

ignacjański rachunek sumienia

kwadrans
z Jezusem



dziękczynienie

Za co mogę być dziś wdzięczny Bogu? Co dobrego wydarzyło się w moim życiu?



prośba o światło

Proszę, aby Duch Święty pomógł mi spojrzeć oczami Boga na mój dzień.



Bóg w moim życiu

W jaki sposób współdziałałem z Bogiem, idąc za dobrymi pragnieniami serca? W jakich momentach ulegałem czemuś innemu?



przebaczenie

Staję wobec Jezusa, który patrzy na mnie z miłosierdziem. Powierzam wszystkie chwile, w których nie odpowiadałem na Bożą miłość.



postanowić zmianę

Proszę Boga, aby pomógł mi zmienić te słabości które dzisiaj zauważyłem.