

D U C H O V N É C V I Č E N I E
N A D N E Š Ň Ý D E Ň

Č. 1

BOŽIA LÁSKA

- + Vyber si jednu životnú situáciu, ktorá je pre teba v tejto chvíli náročná. Materiálna núdza, rozhodnutie v dôležitej veci, hriech, choroba, bezradnosť.
- + Na chvíľu sa do tejto situácie ponor a pozoruj, čo sa v tebe rodí.
- + Skús sa s týmito pocitmi a myšlienkami vnútorne stotožniť. Skús ich prijať. Zmier sa s tým, čo sa v tebe práve deje.
- + Povedz Bohu, že tomu síce nerozumieš, ale chceš veriť, že to má zmysel.

A M
—+—
D G

D U C H O V N É C V I Č E N I E
N A D N E Š Ň Ý D E Ň

Č. 10

LÁSKA K SEBE

- + Poriadne sa zamysli a napíš tri svoje vlastnosti (charakterové či telesné), ktoré na sebe nemáš rád.
- + Uvažuj, prečo na sebe nemáš rád práve tieto vlastnosti.
- + Keď nájdeš odpoveď, popremýšľaj nad ňou. Prečo ti záleží na tom, aby bolo všetko inak?
- + Povedz to Ježišovi.

A M
—+—
D G

D U C H O V N É C V I Č E N I E
N A D N E Š Ň Ý D E Ň

Č. 20

LÁSKA K BLÍŽNEMU

- + Vyber si človeka, s ktorým nemáš dobré vzťahy alebo ti je v súčasnosti úplne ľahostajný.
- + Vráť sa do časov, keď to medzi vami bolo dobré. Pripomeň si najkrajšie chvíle a preži ich v spomienkach ešte raz. Pripomeň si slová, gestá, smiech. Venuj tomu čas.
- + Poďakuj sa Bohu za všetko, čo si od tohto človeka v živote dostal.

A M
+
D G