin nagsulti si Jesus nga labing klaro — sa usa ka bersikulo, usa ka panumduman, usa ka pagbati, usa ka tawo?**

---

---

**3. Unsa ang dili pa klaro, wala pa mahuman, wala pa mamaayo?**

---

---

**4. Unsa ang usa ka pangutana nga akong dad-on balik sa sunod semana?**

---

---

**SEKSYON UPAT • ENCOUNTER JOURNAL** *Adlaw 8 of 30*  
***“Jesus, unsa man ang gusto Nimong usbon kanako karon?”***

## Adlaw 8

**P E T S A**

---

**P A N G U T A N A** *Unsa ang akong dad-on balik kang Jesus karon*

---

---

**T U B A G A** *Unsa ang misantop*

---

---

---

---

---

**DAWATA**    *Ang bersikulo karon*

---

*Unsa ang gitubag niining bersikuloha kanako karon*

---

**USA KA TINUOD NGA BUTANG**    *gikan karon, sa usa ka tudling-pulong*

---

**SEKSYON UPAT • ENCOUNTER JOURNAL**    *Adlaw 9 of 30*

***“Jesus, unsa man ang gusto Nimong usbon kanako karon?”***

## Adlaw 9

---

**PETSA**    \_\_\_\_\_

---

**PANGUTANA**    *Unsa ang akong dad-on balik kang Jesus karon*

---

---

**TUBAGA**    *Unsa ang misantop*

---

---

---

---

---

**DAWATA**    *Ang bersikulo karon*

---

*Unsa ang gitubag niining bersikuloha kanako karon*

---

**USA KA TINUOD NGA BUTANG**    *gikan karon, sa usa ka tudling-pulong*

---

**SEKSYON UPAT • ENCOUNTER JOURNAL**    *Adlaw 10 of 30*

***“Jesus, unsa man ang gusto Nimong usbon kanako karon?”***

# Adlaw 10

---

**P E T S A**

---

**P A N G U T A N A**     *Unsa ang akong dad-on balik kang Jesus karon*

---

---

**T U B A G A**     *Unsa ang misantop*

---

---

---

---

---

**D A W A T A**     *Ang bersikulo karon*

---

*Unsa ang gitubag niining bersikuloha kanako karon*

---

**U S A   K A   T I N U O D   N G A   B U T A N G**     *gikan karon, sa usa ka tudling-pulong*

---

**S E K S Y O N   U P A T   •   E N C O U N T E R   J O U R N A L**     *Adlaw 11 of 30*

***“Jesus, unsa man ang gusto Nimong usbong kanako karon?”***

# Adlaw 11

---

**P E T S A**

---

**P A N G U T A N A**     *Unsa ang akong dad-on balik kang Jesus karon*

---

---

**T U B A G A**     *Unsa ang misantop*

---

---

---

---

---

**DAWATA**    *Ang bersikulo karon*

---

*Unsa ang gitubag niining bersikuloha kanako karon*

---

**USA KA TINUOD NGA BUTANG**    *gikan karon, sa usa ka tudling-pulong*

---

**SEKSYON UPAT • ENCOUNTER JOURNAL**    *Adlaw 12 of 30*

***“Jesus, unsa man ang gusto Nimong usbon kanako karon?”***

## Adlaw 12

---

**PETSA**    \_\_\_\_\_

---

**PANGUTANA**    *Unsa ang akong dad-on balik kang Jesus karon*

---

---

**TUBAGA**    *Unsa ang misantop*

---

---

---

---

---

**DAWATA**    *Ang bersikulo karon*

---

*Unsa ang gitubag niining bersikuloha kanako karon*

---

*“Jesus, unsa man ang gusto Nimong usbon kanako karon?”*

## Adlaw 13

PETSA

PANGUTANA

*Unsa ang akong dad-on balik kang Jesus karon*

TUBAGA

*Unsa ang misantop*

DAWATA

*Ang bersikulo karon*

*Unsa ang gitubag niining bersikuloha kanako karon*

## Adlaw 14 • Pagtan-aw Balik sa Tibuok Semana

PETSA

*Ipahawa una ang regular nga rhythm karon. Lingi balik sa pito ka adlaw nga imong gilakaw. Basaha hinay-hinay ang imong mga entry. Unya tubaga:*

**1. Unsa ang nausab sukad sa unang semana?**

---

---

**2. Diin misulay sa pagbalik ang Daang pagdani— ug giunsa pagtabang sa ritmo?**

---

---

**3. Unsa ang gibuhay ni Jesus niining semanaha nga halos wala nimo mamatikdi?**

---

---

**4. Unsa ang gusto nimong ipangayo kang Jesus sa sunod semana nga mas matinud-anon pa kaysa kaniadto?**

---

---

**SEKSYON UPAT • ENCOUNTER JOURNAL** *Adlaw 15 of 30*  
***“Jesus, unsa man ang gusto Nimong usbon kanako karon?”***

## Adlaw 15

**P E T S A**

---

**P A N G U T A N A** *Unsa ang akong dad-on balik kang Jesus karon*

---

---

**T U B A G A** *Unsa ang misantop*

---

---

---

---

---

**DAWATA**    *Ang bersikulo karon*

---

*Unsa ang gitubag niining bersikuloha kanako karon*

---

**USA KA TINUOD NGA BUTANG**    *gikan karon, sa usa ka tudling-pulong*

---

**SEKSYON UPAT • ENCOUNTER JOURNAL**    *Adlaw 16 of 30*

***“Jesus, unsa man ang gusto Nimong usbon kanako karon?”***

## Adlaw 16

---

**PETSA**    \_\_\_\_\_

**PANGUTANA**    *Unsa ang akong dad-on balik kang Jesus karon*

---

---

**TUBAGA**    *Unsa ang misantop*

---

---

---

---

---

**DAWATA**    *Ang bersikulo karon*

---

*Unsa ang gitubag niining bersikuloha kanako karon*

---

**USA KA TINUOD NGA BUTANG**    *gikan karon, sa usa ka tudling-pulong*

---

**SEKSYON UPAT • ENCOUNTER JOURNAL**    *Adlaw 17 of 30*

***“Jesus, unsa man ang gusto Nimong usbon kanako karon?”***

# Adlaw 17

---

**P E T S A**

---

**P A N G U T A N A**    *Unsa ang akong dad-on balik kang Jesus karon*

---

---

**T U B A G A**    *Unsa ang misantop*

---

---

---

---

---

**D A W A T A**    *Ang bersikulo karon*

---

*Unsa ang gitubag niining bersikuloha kanako karon*

---

**U S A   K A   T I N U O D   N G A   B U T A N G**    *gikan karon, sa usa ka tudling-pulong*

---

**S E K S Y O N   U P A T   •   E N C O U N T E R   J O U R N A L**    *Adlaw 18 of 30*

***“Jesus, unsa man ang gusto Nimong usbon kanako karon?”***

# Adlaw 18

---

**P E T S A**

---

**P A N G U T A N A**    *Unsa ang akong dad-on balik kang Jesus karon*

---

---

**T U B A G A**    *Unsa ang misantop*

---

---

---

---

---

**DAWATA**    *Ang bersikulo karon*

---

*Unsa ang gitubag niining bersikuloha kanako karon*

---

**USA KA TINUOD NGA BUTANG**    *gikan karon, sa usa ka tudling-pulong*

---

**SEKSYON UPAT • ENCOUNTER JOURNAL**    *Adlaw 19 of 30*

***“Jesus, unsa man ang gusto Nimong usbon kanako karon?”***

## Adlaw 19

---

**PETSA**    \_\_\_\_\_

---

**PANGUTANA**    *Unsa ang akong dad-on balik kang Jesus karon*

---

---

**TUBAGA**    *Unsa ang misantop*

---

---

---

---

---

**DAWATA**    *Ang bersikulo karon*

---

*Unsa ang gitubag niining bersikuloha kanako karon*

---

## USA KA TINUOD NGA BUTANG

*gikan karon, sa usa ka tudling-pulong*

### SEKSYON UPAT • ENCOUNTER JOURNAL

*Adlaw 20 of 30*

***“Jesus, unsa man ang gusto Nimong usbon kanako karon?”***

## Adlaw 20

### PETSA

### PANGUTANA

*Unsa ang akong dad-on balik kang Jesus karon*

### TUBAGA

*Unsa ang misantop*

### DAWATA

*Ang bersikulo karon*

*Unsa ang gitubag niining bersikuloha kanako karon*

## USA KA TINUOD NGA BUTANG

*gikan karon, sa usa ka tudling-pulong*

### SEKSYON UPAT • SEMANANHONG PAMALANDONG

*Adlaw 21 of 30*

## Adlaw 21 • Pagtan-aw Balik sa Tibuok Semana

### PETSA

*Ipahawa una ang regular nga rhythm karon. Lingi balik sa pito ka adlaw nga imong gilakaw. Basaha hinay-hinay ang imong mga entry. Unya tubaga:*

**1. Tulo na ka semana. Unsa ang mas hilom na kanimo kaysa kaniadto?**

---

---

**2. Unsa ang mas kusog — usa ka pangandoy, usa ka paglaom, usa ka kagutom?**

---

---

**3. Ang mao gihapong pangutana ba nagkalawom, o adunay bag-o nga misugod sa pagsantop?**

---

---

**4. Kinsa ang usa ka tawo nga buot na panalanginan sa Amahan pinaagi sa Iyang gibuhay kanimo?**

---

---

**SEKSYON UPAT • ENCOUNTER JOURNAL** *Adlaw 22 of 30*  
***“Jesus, unsa man ang gusto Nimong usbon kanako karon?”***

## Adlaw 22

**P E T S A**

**P A N G U T A N A** *Unsa ang akong dad-on balik kang Jesus karon*

---

---

**T U B A G A** *Unsa ang misantop*

---

---

---

---

---

**DAWATA**    *Ang bersikulo karon*

---

*Unsa ang gitubag niining bersikuloha kanako karon*

---

**USA KA TINUOD NGA BUTANG**    *gikan karon, sa usa ka tudling-pulong*

---

**SEKSYON UPAT • ENCOUNTER JOURNAL**    *Adlaw 23 of 30*

***“Jesus, unsa man ang gusto Nimong usbon kanako karon?”***

## Adlaw 23

---

**PETSA**    \_\_\_\_\_

**TUBAGA**    *Unsa ang akong dad-on balik kang Jesus karon*

---

---

**RESPOND**    *Unsa ang misantop*

---

---

---

---

---

**DAWATA**    *Ang bersikulo karon*

---

*Unsa ang gitubag niining bersikuloha kanako karon*

---

**USA KA TINUOD NGA BUTANG**    *gikan karon, sa usa ka tudling-pulong*

---

**SEKSYON UPAT • ENCOUNTER JOURNAL**    *Adlaw 24 of 30*

***“Jesus, unsa man ang gusto Nimong usbon kanako karon?”***

# Adlaw 24

---

**P E T S A**

---

**P A N G U T A N A**     *Unsa ang akong dad-on balik kang Jesus karon*

---

---

**T U B A G A**     *Unsa ang misantop*

---

---

---

---

---

**D A W A T A**     *Ang bersikulo karon*

---

*Unsa ang gitubag niining bersikuloha kanako karon*

---

**U S A   K A   T I N U O D   N G A   B U T A N G**     *gikan karon, sa usa ka tudling-pulong*

---

**S E K S Y O N   U P A T   •   E N C O U N T E R   J O U R N A L**     *Adlaw 25 of 30*

***“Jesus, unsa man ang gusto Nimong usbon kanako karon?”***

# Adlaw 25

---

**P E T S A**

---

**P A N G U T A N A**     *Unsa ang akong dad-on balik kang Jesus karon*

---

---

**T U B A G A**     *Unsa ang misantop*

---

---

---

---

---

**DAWATA**    *Ang bersikulo karon*

---

*Unsa ang gitubag niining bersikuloha kanako karon*

---

**USA KA TINUOD NGA BUTANG**    *gikan karon, sa usa ka tudling-pulong*

---

**SEKSYON UPAT • ENCOUNTER JOURNAL**    *Adlaw 26 of 30*

***“Jesus, unsa man ang gusto Nimong usbon kanako karon?”***

## Adlaw 26

---

**PETSA**    \_\_\_\_\_

---

**PANGUTANA**    *Unsa ang akong dad-on balik kang Jesus karon*

---

---

**TUBAGA**    *Unsa ang misantop*

---

---

---

---

---

**DAWATA**    *Ang bersikulo karon*

---

*Unsa ang gitubag niining bersikuloha kanako karon*

---

## USA KA TINUOD NGA BUTANG

*gikan karon, sa usa ka tudling-pulong*

### SEKSYON UPAT • ENCOUNTER JOURNAL

Adlaw 27 of 30

**“Jesus, unsa man ang gusto Nimong usbon kanako karon?”**

## Adlaw 27

### PETSA

### PANGUTANA

*Unsa ang akong dad-on balik kang Jesus karon*

### TUBAGA

*Unsa ang misantop*

### DAWATA

*Ang bersikulo karon*

*Unsa ang gitubag niining bersikuloha kanako karon*

## USA KA TINUOD NGA BUTANG

*gikan karon, sa usa ka tudling-pulong*

### SEKSYON UPAT • ENCOUNTER JOURNAL

Adlaw 28 of 30

**“Jesus, unsa man ang gusto Nimong usbon kanako karon?”**

## Adlaw 28

### PETSA

### PANGUTANA

*Unsa ang akong dad-on balik kang Jesus karon*

---

**TUBAGA**    *Unsa ang misantop*

---

---

---

---

---

**DAWATA**    *Ang bersikulo karon*

---

*Unsa ang gitubag niining bersikuloha kanako karon*

---

**USA KA TINUOD NGA BUTANG**    *gikan karon, sa usa ka tudling-pulong*

---

**SEKSYON UPAT • ENCOUNTER JOURNAL**    *Adlaw 29 of 30*

***“Jesus, unsa man ang gusto Nimong usbon kanako karon?”***

## Adlaw 29

---

**PETSA**    \_\_\_\_\_

---

**PANGUTANA**    *Unsa ang akong dad-on balik kang Jesus karon*

---

---

---

**TUBAGA**    *Unsa ang misantop*

---

---

---

---

---

**DAWATA**    *Ang bersikulo karon*

---

Unsa ang gitubag niining bersikuloha kanako karon

---

**USA KA TINUOD NGA BUTANG** gikan karon, sa usa ka tudling-pulong

---

**SEKSYON UPAT • PAMALANDONG SA KATLOAN KA ADLAW** Adlaw 30 of 30

## **Adlaw 30** • *Paglingi Balik sa Katloan ka Adlaw*

---

### **PETSA**

---

Katloan ka adlaw nga rhythm. Basaha balik ang imong mga entry hinay-hinay — ang makusog nga mga adlaw ug ang hilom. Unya tubaga sa ubos. Ang imong matinud-anong mga tubag dinhi mahimong sinugdanan sa 90-Adlaw Check-In sa SEKSYON 6.

**1. Unsa ang nausab kanako sulod sa traynta ka adlaw? Bisan gamay ra, hinganli kini.**

---

---

**2. Diin nako nakita si Jesus nga naglihok — dili sa kinatibuk-an, kondili sa espisipikong mga gutlo?**

---

---

**3. Unsa ang imong gihinganlan sa Sesyon 3 nga mas hilom na karon kaysa sa Adlaw 1?**

---

---

**4. Unsa ang bakak nga mas gamay na og gahom karon kaysa sa Adlaw 1?**

---

---

**5. Unsa ang ask nga akong dad-on padayon ngadto sa sunod nobyenta ka adlaw?**

---

---

**6. Kinsa ang usa ka tawo nga buot panalanginan sa Amahan pinaagi sa Iyang gibuhay kanako?**

---

---

***Dad-a kini nga mga tubag ngadto sa SEKSYON 6. Ang 90-Adlaw Check-In magsugod dinhi.***

*Sa kasamtangan — magpadayon ang rhythm. Adlaw-adlaw, lima ka minuto, sa imong Daily Rhythm Card. Padayon sa pag-journal. Ang card mao ang imong giya — PANGUTANA, TUBAGA, DAWATA — ug ang yano nga notebook tupad niini mao ang imong panid. Usa ka entry kada adlaw. Dad-a kini uban kanimo ngadto sa imong Adlaw 60 nga pamalandong, ug ngadto sa 90-Adlaw Check-In.*

**SEKSYON UPAT • PAGHUNONG SA DUHA KA BULAN**  
Adlaw 60

## **Adlaw 60** • *Pagtan-aw Balik sa Milabay nga Katloan ka Adlaw*

---

### **P E T S A**

---

*Katloan pa ka adlaw nga ritmo ang milabay sukad sa imong Adlaw 30 nga pamalandong. Gipuy-an nimo kini uban sa Adlaw-Adlaw nga Kard sa Ritmo ug sa imong journal tupad niini — pipila ka adlaw matinud-anon, pipila ka adlaw dili. Basaha balik ang imong mga journal entry hinay-hinay — ang makusog nga mga adlaw ug ang hilom. Unya tubaga sa ubos. Ang imong matinud-anong mga tubag dinhi motupad sa imong Adlaw 30 nga pamalandong panahon sa 90-Adlaw Check-In.*

**1. Unsa ang nagpadayon sa pag-usab kanako sulod sa milabay nga katloan ka adlaw, bisan sa hilom?**

---

---

**2. Diin ko gisugat ni Jesus niining ikaduhang bulan — hinganli ang usa ka espisipikong gutlo.**

---

---

**3. Unsa ang nahimong mas lisod, dili mas sayon? Madawat ang tinud-anay nga tubag.**

---

---

**4. Unsa ang bakak, kasakit, o pamatasan nga aduna pay mas dakong gahom kaysa sa akong gusto?**

---

---

**5. Unsa ang ask nga akong dad-on ngadto sa kataposang traynta ka adlaw sa dili pa ang 90-Adlaw Check-In?**

---

---

**6. Kinsa ang usa ka tawo nga gidala sa Amahan ngadto pagtutuok sa Iyang gibuhad kanako karon?**

---

---

***Traynta pa ka adlaw. Unya tan-awon nato kining tanan pinaghiusa — sa 90-Adlaw Check-In sa Seksyon 6.***

## **SEKSYON LIMA**

# **Kon Lisod**

---

Mobalik gyud ang daang pagdani.

Dili tungod kay napakyas ka. Dili tungod kay sayop ang panaw. Dili tungod kay nausab ang hunahuna ni Jesus. Mobalik ang pagdani tungod kay anaa pa ka sa panaw — gibag-o pa gihapon gikan sa usa ka ang-ang sa himaya ngadto sa lain — ug ang Impeksyon nga naglihok sa imong kalag sulod sa katuigan dili mawala sulod sa unom ka sesyon o katloan ka adlaw. Tinuod ang Kalingkawasan. Ang pagbalik sa pagdani wala maglubad niini.

Kini nga seksyon mao ang panid nga imong ablihan sa dili pa ka molihok. Kon mokusog ang kasingkasing. Kon bag-o pang naukab ang samad. Kon naghunghong ang daang pamatasan. Kon mosaka balik ang kaulaw. Kon mas kusog ang bakak kaysa sa kamatuoran. Ayaw basola ang imong kaugalingon. Ayaw tago. Ayaw sulayi sa pagdumala kini nga mag-inusara. Ablihi una kini nga panid.

## Ang 5R Lifeline

Ang Lifeline adunay lima ka Pitik. Walay usa kanila bahin sa pag-ayo nimo sa imong kaugalingon. Ang tanang lima bahin sa imong pagdagan ngadto kang Jesus.

**RECOGNIZE** • hinganli kon unsa ang nahitabo, nga walay paglatigo sa kaugalingon.

**RECONNECT** • balik Adlawon ngadto kang Jesus. Ayaw og solusyon usa.

**RENOUNCE** • lampo nga tangtangan ni Jesus ang kontrol sa bakak.

**REPLACE** • dawata ang Iyang ihatag kanimo puli niini.

**REPORT & REJOICE** • isulti kini sa imong circle o pastor. Pasalamat si Jesus nga nagpadayon ang panaw.

***Ang Lifeline dili lima ka butang nga imong buhaton. Lima kini ka Pitik sa pagdagan ngadto sa Usa nga miabot na.***

SEKSYON LIMA • THE LIFELINE

## Ang 5R Lifeline

*Ang matag Pitik sa detalye. Pananglitang mga pulong nga imong masulti niadtong gutloa.*

## 1. RECOGNIZE *Hinganli kon unsa ang nahitabo · Roma 7:21-24*

Kaklaro lang. Walay pagbasol. “Mao kini ang daang pagdani. Kusog ang daang butang. Nakita nako kini.” Ang pag-ila dili pagkondena. Mao kini ang unang pitik sa dagan — dili ka makadagan gikan sa dapit nga dili nimo gustong tan-awon.

*Pananglitang mga pulong: “Jesus, nakita nako ang nahitabo. Mibalik ang daang pagbira.”*

## 2. RECONNECT *Balik Adlawon ngadto kang Jesus · Juan 15:4-5*

Ayaw og solusyon. Ayaw paghimo og plano. Ayaw paghulat nga molabay ang pagbati. Ang Tigpalingkawas sa Kalag anaa sa kwarto uban kanimo, karon Adlawon, niining gutlo sa pagbira. Reconnect una — strategy unya.

*Pananglitang mga pulong: “Jesus, ania ko. Mibalik ang pagdani. Dad-on nako kini Kanimong pag-una.”*

## 3. RENOUNCE *Pangayoa kang Jesus nga lugbason pag-usab ang bakak o gahom · SANTIAGO 4:7*

Ang pagsalikway dili imong awtoridad. Iyaha kini. Gipangayo nimo sa Tigpalingkawas sa Kalag nga buhaton pag-usab, niining gutloa, ang Iyang gibuhay sa Session 3. Hinganli ang espisipikong bakak. Hinganli ang espisipikong pagdani. Pangayoa kang Jesus nga lugbason kini pag-usab, pinaagi sa Iyang awtoridad.

*Pananglitang mga pulong: “Jesus, isalikway nako ang bakak nga \_\_\_\_\_ ug mangayo ko Kanimong nga lugbason ang gahom niini ibabaw kanako pag-usab, pinaagi sa Imong awtoridad.”*

SEKSYON LIMA • THE LIFELINE •  
PAADLAWON

## Ang Kataposang Duha ka Pitik

#### 4. REPLACE *Dawata ang Iyang ihatag kanimo puli niini · Mateo 12:43-45*

Ang pagsalikway nga walay pag-ilis magbilin og kahaw-ang nga pun-on pag-usab sa daang pagdani. Human nimo Siya pangayoa nga lugbason ang bakak, pangutan-a Siya kon unsa ang tinuod puli niini. Adunay bersikulo nga moabot. Adunay panumduman nga mosantop. Adunay hilom nga pagbati sa Iyang pagkaduol nga mopahimutang kanimo. Ayaw kini mugnaa. Dawata ang bisan unsay Iyang ihatag — bisan kon kini ang pagkasayod lamang nga ania Siya.

*Pananglitang mga pulong: “Jesus, unsa ang tinuod puli nianang bakaka? Unsa ang Imong ihatag kanako niining gutloa?”*

#### 5. REPORT & REJOICE *Isulti kini. Pasalamat Siya. · Salmo 107 :2 · Hebreo 10 :24-25*

Ang pagdani nagsulay sa pagtipig kanimo nga mag-inusara. Ang pag-sumbong magbungkag sa pagkamag-inusara. Pag-kontak og igsoon gikan sa imong circle. Tawagi ang imong pastor. Sultihi ang usa ka kasaligan nga tawo kon unsa ang nahitabo — ang pagbira, ang pagdagan ngadto kang Jesus, ang Iyang gihatag kanimo puli niini. Dili nimo kinahanglang mag-buhat. “Mibalik ang daang pagdani karon. Midagan ko kang Jesus. Gisugat Niya ko.” Igo na kana.

Unya paglipay. Tinuod ang panaw. Mibalik ang pagdani. Wala ka magpabilin didto.

*Pananglitang mga pulong: “Jesus, salamat nga miabot Ka sa dihang mitawag ko. Anaa pa ko sa panaw. Wala modaog ang pagdani.”*

### SEKSYON LIMA • PANANGLITAN

## Unsa ang Dagway sa Lifeline

Adlaw 23 sa Adlaw-Adlaw nga Ritmo (Daily Rhythm). Mabalik ang pagdani. Aniay usa ka pagsubay. Dili usa ka modelo. Usa ka tinuod.

### **3:14 P.M. · LAMESA SA TRABAHO · BAG-O LANG MIABOT ANG EMAIL**

*Mihulog ang kasingkasing. Ang samad nga gihunahuna sa tanan nga nag-ayo na kalit nga mikusog. Mibalik ang bakak: nadaot ka na. Misaka pag-usab ang kaulaw.*

## **1. RECOGNIZE**

“Jesus, mibalik ang daang pagbira. Nakita nako kini. Kusog na usab ang kaulaw.”

*Nagtutok pa ang mata sa screen. Walay nahibalo sa opisina. Okay ra kana. Ang Recognize Pitik tali ra kanimo ug kang Jesus.*

## **2. RECONNECT**

“Ania Ka. Ang Tigpalingkawas sa Kalag ania niini nga opisina. Dad-on nako kini Kanimo pag-una — sa dili pa ko motubag sa email, sa dili pa ko mosulay sa pagdumala sa pagbati.”

## **3. RENOUNCE**

“Jesus, isalikway nako ang bakak nga nadaot nako. Gibungkag Nimo ang gahom niini, kausa. Lugbasa kini pag-usab. Pinaagi sa Imong awtoridad, dili akoo.”

## **4. REPLACE**

“Unsa ang tinuod puli niini?”

*Adunay bersikulo nga miabot — Juan 8:36 pag-usab. “Kon ang Anak maoy magpagawas kaninyo, mahimo gayod kamong tinuod nga gawasnon.” Dili bag-o. Apan tinuod. Dawata kini.*

## **5. REPORT & REJOICE**

I-text ang igsoon gikan sa imong circle: “Mibalik ang daang pagdani karon. Midagan ko kang Jesus. Gisugat Niya ko. Pag-ampo uban kanako.”

“Jesus — salamat nga miabot Ka sa dihang mitawag ko. Wala modaog ang pagdani. Nagpadayon ang panaw.”

***Lima ka Pitik. Mga tulo ka minuto. Mobalik ang pagbira sa laing adlaw. Mao usab Siya.***

**SEKSYON LIMA • KON LISOD ANG SEMANA**

## **Mga Panid sa Pag-atras**

---

Usahay ang pagdani dili usa lang ka gutlo. Usahay motaas kini — ang lisod nga adlaw mahimong lisod nga semana. Maglisod-lisod ang ritmo. Mopilit ang bakak. Magpabiling kusog ang daang kasakit.

Dili sab kana kapakyasan. Mao kana ang panaw nga mobalhin ngadto sa lahing panahon. Gamita kini nga mga pangutana kon ang Lifeline Pitik-by-Pitik dili igo — kon adunay mas lawom nga kinahanglang mosantop.

### **1. Naputol ba ang ritmo?**

*Kanus-a katapusang tinuod nga nahitabo ang adlaw-adlaw nga lima ka minuto? Usahay molungtad ang pagbira tungod kay hilom nga nakadalin-as ang rhythm. Ayaw pagbasol. Mamatikdi lang. Unya pagsugod pag-usab, karon.*

---

---

### **2. Bag-o ba nga naukab ang daang kasakit?**

*Unsa ang nahitabo niining semanaha nga mihikap sa daang kasakit? Usa ka panag-istoryahanay. Usa ka panumduman. Usa ka kapakyasan. Usa ka kawad-on. Ang pagdani sagad mas kusog Adlawon human kini maukab pag-usab. Hinganli kon unsa ang miukab niini.*

---

---

### **3. Aduna bay bag-ong bakak nga misantop?**

*Usahay ang pagbira mao ang daang bakak nga mobalik. Usahay bag-ong bakak nga nagsulti sa unang higayon. Paminawa ang tudling-pulong nga*

*gisulti kanimo pinaagi sa imong kaugalingong tingog. Isulat kini. Hinganli kini nga bakak.*

---

---

#### **4. Unsa ang gusto buhaton ni Jesus niini nga panahon?**

*Mao kini ang Q5 pag-usab, sa bag-ong porma. Ang lisod nga mga panahon sagad mao ang sinugdanan sa mas lawom nga kalingkawasan. Pangutan-a Siya kon unsa ang gusto Niyang buhaton dinhi, niining bahina — dili lang alang sa pagdani, kondili sa yuta nga gibutyag sa pagdani.*

---

---

### **SEKSYON LIMA • KANUS - A MANGAYO OG TABANG**

## **Kon ang Lifeline Dili Igo**

---

Ang Lifeline mopas-an kanimo latas sa ordinaryong pagbalik sa pagdani. Adunay pipila ka gutlo nga wala kini gitukod aron pas-anon. Niadtong mga gutloa, ayaw sulayi sa paglakaw nga mag-inusara. Pangayo og tabang. Ang imong pastor makatabang kanimo sa pagdala sa pagbira ngadto kang Jesus latas sa tanang UPAT Areas — Inner Healing, Soul Purification, Physical Healing, ug Release from Demonic Oppression — ug sa pag-ila kon hain nga pultahan ang kanunayng gigamit niini.

#### **Tawagi ang imong lokal nga pastor o usa ka kasaligan nga espirituhanong higala kon:**

- Ang pagdani milungtad og sobra sa pito ka adlaw ug wala kini gibayaw sa Lifeline.
- Adunay imong gibuhad nga makapasakit kanimo o sa uban, ug dili ka makahunong.
- Adunay trauma nga misantop nga wala kay pulong alang niini, o nga dili nimo malabang nga mag-inusara.

- Nagpalayo ka gikan sa imong circle, sa imong pastor, sa imong pamilya. Ang pagkamag-inusara mao ang labing komon nga timailhan nga kinahanglan ka nang mangayo og tabang.
- Adunay ka mga hunahuna sa pagdaot sa imong kaugalingon. Tawagi Adlawon ang imong pastor, o bisan unsang emergency line sa imong nasod. Ayaw pagpabiling mag-inusara.

***Ang pagpangayo og tabang dili kapakyasan. Mao kini ang ikalimang Pitik sa Lifeline, gipalugway. Ang Report & Rejoice magsugod sa usa ka matinud-anong mensahe.***

### **Kon kinahanglan og labaw sa usa ka tingog — tawga ang mga anciano.**

*“Aduna bay masakiton kaninyo? Patawga niya ang mga anciano sa simbahan, ug pag-ampo sila alang kaniya, nga magdihog kaniya og lana sa ngalan sa Ginoo. Ug ang pag-ampo nga inubanan sa pagtuo magaluwas sa masakiton, ug ang Ginoo magbangon kaniya.”*

**SANTIAGO 5:14-15**

Adunay mga gutlo nga dili mapas-an sa usa ka tingog — sakit nga molungtad, pag-atake sa kaaway, kasakit nga lapas sa abot sa imong kaugalingong pag-ampo. Lingkod. Pangayoa ang mga kadagkoan sa imong simbahan nga moanha, motapion sa ilang mga kamot kanimo, ug mag-ampo. Ang Ginoo magbangon sa usa nga gi-ampoan. Kon tawagan nimo ang imong pastor, pangutana: *“Mao ba kini ang gutlo aron tigumon ang mga anciano?”* Mahibalo siya.

### **Kon kinahanglan og labaw sa pag-ampo — counseling o doktor.**

Ang pipila ka pagduna adunay mga gamot nga nagkinahanglan og labaw pa sa pag-ampo lamang — kasubo, trauma, pagkaadik, depresyon, o usa ka kahimtang sa panglawas. Ang pagpangayo og bansay nga counselor o doktor dili pagpahilayo gikan kang Jesus; pagdawat kini sa tabang nga Iyang gihatag pinaagi sa mga tawo ug sa mga paagi nga Iyang gitagana. Kon

molingkod ka uban sa imong pastor, pangutana kon mao ba kini ang usa niadtong mga gutloa. Tabangan ka niya sa pagpangita sa husto nga tabang.

## ANG NGALAN UG NUMERO SA AKONG LOKAL NGA PASTOR

*Isulat kini dinhi karon, sa dili pa nimo kini kinahanglana.*

### SEKSYON UNOM

## Ang 90-Adlaw Check-In

Nobyenta ka adlaw ang milabay sukad sa Session 6. Gilakaw nimo ang daily rhythm — pipila ka semana maayo, pipila ka semana dili patas, pipila ka semana wala gyud. Mibalik ang daang pagdani ug midagan ka ngadto kang Jesus, o wala, o pareho. Mitubo ka sa mga paagi nga imong makita ug sa mga paagi nga ang duol ra kanimo ang makakita.

Kini nga seksyon mao ang imong pagpangandam alang sa panag-istoryahanay uban sa imong lokal nga pastor nga gi-iskedyul niadtong gabhiona nga mibiya ka sa circle. Buhata kini hinay-hinay. Igahin og katloan ka minuto. Unya dad-a kini nga workbook ngadto nianang miting.

### Tulo ka matinud-anong sukdanan

Ang mga panid nga mosunod magpangayo kanimo nga sukdon ang imong kaugalingon sa tulo ka matinud-anong sukdanan sa nahimo sa panaw kanimo sulod niining kasiyaman ka adlaw:

**PAGSUGAT KANG JESUS** • ang nagtubo nga pagbati sa Iyang personal nga presensya sa imong adlaw-adlaw nga kinabuhi.

**UNSA ANG NAG-USAB** • ang makitang bunga sa encounter sa imong adlaw-adlaw nga kinabuhi ug kinaiya.

**PAGLAKAW UBAN SA UBAN** • ang yuta sa komunidad nga nagtugot sa bunga nga molungtad.

***Ang ubos nga mga iskor dili hukom batok kanimo.***

**Impormasyon kini bahin sa Rilis. Diin huyang ang usa ka Rilis, ang imong pastor ug ang imong circle motabang kanimo sa pagtukod og mas lig-on.**

*Pagmatinud-anon. Walay husto nga mga tubag. Ang Tigpalingkawas sa Kalag nahibalo na kon hain ka. Kini alang kanimo, ug alang sa pastor nga molakaw sa sunod nga kapitulo uban kanimo.*

**SEKSYON UNOM • SUKDANAN USA**

## Pagtagbo kang Jesus

*Sulod sa milabay nga kasiyaman ka adlaw — mitubo ba ang imong pagbati sa personal nga presensya ni Jesus? Lingini og numero ang matag linya, sa matinud-anon.*

1. Nabati nako ang presensya ni Jesus uban kanako sa adlaw-adlaw nga kinabuhi sulod niining kasiyaman ka adlaw — dili kanunay, apan igo aron mahibalo nga duol Siya.

| 1         | 2     | 3     | 4         | 5      |
|-----------|-------|-------|-----------|--------|
| wala gyud | gamay | medyo | kasagaran | bug-os |

2. Sa dihang gidala nako ang espisipikong mga kabalaka ngadto kang Jesus, nasinati nako Siyang nagsugat kanako — pinaagi sa Kasulatan, usa ka panumduman, usa ka pagbati sa giya, o hilom nga kalinaw.

| 1         | 2     | 3     | 4         | 5      |
|-----------|-------|-------|-----------|--------|
| wala gyud | gamay | medyo | kasagaran | bug-os |

3. Ang akong pagsabot kang Jesus milawom gikan sa Magpapasaylo lamang ngadto sa Magpapasaylo ug Tigpalingkawas sa Kalag silang duha.

| 1         | 2     | 3     | 4         | 5      |
|-----------|-------|-------|-----------|--------|
| wala gyud | gamay | medyo | kasagaran | bug-os |

4. Ang akong pagsalig sa gugma ni Jesus alang kanako — dili sa kinatibuk-an, kondili alang kanako, sa personal — mitubo na.

| 1                | 2            | 3            | 4                | 5             |
|------------------|--------------|--------------|------------------|---------------|
| <i>wala gyud</i> | <i>gamay</i> | <i>medyo</i> | <i>kasagaran</i> | <i>bug-os</i> |

USA KA BUTANG NGA GUSTO NAKONG ISULTI SA AKONG PASTOR BAHIN NIINI

## SEKSYON UNOM • SUKDANAN DUHA

### Unsa ang Nag-usab Kanako

*Mao kini ang pinakahinay nga sukdanan nga molihok. Ayaw paabuti og dramatikong mga tubag. Ang matinud-anon, gamayng mga tubag tinuod nga mga tubag.*

1. Giangkon nako ang usa ka espisipikong gamot atubangan ni Jesus sulod niining kasiyaman ka adlaw ug nakadawat og kausaban nga morag lapas sa akong mahimo pinaagi sa paningkamot lamang.

| 1                | 2            | 3            | 4                | 5             |
|------------------|--------------|--------------|------------------|---------------|
| <i>wala gyud</i> | <i>gamay</i> | <i>medyo</i> | <i>kasagaran</i> | <i>bug-os</i> |

2. Ang akong gihinganlan sa Session 3 mas hilom na karon kaysa sa Adlaw 1.

| 1                | 2            | 3            | 4                | 5             |
|------------------|--------------|--------------|------------------|---------------|
| <i>wala gyud</i> | <i>gamay</i> | <i>medyo</i> | <i>kasagaran</i> | <i>bug-os</i> |

3. Ang bakak nga akong gituohan mas gamay na og gahom karon kaysa sa Adlaw 1.

| 1                | 2            | 3            | 4                | 5             |
|------------------|--------------|--------------|------------------|---------------|
| <i>wala gyud</i> | <i>gamay</i> | <i>medyo</i> | <i>kasagaran</i> | <i>bug-os</i> |

4. Ang espisipikong bunga mas makita sa akong kinabuhi — kalipay, pagkamapaubsanon, kaputli, pagkamanggihatagon, pagpugong sa kaugalingon, o paglaom — bisan sa gamayng mga paagi.

| 1                | 2            | 3            | 4                | 5             |
|------------------|--------------|--------------|------------------|---------------|
| <i>wala gyud</i> | <i>gamay</i> | <i>medyo</i> | <i>kasagaran</i> | <i>bug-os</i> |

5. Ang mga tawo nga nakaila kanako pag-ayo nakamatikod og lahi kanako — gihinganlan man nila kini o wala.

| 1                | 2            | 3            | 4                | 5             |
|------------------|--------------|--------------|------------------|---------------|
| <i>wala gyud</i> | <i>gamay</i> | <i>medyo</i> | <i>kasagaran</i> | <i>bug-os</i> |

## USA KA ESPISIPIKONG KAUSABAN NGA AKONG MAHINGANLAN

### SEKSYON UNOM • SUKDANAN TULO

## Paglakaw Uban sa Uban

*Ang Kalingkawasan halos kanunayng molubad sa pagkamag-inusara. Kini nga sukdanan mao ang yuta nga nagtugot sa bunga nga molungtud.*

1. Nagpabilin kong konektado sa labing menos usa ka tawo gikan sa akong Soul Liberation circle.

| 1                | 2            | 3            | 4                | 5             |
|------------------|--------------|--------------|------------------|---------------|
| <i>wala gyud</i> | <i>gamay</i> | <i>medyo</i> | <i>kasagaran</i> | <i>bug-os</i> |

2. Ang akong lokal nga pastor nahibalo kon hain ko niini nga panaw — dili sa kinatibuk-an, kondili sa espisipiko.

| 1                | 2            | 3            | 4                | 5             |
|------------------|--------------|--------------|------------------|---------------|
| <i>wala gyud</i> | <i>gamay</i> | <i>medyo</i> | <i>kasagaran</i> | <i>bug-os</i> |

3. Ang akong pinakaduol nga mga relasyon — kapikas, mga anak, pamilya, suod nga mga higala — naapektuhan sa gibuhat ni Jesus kanako.

| 1                | 2            | 3            | 4                | 5             |
|------------------|--------------|--------------|------------------|---------------|
| <i>wala gyud</i> | <i>gamay</i> | <i>medyo</i> | <i>kasagaran</i> | <i>bug-os</i> |

4. Sa dihang mibalik ang daang pagbira, nakahimo ko sa pagpangayo og tabang sa usa ka tawo — wala ko magpabiling mag-inusara.

| 1                | 2            | 3            | 4                | 5             |
|------------------|--------------|--------------|------------------|---------------|
| <i>wala gyud</i> | <i>gamay</i> | <i>medyo</i> | <i>kasagaran</i> | <i>bug-os</i> |

## KINSA ANG NAGLAKAW NGA PINAKADUOL KANAKO NIINING KASIYAMAN KA ADLAW

### SEKSYON UNOM • PAGLINGI BALIK • PAGTAN-AW UNAHAAN

## Kaniadto ug Karon

Balik sa panid 4 niini nga workbook. Basaha ang imong gisulat niadtong adlaw nga nagsugod ka — “Unsa ang nagdala kanimo dinhi?” Basaha ang imong orihinal nga confidence rating: 1 ngadto sa 5. Basaha kini hinay-hinay. Unya tubaga sa ubos.

### Unsa ka sigurado ko, karon Adlawon, nga si Jesus nag-usab sa pinakalawom nga mga butang kanako?

*Mao ra nga pangutana sa Adlaw 1. Lingini ang usa. Tinud-anay nga tubag.*

| 1                | 2            | 3            | 4                | 5              |
|------------------|--------------|--------------|------------------|----------------|
| <i>wala gyud</i> | <i>gamay</i> | <i>medyo</i> | <i>kasagaran</i> | <i>hingpit</i> |

## UNSA ANG LABING NAUSAB TALI SA ADLAW 1 UG KARON

*Basaha ang imong Adlaw 30 nga pamalandong sa SEKSYON 4. Unya isulat kon unsa ang tinuod karon, niining gutloa, kasiyaman ka adlaw human.*

---

---

---

#### **ANG ASK NGA AKONG DAD-ON NGADTO SA SUNOD KASIYAMAN KA ADLAW**

*Unsa ang sunod nga espisipikong butang nga imong gipangayo kang Jesus nga buhaton kanimo? Dili usa ka dili tin-aw nga paglaom — usa ka espisipikong ask.*

---

---

---

#### **SEKSYON UNOM • PAGDALA NIINI PAADLAWON**

## **Dad-a Kini sa Imong Pastor**

Ang 90-Adlaw check-in dili usa ka eksamen. Usa kini ka panag-istoryahanay. Ang imong pastor wala nag-grado kanimo. Kamong duha nagtan-aw pinaghiusa sa gibuhad sa Tigpalingkawas sa Kalag sa imong kalag, diin ang mga Rilis miugnat, ug diin kini kinahanglan tukoron nga mas lig-on.

### **Unsa ang dad-on**

- Kini nga workbook, abli ngadto sa mga panid nga bag-o lang nimong gisulatan.
- Ang imong encounter journal gikan sa SEKSYON 4 — bisan kon ang pipila ka panid walay sulod. Ang walay sulod nga mga panid bahin sa panag-istoryahanay.
- Pagkamatinud-anon. Dili ang gipinong bersyon niining kasiyaman ka adlaw — ang tinuod nga bersyon.

### **Para sa unsa ang miting**

Ang pastor mobasa niini nga mga panid uban kanimo. Tingali aduna sab siyay mubo nga instrumento nga iyang pun-on. Pinaghiusa, kamong duha motan-aw sa tulo ka butang: diin si Jesus labing klarong naglihok, diin huyang ang usa ka Rilis, ug unsa ang angay nga dagway sa sunod kasiyaman ka adlaw.

Tingali mogawas ka nga adunay mas lawom nga ask. Usa ka bag-ong pasalig. Usa ka ngalan sa tawo nga gibutang sa Amahan sa inyong duha ka kasingkasing. Usa ka plano alang sa Rilis nga kinahanglan mas lig-on.

Tingali mogawas ka usab nga adunay kasubo, kon adunay nabuak niining kasiyaman ka adlaw. Madawat usab kana. Ang matinud-anong kasubo sa usa ka 90-Adlaw check-in mao ang yuta alang sa sunod tinuod nga lihok.

***Ang Kalingkawasan dili mahuman sulod sa kasiyaman ka adlaw. Gikan kini sa usa ka ang-ang sa himaya ngadto sa lain — ug ang sunod nga ang-ang anaa sa pikas bahin niini nga panag-istoryahanay.***

**ANG AKONG 90-ADLAW CHECK-IN NGA MITING**  
**PETSA** \_\_\_\_\_

**PASTOR** \_\_\_\_\_

**ORAS** \_\_\_\_\_

**DAPIT** \_\_\_\_\_

**APPENDIX • ALANG SA IMONG CIRCLE LEADER**

## **Ang Soul Liberation Training Videos**

*Usa ka seeker ka. Ang napulog usa ka Soul Liberation Training videos sa ubos gihimo alang sa circle leaders ug pastors — dili alang sa seeker nga naglakaw niini nga workbook. Gilista kini dinhi kon, sa umaabot nga mga bulan ug katuigan, tawagon ka ni Jesus sa pagpangulo sa uban latas sa mao gihapong panaw nga imong gilakaw. I-bookmark kini nga panid. Kon moabot*

*kana nga panahon, mahibalo ka kon asa magsugod. Ang dalan gitukod sa tulo ka tier.*

## **T I E R   O N E   ·   A N G   P U N D A S Y O N**

**V1 · Why This Model Exists** — Si Jesus mao ang Makina; kita ang nagtukod sa Rilis. Nganong molubad ang kadaghanan sa mga retreat — ug unsa ang naglahi niini.

**V2 · The Seven Questions** — Ang gingiyahan nga panag-istoryahanay nga nagdala sa seeker gikan sa ibabaw ngadto sa kalag. Q1 hangtod Q7 sa han-ay — ug nganong ang han-ay mao ang gahom.

**V3 · The UPAT-Fold Liberation Ministry** — Giunsa paglihok ni Jesus sa Inner Healing, Soul Purification, Physical Healing, ug Release from Demonic Oppression. Pag-diagnose una; sunda Siya ngadto sa dapit nga Iyang giablihan.

## **T I E R   T W O   ·   P A G P A D A G A N   S A   M O D E L**

**V4 · Your Role as Servant Leader** — Magbalantay, dili mananambal. Ang upat ka praktis sa paghimo og luna nga dili kini pun-on.

**V5 · The Lima-Step Journey** — Ang mapa nga kinahanglang masinati pag-ayo sa matag lider: God’s Design → The Infection → The Soul Liberator → The Conversation → Liberation.

**V6 · Leading Small Groups** — Pagpahimutang sa kultura sa unang lima ka minuto. Unsaon pagdumala ang mosantop kon kini mosantop.

**V7 · Prayer Ministry in All UPAT Areas** — Pag-diagnose una. Pag-ampo sa espisipiko. Usa ka balangkas sa pag-ampo nga inubanan sa pagtuo sa matag usa sa upat ka area.

## **T I E R   T U L O   ·   P A G S U K O D   U G   P A G P A A D L A W O N**

**V8 · The Measurement System** — Tulo ka indices, tulo ka timepoints. Ang ubos nga mga iskor usa ka problema sa Rilis, dili problema sa tawo.

**V9 · The 90-Adlaw Follow-Up** — Tulo ka Rilis sa dili pa ang ganghaan: gi-brief ang lokal nga pastor, anaa sa kamot ang daily rhythm card, naka-iskedyul nga check-in. Ang follow-up mao ang Rilis.

**V10 · The 5R Lifeline** — Ang Rilis sa unos: lima ka Pitik sa pagdagan NGADTO kang Jesus kon mobalik ang daang pagbira. Recognize ·

Reconnect · Renounce · Replace · Report & Rejoice. Unsaon paggamit ang 5R Lifeline Card niadtong gutloa nga dili kini mahimong teknik nga gidumala sa kaugalingon.

**V11 · Scaling the Model** — Ang tulo-ka-Circle nga dalan sa pagmentor: Assist with Real Assignments → Lead with Mentor Present → Lead Independently. Unsaon pagbansay sa uban sa pagpadagan sa imong gipadagan.

*Kon si Jesus nagtawag kanimo sa pagpangulo sa uban, ang usa ka hilom nga panag-istoryahanay uban sa imong circle leader mao ang unang Rilis. Gikan didto, moabli ang dalan.*

## K O M P L E T O   A N G   W O R K B O O K

**Lima-Step Journey · Daily Rhythm · Encounter Journal · Lifeline · 90-Adlaw Check-In**

---

*Ang estrukturadong workbook matapos dinhi. Ang panaw dili.*

- SEKSYON 1 — Pag-abi-abi · ang Misyon sa Amahan · ang imong sinugdanan
- SEKSYON 2 — Ang Lima-Step Journey · usa ka panid kada step
- SEKSYON 3 — Ang Daily Rhythm · ASK / RESPOND / RECEIVE
- SEKSYON 4 — Encounter Journal · katloan ka adlaw-adlaw nga panid + Adlaw 60 nga paghunong
- SEKSYON 5 — Kon Lisod · ang 5R Lifeline
- SEKSYON 6 — Ang 90-Adlaw Check-In
- Appendix — Alang sa Imong Circle Leader · ang dalan sa SLT training

© 2026 Calvary Glorious Fellowship · Usa ka kahinguhaan sa Coastal Hope Retreat

*Kini nga workbook mahimong gawasong kopyahon, hubaron, ug ipang-apod-apod alang sa dili-komersyal nga gamit sa ministryo, uban sa pag-pasidungog sa Coastal Hope Retreat. Dili igbaligya.*

Ang mga bersikulo sa Kasulatan gikuha gikan sa Ang Bag-ong Maayong Balita Biblia (RCPV), © 1999 Philippine Bible Society.

Coastal Hope Retreat · [coastalhoperetreat.org](http://coastalhoperetreat.org)