

## Refleksja, czyli jak wycisnąć z tej cytryny jeszcze więcej soku?

1. Najpierw **nabierz dystansu** do modlitwy. Wstań, przeciągnij się, ziewnij. Przejdź się trochę, wyrzuj 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 następna medytacja?