

# Ćwiczenie duchowe

## **Fragment Pisma Świętego - Syr 11, 10**

Nie oskarżaj, zanim dokładnie nie zbadasz, najpierw zastanów się, a dopiero potem udzielaj nagany. Nie odpowiadaj, zanim nie wysłuchasz, a w środek mów nie wpadaj! Nie wadź się o rzecz, która ci nie jest konieczna, i nie mieszaj się do sporów grzeszników! Synu, nie bierz na siebie za wiele spraw, bo jeśli będziesz je mnożył, nie unikniesz szkody. I choćbyś pędził, nie dopędzisz, a uciekając nie uciekniesz. :

### **Ćwiczenia:**

1. Zastanów się, ile czasu dziennie przeznaczasz na pracę, sen, rodzinę, swoje hobby, modlitwę, rozwój osobisty, spełnianie marzeń?
2. W przedziale czasowym, w którym kulejesz, postanów coś zmienić - wygospodaruj więcej czasu na czas z rodziną, postanów wcześniej się kłaść lub wstawać, znajdź czas na modlitwę, odkurz zapomniane hobby.
3. Na koniec dnia zrób mały rachunek sumienia z tego, jak dziś wykorzystałeś czas, który podarował Ci Bóg. Nie zapomnij podziękować Mu za kolejny dzień i poproś Go, aby pomógł Ci nie zmarnować tych nadchodzących.

### **Miejsce na notatki:**