

Refleksja po...

Czyli jak wycisnąć z tej cytryny jeszcze więcej soku?

1. Najpierw **nabierz dystansu do modlitwy**. Wstań, przeciągnij się, ziewnij. Przejdź się trochę, wyjrzyj przez okno. Możesz wyjść na zewnątrz, ale z nikim jeszcze nie rozmawiaj.

2. Zastanów się jak się **TERAZ** czujesz po modlitwie. Czy jesteś spokojny, senny, radosny, zafascynowany, zdenerwowany, smutny, rozczarowany? **Zauważ Twoje uczucia** (lub uczucie), spróbuj **je nazwać**. Zapisz je.

.....
.....

3. Przypomnij sobie rozważane punkty. Zastanów się, który z nich dał Ci najwięcej inspiracji, myśli, poruszeń? Opisz to, co było dla Ciebie najważniejsze.

.....
.....

4. Spisz wszystkie inne odkrycia.

.....
.....

Właśnie odkryłeś/aś coś o sobie i widzisz, co Bóg najbardziej w Tobie chce poruszać.

Kiedy zaplanujesz następną medytację?