



REFLEKSJA

...ROZWAŻAŁA JE W SWOIM SERCU!

Ona zmieszana się na te słowa i rozważała, co znaczy to pozdrowienie. Wtedy anioł powiedział do Niej: „Nie bój się, Maryjo, bo Bóg Cię obdarzył łaską. (...) Anioł Jej odpowiedział: «Duch Święty zstąpi na Ciebie i osłoni Cię moc Najwyższego.»»

— Łk 1, 29-35

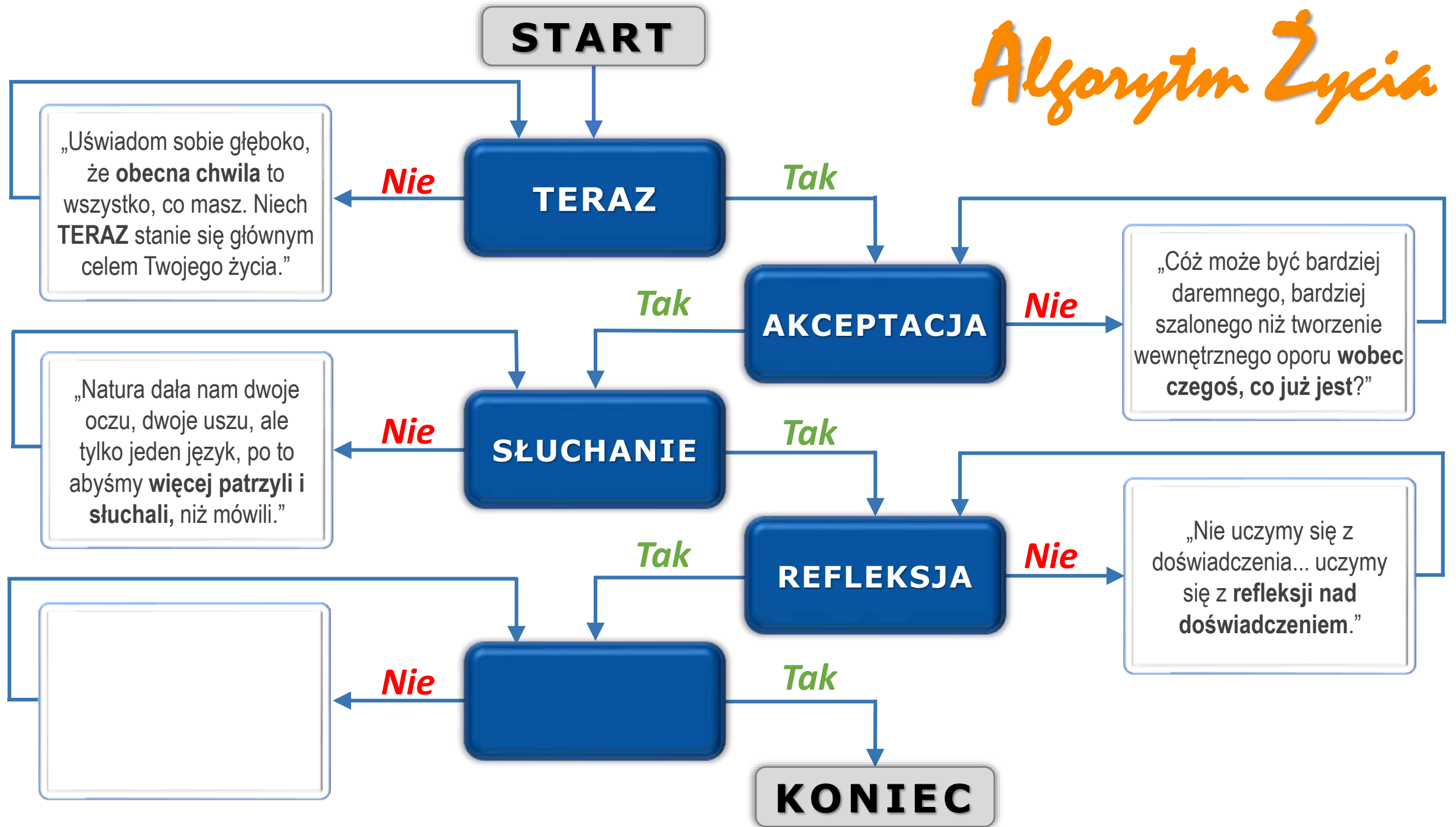
A Maryja zachowywała wszystkie te słowa i rozważała je w swoim sercu.

— Łk 2, 19

A Jego matka zachowywała wszystkie te słowa w swym sercu.

— Łk 2, 51b

Algorytm Życia



Nieświadome życie nie jest warte tego, by je przeżyć.

— Sokrates

Inne tłumaczenie: "Nie warto żyć życiem przez nas niepoznanym."

Angielska wersja: "The unexamined life is not worth living."





 **NAPIĘCIE** ➔ **WALKA WEWNĘTRZNA**



**NIEUSTAJĄCE
MYŚLI**



CISZA

**OBRONA
SWOJEJ
PRAWDY**

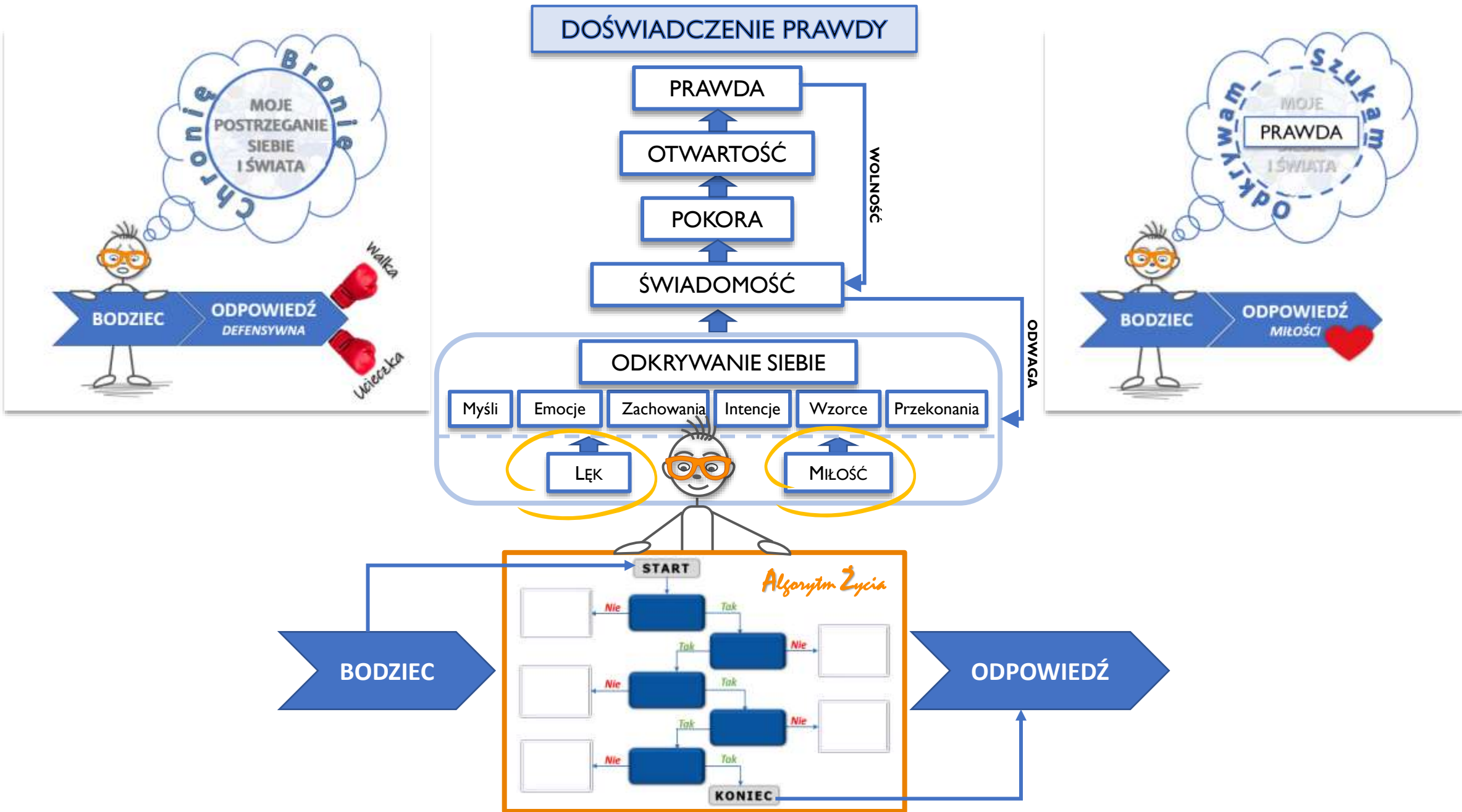


**SZUKANIE
PRAWDY**

**ŹRÓDŁO =
LĘK**



**ŹRÓDŁO =
MIŁOŚĆ**





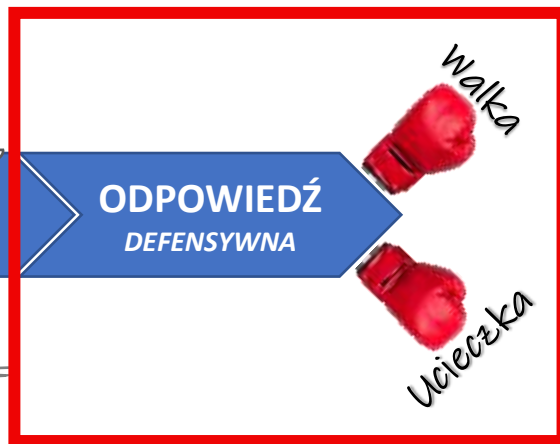
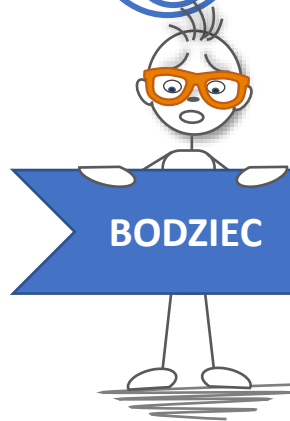
CEL REFLEKSJI:

PRAGNĄC PRAWDY, CHCĘ – W POKORZE I OTWARTOŚCI – ODKRYWAĆ SIEBIE, *aby* STAWAĆ SIĘ CORAZ BARDZIEJ ŚWIADOMYM RZECZYWISTOŚCI [czyli SIEBIE, INNYCH, ŚWIATA > WSZYSTKIEGO].

A BĘDĄC CORAZ BARDZIEJ ŚWIADOMYM [czyli WIDZĄC TO, CZEGO JESZCZE NIE WIDZĘ, SŁYSZĄC TO, CZEGO WCIĄŻ NIE SŁYSZĘ I ROZUMIEJĄC TO, CZEGO JESZCZE NIE POJMUJĘ] BĘDĘ WOLNY I ODWAŻNY, *aby* **KOCHAĆ!**

CEL REFLEKSJI:

PRAGNĄC PRAWDY, CHCĘ – W POKORZE I OTWARTOŚCI – ODKRYWAĆ SIEBIE,
aby, STAJĄC SIĘ CORAZ BARDZIEJ ŚWIADOMYM RZECZYWISTOŚCI,
ODPOWIADAĆ MIŁOŚCIĄ W KAŻDYM ‘TERAZ’.



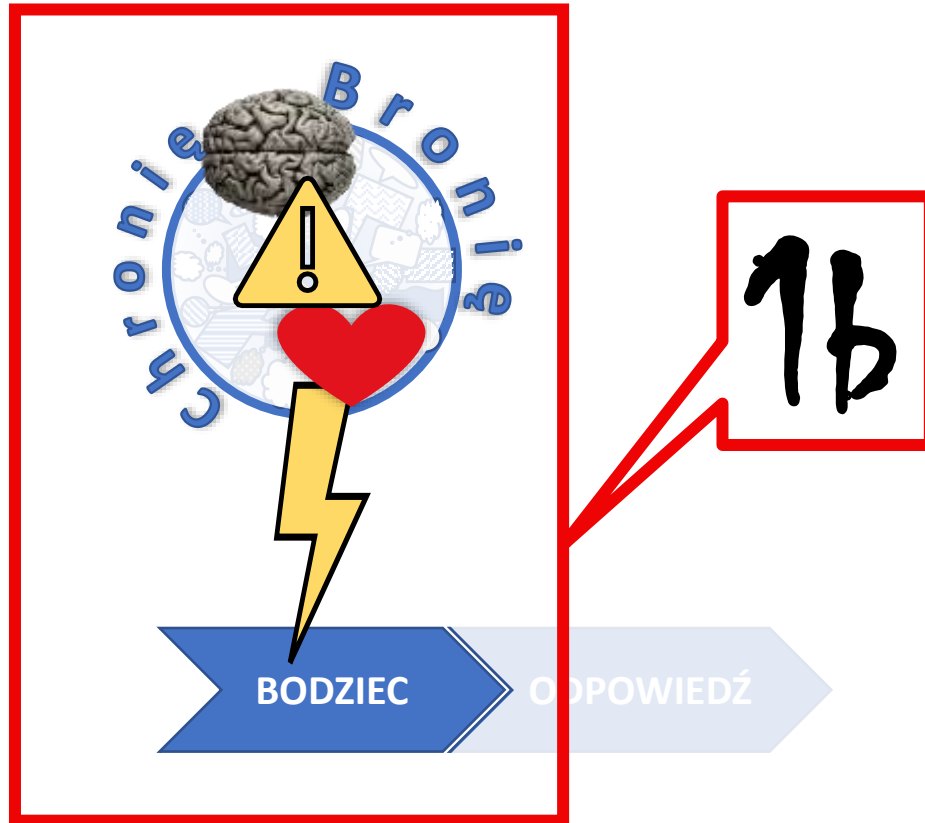
GDZIE ZACZAĆ?

1a

ODPOWIEDŹ DEFENSYWNA:

- Frustracja
- Złość
- Kłótnie
- Obwinianie
- Grubiaństwo
- Chciwość
- Zarozumiałość
- Krytycyzm
- Porównywanie

GDZIE ZACZAĆ?

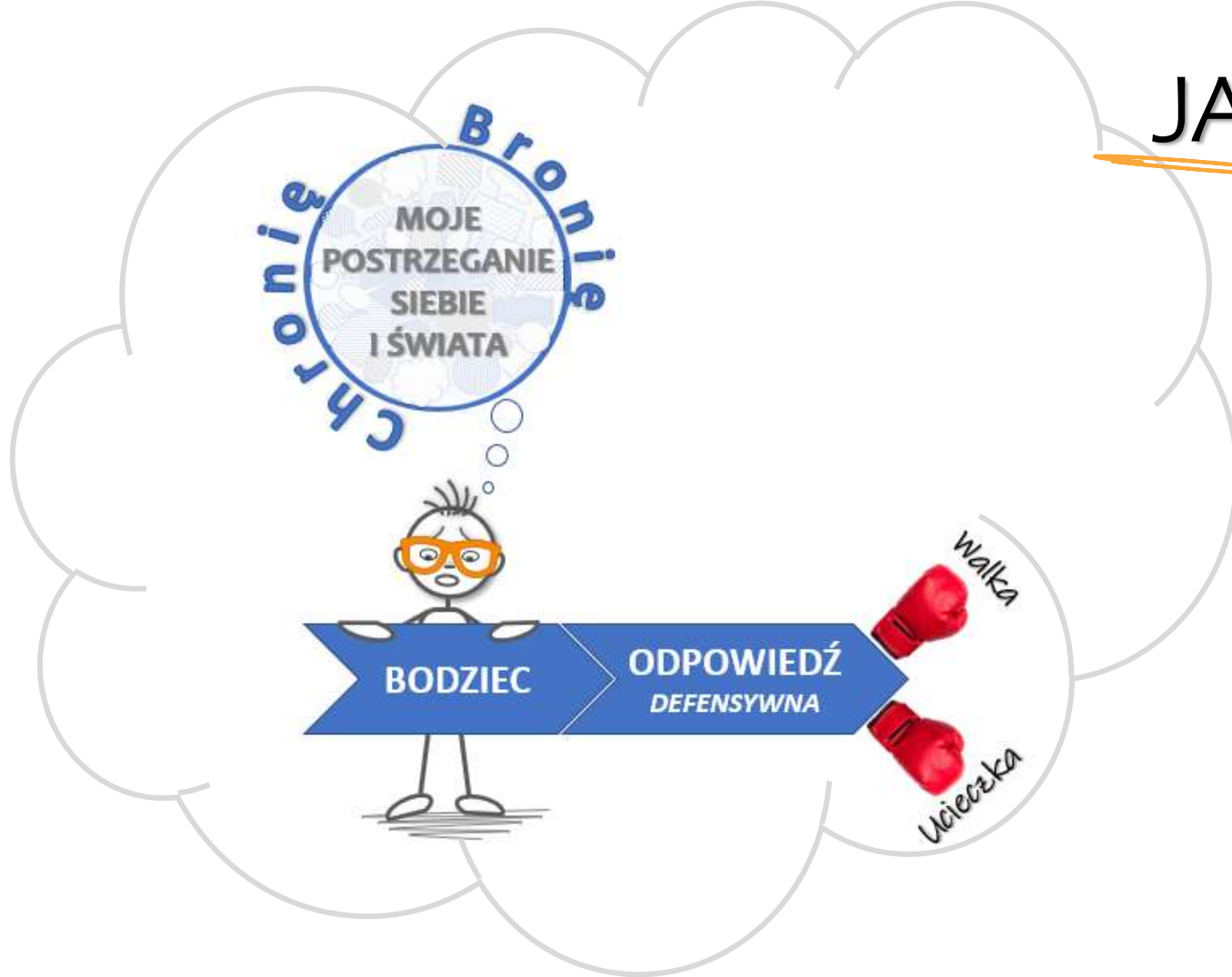


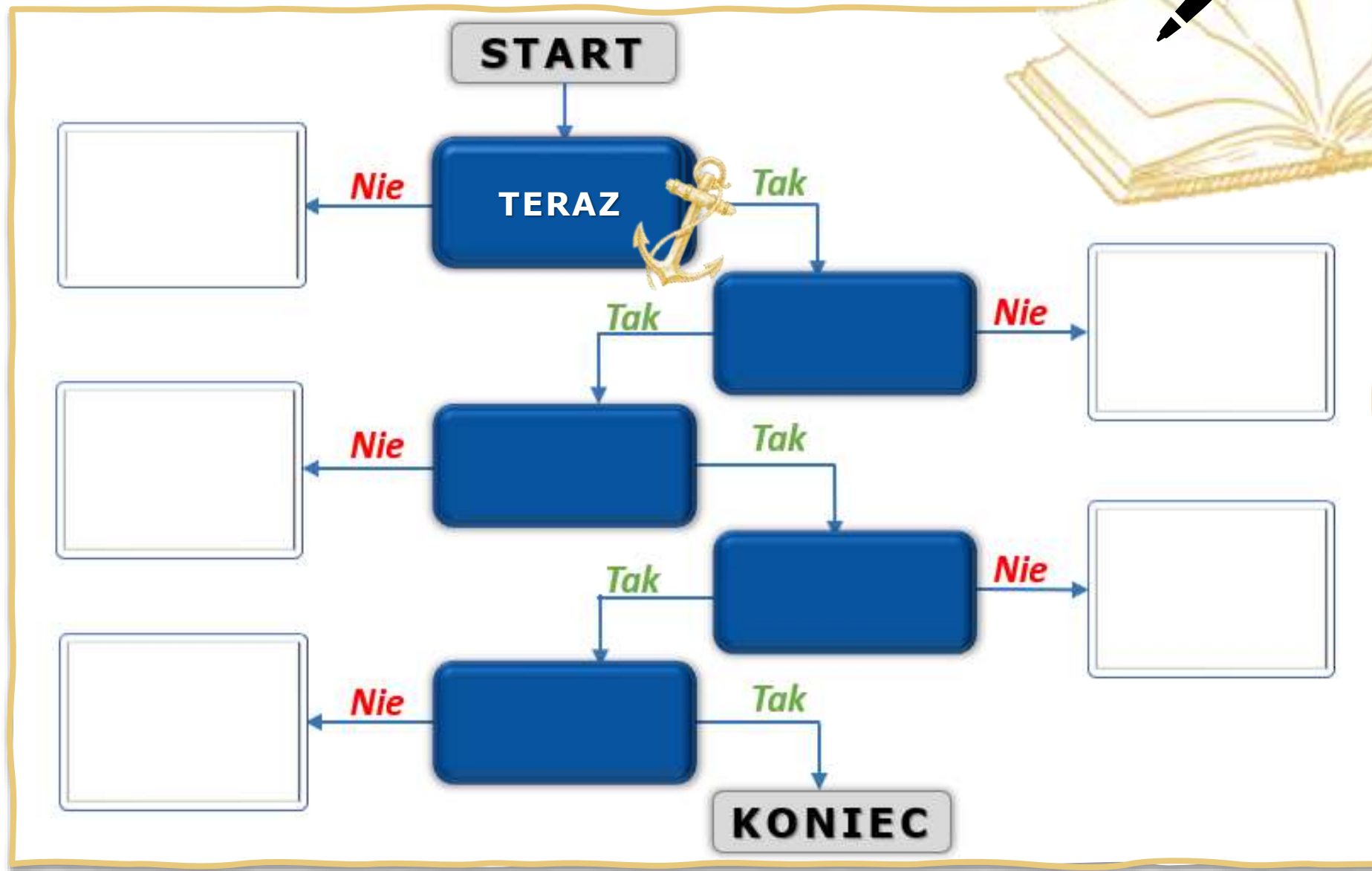
DYSONANS POZNAWCZY

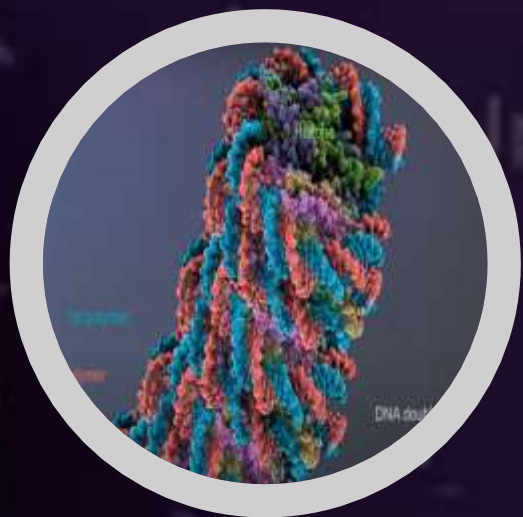
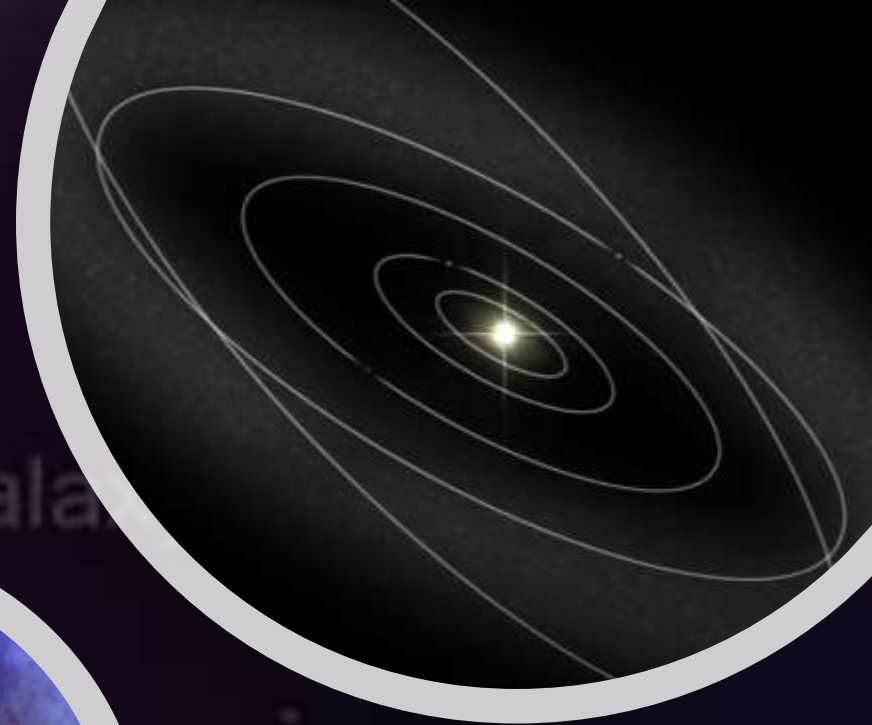


NAPIĘCIE

JAK ZACZAĆ?







<https://www.youtube.com/watch?v=8Are9dDbW24&feature=youtu.be>



Wszystko ma swój czas,
i jest wyznaczona godzina,
na wszystkie sprawy pod niebem.

— Koh 3, 1



Jestem Twoim sługą , daj mi zrozumienie,
bym poznał Twoje napomnienia.

— Ps 119, 125

Wyjaśnienie Twoich słów rozjaśnia umysł
i daje rozum ludziom prostym.

— Ps 119, 130

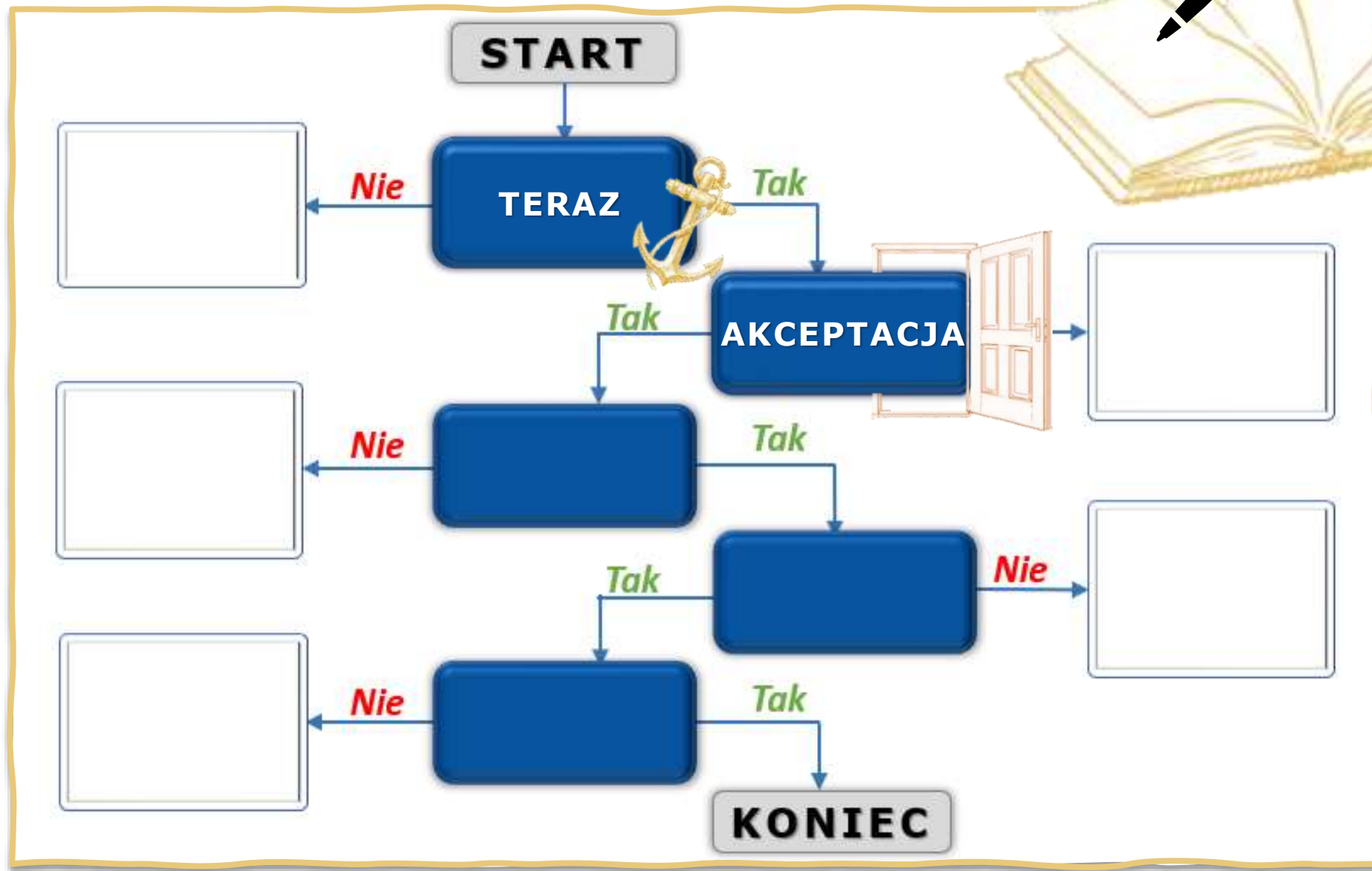
Niech modlitwa moja dotrze przed Tve oblicze,
PANIE, zgodnie z Twym słowem daj mi zrozumienie.

— Ps 119, 169



Poznacie prawdę, a prawda was wyzwoli.

— J 8, 32





Chroń
Bronię
MOJE
POSTRZEGANIE
SIEBIE
I ŚWIATA



1

Bodziec:

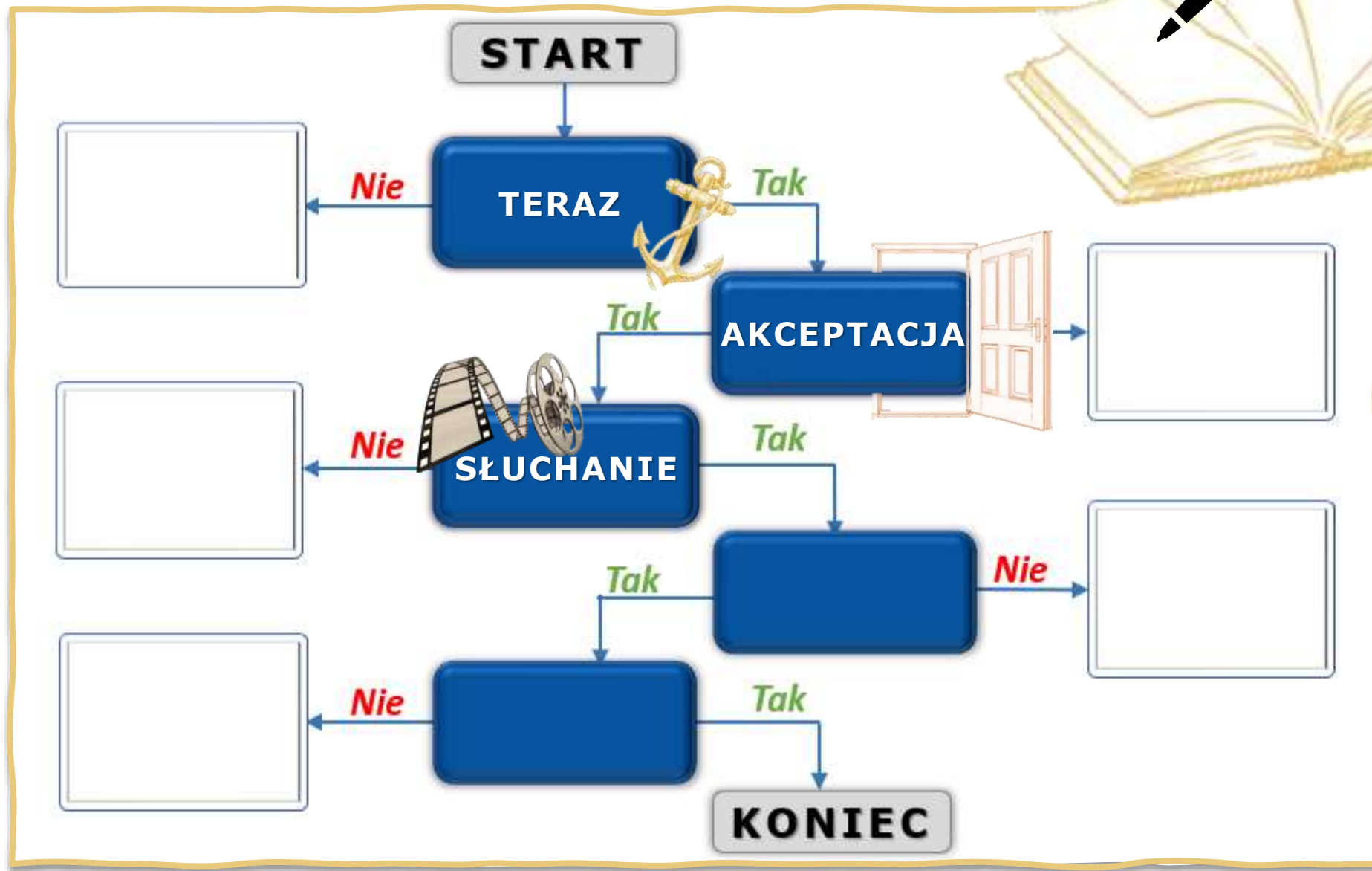
- Wydarzenie
- Inna osoba
- 'Ja' sam
- Ból

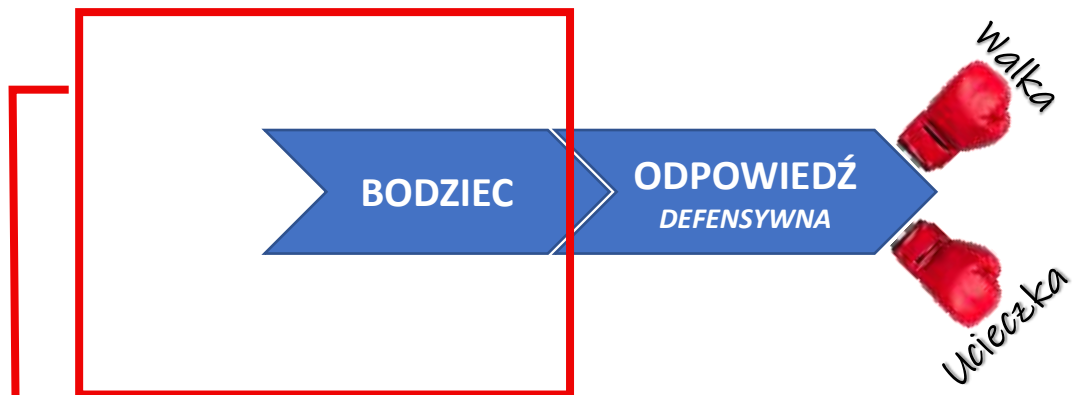
Postawa:

- Myśli
- Uczucia
- Zachowania

2







1

Bodziec:

- Wydarzenie
- Inna osoba
- 'Ja' sam
- Ból

1

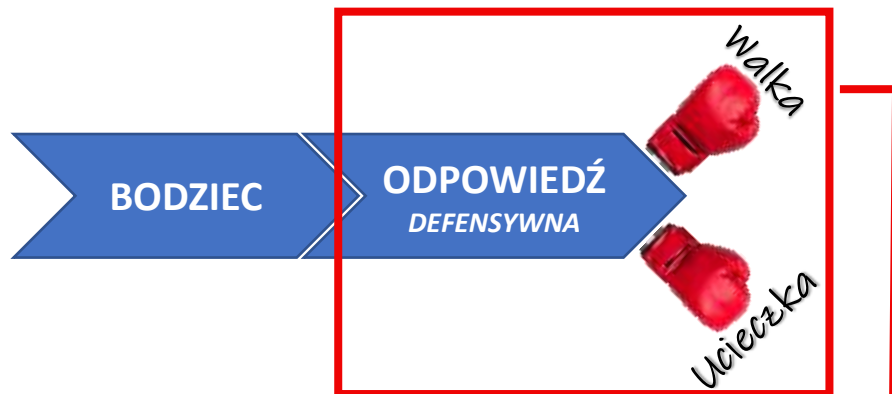
BODZIEC

Opisz Bodziec/ Bodźce

BODZIEC BEZPOŚREDNI: _____



INNE BODŹCE PROWADZĄCE DO TEJ REFLEKSJI:



- Postawa:**
- Myśli
 - Uczucia
 - Zachowania
- 2**

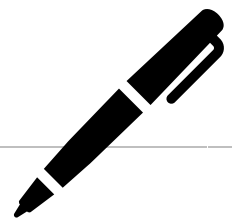
2 **SŁUCHAJ SIEBIE: POSTAWA**

Jakie postawy wywołał/ wywołuje we mnie bodziec?

- MYŚLI: _____

 - UCZUCIA: _____

 - ZACHOWANIA: _____

- 



3 SŁUCHAJ, IZRAELU!

Co mówi w kontekście tej sytuacji Bóg-Miłość?

- PRZYKAZANIA: _____

- BIBLIA: _____

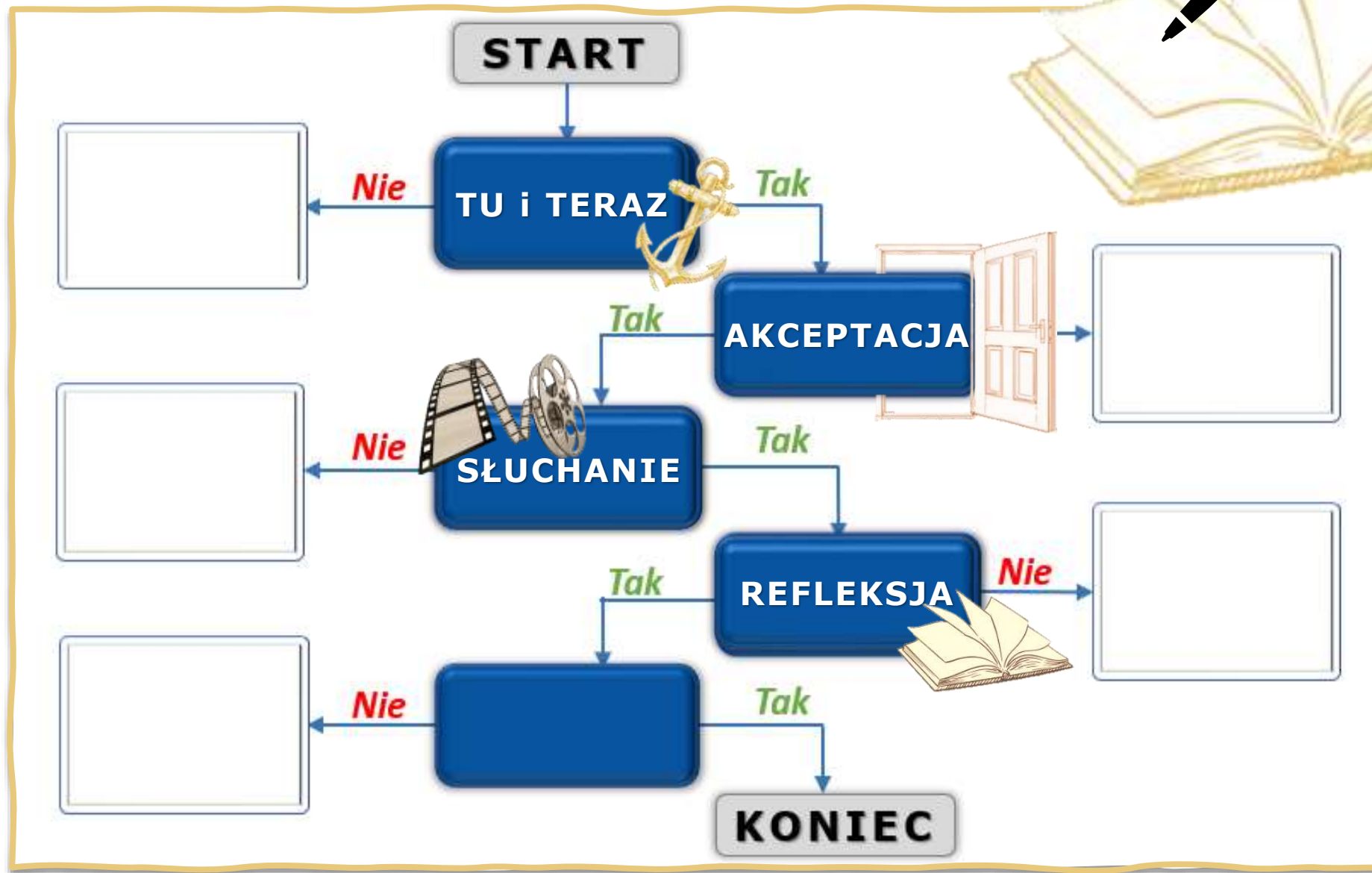
- BODZIEC W PERSPEKTYWIE BIBLI: _____

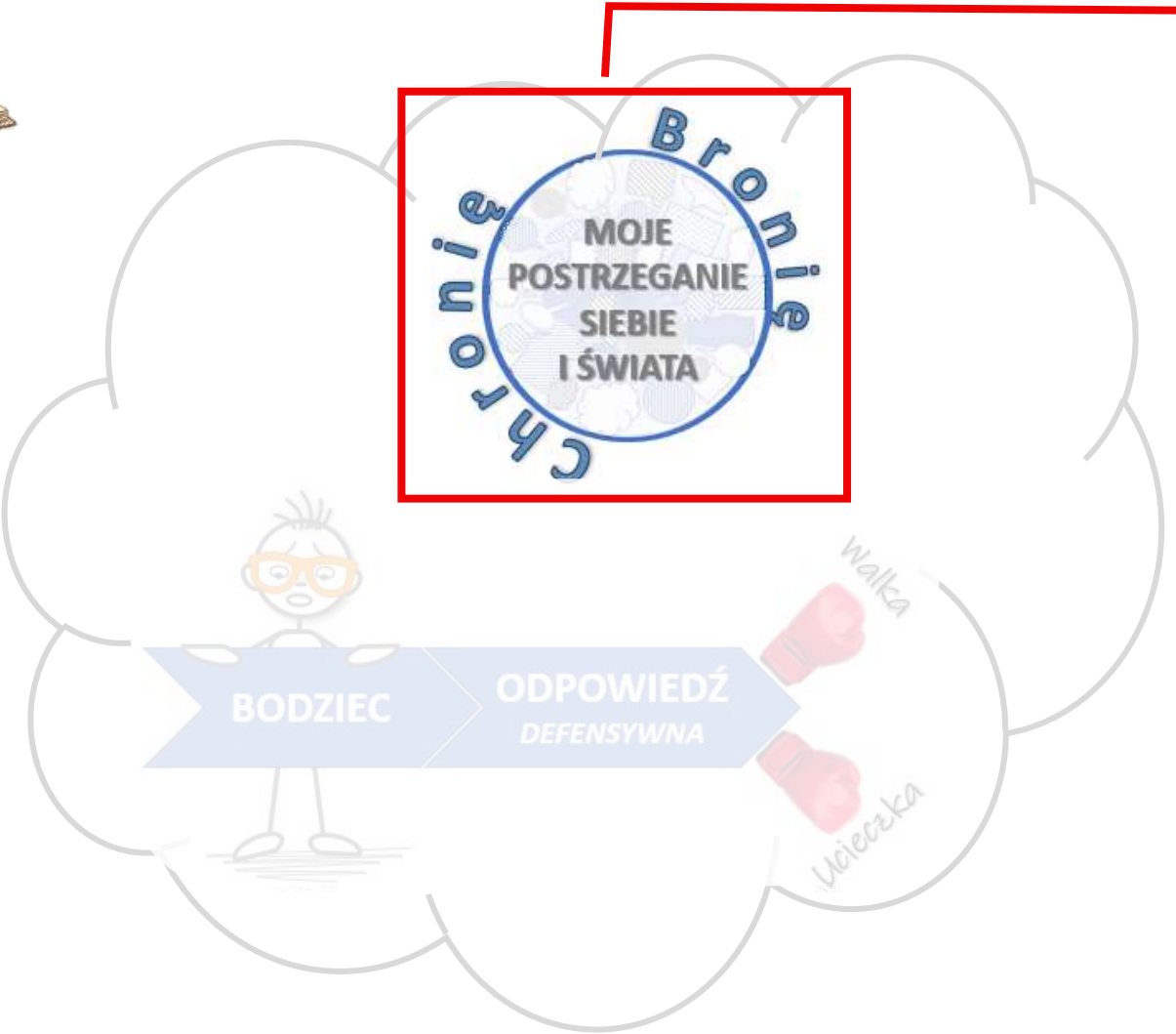




Rozważ to, co mówię, a Pan da ci
właściwe zrozumienie wszystkiego.

— 2 Tm 2,7





3

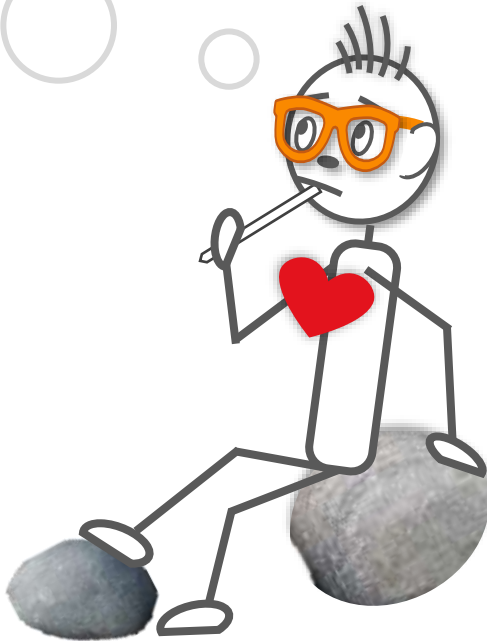
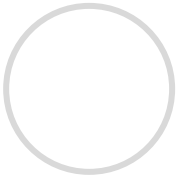
Przekonania

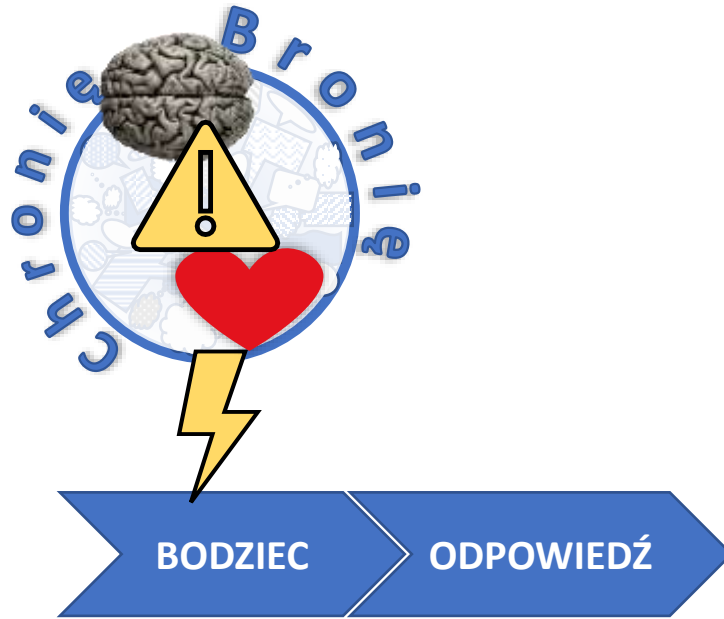
4

Intencje

5

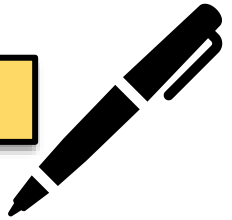
Lęki





**Jaka MOJA PRAWDA
została skonfrontowana!**

KONFLIKT WEWNĘTRZNY



MOJE OCZEKIWANIA, PRZEKONANIA, WYOBRAŻENIA

KTÓRE Z NICH ZOSTAŁO NAJBARDZIEJ
ZAKWESTIONOWANE W STARCIU Z BODŹCEM

SPRZECZNE OPCJE, PYTAJNIKI, DEZORIENTACJA



JAKI WYŁANIA SIĘ OBRAZ MNIE SAMEGO

JESTEM _____

JESTEM _____

WSZYSTKO _____

NIGDY _____

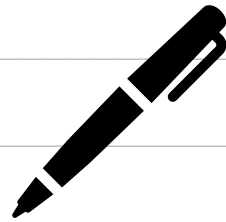
ZAWSZE _____

.....

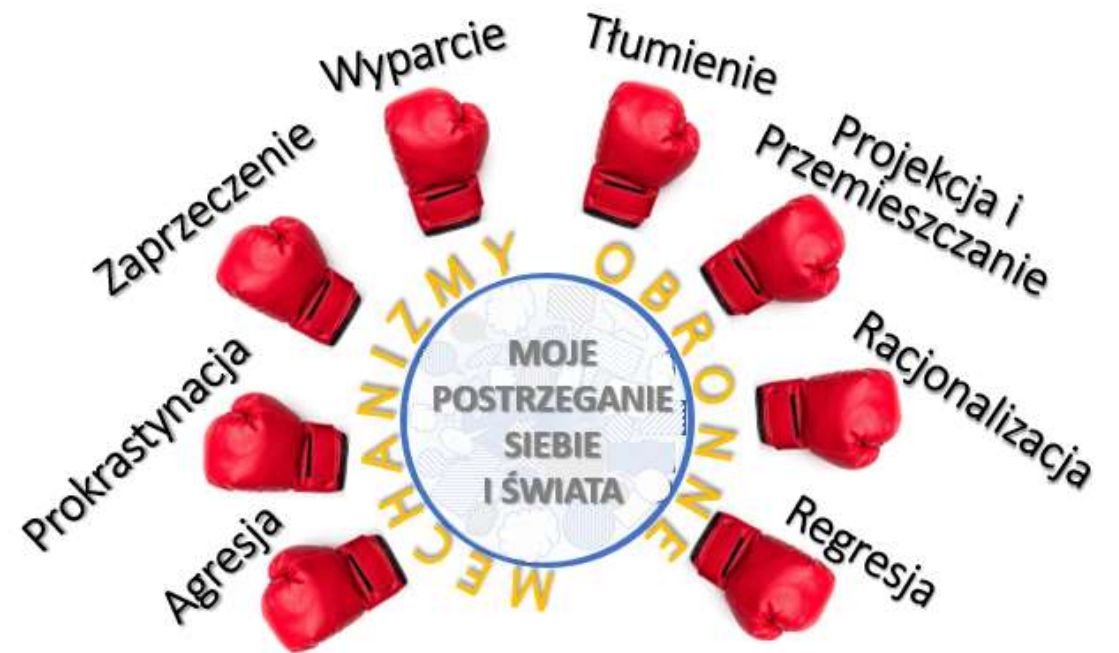
.....

.....

.....



NAJBARDZIEJ BOIMY SIĘ TEGO, ŻE BODZIEC WSKAZUJE NA JAKĄŚ PRAWDĘ, KTÓRA NIE JEST ZGODNA Z NASZYM JEJ POSTRZEGANIEM. NATURALNĄ TENDENCJĄ JEST OBRONA NASZEGO SPOJRZENIA NA RZECZYWISTOŚĆ, NA NAS SAMYCH.



UCIEKAMY OD POPATRZENIA W SIEBIE!



PRZEPISZ TE SAME ZDANIA UŻYWAJĄC 2-OS.

JESTEŚ _____

JESTEŚ _____

WSZYSTKO _____

NIGDY _____

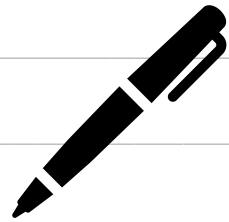
ZAWSZE _____

..... _____

..... _____

..... _____

..... _____



OSKARŻYCIEL CZEKA aby nas
OSKARŻYĆ!!!!

**TAK, TAKI
JESTEŚ!**







On oskarżał ich przed naszym Bogiem w dzień i w nocy.

— Ap 12, 10



OSKARŻENIA:

JESTEŚ _____

JESTEŚ _____

WSZYSTKO _____

NIGDY _____

ZAWSZE _____

.....

.....

.....

.....

Powtórzone z poprzedniego ćwiczenia

ZAPYTAJ SIĘ SIEBIE:

Czy to prawda?
Jaka jest prawda?

Bodziec może, ale nie musi wskazywać na prawdę o rzeczywistości, o mnie! Niemniej, to wszystko się wydarzyło, więc trzeba zadać sobie pytanie:

Czy to Prawda? Jaka jest Prawda?



JAK SZATAN „WABI MNIE DO WĄWOZU” (POKUSY),
BY MNIE ZNIEWOLIĆ/ TRZYMAĆ W ZNIEWOLENIU ORAZ
ABY MÓC MNIE **OSKARŻAĆ?**

• BOGACTWO/ PRESTIŻ: _____

• ZASZCZYTY/ PODZIWIW: _____

• UCZUCIA/ ZACHCIANKI: _____

• WŁADZA/ SIŁA: _____

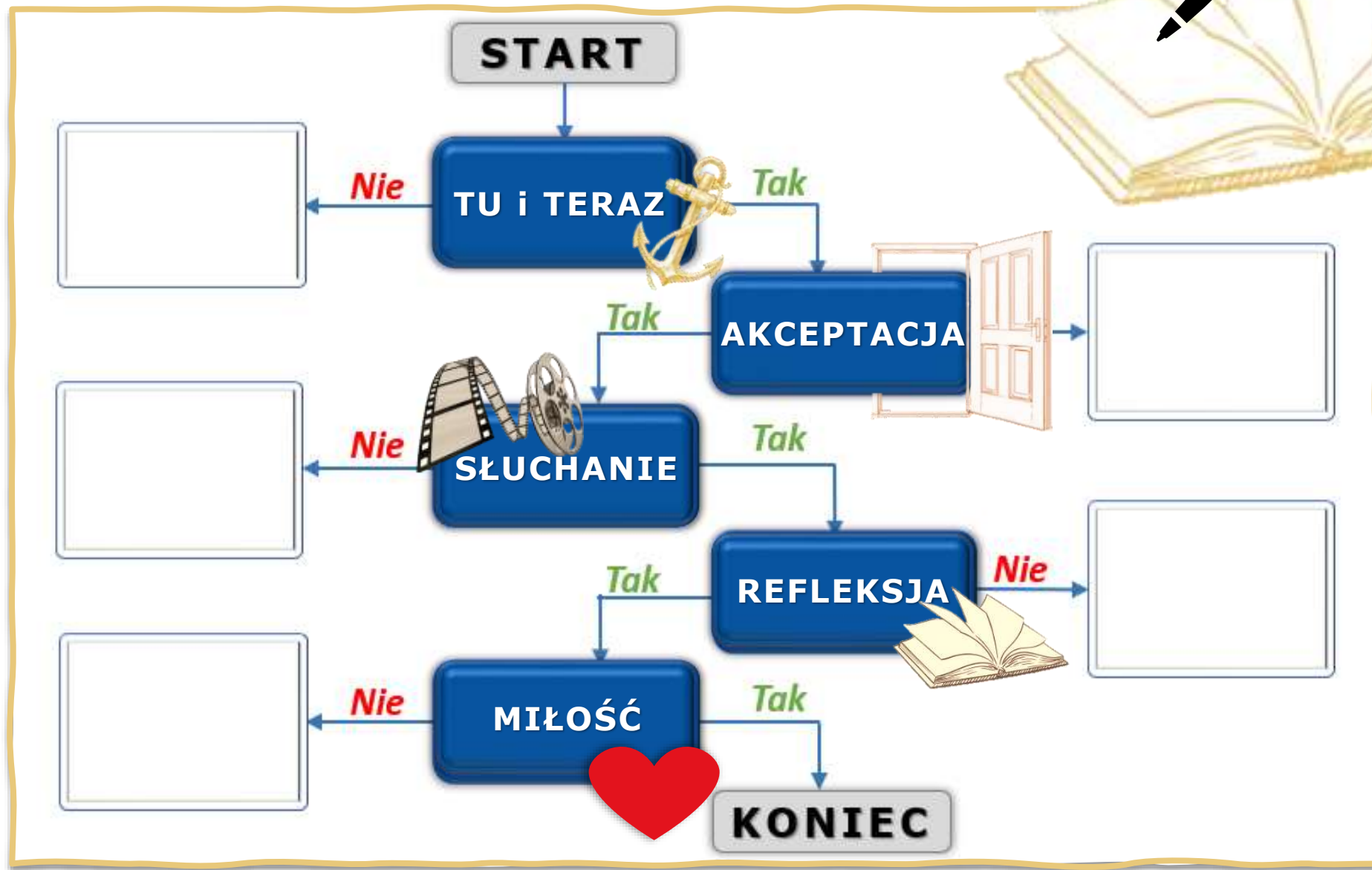
.....: _____

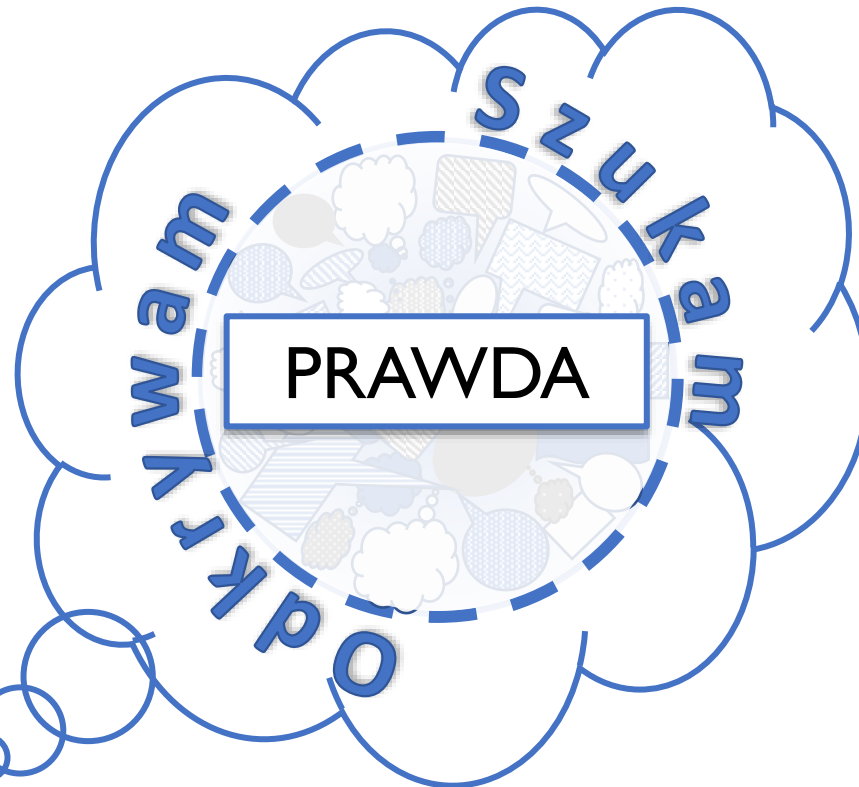
NA JAKIE ZABIEGI/ ARGUMENTY SZATANA,
MUSZĘ UWAŻAĆ W PRZYSZŁOŚCI?



Dzięki poznaniu i zrozumieniu metod działania złego ducha
łatwiej go rozpoznamy w przyszłości i będziemy
przygotowani, by odeprzeć jego ataki na nas.

— Św. Ignacy (ĆD 334)





Dzisiaj, jeśli głos Jego usłyszycie,
nie zatwardzajcie serc waszych
jak w Meriba na pustyni w dniu Massa,
gdy Mnie kusili wasi ojcowie,
doświadczali Mnie, choć widzieli dzieła moje.

— Ps. 95,8-9

Bóg, który nie byłby miłością, nie byłby Bogiem.

— Ks. Franciszek Blachnicki

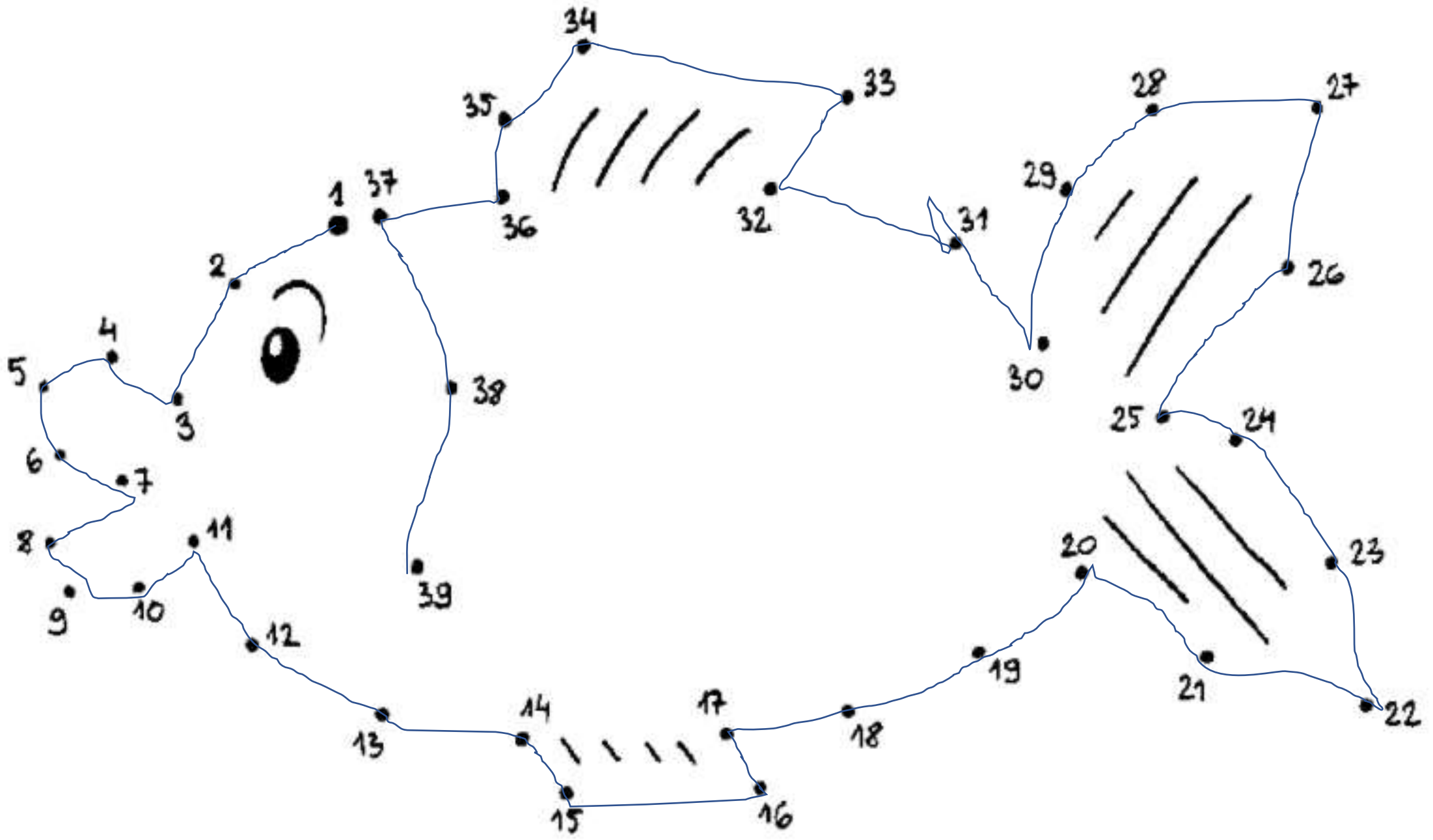
Otóż myślenie Ducha prowadzi do życia i pokoju, a myślenie ciała – do śmierci, gdyż myślenie ciała jest nieprzyjazne Bogu.

— Rz 8,6-7

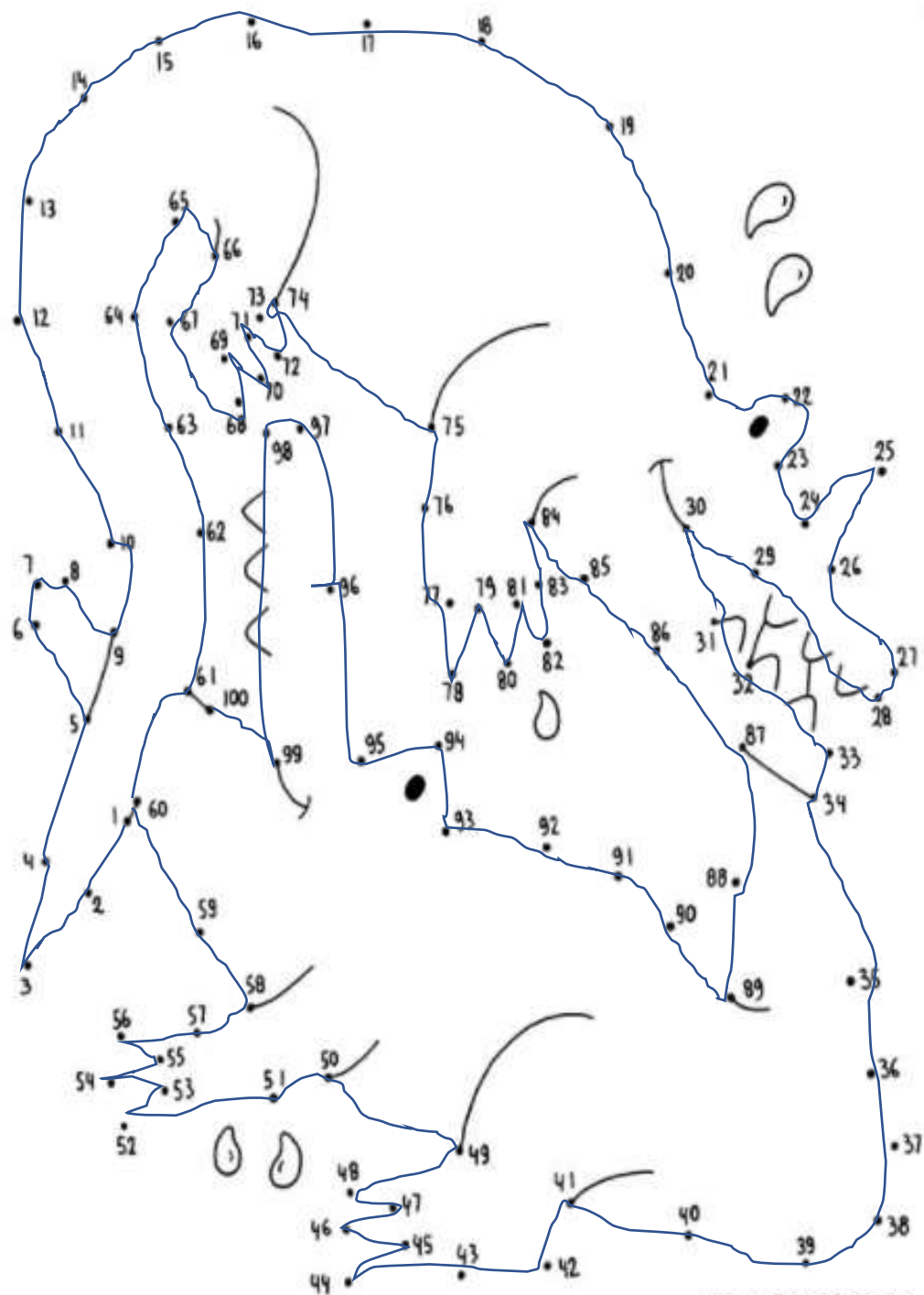
Może kiedyś Bóg zmieni ich myślenie i dojdą do poznania prawdy.
Wówczas wyrwą się z sideł diabła, w jakie zostali uwikłani, żeby
pełnić jego wolę.

— 2 Tm 2,25b-26







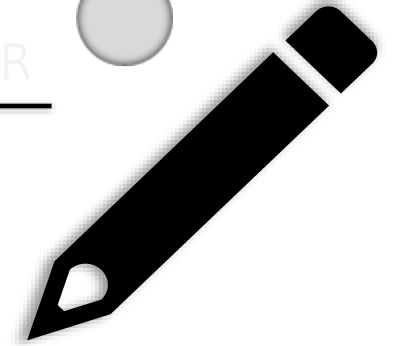


DZIENNIK



DD/MM/RRRR

DATA



MOJA UWAŻNOŚĆ...

WAŻNE BODŹCE (CO ZWRÓCIŁO MOJĄ UWAGĘ)...

MOJA ODPOWIEDŹ NA TE BODŹCE ...

ABSORBUJĄCE MYŚLI ...

JESTEM WDZIĘCZNY ZA ...

NASTRÓJ: -5□ -4□ -3□ -2□ -1□ 0□ 1□ 2□ 3□ 4□ 5□

ROZWIĄZANIE NAPIĘCIA

Algorytm Życia

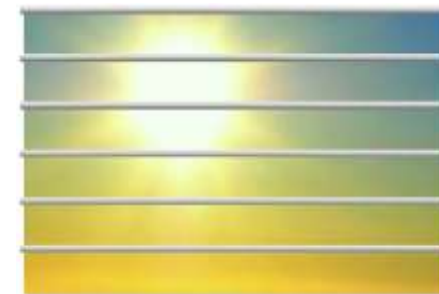
TERAZ



PRAGNIENIE



AKCEPTACJA



SŁUCHANIE



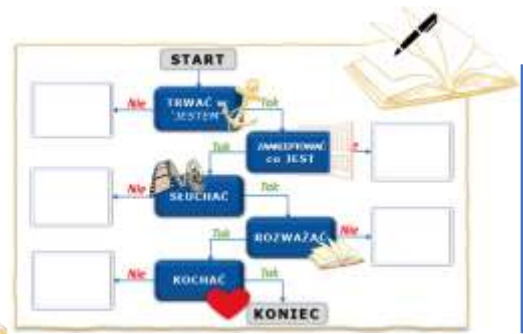
BODZIEC



ROZWIĄZANIE NAPIĘCIA

Algorytm Życia

REFLEKSJA



Gdy On będzie naszym wszystkim,
będziemy mocni.

— ks. Bronisław Mokrzycki SJ



ZADANIE

DROGA KRZYŻOWA

Co zginęło

ksiądz Jan Twardowski

Szukam co było zginęło
co Ci zginęło Panie
gwiazdy nie ruszyły z miejsca
nie zmieniły adresu
księżyc staroświecki został po dawnemu
choć już podeptany
tak jak przedtem
półtora miliona gatunków chrząszczy
w dalszym ciągu kaczką ma dwanaście tysięcy piór
wiatr kręci się w kółko tak stale potrzebny że bezradny
zgodnie z planem wędruje w marcu łosoś w górę rzeki
niebieski i szary
gryfon wystawia ptaki wodne unosząc przednią łapę
gęś tylko pod skrzydło chowa głowę
jeśli się mrówki zgubią to się same odnajdą
bo mrowisko zawsze przy drzewie od południowej strony
podobno małp przybywa - nie ubywa
tylko człowiek stale Ci się gubi
urodzony dezenter