

SKARBONKA ĆWICZEŃ DUCHOWYCH

## Jasnużna Wielkopostna 2024

1

Post

ĆWICZENIE  
DUCHOWE

**POST JEST SZKOŁĄ WOLNOŚCI.  
TA PRAKTYKA POMOŻE CI  
ODNALEŹĆ BOGA!**

Możesz w praktyce postu odmówić sobie rozrywki czy zakupów, a zaoszczędzony czas i pieniądze wykorzystać w *Ćwiczeniu duchowym 3*.



## Jasnużna Wielkopostna 2024

2

Modlitwa

ĆWICZENIE  
DUCHOWE

**MODLITWA  
TO SPOTKANIE  
I RELACJA Z BOGIEM.  
ODDECH, ŻYCIE,  
UNIESIENIE SERCA,  
WDZIĘCZNOŚĆ.**

Przez 40 dni  
możesz odkrywać,  
czym ona jest  
dla Ciebie.



3

Jasnużna

ĆWICZENIE  
DUCHOWE

**TO, CO ZAOSZCZĘDZISZ DZIĘKI  
PRAKTYCE POSTU, DLA KOGOŚ  
MOŻE BYĆ NIEOCENIONYM DAREM.**

Podziel się z potrzebującymi  
nie tym, na czym Ci zbywa,  
ale tym, co ma dla Ciebie  
wartość!



## Jasnużna Wielkopostna 2024

wyślij SMS:  
**SENIOR**  
pod nr **72052**  
(koszt: 2,46 z VAT)

**caritas.pl**

