

# JAK PRZEPROWADZIĆ MEDYTACJĘ ?



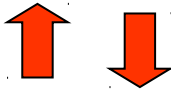
Uczyń znak  
krzyża



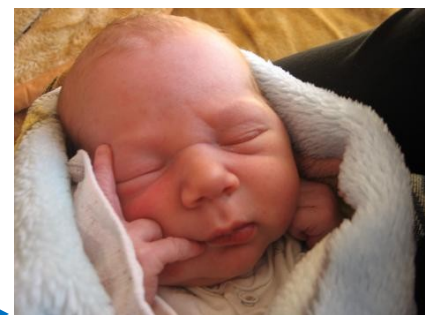
Poproś Ducha Świętego



PRZECZYTAJ  
FRAGMENT  
PISMA ŚW.  
**3 razy**



Przegadaj  
z Jezusem tekst,  
swoje reakcje na  
Słowa, poruszenia  
serca ...  
wejdź w sytuację ...



zamwśl się nad tym:



teraz pogadaj z Jezusem jak  
przyjaciel z Przyjacielem  
**PODZIĘKUJ MU** na końcu

Idź na spacer, zapisz refleksje