

المصلاة هي هدية من الله لي، وحتى أشكر الله يجب علي أن أتعرف على هديته. فكيف أفعل هذا ؟ بعد الصلاة، أخذ وقتاً (5-10 دقائق) لتذكر ماذا فعلت وماذا حدث لي؟

ماذا فعلت ؟

- المكان ؟ الموضع الجسماني ؟ مدة الصلاة وكيف عشتها ؟

- كيف بدأت الصلاة ؟ أي نص أخذت ؟ ماذا طلبت كنعمة ؟

- كيف تفاعلت أو واجهت التشتت ؟

- كيف أنهيت صلاتي ؟

