

La grille proposée à imprimer peut être utilisée à la suite de la prière avec l'emploi du temps, si le Seigneur a donné le désir de transformer certaines pratiques. Elle permet de choisir une à quatre habitudes que soit l'on souhaite perdre, soit au contraire que l'on souhaite développer. En face de chaque ligne, on note le nom de l'habitude en face de la ligne pour s'apprêter à la suivre pendant 30 jours...

On peut utiliser ce suivi pour s'engager dans la suppression d'un défaut ou d'un péché ; on peut aussi à l'inverse s'en servir pour s'encourager dans le développement d'une pratique souhaitable... à commencer par l'écoute et la méditation de la parole de Dieu : noter combien de fois on a prié, chaque jour, nous aidera à développer cette habitude.

Chaque segment avec un chiffre représente une journée, c'est comme un agenda des 30 jours coupés en quatre lignes. Les lignes suivent l'évolution de l'habitude dont on a mis le nom en tête.

On remplit la case de la façon qu'on le souhaite : avec un petit X à chaque fois que l'on a pratiqué cette habitude par exemple. Ou bien on note une durée dans la case. Ou bien on colorie la case. La grille permet de suivre dans le temps comment on évolue, d'un jour à l'autre, d'une semaine à l'autre... Ignace de Loyola recommande de confier son désir de corriger ses habitudes le matin avant de poser le pied à terre, et de prendre note de ses actes dans le schéma écrit avant chaque repas. Et d'accompagner chaque point d'une prière où l'on se tourne sincèrement vers Dieu pour solliciter son aide et son soutien.