



Welzijn door verstilling

Mediteren met woorden die vrede brengen

MEDITATIE

VERBINDEN

1. Nodig God uit in deze ruimte.

OVERDENKEN

2. Vestig je aandacht op de infographic.
Welk woord spreekt jou het meeste aan?
3. Geef ruimte aan de gevoelens die dit woord oproept.
4. Lees een van de Bijbelteksten bij dat woord en mediteer op deze tekst.

LUISTEREN

5. Vraag God of er iets is wat Hij je wil openbaren.
Nodigt Hij je uit om ergens over na te denken of een stap te zetten?

REAGEREN

6. Dank God door woorden, kunst, gebedshouding of muziek. Neem tijd om op te schrijven wat je geopenbaard is.

RUST

7. Rust in het moment en neem de tijd om van Gods aanwezigheid te genieten.