EXAMEN DE CONSCIENCE

quotidien en période de quarantaine

Femmes salutistes

1 Trouvez un endroit calme et confortable.

Respirez profondément.
Prenez conscience de la présence de Dieu.

Femmes salutistes

2 Passez en revue les événements de la journée et exprimez votre reconnaissance.

- De quoi suis-je reconnaissant(e) aujourd'hui?
- Avec qui ai-je pris contact aujourd'hui?
- Comment suis-je entré(e) en relation avec la création de Dieu aujourd'hui?
- De quelle façon ai-je bougé mon corps aujourd'hui?

Femmes salutistes

3 Soyez à l'écoute de vos émotions

- Comment me suis-je senti(e) aujourd'hui?
- Quelles attentes de « normalité » ai-je laisse tomber aujourd'hui?

Femmes salutistes

4 Reconnaissez vos erreurs

- Quelles erreurs ai-je commises aujourd'hui?

Repentez-vous.
Demandez le pardon et la guérison.

Femmes salutistes

5 Ayez confiance au lendemain

- Comment puis-je bien vivre demain, avec l'aide de Dieu?

Femmes salutistes