

REFLEKSJA NAD MINIONYM DNIEM

- ❖ Jakie miałeś plany na dzisiejszy dzień? Czy je wykonałeś?
- ❖ Jakie były twoje oczekiwania, nadzieje lub pragnienia, niepokoje lub obawy względem mijającego dnia?
- ❖ Czy przez cały dzień powracała jakaś natrętna myśl, jakieś uczucie lub wyobrażenie, których chciałeś się pozbyć, ale nie potrafiłeś?
- ❖ Jakich ludzi spotkałeś dzisiaj?
- ❖ Jakie uczucia lub emocje wzbudziły spotkania z poszczególnymi ludźmi?
- ❖ Przypomnij sobie atmosferę, a następnie ogólny przebieg dzisiejszych wydarzeń lub spotkań.
- ❖ Jak zmieniały się twoje uczucia, emocje lub wewnętrzny nastrój w ciągu całego dnia?
- ❖ Która z doświadczonych dzisiaj emocji była najmocniejsza?
- ❖ Przypomnij sobie szczegółowo wydarzenie lub spotkanie, które wzbudziło tę emocję. Dlaczego to wydarzenie lub to spotkanie wzbudziło właśnie taką emocję? Czy ma ona jakiś związek z wcześniejszymi doświadczeniami lub oczekiwaniami?
- ❖ Czy byłeś świadomy obecności Boga w tych wydarzeniach i spotkaniach?
- ❖ Czy szukałeś Jego woli i Jego kierownictwa?
- ❖ Czy możesz dostrzec znaki miłości Boga, w dzisiejszych doświadczeniach i przeżyciach?
- ❖ Za co jesteś Mu najbardziej wdzięczny?
- ❖ Czy odpowiedziałeś dzisiaj na Bożą miłość? W jaki sposób?
- ❖ W jaki sposób zaświadczyłeś dzisiaj o Bożej miłości?
- ❖ Które z twoich czynów mogły uradować Boga, a które mogły Go zasmucić?
- ❖ Co odczuwałeś podczas refleksji nad mijającym dniem? Co odczuwasz teraz?
- ❖ Czy dostrzegłeś coś szczególnego?
- ❖ Czy nauczyłeś się czegoś o sobie? Jeśli tak, to zapisz swoje spostrzeżenia.