

# MINIMUM ŻYCIA DUCHOWEGO

1. Módl się rano i wieczorem,  
a raz dziennie 10 minut
2. Czytaj / słuchaj rozważań duchowych  
3 razy w tygodniu 20 minut
3. Staraj się trwać w obecności Bożej
4. Nieustannie szukaj okazji  
do spełnienia dobrego uczynku
5. W piątki podejmuj  
jakąś formę umartwienia
6. Spowiedź przed Wielkanocą,  
Bożym Narodzeniem  
i jeszcze raz w roku,  
czyli raz na ok. 4 miesiące.
7. W przypadku wątpliwości religijnych  
zdecyduj, czy wystarcza ci wiara dziecka.  
Jeśli nie, szukaj odpowiedzi  
zgodnej z wiarą katolicką.