

KS. TEODOR SAWIELEWICZ
oraz ROKSANA I ANDRZEJ CWYNAR

ZESZYT WALKI DUCHOWEJ DLA MAŁŻONKÓW



NIHIL OBSTAT

Kuria Metropolitalna w Krakowie
nr 3017/2023, 13 września 2023 r.
bp Damian Muskus, wikariusz generalny
ks. Paweł Ochocki, wicekanclerz
ks. dr Paweł Gałuszka, cenzor

PROJEKT OKŁADKI

Mateusz Graczyk

KONCEPCJA GRAFICZNA

Paweł Maciak

ILUSTRACJE

Agnieszka Rosiak
Szymon Ryzek

KOREKTA

Joanna Jamróż-Haładyj
Agata Chadzińska
Karolina Wasyl

SKŁAD

Łukasz Sobczyk

ISBN 978-83-67719-81-0

© 2023 Dom Wydawniczy „Rafael”
ul. Rękawka 51
30-535 Kraków
tel. 12 411 14 52
e-mail: rafael@rafael.pl
www.rafael.pl

Zeszyt walki duchowej dla małżonków oddajemy w twoje ręce z lekkim drżeniem serca. Chcemy cię zachęcić do podążania drogą do świętości w jedności małżeńskiej, ale nie wiemy nic o tobie i twoim małżeństwie. Nie wiemy, czy jesteście kochającymi się małżonkami od kilku czy też od kilkudziesięciu lat. Może jesteście w długoletnim konflikcie, a może już po rozwodzie cywilnym. Być może od kilku dni trwacie w nieporozumieniu. Nie wiemy, czy macie dzieci czy też nie; czy mieszkacie sami lub z teściami/rodzicami; czy ledwo co wiążecie finansowo koniec z końcem, a może wręcz przeciwnie – nie macie żadnych ograniczeń finansowych; czy twój współmałżonek jest wierzący; czy może jesteście w jakiejś wspólnocie.

Niezależnie od okoliczności, chcemy cię zachęcić do pracy nad pogłębianiem twojej relacji z Bogiem, rozwojem twojego małżeństwa i więzi z dziećmi. Często małżonkowie zastanawiają się: „Jak mam go/ją zmienić? Jak mu/jej coś przettłumaczyć?”. Ten zeszyt naprowadzi na zmianę tak postawionych pytań, gdyż sformułowane wątpliwości lepiej zapisać w ten sposób: „Jakim człowiekiem mam się stać, by moi bliscy zmieniali się przy mnie?”.

Ten zeszyt ma na celu przemienić ciebie. By wokół działały się cuda, zmianę najlepiej bowiem zacząć od samego siebie. Jesteś zanurzona(-y) w oceanie łask, a praktyki zaproponowane w tym zeszycie walki duchowej są sposobem na otworenie ust pośrodku ogromu wód Ducha Świętego, by pić je aż do nasycenia głębokich pragnień serca. Próbując najpierw na siłę zmieniać innych, a nie siebie, jesteś podobna(-y) do kogoś, kto jest zanurzony w oceanie pitnej wody, jednak umiera z pragnienia i frustracji, bo ma zamknięte usta. Zaproponowane w tym notatniku sposoby odbudowania relacji z Bogiem są tak naprawdę pomysłami na odbudowanie małżeństwa. Ten zeszyt walki duchowej został napisany przez nas: ks. Teodora Sawielewicza (duchownego, który poznał wiele historii problemów życia rodzinnego) oraz Roksanę i Andrzeja Cwynarów (małżeństwo i rodziców trójki dzieci). Inspirowaliśmy się postawą i myślą ks. Franciszka Blachnickiego.

Planer zredagowaliśmy w sposób maksymalnie uniwersalny, aby każdy mógł odnieść jego treści do swojej indywidualnej sytuacji życiowej i małżeńskiej. Z racji natury walki jeden egzemplarz zeszytu jest dla jednej strony małżeństwa, nie korzystajcie więc z tego samego planera we dwojkę. Zmieniaj zwłaszcza samą(-ego) siebie. Zaproponowaliśmy tu pewne rozwiązania, które sprawdzą się u każdego – niezależnie od tego, w jakiej jest sytuacji. Zamieściliśmy także sporo propozycji, o których wyborze możesz zdecydować sam(a), aby były one adekwatne do warunków, w jakich aktualnie się znajdujesz. Zawsze coś możesz zrobić. Nie ma sytuacji bez wyjścia, działaj zgodnie z zasadą: „Zrób wszystko, co możesz, z tym, co masz, w miejscu, w jakim jesteś, w czasie, jaki został ci dany”. Zawsze można wykonać krok naprzód, choćby mały i nieporadny.

Część osób może myśleć, że jak ściągnie obrączkę, nie mieszka ze sobą albo posiada „rozwód cywilny”, to już nie jest małżeństwem, a to nieprawda – małżeństwo nadal istnieje. W Kościele katolickim nie ma rozwodów. Jest możliwe stwierdzenie nieważności zawarcia związku małżeńskiego (sąd kościelny orzeka, że nigdy nie zaistniał węzeł małżeński, choć uroczystość kościelna się odbyła) oraz separacja. Niezależnie od okoliczności małżonkowie wciąż powinni dbać o siebie w taki sposób, na jaki pozwalają im warunki. Zapraszamy cię więc do najtrudniejszej pracy na świecie, czyli do pracy nad sobą.

ks. Teodor, Roksana i Andrzej



Po prostu zacznij!

Plan walki duchowej dla początkujących

Zanim zaczniesz zagłębiać się w instrukcje i szczegóły dotyczące planera, który trzymasz teraz w ręku, chcemy cię zachęcić do tego, by duchową walkę po prostu zacząć. Ruszenie z miejsca bywa najtrudniejsze. Na następnej stronie znajdziesz tabelkę, dzięki której „ruszysz z jedyнки”. Po prostu zacznij walkę duchową tak, jak ją rozumiesz, tak, jak potrafisz, na tyle, na ile sił i czasu ci starczy. Jeśli wypełniłaś(-eś) daną praktykę w danym dniu, postaw znak „+” w tej komórce tabelki. Jeśli ją zaniedbałeś, wpisz tam „-”. Dla przykładu: jeżeli drugiego dnia walki odmówiłeś poranny pacierz, wpisz „+” na skrzyżowaniu kolumny „poranny pacierz” oraz wiersza „drugi dzień”. Rano pomódl się, choćby krótko, tak jak najlepiej potrafisz. W ciągu dnia przez kilka minut czytaj lub słuchaj jednej z czterech Ewangelii.

Odnosnie do kolumny „sprzeciwienie się pokusie”, najlepiej byłoby, gdybyś wybrał(a) jedną, często pojawiającą się u ciebie pokusę i stawiał(a) znak „+” w tabelce, gdy uda ci się choć raz w ciągu dnia ją zwalczyć. Jeśli więc na przykład krzyczysz na bliskich, daj „+” wtedy, gdy choć raz powiesz sobie: „Spróbuję na spokojnie porozmawiać”, kiedy nadarzy się pokusa, by wybuchnąć. Jeżeli natomiast postanowisz mniej krzyczeć na domowników, a w ciągu dnia ani razu nie zawalczysz z tą pokusą, wpisz w tabelkę „-”.

Odnosnie do kolumny „miłość małżeńska w praktyce”, rozglądaj się wokół siebie w ciągu dnia i szukaj sposobności ku temu, aby wywołać uśmiech na twarzy małżonka, sprawić mu przyjemność, usłużyć, wystać miłą wiadomością, pochwalić, docenić czy też podziękować.

Po prostu zacznij. Jeśli potrzebujesz więcej tłumaczeń lub chcesz ambitniejszego planu, przejdź do następnych stron i wczytaj się w bogactwo nauk Biblii oraz Tradycji Kościoła o duchowej walce.

DZIEŃ WALKI	Poranny pacierz	Czytanie Ewangelii	Sprzeciwienie się choć raz pokusie	Miłość małżeńska w praktyce
1.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

DZIEŃ WALKI	Poranny pacierz	Czytanie Ewangelii	Sprzeciwienie się choć raz pokusie	Miłość małżeńska w praktyce
13.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
23.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
24.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

DZIEŃ WALKI	Poranny pacierz	Czytanie Ewangelii	Sprzeciwienie się choć raz pokusie	Miłość małżeńska w praktyce
25.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
26.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
27.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
28.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
29.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
30.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
31.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
32.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
33.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
34.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
35.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
36.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

DZIEŃ WALKI	Poranny pacierz	Czytanie Ewangelii	Sprzeciwienie się choć raz pokusie	Miłość małżeńska w praktyce
37.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
38.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
39.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
40.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
41.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
42.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
43.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
44.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
45.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
46.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
47.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
48.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

DZIEŃ WALKI	Poranny pacierz	Czytanie Ewangelii	Sprzeciwienie się choć raz pokusie	Miłość małżeńska w praktyce
49.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
50.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
51.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
52.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
53.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
54.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
55.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
56.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
57.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
58.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
59.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
60.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Kim jest duchowy wróg?

Twoim wrogiem nie jest człowiek (por. Ef 6,12). Osobę ludzką trzeba tylko kochać, nic więcej. Czymś innym jest grzech człowieka, a czym innym on sam. Zło zwalczaj, ludzi kochaj. Przeciwnicy mają naturę duchową. Jest ich trzech. Walka duchowa o relację z Bogiem, a przez to o szczęście twoje i innych oraz o życie wieczne, toczy się przeciwko:

a) szatanowi, b) światu, c) ciału.

Walczymy zatem przeciwko złu osobowemu, czyli diabłu. Słowo „świat” oznacza tutaj struktury zła, które skłaniają człowieka ku potępieniu i podważają zaufanie do Stwórcy. Chodzi na przykład o opinię ludzką, która zachęca nas do pójścia za głosami sprzecznymi z Ewangelią. Pod pojęciem „ciała” kryją się: egoizm, wady, niezaspokojone potrzeby, rany, sfera grzechu, pożądliwości (por. 1 J 2,16) oraz namiętności, czyli uczucia, które od Boga odciągają, gdy im ulegamy, a przywiązują nas w niewolniczy sposób do rzeczy (por. Kol 3,5).

W raju przed grzechem człowiek żył w doskonałej harmonii na czterech płaszczyznach: w zgodzie ze światem, z drugim człowiekiem, z sobą samym, a nade wszystko w zażytej relacji z Bogiem. Grzech pierwszych rodziców poskutkował tym, że cała równowaga świata została mocno zaburzona. Świat jest używany nie do tego celu, w jakim go stworzył Bóg, a człowiek człowiekowi staje się wilkiem. W każdym z nas jest pęknięcie wyrażające się w nieuporządkowanych namiętnościach i pożądliwości – to biblijne określenie, psychologia natomiast raczej nazwałaby ten stan niezaspokojonymi potrzebami. Człowiek nie wierzy Bogu, nie ufa Mu i nie kocha Go tak, jak powinien. Jego wnętrzu zajmuje się czymś innym niż to, do czego go stworzono. Grzech nie pozwala człowiekowi doświadczać Bożej miłości. „Pięciopasmowa autostrada”, która łączyła Stwórcę i człowieka, uległa zniszczeniu. Ludzie zaczęli szukać miłości gdzie indziej – tam, gdzie są tylko jej pozory i namiastki. „Ukochali bardziej ciemność, aniżeli światło” (J 3,19).

Taktyka wroga

- a) Wrogowie zbawienia współpracują ze sobą, na przykład szatan wykorzystuje struktury zła w świecie i nasze niezaspokojone potrzeby.
- b) Przeciwnik wywołuje chaos, zagubienie oraz niepokój, a jeśli daje iluzoryczny pokój, radość i poczucie szczęścia, to tylko po to, by wsączyć swoje kłamstwo w umysł. Daje zadowolenie i radość z czynienia zła. Wpływa więc na sferę emocjonalną, by zwieść człowieka.
- c) Niszczy dobro u samych korzeni. Najwięcej swoich sił zużywa, by zdusić je na początku rozwoju, zanim się rozrośnie i wzmocni. Działa więc szczególnie mocno na początku nawrócenia.
- d) Nie kusi wprost do złego, ale postępuje się pozorem dobra (por. Rdz 3,6). Pokazuje tylko pozytywne skutki, a zastrasza katastrofalne konsekwencje złego czynu. Cnota znajduje się pośrodku, dlatego wróg kusi przez przesadę (np. surowy, niszczący zdrowie post, skrupuły) lub niedomiar dobra (np. „Nic się nie stanie, jeśli kilka godzin dziennie przesiedzisz w internecie” albo: „Wystarczy, że poświęcisz kilka minut na modlitwę rano i wieczorem”).
- e) Wykrzywia obraz Boga (por. Rdz 3,4-5), by pokazać, że dźwiganie krzyża razem z Jezusem skończy się życiową katastrofą. Przedstawia wyobrażenia Stwórcy, któremu nie można zaufać.
- f) Wchodzi w dialog z człowiekiem pozornymi problemami (por. Rdz 3,1; Mt 4,1-11). Przeszkadza w wypełnianiu miłością tego, co jest tu i teraz, poprzez przywoływanie wspomnień lub straszenie tym, co się wydarzy w przyszłości.
- g) Podaje się za przyjaciela człowieka, aby go zabić duchowo, wykorzystując choćby pozorny autorytet profesora seksuologii albo psychologii, który radzi, by grzeszyć.

- h)** Zabiera, niszczy lub odcina od jedzenia i wody (sakramentów, słowa Bożego), przekonując, że świetnie poradysz sobie bez nich.
- i)** Podsyła błędne dane i rozkazy. Odwraca uwagę od spraw istotnych, kierując wzrok na te mało ważne. Powie sto prawdziwych rzeczy, by wcisnąć w środek jedno kluczowe kłamstwo. Na przykład będzie ci podsuwał myśl: „Jesteś niegodny modlitwy”, co jest prawdą, ale można z tego wyprowadzić błędny wniosek: „To nie módl się, skoro nie zasługujesz na łaskę”.

Taktyka walki z wrogiem

- a) Rozpoznawać taktykę przeciwnika i kierować swoje siły tam, gdzie atakuje. Ustalić wadę główną i pracować zwłaszcza nad nią.
- b) Uważać na pozory dobra w tym, co się robi. Z góry założyć, że łatwo popadamy w iluzję. Wydaje nam się, że skoro jeden aspekt sprawy jest korzystny dla nas, to całość będzie dobra i miła Bogu. Z pomocą Bożą badać na modlitwie własne zachowanie i wybory.
- c) Dbać o prawidłowy obraz Boga. Nie ulegać złym, oskarżającym myślom, które z pewnością będą przychodzić do głowy, by przekonać, że Bóg mnie nie kocha, nie pomaga mi i nie interweniuje, gdy jest taka potrzeba.
- d) Nie kierować się modami i myśleniem światowym (por. Rz 12,2), nie zagłuszać sumienia i nie usprawiedliwiać się argumentami: „Wszyscy tak robią”, „To nic złego”, „Ja go przecież kocham”, gdy wiem, że działam wbrew Bożym przykazaniom.
- e) Być posłusznym Bożemu Mistrzowi. Ustalić zsynchronizowane, harmonijne działanie wszystkich duchowych żołnierzy, unikać samowolki w walce. Spełniać duchowe praktyki zaproponowane w tym zeszyście, które służą nauce posłuszeństwa Bogu i słuchania Go.
- f) Robić konkretne, realne i dostosowane do osobistych możliwości postanowienia. Rozliczać się z nich w tabelce i przy pomocy spowiednika.
- g) Nie liczyć na własne siły, ale na zastępy wojsk anielskich i na łaskę (por. 2 Krl 6,15-17). Nie zdręczać się porażkami, bo byłoby to wyrazem ulegania pysze i urażonemu ego. Wykorzystywać przegrane do tego, by bardziej przyłągnąć do Wszechmogącego.

- h)** Nastawiać się na maratony, a nie na duchowe sprinty. Dbać o systematyczną walkę duchową. Dostosować duchowe ćwiczenia do swoich możliwości i poziomu rozwoju duchowego. Korzystać z metody małych kroków i nie starać się poprawić w zbyt wielu rzeczach naraz.
- i)** Nie kierować się w życiu emocjami, gdy odciągają one od dobrych postaw (np. nie ulegać lękowi, gdy skłania on do zaprzestania walki duchowej). Nie zdręczać się tym, co wywołuje wyrzuty sumienia, kiedy oświecony wiarą rozum podpowiada, że to nie jest grzech. Pamiętać, że bezpośredni wpływ na sferę uczuciową ma diabeł, który wykorzystuje rany na duszy i niezaspokojone potrzeby, aby skłaniać człowieka do grzechu.
- j)** Unikać wszelkich „pseudopobożnych środowisk”, które nakłaniają do nieposłuszeństwa wobec ustanowionych w Kościele urzędów. Być w jedności z Kościołem hierarchicznym, a nie z kościołem wymyślonym przez grupę, która tylko pozornie powołuje się na prawdziwą Tradycję, a także nauczanie Biblii i Kościoła. Pamiętać, że szatan jest szczególnie aktywny w podważaniu autorytetu przełożonych w Kościele. Mieć głęboką świadomość, że bycie posłusznym ustanowionym władzom kościelnym tylko ze względu na ich moralne życie lub bycie nieposłusznym z powodu ich niemoralnego postępowania łatwo oddaje władzę duchowemu wrogowi i pozwala mu na zwodzenie. Unikać wątpliwych, prywatnych objawień, a tym bardziej tych niezaakceptowanych przez Kościół. Więcej w tym temacie znajdziesz w przestrożach duchowych św. Jana od Krzyża.
- k)** Wielką pomocą w rozwoju duszy jest stały spowiednik i kierownik duchowy. Warto się o niego modlić i starać. Należy szukać rady u każdego mądrego (por. Tb 4,18).
- l)** Jak najszybciej rezygnować z grzechu, nie odkładać nawrócenia na później, na lepsze okoliczności lub miejsce. Natychmiast iść do spowiedzi po grzechu ciężkim. Ucinać zło u korzenia.
- m)** Wpatrywać się w Jezusa, a nie w swoje słabości. Nie przerażać się swoją grzesznością. Pamiętać, że Bóg nie wymaga rzeczy niemożliwych. On pomaga, ale zarazem uczy dobrego przeżywania poczucia bezsilności, by wyćwiczyć człowieka w pokorze. Gdy brakuje sił, nie oczekiwać, że Bóg za każdym razem doda ich do walki. Trwać z uniżeniem w bezsilności, starając się zmieniać godziwymi środkami tylko to, na co ma się wpływ.

- n)** Kto stoi, niech baczy, aby nie upadł (por. 1 Kor 10,12). Nie można być zbyt pewnym siebie i narażać się na pokusy (np. należy odciąć się od osoby, która była przyczyną zdrady małżeńskiej).
- o)** Pamiętać, że życie to sztuka rezygnacji nie tylko z tego, co złe, ale również z tego, co dobre, by zrobić miejsce temu, co lepsze. W każdym czasie mamy być gotowi na stratę jakiegokolwiek dobra, choćby najwznioślejszego, jeśli tylko taka będzie wola Boża. Duchowe ćwiczenia zawarte w tym planerze służą właśnie wyrobieniu tej gotowości, czyli ubóstwa ducha.
- p)** Mieć świadomość, że walczy się głównie o Bożą chwałę i Królestwo Niebieskie, ale też o swoje zbawienie, małżeństwo, rodzinę, niebo dla najbliższych i dla tych, do których Duch Święty cię pošle, oraz o wyjście z rodzinnych kłopotów. Zmagasz się też, by spełnić najgłębsze pragnienia złożone w twoim sercu przez samego Boga. Walczysz o uśmiech na twarzy, a także o zmianę myślenia i nastawienia do życia.

Jak korzystać

z Zeszytu walki duchowej dla małżonków?

W środku zeszytu znajdziesz przestrzeń na swoje notatki duchowe. Przy każdym takim miejscu został zamieszczony inspirujący cytat. Zapisuj tam przemyślenia, poruszenia duchowe, wątpliwości, intymne rozmowy z Bogiem, wydarzenia dnia, wątpliwości i pytania do Jezusa. Pan Bóg napisał do ciebie długi miłosny list – mamy tu na myśli Pismo Święte. Możesz Mu odpisać jak do najlepszego przyjaciela/najukochańszej osoby. Możesz również w tych notatkach zapisywać sobie dzienne plany wobec twojego męża/ twojej żony i twoich dzieci; informacje o tym, co chcesz z każdym z nich zrobić. Może być to bardzo pomocne podczas wieczornego rachunku sumienia, a także dla obserwowania postępu w walce o małżeństwo i rodzinę. Korzystaj z tej przestrzeni o tyle, o ile zapiski pomagają ci zbliżyć się do Boga. W raju Adam zyskiwał władzę nad stworzeniem, gdy nazywał rzeczy – nadawał im imiona. Ty czyń podobnie. Nazywaj to, co się w tobie dzieje, i zdobywaj nad tym władzę właśnie dzięki nadawaniu nazw na przykład uczuciom. Jeśli zabraknie ci miejsca, skorzystaj z dodatkowych stron notatek. Nie musisz też wcale korzystać z miejsca na notatki. Ważna jest tabelka z tytułu zeszytu, którą za chwilę opiszemy.

Proponujemy ci wiele ćwiczeń duchowych. Możesz wybrać tylko niektóre z nich. Istotne jest to, że jeśli już dokonasz wyboru, nie zmieniaj go; bądź mu wierny. Jeżeli się okaże, że po tygodniu wszystkie ćwiczenia realizujesz bez większego wysiłku, możesz sobie dobrać kolejne, ale staraj się nie zmniejszać ich liczby.

Nie przejmuj się również, jeżeli jakieś zadania ci nie wychodzą i któregoś nie wykonałeś. Wróć do niego i zacznij od nowa. W życiu duchowym to bardzo ważna zasada. Nigdy nie jest za późno, aby wrócić do Pana Boga. Pismo Święte podpowiada nam, że On nie chce śmierci grzesznika, ale żeby się nawrócił (por. Ez 18, 21-28). Zacznij więc od nowa. Być może znasz słowa piosenki: „Ciągle zaczynam od nowa, choć czasem w drodze upadam”. Zaczynaj tyle razy, ile będzie trzeba. W pewnym sensie dla Boga

nie jest ważne, ile razy upadłeś w przeszłości. Istotne jest to, czy tu i teraz powstajesz, jak również to, co w tym momencie robisz z konsekwencjami popełnionych niegdyś błędów. Nawet jeśli przez 60 dni zrobisz niewielki postęp i zrealizujesz tylko kilka powziętych przez siebie zobowiązań, to pamiętaj, że to zawsze jest więcej niż nic. Nawet niewielki postęp jest większy niż żaden. A jeśli udaje ci się wszystkie ćwiczenia realizować, to ciesz się i dziękuj Panu Bogu, bo to Jego łaska i Jego zastęga. Możesz wówczas podnieść sobie poprzeczkę, biorąc na siebie kolejne ćwiczenia.

Bardzo ważne! W pewnym sensie nie jest istotne, ile wzięłeś na siebie praktyk z tego zeszytu i jak je realizujesz. Istotne jest, ile wkładasz w to miłości. W Liście do Koryntian czytamy: „I gdybym rozdał na jałmużną całą majątność moją, a ciało wystawił na spalenie, lecz miłości bym nie miał, nic mi nie pomoże” (1 Kor 3,3). Pamiętaj, że miłość często polega na tym, że przymuszasz się do czegoś, co postrzegasz jedynie jako przykry obowiązek, co do którego nie czujesz się przekonany. Miłość polega na wierności wbrew odczuciom, nawet jeśli wszystko krzyczy w Tobie: „To udawane, nie warto, po co się zmuszać do tego; musisz to przecież czuć; skoro nie czujesz, to porzuć to”. Taka miłość, która nie polega na odczuwaniu, lecz na umiejętności cierpienia i tracenia dla osoby ukochanej, niech skłoni cię do dobrania odpowiedniej, dostosowanej do ciebie liczby zaproponowanych praktyk.

Na końcu tego planera znajdziesz tabelkę. Należy systematycznie pod koniec dnia do niej wracać, aby wpisywać codziennie „+” w odpowiednią komórkę, gdy dana praktyka się udała, albo minus „-”, jeśli ponieśliśmy klęskę na tym froncie.

Opiszemy teraz krótko każdą z praktyk, by ułatwić ci decyzję włączenia się całym sercem w zaproponowane działania, które powinny wejść nam w krew i stać się dla nas chlebem powszednim nie tylko w trakcie tych 60 dni. Pierwsze siedem praktyk jest zasadniczo skierowane ku osobistej więzi z Bogiem. Kolejne siedem to praktyki typowe dla pogłębiania relacji z Jezusem w rodzinie, choć ten podział nie jest ostry – wszak można czytać Biblię podczas modlitwy rodzinnej i jakby za jednym zamachem zdobyć dwa plusy do tabelki.

1. Modlitwa osobista – medytacja

Święta Faustyna w swoim *Dzienniczku* zapisała: „Każdego poranka w czasie rozmyślenia [medytacji] gotuję się do walki na cały dzień” (Dz 91). To, co człowiek spożył, musi być pogryzione, przeżute, przetrawione, wchłonięte i włączone w organizm, by dało mu siłę do bitwy. Usłyszane słowo Boże musi mieć czas na wejście w krwioobieg człowieka. To się właśnie dzieje podczas chrześcijańskiej medytacji zwanej też rozmyśleniem lub modlitwą myślą.

We współczesnej kulturze obserwujemy rozwój zainteresowania różnego rodzaju medytacjami. Niestety, wiele z tych bałwochwalczych propozycji opiera się na filozofii Wschodu. Tamte niedobre praktyki czerpane z innych religii wypierają wielkie bogactwo tradycji modlitwy chrześcijańskiej. Budzą też lęk przed słowem „medytacja” i wlewają nieufność co do uświęconych form walki duchowej, a przecież to, co katolickie, i to, co orientalne, tak bardzo różni się od siebie...

Każdy katolik powinien obficie korzystać z tego skarbcza Kościoła – praktyk rozmyślenia nad głosem Boga. Wtedy nie przyjdzie mu do głowy, by sięgać po medytację transcendentalną, zen, jogę czy dążyć do stanu nirwany. Na szczęście dość powszechną formą rozmyślenia nad Bożym słowem jest różaniec. Łączy on modlitwę ustną (wypowiadanie słów) z medytacją nad Ewangelią. Zadbaj o odpowiednie miejsce odosobnienia, czas (np. 15-30 min), postawę godną i wygodną. Dobrze jest, jak ta modlitwa jest wcześniej rano, nim wstaną domownicy i wpadniemy w wir obowiązków. Miłość do Boga jest źródłem miłości do męża/żony/dzieci. Troszczenie się o słowo Boże to tak naprawdę troska o wasz związek.

Zaproponujemy ci pewien schemat modlitwy myślnej:

- Uczyń znak krzyża.
- Przywołaj Ducha Świętego, by modlił się w tobie.
- Przeczytaj na przykład Ewangelię z dnia, tak jakby została ona napisana specjalnie dla ciebie, jak list od najukochańszej osoby. Zwracaj uwagę na każde słowo, ale również na to, co jest napisane jakby między wierszami. Czytaj powoli i uważnie, bądź wrażliwy na uczucia oraz poruszenia zarówno przyjemne, jak i nieprzyjemne. Zatrzymaj się nad fragmentem, który cię szczególnie porusza, przeczytaj go wielokrotnie i zastanów się,

co Bóg chce dzisiaj do ciebie przez niego powiedzieć. To może być choćby jeden werset, zdanie lub kilka wyrazów.

- Po chwili ciszy odpowiedz Panu Bogu na te słowa. Możesz za coś Go przeprosić, za coś podziękować, o coś poprosić lub po prostu trwać w ciszy.
- Podejmij postanowienie. Zastanów się, do czego wzywa cię dzisiaj odczytany fragment. Jak możesz wprowadzić to słowo w czyn? Może coś powinnaś/powinieneś zrobić? Może z kimś porozmawiać? A może podjąć się jakiegoś zadania?
- Na zakończenie poproś o łaskę wytrwania w postanowieniu i zakończ modlitwę znakiem krzyża.

Możesz zapisać poruszenia i przemyślenia z tej modlitwy właśnie w tym planerze, w odpowiednim, przeznaczonym do tego miejscu.

Ponadto możesz skorzystać z pomocy do praktyki *lectio divina*. Znajdziesz ją pod tym adresem: www.dlarodziny.eu/lectiodivina.

Podsumowując: w ramach modlitwy osobistej praktykuj różaniec lub/i metodyczną modlitwę myślną, *lectio divina* lub pójdz na adorację Najświętszego Sakramentu. Być może koronka będzie dla ciebie czasem przemyśleń i spotkania Boga. Zastanów się.



2. Biblia

„Nieznamość Pisma Świętego jest nieznamością Chrystusa” – powiedział św. Hieronim. Istnieje wielu katolików, którzy są święcie przekonani, że są głęboko wierzący. Wprost zarzekają się, że tak jest. Jednak słabo znają Pismo Święte, a więc tak naprawdę nie wiedzą, w co wierzą. Na dobrą sprawę głęboko wierzą w coś podobnego do nauki Jezusa, choć z powodu pychy tego nie zauważają. Ich system wierzeń skrojony jest na miarę ich wygody. Nie ma tam miejsca na systematyczną walkę duchową.

Czytanie Biblii najlepiej zacząć od Ewangelii i kolejnych ksiąg Nowego Testamentu. Potem warto czytać psalmy i pozostałe księgi Starego Testamentu. Czym taka praktyka czytania Pisma Świętego różni się od medytacji chrześcijańskiej? Wszak zarówno w pierwszym, jak i drugim przypadku bierzemy słowo Boże i myślimy nad nim. Różnią się one jednak, podobnie jak branie pokarmu do ust od przeżuwania go i trawienia. Ta praktyka polega na czytaniu lub słuchaniu. W trakcie kilku minut można

przeczytać rozdział Biblii, karmiąc się słowami Boga. Podczas medytacji bierzemy natomiast na długi czas rozmyślań jedną tajemnicę lub krótki fragment z Pisma Świętego.

3. Spowiedź święta

Znów oddajmy głos św.Faustynie: „Pragnę powiedzieć trzy słowa do duszy, która pragnie stanowczo dążyć do świętości i odnosić owoc, czyli pożytek ze spowiedzi. Pierwsze – całkowita szczerość i otwartość. Najświętszy i najmądrzejszy spowiednik nie może gwałtem wlać w duszę tego, czego pragnie, jeżeli dusza nie będzie szczerą i otwartą. Dusza nieszczerą i skrytą naraża się na wielkie niebezpieczeństwo w życiu duchownym i sam Pan Jezus nie udziela się takiej duszy w sposób wyższy, bo wie, że ona nie odniosłaby korzyści z tych łask szczególnych. Drugie słowo – pokora. Dusza nie korzysta należycie z sakramentu spowiedzi, jeżeli nie jest pokorna. Pycha duszę utrzymuje w ciemności. Ona nie wie i nie chce dokładnie wnikać w głęb swej nędzy, maskuje się i unika wszystkiego, co by ją miało uleczyć. Trzecie słowo – to posłuszeństwo. Dusza nieposłuszna nie odniesie żadnego zwycięstwa, chociażby ją sam Pan Jezus bezpośrednio spowiadał (...). Na wielkie nieszczęścia naraża się dusza nieposłuszna i nic nie postąpi w doskonałości, i nie da rady w życiu duchownym. Bóg najhojniej obsypuje duszę łaskami, ale duszę posłuszną” (Dz 113).

Zamiast szukać zwycięstw i rozwiązań swoich problemów za pomocą wątpliwych praktyk, warto korzystać z sprawdzonej, ustanowionej przez Jezusa metody walki duchowej – ze spowiedzi. Nie wystarczy jednak przystępować do sakramentu pokuty i pojednania. Trzeba to robić szczerze, otwarcie, bez zmyślenia, usprawiedliwiania się, pokornie, z gotowością na posłuszeństwo. Kto nie może otrzymać rozgrzeszenia, na przykład z powodu trwania w nieformalnym związku, niech wypełnia inne praktyki i dąży jak najszybciej do spowiedzi. Może wybierzesz sobie stałego spowiednika? Jak to zrobić? Pomódl się do Ducha Świętego o niego i o światło w wyborze. Poszukaj w twoim najbliższym otoczeniu kaptana, któremu możesz powierzyć z korzyścią swoją duszę. Pomódl się za spotkanie z nim. W konfesjonale lub podczas niezobowiązującej rozmowy z nim zapytaj o możliwość stałej spowiedzi. Im lepszy spowiednik, tym prawdopodobnie bardziej zapracowany (ma dużo podobnych pytań), więc przyjmij ewentualną odmowę z pokorą.

4. Komunia Święta

Święta Faustyna napisała: „Każdego poranka w czasie rozmyślania gotuję się do walki na cały dzień, a Komunia Święta jest mi zapewnieniem, że zwyciężę, i tak bywa. Lękam się dnia, w którym nie mam Komunii Świętej. Ten Chleb mocnych daje mi wszelką siłę do prowadzenia tego dzieła i mam odwagę do pełnienia wszystkiego, czego żąda Pan. Odwaga i moc, która jest we mnie, nie jest moja, ale Tego, który mieszka we mnie – [taka] jest Eucharystia. Jezu mój, jak wielkie są niezrozumienia; nieraz gdyby nie Eucharystia, nie miałabym odwagi iść dalej po tej drodze, którąś mi wskazał” (Dz 91).

Pokorny człowiek zrozumie, dlaczego jest mu konieczna częsta Komunia Święta. Wyrazem naszego niezrozumienia jest jednocześnie uleganie żalowi do Boga o to, że nie dodaje sił, oraz rzadkie posilanie się Ciałem Zbawiciela. Niech nie zniechęcają się do podjęcia walki duchowej ci, którzy z powodu trwania w grzechu ciężkim (np. związek niesakramentalny), nie mogą przystępować do Komunii. Dla nich jest przewidziane osobne miejsce w zeszycie walki duchowej, by dążyli małymi krokami do przyjmowania Jezusa pod postacią chleba.

5. Duchowa lektura/konferencja

Święta Teresa Wielka bardzo zachęca do karmienia swojej duszy dobrymi książkami dla postępu duchowego. Współcześnie mamy bardzo dobry dostęp do niezwykle pożytecznych kazań, konferencji, audiobooków, ale również do papierowych publikacji. W tej zaproponowanej praktyce chodzi o to, by pogłębiać swoją wiedzę teologiczną, poszerzać patrzeć oraz lepiej rozumieć Boga, Jego miłosierdzie i rzeczywistość grzechu. Wybierz więc to źródło informacji, które najlepiej pomoże ci rozwijać twoją wiarę (słuchaj lub czytaj). Nie stawiaj na te, które jedynie potwierdzą twój sposób myślenia lub w tym momencie wydają ci się ciekawe. Lektura może być trudna, nudna, ale powinna cię ubogacić. Pamiętaj, że „wiara rodzi się z tego, co się słyszy” (Rz 10,17).

6. Własne postanowienie

Może nie znalazłeś w tym zeszytcie walki duchowej punktu, na którym ci zależy. Może masz jakieś własne postanowienie, chcesz robić coś konkretnego albo czegoś konkretnego sobie odmówić i właśnie to pragniesz włączyć do walki duchowej? To bardzo dobry pomysł. Możesz też zapytać kogoś, kto dość dobrze cię zna – może podpowie ci, nad czym powinnaś/powinieneś pracować. Każdy z nas ma jakąś wadę. Pomyśl, która z nich najbardziej przeszkadza ci w scalaniu waszego małżeństwa? Może to być pycha, chciwość, nieopanowanie, smutek lub gniew. Z wady rodzą się powtarzające się grzechy. Pismo Święte podpowiada nam: „Albowiem korzeniem wszelkiego zła jest chciwość pieniędzy. Za nimi to uganiając się, niektórzy zbłądzili z dala od wiary i sobie samym zadali wiele cierpień” (1 Tm 6,10). Jeśli nie wiesz, nad czym pracować – zapytaj męża/żony. Nie dyskutuj z tym, co usłyszysz, zapisz to sobie i spróbuj nad tym pracować. Widocznie właśnie to jest dla niego(-ej) ważne. Na koniec każdego dnia możesz zapytać męża/żonę, jak dzisiaj poprawiłaś(-eś) się z tej wady.

7. Rachunek sumienia

Czym się różni praktyka rachunku sumienia przed spowiedzią od zaproponowanej tutaj praktyki codziennego badania swojego sumienia? Podczas przypominania sobie grzechów przed spowiedzią mamy na celu szczere wyznanie win. W tym ćwiczeniu duchowym chodzi natomiast o miłosne przeproszenie i podsumowanie dnia, nabranie wrażliwości wobec swojego złego postępowania i darów, które otrzymałem. Ważne jest to, żeby duchowa walka była systematyczna, toczona na frontach, gdzie przebywa wróg. Nie chodzi o to, by kierowały nią jedynie emocje albo jeszcze gorzej – zachcianki. Miejsca ataków wroga oraz pozory dobra odkrywa się właśnie podczas tego ćwiczenia duchowego.

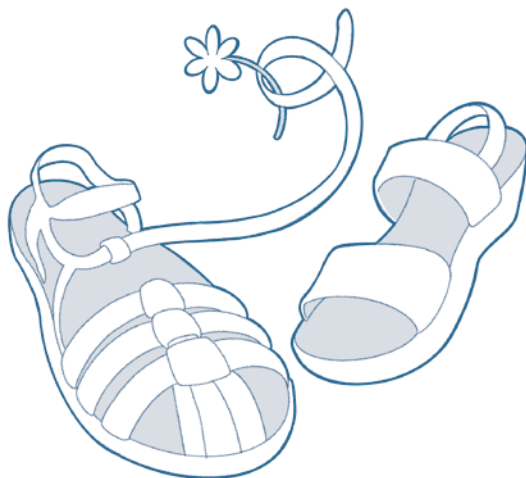
Tradycja chrześcijańska (zwłaszcza św. Ignacy z Loyoli) jednoznacznie wskazuje, że rachunek sumienia jest niezbędną praktyką w życiu duchowym. Na wiele rzeczy może zabraknąć czasu, ale absolutnie nie na rachunek sumienia. Warto podczas niego nie tylko przypominać sobie grzechy z danego dnia, ale też podziękować za dobra, które się otrzymało. W ramach rachunku sumienia można wypełniać umieszczone na końcu tego zeszytu tabelki.

8. Modlitwa małżeńska

Na tę praktykę poświęćcie kilka minut o dowolnej porze. Nie jest dobrze modlić się na półspiać. Doświadczenie pokazuje, że warto ustalić sobie wspólny czas. Wówczas, niezależnie od tego, co robimy, odrywamy się od zajęć i idziemy się modlić. Może być też tak, że ten z małżonków, który idzie pierwszy spać, zaprasza drugiego, a ten natychmiast porzuca swoje zajęcia i idzie się modlić.

Może to być modlitwa pacierzowa, litania, gotowa modlitwa za małżonków, wspólne czytanie Pisma Świętego czy modlitwa o dary Ducha Świętego. Warto też modlić się swoimi słowami. Jeśli nie ma przy tobie męża/żony, możecie się połączyć telefonicznie lub możesz się za niego(-ą) pomodlić. Na mocy sakramentu małżeństwa możecie siebie błogosławić w imię Trójcy – zachęcamy was do tego, ponieważ ma to potężną moc.

Ty bądź inicjatorem tej modlitwy i nie obrażaj się, jeżeli współmałżonek nie zechce do ciebie dołączyć. Kolejnego dnia możesz spróbować ponownie.



9. Modlitwa rodzinna

Może być rano, może być wieczorem. Ważne, aby zgromadzili się wszyscy chętni i aby się nie spieszyć. Zasady i dobór modlitw są podobne jak w przypadku modlitwy małżeńskiej. W ustalaniu grafiku uczestniczą rodzice. Dzieci mogą mieć przywilej wyboru rodzaju modlitwy w danym dniu lub mogą zaproponować modlitwy, jakie lubią, np. śpiewanie, odgrywanie sceny biblijnej, czytanie fragmentu Biblii dla dzieci, wystuchanie opowiadanej przez rodziców historii biblijnej czy też wyjaśnienia tego, o co chodzi w czytaniach z dnia. Możesz poprosić członków rodziny, by swoimi słowami podziękowali za konkretne łaski, np. „Dziękuję Ci, Panie, za moją żonę, za jej delikatność, ofiarność i pyszny dzisiejszy obiad. Dziękujemy Ci, Panie”, „Dziękuję Ci, Panie, za mojego męża, za jego odwagę, zaradność i opanowanie. Dziękujemy Ci, Panie”. Na wypowiedzaną wdzięczność niech wszyscy odpowiedzą: „Dziękujemy Ci, Panie”. Tym sposobem można też znosić prośby, np. „Proszę Cię, Panie, o zdrowie dla babci. Prosimy Cię, Panie”. Niech wszyscy włączą się przez wypowiedzenie słów: „Prosimy Cię, Panie”.

Dobrze byłoby, aby modlitwa rodzinna nie była ostatnią czynnością dnia, bo czasem zmęczenie wywołuje nerwowość. Jeśli nie ma przy tobie dzieci, nic nie stoi na przeszkodzie, abyś się za nie pomodlił(a) i każde z nich oddał(a) najlepszemu Tacie. Błogosław często swoim dzieciom, czyni znak krzyża na ich czole – ma to wielkie znaczenie. Mów im dobre rzeczy, chwal je, doceniaj – to też forma potężnego rodzicielskiego błogosławieństwa.

Ty bądź inicjatorką/inicjatorem modlitwy rodzinnej. Nie denerwuj się, zwłaszcza jeśli starsze dzieci nie zechcą do was dołączyć. Kolejnego dnia możesz spróbować zachęcić je ponownie.



10. Dialog małżeński

Dialog małżeński to czas pogłębionej rozmowy małżonków. Zalecamy, by trwał on godzinę i był prowadzony minimum raz w miesiącu. Warto się wcześniej umówić, zadbać o atmosferę, strój, ciszę (np. brak dzieci lub śpiące). Można też zapalić świecę jako symbol obecności Pana Jezusa (zalecamy, bo przy Nim trudniej się pokłócić).

Podczas dialogu staraj się rozmawiać na „głębokim” poziomie komunikacyjnym, a nie o codziennych sprawach do załatwienia. Próbuje jeszcze lepiej poznać drugą osobę; zrozumieć, dlaczego tak reaguje; dowiedzieć się, co myśli, jakie ma przekonania i skąd się one biorą, czego się boi, o co się martwi, a co sprawia jej przyjemność i radość. Jeśli miał(a)byś zwrócić mężowi/żonie uwagę bądź go/ją skrytykować, pamiętaj, że najpierw powinnaś/powinieneś minimum pięć razy go/ją pochwalić, docenić i podziękować. Dopiero później możesz wspomnieć o jednej trudnej sprawie (to może być jedynie jedna taka kwestia na cały dialog). Staraj się mówić o relacjach, uczuciach, emocjach. Możesz też w czasie pierwszych 15 minut dialogu napisać list do męża/żony i poprosić go/ją o to samo. Później przez kolejne 45 minut możecie omawiać wasze listy.

Proponowane tematy:

- Ja i Bóg – moja modlitwa i relacja z Nim. Czy, jak często i jak długo się modlę? Co ostatnio usłyszałem podczas modlitwy?
- Ja i moja relacja z samym sobą. Jak się czuję? Czy wypoczywam i dbam o siebie? Jakie są moje plany rozwojowe?
- Nasza relacja – jak obecnie ona wygląda? Za co chciałbym podziękować, za co przeprosić? Nasze marzenia? Jak chcielibyśmy, aby wyglądały nasze relacje – przyjacielska, fizyczna?
- My i nasze dzieci. Jakie są ich ostatnie sukcesy? Jakie mają potrzeby rozwojowe? Czego potrzebują, aby czuły się bardziej kochane?

- My i nasza rodzina/znajomi. Kto nas buduje, a kto dołuje? Z kim powinniśmy podtrzymywać relacje, a które relacje warto ochłodzić? Kogo powinniśmy odwiedzić? Jakie są nasze relacje z rodzicami, dziadkami, rodzeństwem?
- My i nasza praca zawodowa. Czy nie pracujemy za długo? Czy praca i zarabianie pieniędzy służy rodzinie, czy może to rodzina służy pracy i zdobywaniu pieniędzy? Czy nasza praca jest rozwijająca, wartościowa?

Pamiętaj, Pan Bóg dał nam dwoje uszu i jedno usta, aby dwa razy więcej słuchać niż mówić. Staraj się wysłuchać, nie oceniać, nie podważać uczuć, założyć dobrą wolę i najlepsze intencje. Dopytaj, jeśli naprawdę czegoś nie zrozumiesz. Nie dyskutuj, nie usprawiedliwaj się. Przyjmij zdanie męża/żony i bądź wdzięczny, że chce ci to powiedzieć oraz że się przed tobą otwiera.

Przykładowy scenariusz dialogu małżeńskiego:

Celem dialogu małżeńskiego nie jest wypominanie sobie wad i win. Takie spotkanie ma pomóc otworzyć się na siebie nawzajem i wzmocnić więź. Przygotujcie się do niego (pamiętajcie, aby zadbać o atmosferę zrozumienia i miłości – wtedy miło będzie czekać na kolejny czas we dwoje).

- Zapalcie świecę (nie jest to konieczne, ale jeszcze raz podkreślimy – w towarzystwie Pana Jezusa trudniej jest się pokłócić).
- Usiądźcie przy stole (możecie zadbać o coś do picia i jedzenia, np. o ciasto, a także o bardziej elegancki ubiór). Pamiętajcie, by się nie spieszyć.
- Pomódlcie się wspólnie, by to spotkanie było owocne.
- Wypowiedzcie kilka miłych słów pod adresem współmałżonka. Docieńcie to, co wydarzyło się w ostatnim czasie.
- Jeśli musisz powiedzieć małżonkowi jedną trudną rzecz, pamiętaj, by jednocześnie wspomnieć o pięciu (jeśli nie o dziesięciu) dobrych sytuacjach. Podziękuj za nie. Warto przygotować się wcześniej do takiej rozmowy, żeby to nie umknęło i nie było wymyślane w pośpiechu. Na pewno masz za co dziękować; nazwij te sytuacje.
- Szczera rozmowa tematyczna (możecie wybrać spośród propozycji zawartych powyżej w zeszycie lub omówić własny temat).
- Jeśli dojdziecie do ważnych wniosków i ustaleń, możecie je zapisać.
- Zaplanujcie kolejne spotkanie.
- Podziękujcie sobie za spędzony ze sobą czas.
- Pomódlcie się wspólnie na zakończenie spotkania, dziękując za nie.

11. Pierwsze 15 sekund

Pierwsze wrażenie jest bardzo ważne. Czasami widzimy, że ktoś wstał „lewą nogą” i „bez kija do niego nie podchodzi”. Pierwsze przywitanie z mężem/żoną/dziećmi czy też pierwsze spotkanie po powrocie do domu jest szalenie istotne. Zadbaj o to, abyś bardzo serdecznie przywitał(a) się z żoną/mężem i z dziećmi zaraz po przebudzeniu albo po powrocie z pracy czy też dzieci ze szkoły. Może to być przytulenie, pocałunek; może krzyżyk uczyniony na czole ze słowami błogosławieństwa, a może często powtarzane słowa: „Kocham Cię”. To dobrze nastroi całą rodzinę na dalszą część dnia. Oczywiście, podtrzymuj pozytywną i radosną atmosferę, jak długo się da.

12. Planowanie czasu z mężem/żoną/dziećmi

Planowanie czasu z domownikami i realizacja tychże planów niech będą osobnymi praktykami i ćwiczeniami w walce duchowej o małżeństwo i rodzinę. Najlepiej rano zaplanuj, co możesz zrobić, aby pomóc rozwinąć się twojemu mężowi/twojej żonie, i zapisz to w zeszytcie walki duchowej na dany dzień. Po powrocie z pracy – a może wcześniej, jeśli ci się uda – przystąp do działania. Jeżeli nie wiesz, czego potrzebują twoi bliscy, możesz zapytać choćby żonę: „Kochanie, co chcesz, abym dzisiaj dla ciebie zrobił, żebyś czuła się bardziej kochana?”. Przynajmniej raz w tygodniu zaplanuj minimum pół godziny z każdym z dzieci na osobności. Możecie wspólnie zrobić tygodniowy grafik. Wtedy (w miarę możliwości) postaraj się robić to, na co twoje dziecko ma ochotę. Dzięki temu będziesz realizować jego marzenia, ono będzie czuło się kochane, a ty nie będziesz musiał(a) wymyślać specjalnych „atrakcji”. Możesz być zaskoczona(-y), jakimi prostymi rzeczami dzieci potrafią się ucieszyć i jak bardzo to ty jesteś dla nich ważna(-y) – nie pieniądze czy rzeczy, które im przynosisz. Jeśli nie wiesz, czego potrzebują, możesz dopytać każde dziecko: „Co chciałbyś dzisiaj ze mną zrobić? Czy mogę ci dzisiaj w czymś pomóc?”. Może zaplanujesz rozmowę, wspólne majsterkowanie, układanie klocków, malowanie, zabawę lalkami, autami, huśtanie? Może z przyjemnością zrobicie na przykład wspólne zakupy? A może tym razem po prostu wyślesz do starszego dziecka SMS-a o treści: „Kocham Cię”?

13. Czas indywidualny z mężem/żoną

W każdym kraju i w każdej kulturze miłość zawsze wyraża się poprzez czas. Nie można zbudować dobrego, kochającego się małżeństwa/kochającej się rodziny bez oddania odpowiedniej ilości czasu. Powinien to być czas „wysokiej jakości”, kiedy nikogo nie będzie rozpraszał włączony telewizor, głośna muzyka czy domowy harmider.

Taki codzienny, wyjątkowy czas powinni mieć ze sobą małżonkowie. Trudno zbudować relację, jeśli nawet 15 minut dziennie nie przeznaczasz na spokojną rozmowę z ukochaną osobą (jeżeli tego nie robisz, może po prostu coś innego kochasz bardziej...?). Przecież to czas przeznaczamy na to, co jest dla nas ważne. Zaplanuj oraz zadbaj o to, aby każdego dnia spojrzeć głęboko w oczy i spędzić z mężem/żoną 15, 30, a nawet 60 minut. Gdy dzieci są małe lub z innych względów wyjście nie jest możliwe, możecie zorganizować czas w domu, ale warto wówczas zadbać o atmosferę, np. wykorzystać te chwile, kiedy pociechy już śpią. Możecie wspólnie poczytać książkę, pograć w planszówki, porozmawiać, pooglądać zdjęcia – wszystko to bez wyrzutów sumienia, że spędzacie czas bezproduktywnie. Każdy chce być wysłuchany i zrozumiany. Jeśli mąż/żona nie znajdzie tego w domu, może pójść gdzieś indziej. Być może ktoś inny zechce go/ją wysłuchać, a wtedy do zdrady już bardzo krótka droga. Każdego dnia spędzaj odpowiednią ilość czasu ze swoim mężem/żoną.

14. Czas indywidualny z jednym dzieckiem

Musisz pamiętać, że nawet jeśli masz kilkoro dzieci, to każde z nich ma tylko jedną mamę/jednego tatę i chciałoby być traktowane wyjątkowo, gdyż jest wyjątkowe. Mniejsze pociechy wymagają dużo więcej czasu spędzonego wspólnie niż nastolatki lub pełnoletnie dzieci, ale i o nich źle jest zapominać. Zwłaszcza nastolatki w początkowej fazie potrzebują przebywania z rodzicem, rozmowy, wysłuchania w tym niezwykle trudnym dla całej rodziny czasie.

W tabelce na końcu zeszytu znajdziesz jedną kolumnę przeznaczoną dla jednego dziecka. Jeśli masz ich więcej, spróbuj w dodatkowych notatkach zrobić przestrzeń na zapisywanie postępów w praktyce indywidualnego poświęcania czasu pozostałym dzieciom. Pamiętaj, by w tym nie przesadzić.

Nie przytłaczaj sobą dorosłych już dzieci – czasem rodzice godzinami rozmawiają przez telefon, szukając słuchacza w córce lub synu, którzy już założyli własne rodziny. Czasem bywa tak, że na przykład żona rozczarowana mężem zwraca się całym sercem ku dzieciom ze szkodą dla drugiej połówki. Wspólne odrabianie lekcji jest ubogacające, ale jednak jest ono pewnym wysiłkiem dla ciebie i dziecka. Spędzając czas jeden na jeden, róbcie razem również coś miłego.

A jeśli chcesz jeszcze więcej?

Możecie sobie zaplanować choćby małżeński wyjazd bez dzieci. Ot tak, aby ze sobą poprzebywać, o ile macie taką możliwość i wasze pociechy będą miały odpowiednią opiekę. Może uda się wam powierzyć na ten czas dzieci dziadkom lub rodzicom chrzestnym. A może wyjedziecie jako małżonkowie na rekolekcje/warsztaty lub zaplanujecie rodzinny wyjazd na wakacyjne rekolekcje? Wiele ciekawych wyjazdów organizuje między innymi Fundacja dla Rodziny. Szczegóły znajdziesz na stronie www.dlarodziny.eu/inicjatywy. W czasie walki duchowej możecie zobowiązać się, że w miarę możliwości wybierzeecie taką formę spędzania czasu.

Innym przykładem może być udanie się do jakiejś wspólnoty – najlepiej jako małżonkowie. Możecie też wziąć udział we dwoje w rekolekcjach stacjonarnie lub online.

Po tych 60 dniach dobrze byłoby się wynagrodzić. Na pewno ten czas będzie wymagał sporego wysiłku i warto się za niego nagrodzić oraz wspólnie świętować to, że na pewno stajecie się lepszymi ludźmi.



Ile czasu poświęcać na zaproponowane ćwiczenia duchowe?

Plan walki duchowej musi być dostosowany do możliwości i stopnia duchowego rozwoju człowieka. Łuk wysyła strzały wtedy, gdy jest odpowiednio napięty, ale zbytne naprężenie może go złamać i będzie bezużyteczny. Kotlet jest dla dorosłego, mleczko – dla niemowlaka. Z inną intensywnością będzie się modlić samotna wdowa po wielu latach praktyki modlitwy, a z inną świeżo nawrócona matka czwórki małych dzieci.

Pozwól, że proponujemy ci kilka wariantów walki duchowej, zależnych od twojej sytuacji. Pamiętaj, że to tylko propozycja. Oczywiście, korzystając z tego notatnika, możesz sam(a) sobie narzucić intensywność zaproponowanych praktyk. Zależnie od okoliczności i możliwości, możesz ją zwiększać lub zmniejszać. Wszelkie codzienne osobiste praktyki (np. nowenny, koronki, pacierze, litanie) niech zostaną wplecione w plan walki lub odłożone na inny czas (np. nabożeństwo pierwszosobotnie wpisuje się w zaproponowane praktyki, więc nie trzeba go odprawiać dodatkowo, ale w ramach planu walki duchowej). Zakreśl długopisem tę propozycję, którą wybierasz na najbliższe 60 dni zmagañ.

Propozycja dla pozostających w separacji:

- 10-30 minut codziennej medytacji nad słowem Bożym lub różaniec,
- spowiedź raz w miesiącu lub zaraz po grzechu ciężkim,
- Komunia Święta w niedzielę, a nawet kilka razy w tygodniu, według osobistego rozeznania,
- 3-5 minut czytania lub słuchania Biblii, np. w ramach codziennego pacierza,
- pół godziny w tygodniu słuchania lub czytania lektury/konferencji duchowej,
- własne postanowienie, zwłaszcza dotyczące grzechów ciężkich,

- 3-8 minut codziennego rachunku sumienia,
- modlitwa z dziećmi, o ile się na nią zgadzają,
- zaplanowanie czasu z dzieckiem,
- pół godziny w tygodniu na indywidualny czas z każdym dzieckiem.

Propozycja dla samotnie walczących:

- 10-30 minut codziennej medytacji nad słowem Bożym lub adoracji Pana Jezusa, lub jedna część różańca,
- spowiedź raz w miesiącu lub zaraz po grzechu ciężkim,
- Komunia Święta w niedzielę, a nawet kilka razy w tygodniu, według osobistego rozeznania,
- 3-5 minut codziennego czytania lub słuchania Biblii,
- pół godziny w tygodniu słuchania lub czytania lektury/konferencji duchowej,
- własne, codziennie realizowane postanowienie,
- 3-8 minut codziennego rachunku sumienia,
- modlitwa z dziećmi, o ile się na nią zgadzają,
- zasada 15 sekund,
- planowanie czasu z dzieckiem/mężem/żoną,
- 15-30 minut codziennie przeznaczone tylko dla drugiej połówki,
- pół godziny w tygodniu na indywidualny czas z każdym dzieckiem osobno.

Propozycja dla wspólnie walczących małżonków:

- 10-30 minut codziennej medytacji nad słowem Bożym lub adoracji Pana Jezusa, lub jedna część różańca (ważne, by praktykować to samemu, choć w ramach modlitwy małżeńskiej można odmówić cały różaniec),
- spowiedź raz w miesiącu lub zaraz po grzechu ciężkim,
- Komunia Święta w niedzielę, a nawet kilka razy w tygodniu, według osobistego rozeznania,
- 3-5 minut codziennego czytania lub słuchania Biblii,
- pół godziny w tygodniu słuchania lub czytania lektury/konferencji duchowej,
- jedno własne postanowienie na 60 dni, realizowane codziennie,
- 3-8 minut codziennego rachunku sumienia,

- 3-8 minut codziennej modlitwy małżeńskiej praktykowanej o stałej porze,
- 3-8 minut codziennej modlitwy rodzinnej praktykowanej o stałej porze,
- dialog małżeński raz w miesiącu przez godzinę,
- zasada 15 sekund,
- planowanie czasu z dzieckiem/mężem/żoną,
- 15-30 minut codziennie przeznaczone tylko dla drugiej połówki,
- pół godziny w tygodniu na indywidualny czas z każdym dzieckiem osobno.

Napisz poniżej, którą propozycję wybierasz na podstawie poprzednich stron notatnika. Zanotuj ewentualne własne modyfikacje i uściślenia zależne od osobistego rozeznania lub zdania kierownika duchowego.....

Zanotuj poniżej, po co i dla kogo walczysz.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Zapisz, co zrobisz, gdy dopadnie cię zniechęcenie lub pojawi się dużo minusów w tabelce.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Napisz swoje pytania do Boga lub wątpliwości na początku tej 60-dniowej drogi.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Zapisz poniżej własne postanowienie, które będziesz wypełniać każdego dnia.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

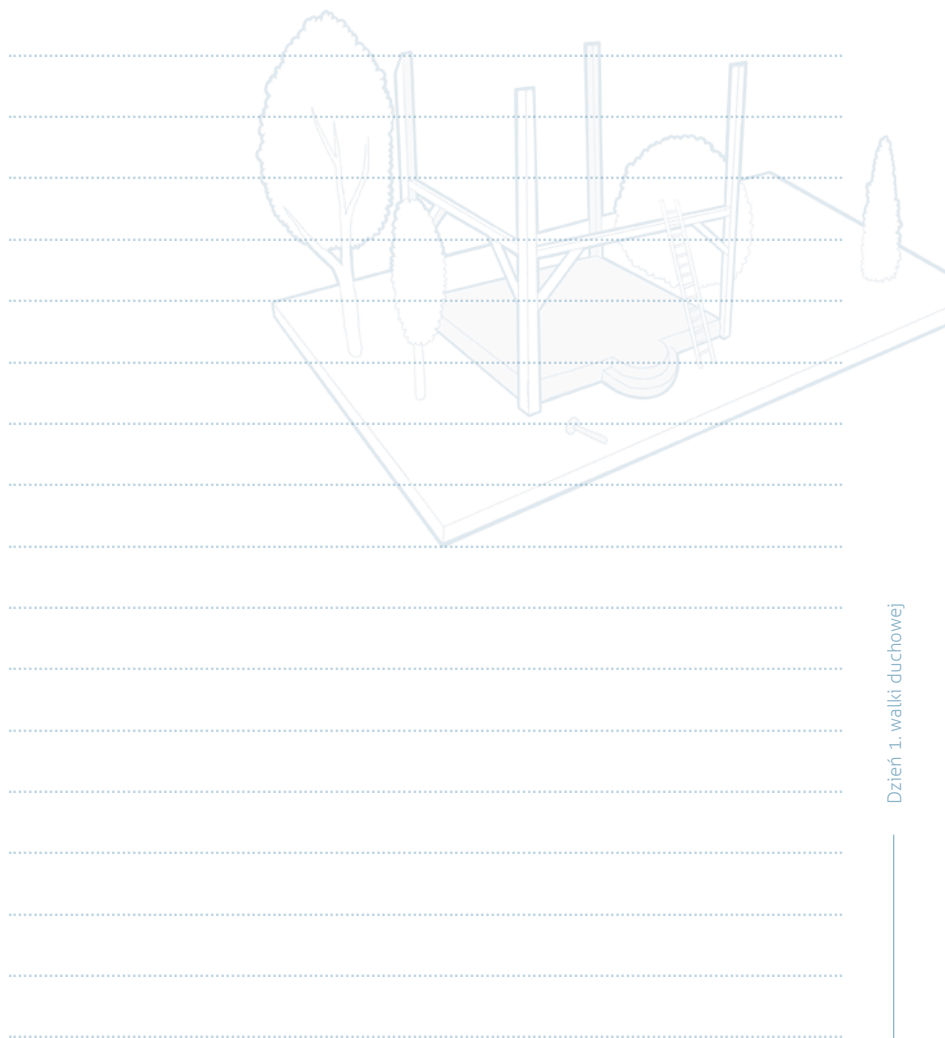
.....

Dzień 1.

Dzień 1. walki duchowej

A series of horizontal dotted lines for writing, consisting of 20 lines.

Postaw relację przed racją. Nim będziesz chciał(a) wprowadzić jakieś reguły i zasady, zadбай o relację. Inaczej będą to tylko bezduśne przepisy odbierane negatywnie przez drugą stronę, która może mieć poczucie krzywdy.

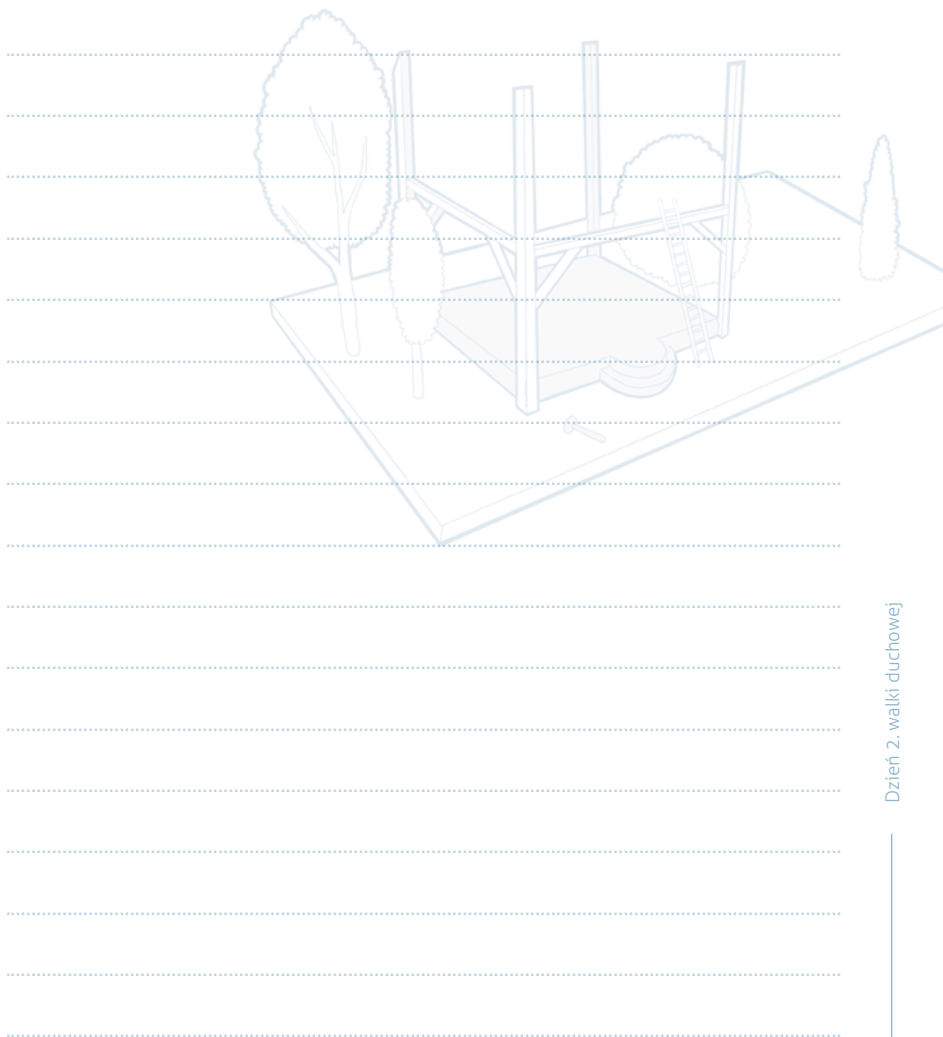


Dzień 2.

Dzień 2. walki duchowej

A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page.

Jeśli nie znajdujesz zalet w swojej żonie/swoim mężu, to zmień okulary.
Zalety na pewno są, tylko z jakichś powodów jeszcze ich nie dostrzegasz.

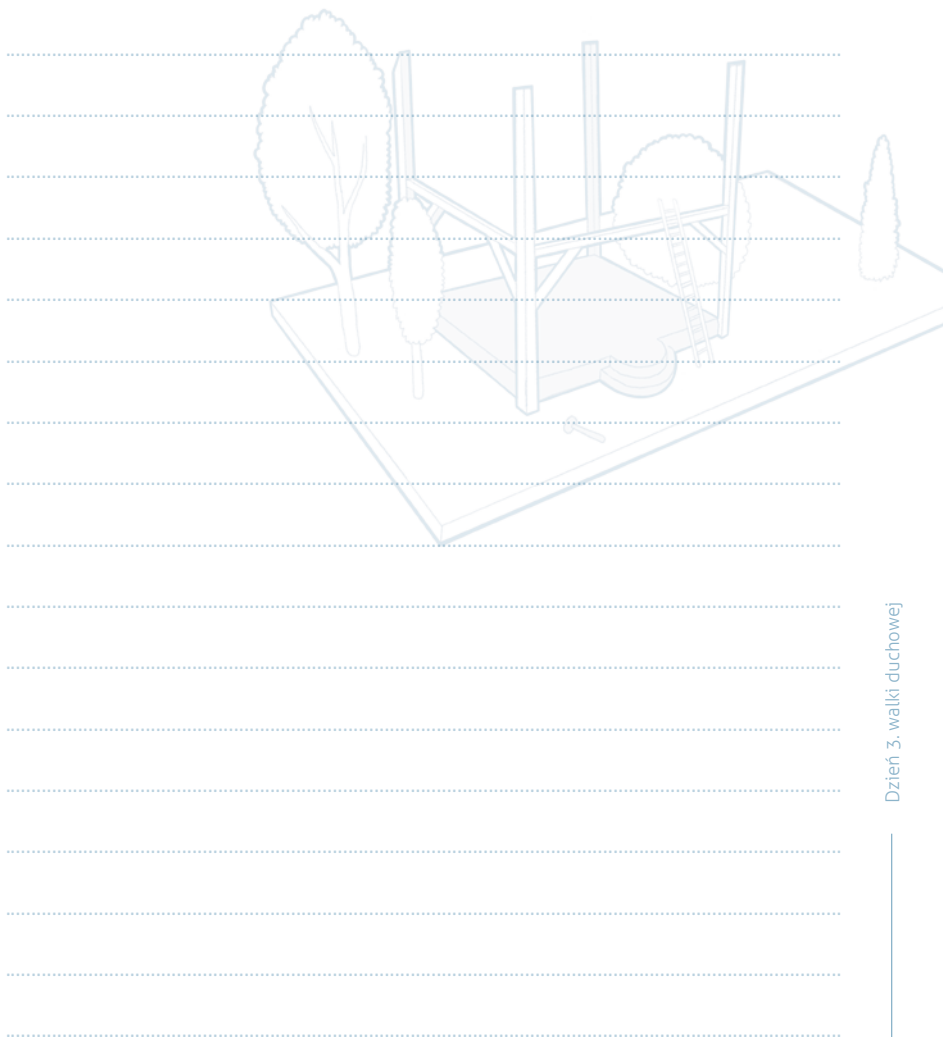


Dzień 3.

Dzień 3. walki duchowej

A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page.

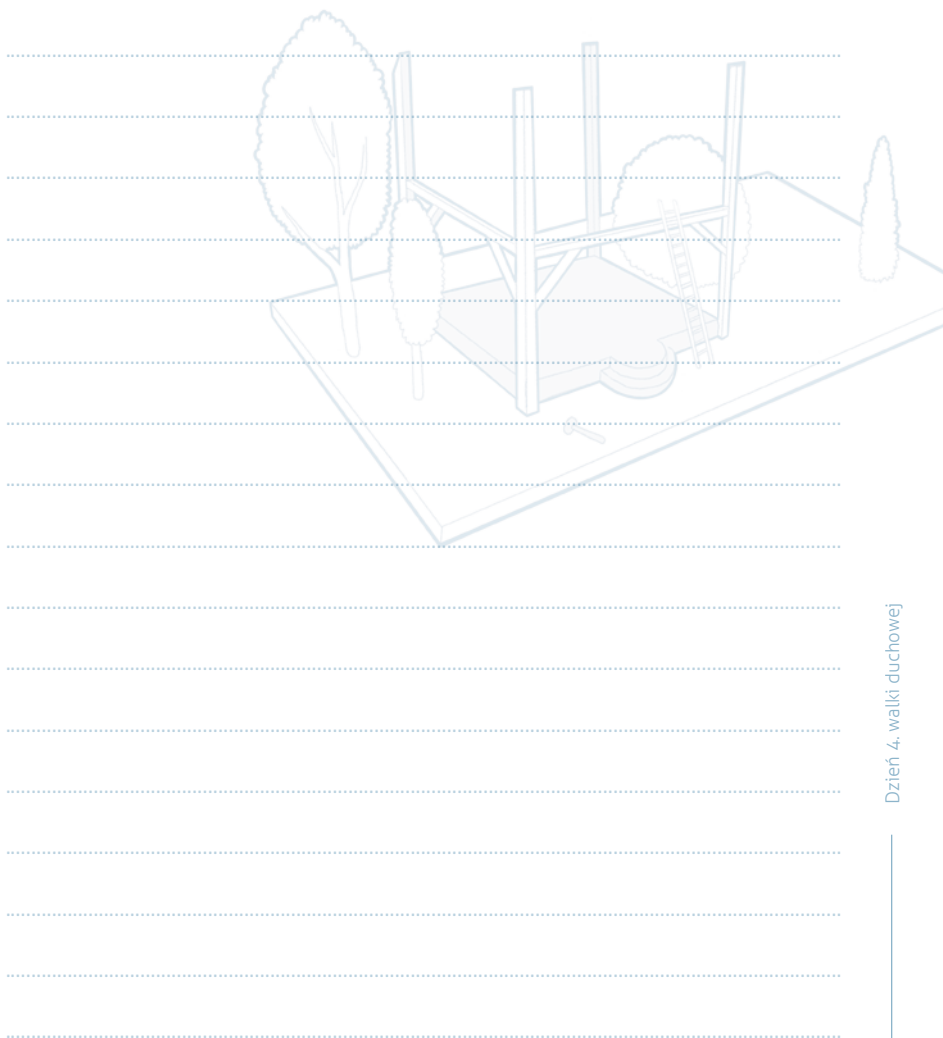
Jeżeli masz zamiar skrytykować kogoś lub dać naganę komuś bliskiemu, najpierw minimum pięć razy pochwal go, aby zachować właściwe proporcje i dać mu odczuć twoją miłość.



Dzień 4.

A series of horizontal dotted lines for writing, consisting of 20 lines.

Możliwe, że jesteś w punkcie, w którym zupełnie nie czujesz bliskości swojego męża/twojej żony i nie czujesz do niego(-ej) miłości. Dlatego nie masz motywacji, by walczyć. Pomódl się o łaskę walki duchowej oraz zacznij bój o związek z miłości do Boga i z powodu przyrzeczenia danego przed ołtarzem.

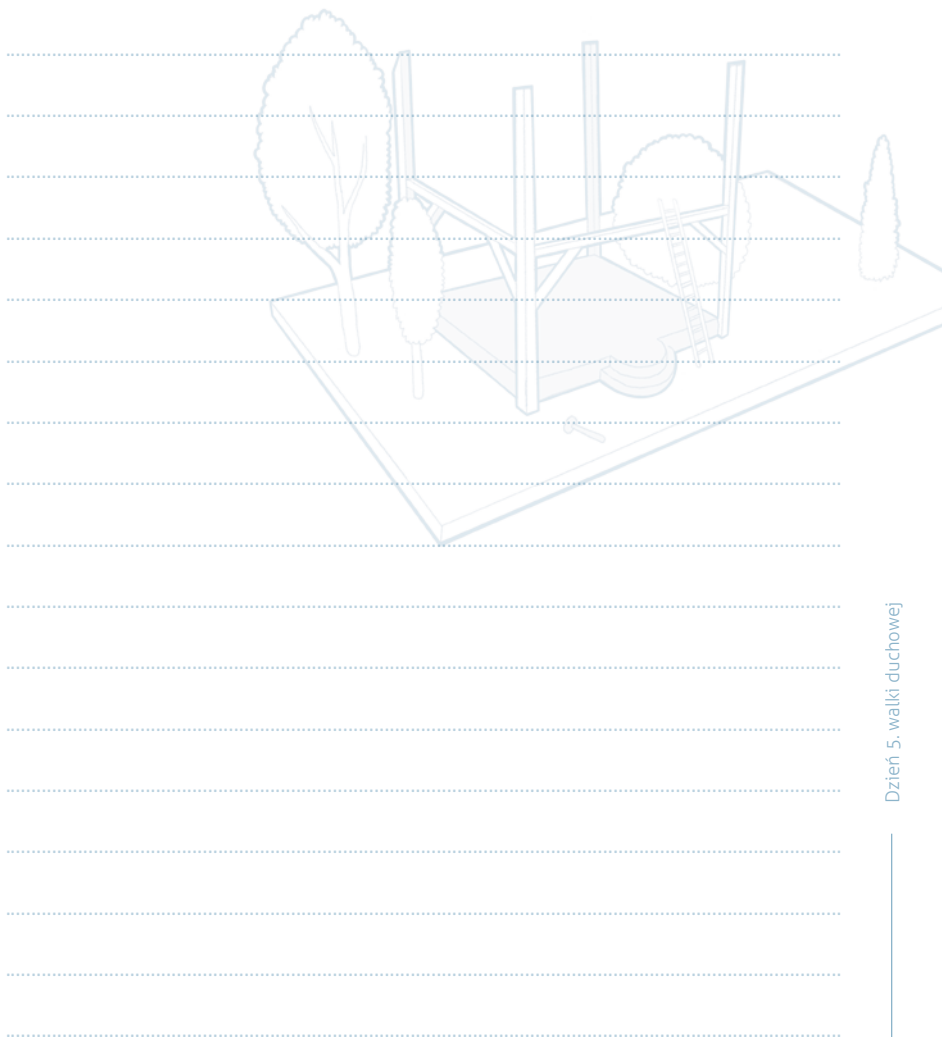


Dzień 5.

Dzień 5. walki duchowej

A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page.

Nie poprzestawaj na mówieniu, że nie masz czasu. Rozwiń: „Nie mam na to czasu, bo inne rzeczy są dla mnie ważniejsze. Ta rzecz nie jest dla mnie tak istotna, jak tamta”.

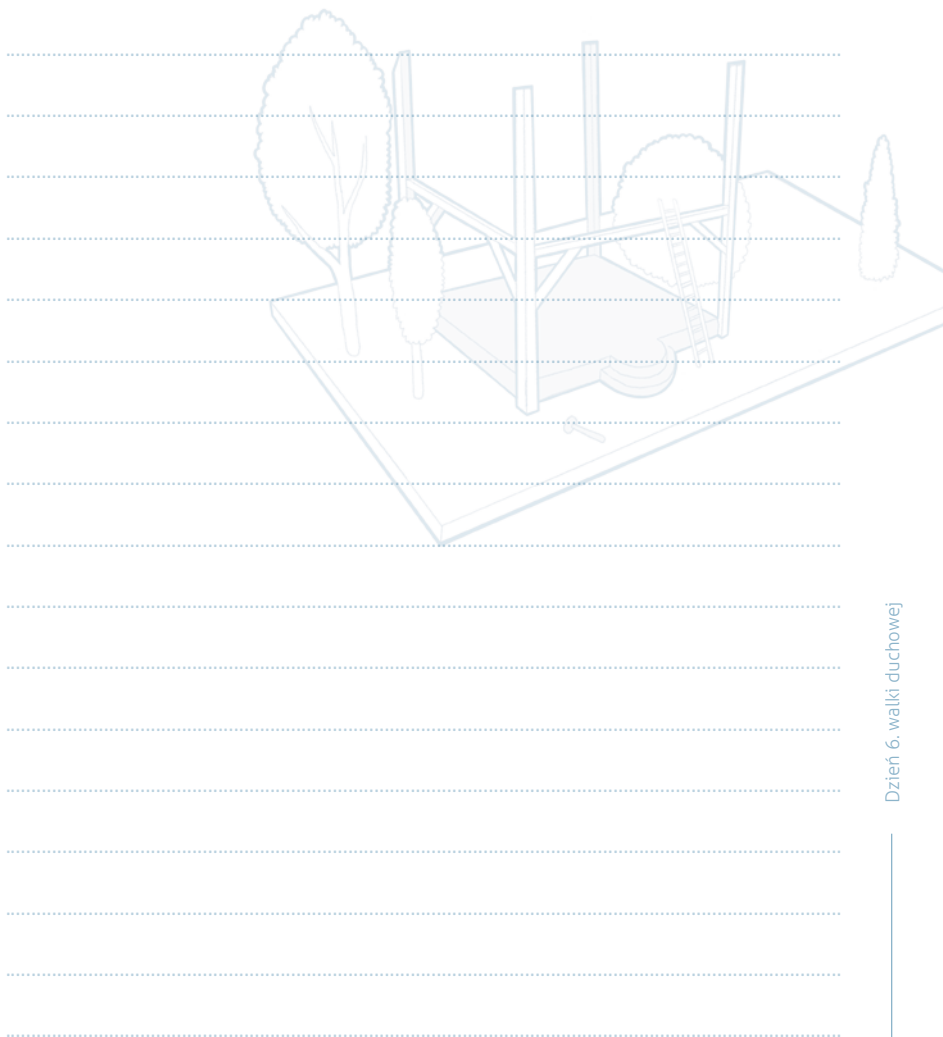


Dzień 6.

Dzień 6. walki duchowej

A series of horizontal dotted lines for writing, consisting of 20 lines.

Sprawdzaj, czy zasoby finansowe służą twojej rodzinie – dzięki nim zespalacie się czy oddalacie od siebie. Czy ty i twoja rodzina służycie pieniądзом, czy też one służą wam?

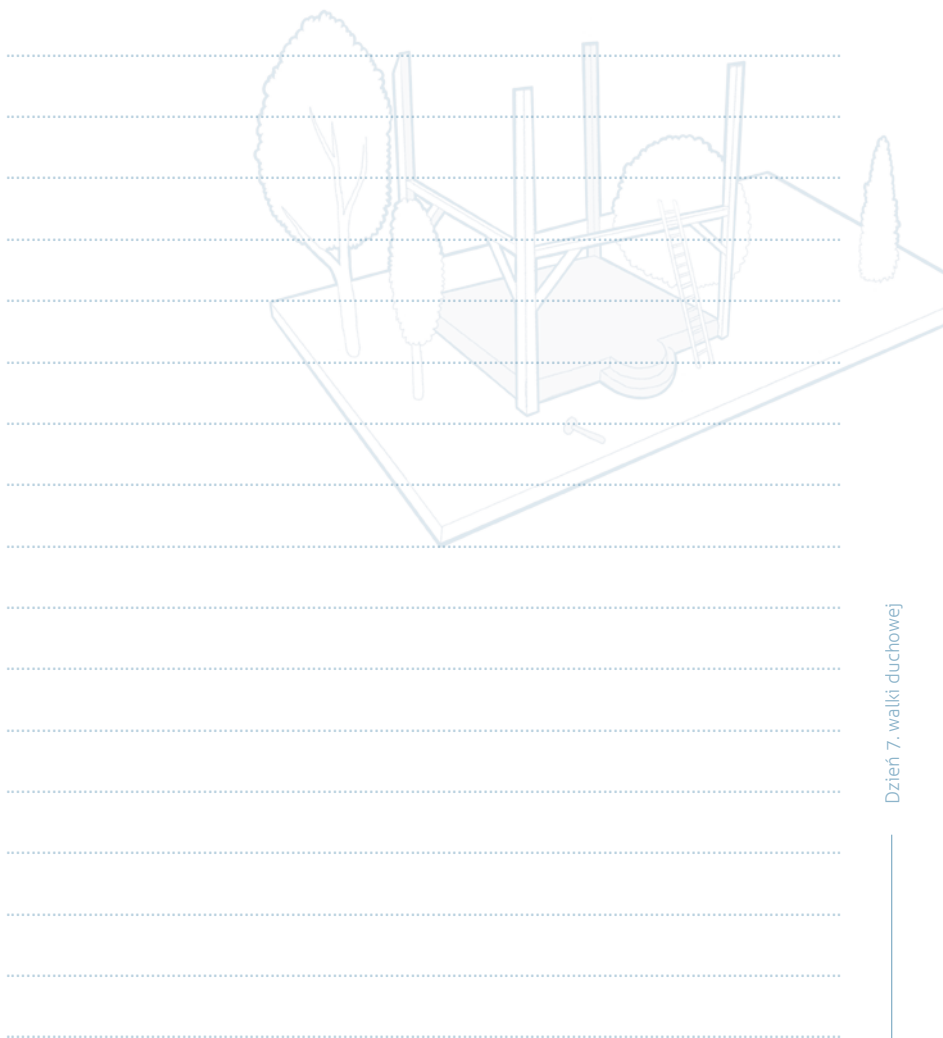


Dzień 7.

Dzień 7. walki duchowej

A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page.

Planuj codziennie co możesz zrobić z każdym członkiem twojej rodziny.
W czym możesz mu pomóc się rozwinąć?

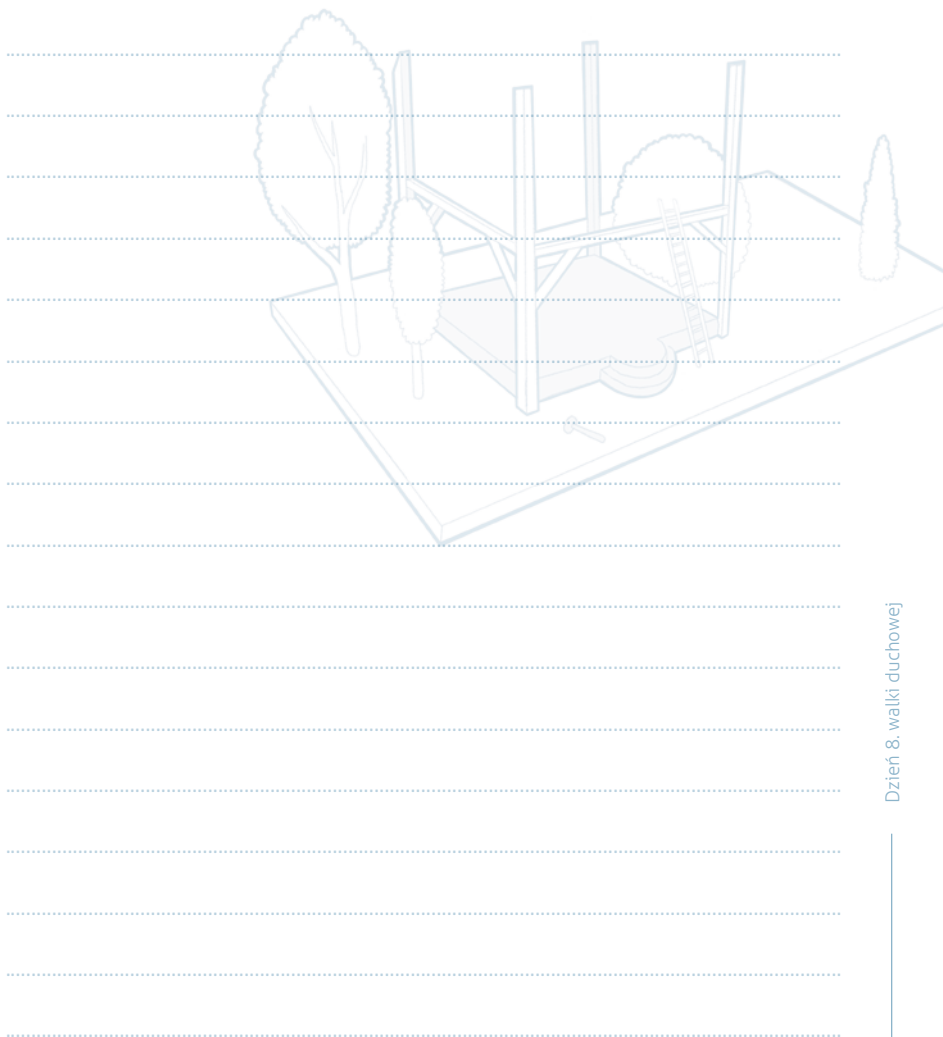


Dzień 8.

Dzień 8. walki duchowej

Handwriting practice area consisting of 20 horizontal dotted lines.

Zapytaj swojego męża/swoją żonę: „Kochanie, co mogę zrobić, abyś czuł(a) się bardziej kochany(-a)?”. Rób to często, a zapewne zobaczysz piorunujące efekty.

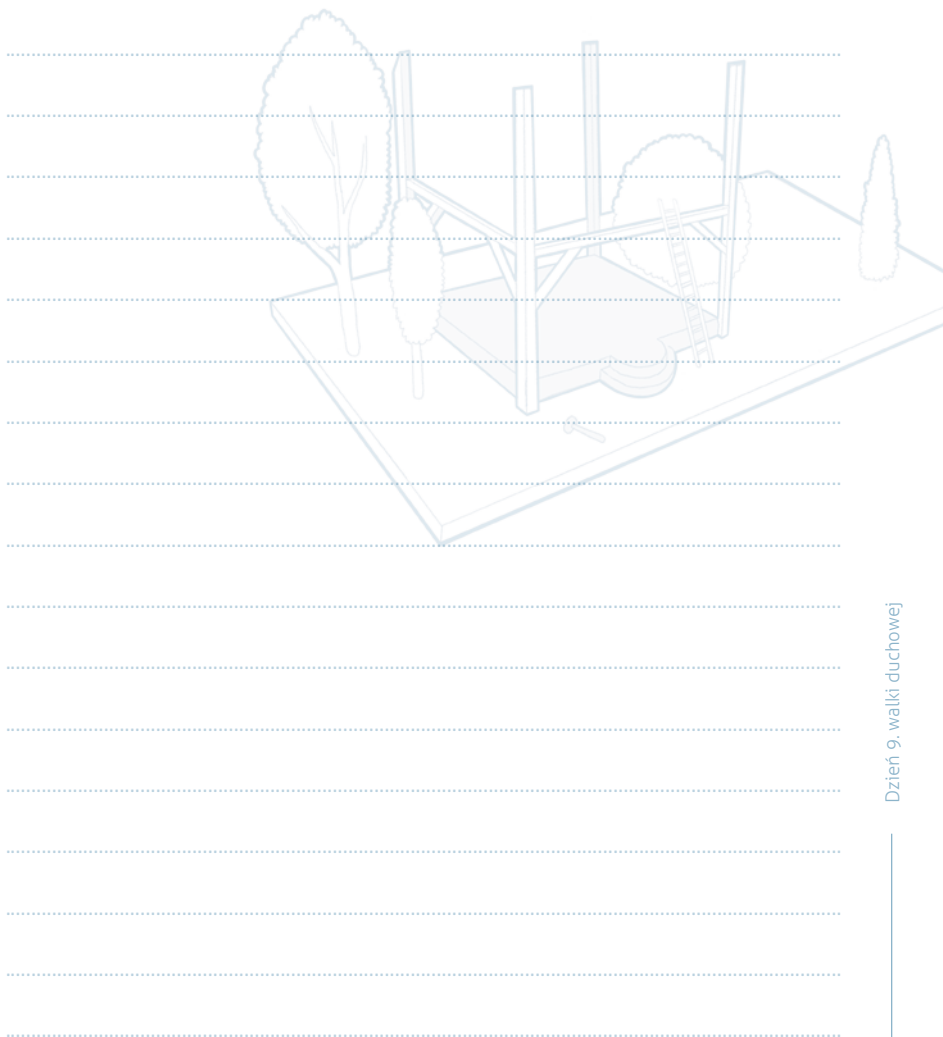


Dzień 9.

Dzień 9, walki duchowej

A series of horizontal dotted lines for writing, consisting of 20 lines.

Powiedz swojemu dziecku: „Dzisiaj mam pół godziny wolnego czasu. Chciał(a)bym go spędzić z tobą. Co chciał(a)byś ze mną dziś robić?”.

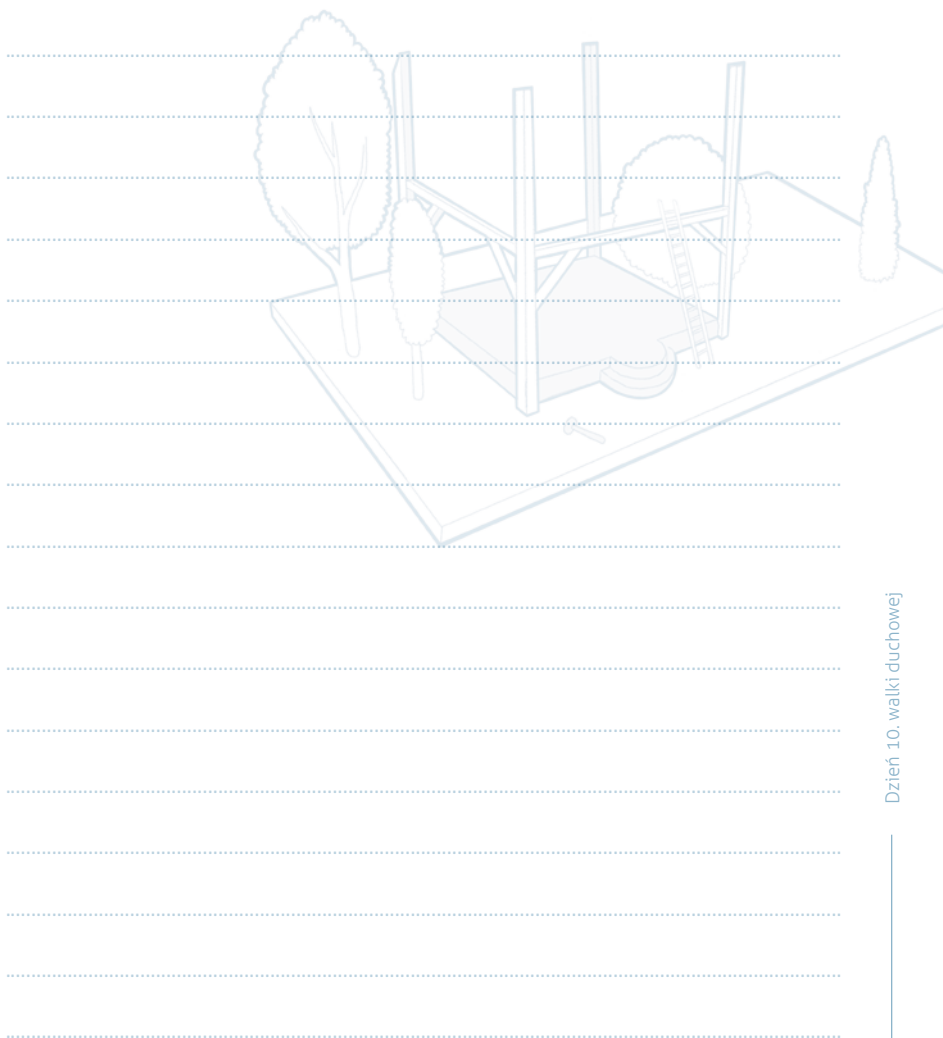


Dzień 10.

Dzień 10. walki duchowej

A series of horizontal dotted lines for writing, consisting of 20 lines.

Słuchanie przed mówieniem – po to Pan Bóg dał nam dwoje uszu i jedno usta, abyśmy dwa razy więcej słuchali niż mówili. Bardzo ważnym i trudnym zadaniem jest takie słuchanie, które ma na celu zrozumienie, o co tak naprawdę chodzi drugiej stronie.

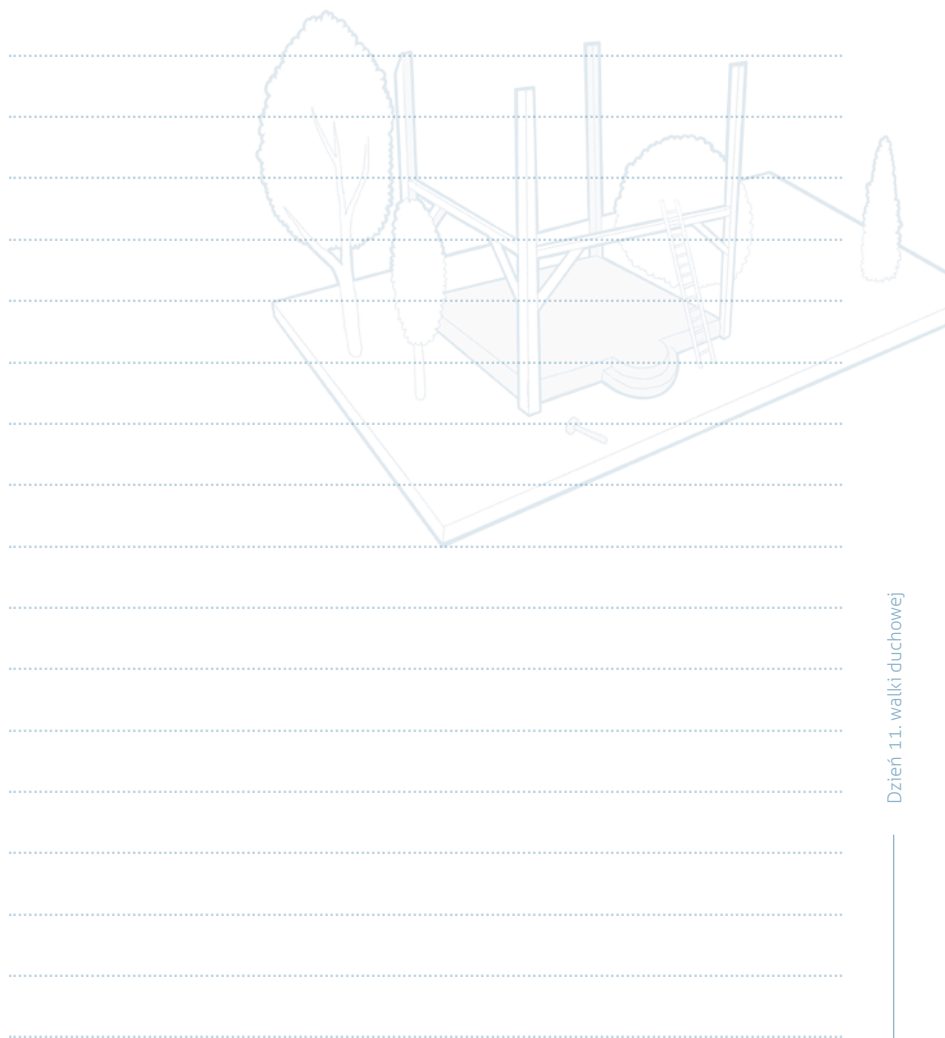


Dzień 11.

Dzień 11. walki duchowej

A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page.

Ucz się słuchać. Nie przerywaj. Zadawaj pytania otwarte: Dlaczego?
Co myślisz? Czy dobrze rozumiem, że...? Jak uważasz? Co sprawia,
że czujesz...? Jakie są...? Jaki jest...? Co by było...?

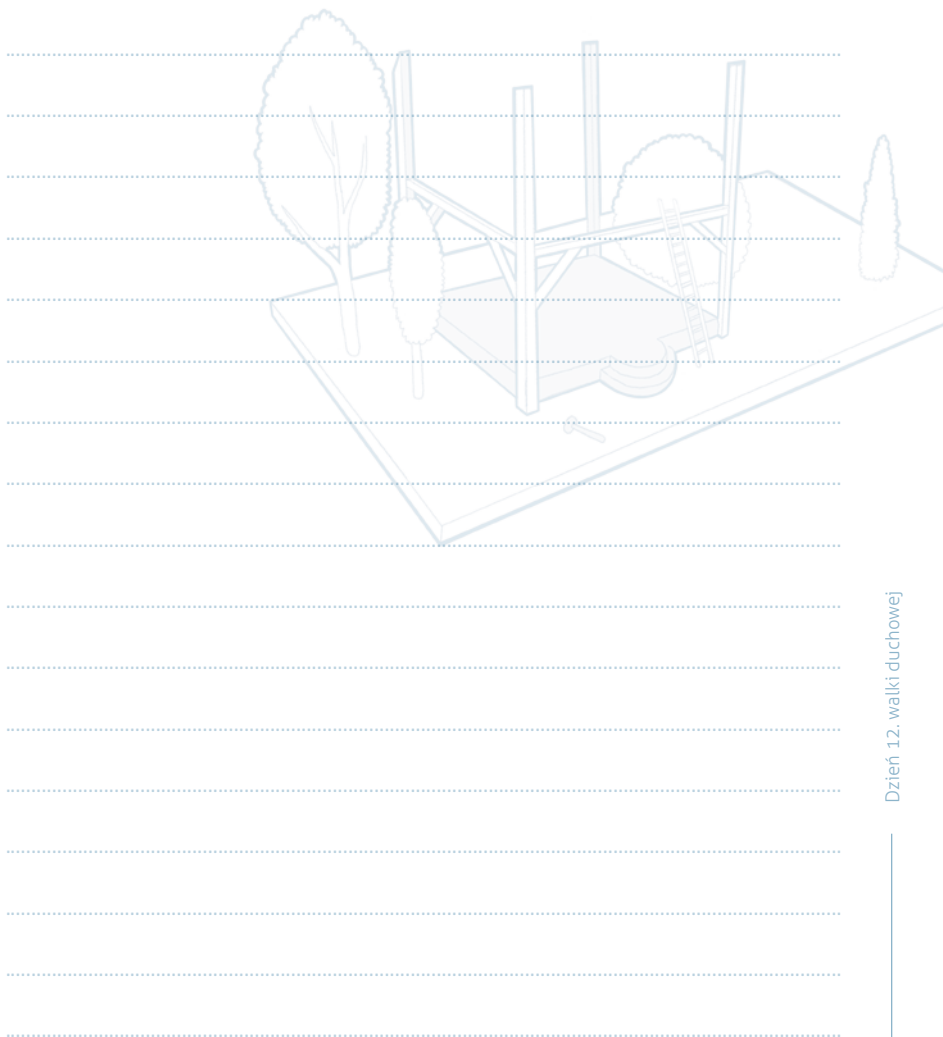


Dzień 12.

Dzień 12. walki duchowej

Handwriting practice area consisting of 20 horizontal dotted lines.

Oddaj Bogu jedną godzinę w ciągu dnia; oddaj mężowi/żonie godzinę
dziennie; oddaj ją dziecku – i patrz, jak zmieni się wasze życie.
Oddaj Bogu swój czas, a On znajdzie go na wszystkim.

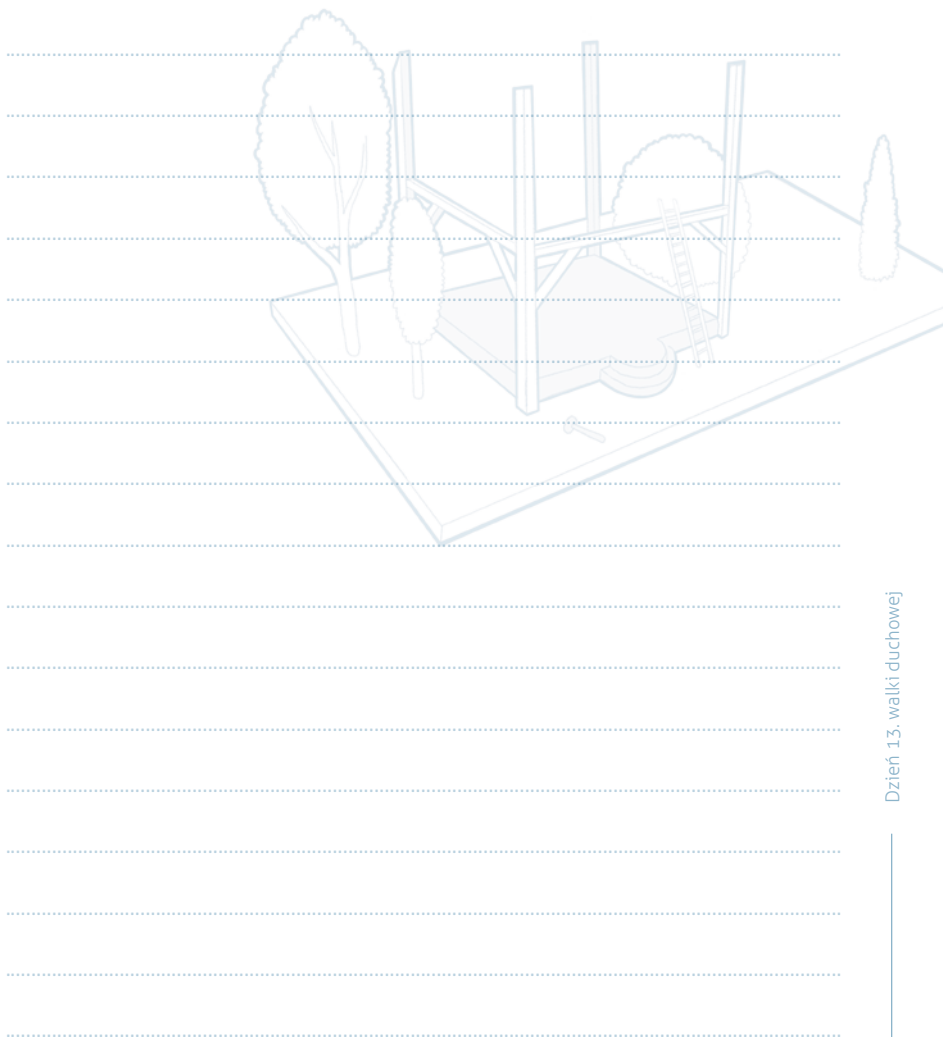


Dzień 13.

Dzień 13. walki duchowej

A series of horizontal dotted lines for writing, consisting of 20 lines.

Miłość wymaga poświęceń. Wszystko, co wartościowe, kosztuje.
Miłość to dar z siebie dla drugiego – nie dlatego, że tak trzeba,
ale dlatego, że na to zasłużył, ponieważ jest osobą.

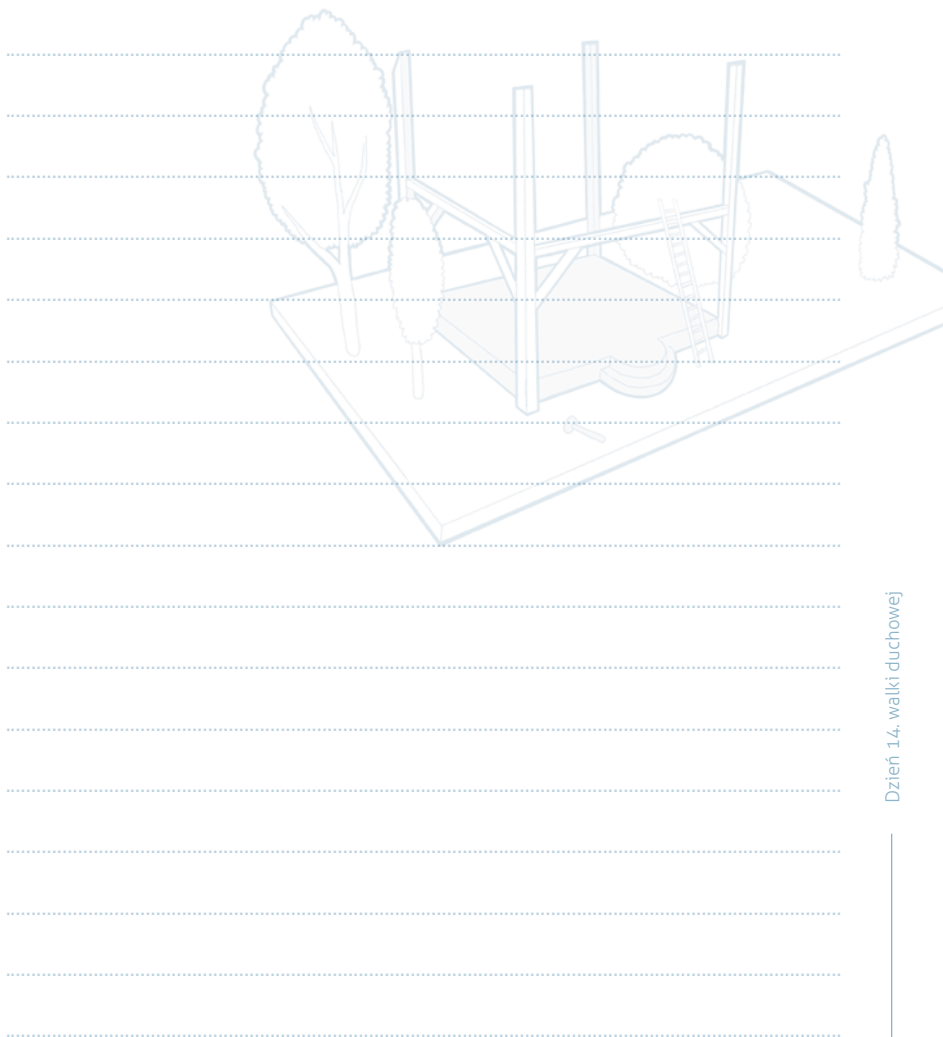


Dzień 14.

Dzień 14. walki duchowej

A series of horizontal dotted lines for writing, consisting of 20 rows.

Miłość to nie tylko uczucie. To przede wszystkim wola i decyzja.
Na ślubie nie przyrzekałaś(-eś), że twoje uczucia się nie zmienią.
Przyrzekałaś, że nie zmienisz decyzji o miłości, uczciwości i wierności.

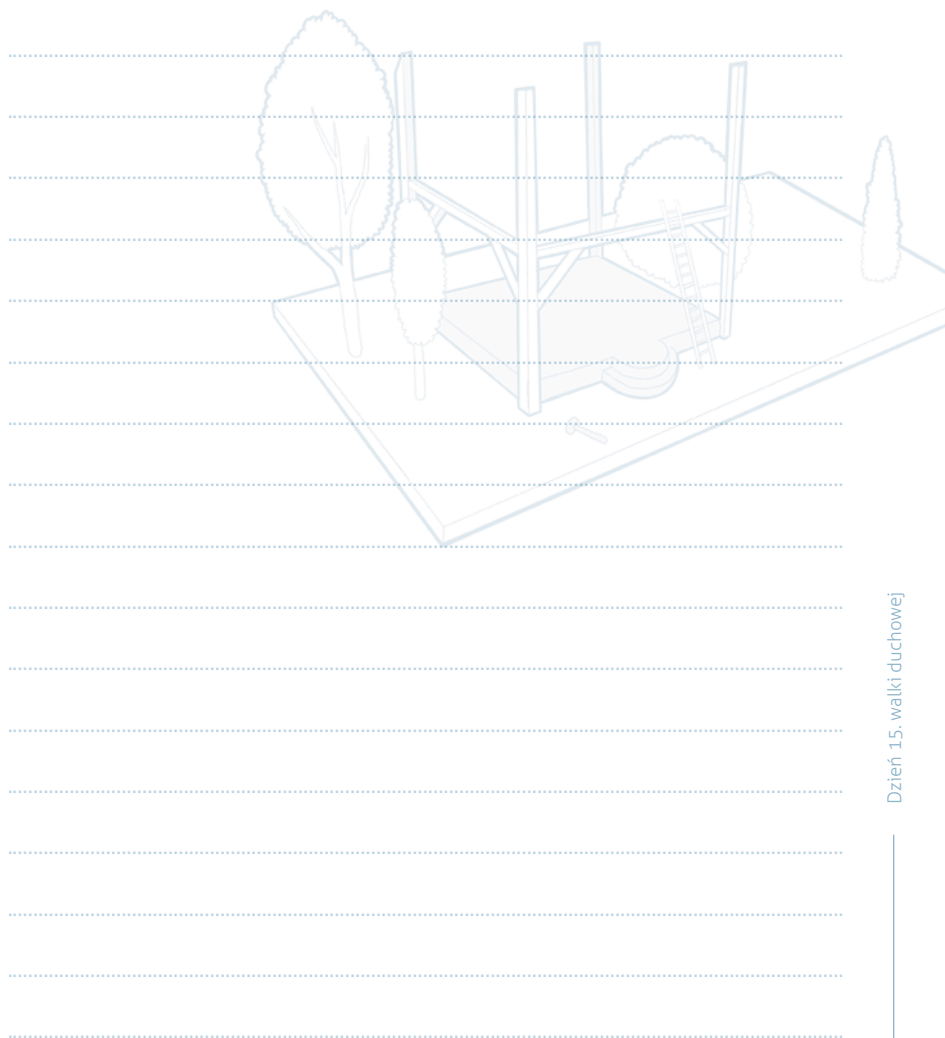


Dzień 15.

Dzień 15. walki duchowej

Handwriting practice area consisting of 20 horizontal dotted lines.

O miłość trzeba dbać jak o ogród. Gdy nic nie robisz, to ogród zarasta chwastami. Nieustannie należy wrywać je i nie pozwolić samosiejkom, aby urosły.

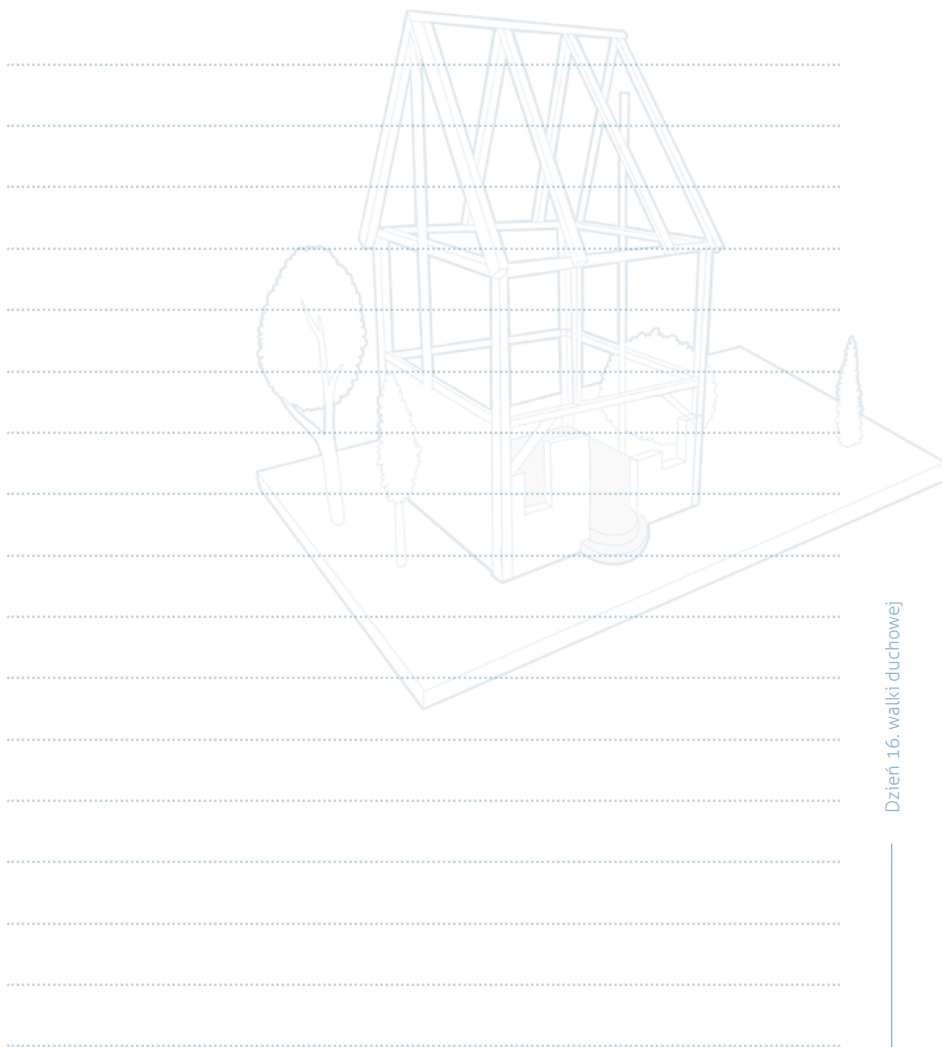


Dzień 16.

Dzień 16. walki duchowej

A series of horizontal dotted lines for writing, consisting of 20 lines.

Ucz się komunikacji. Kształć umiejętność wyrażania swoich emocji, rozumienia drugiej osoby, właściwego budowania zdań, unikania zwrotów typu: „Ty zawsze...”, „Ty nigdy...”. Dużo chwal i doceniaj, choćby za drobnostki.

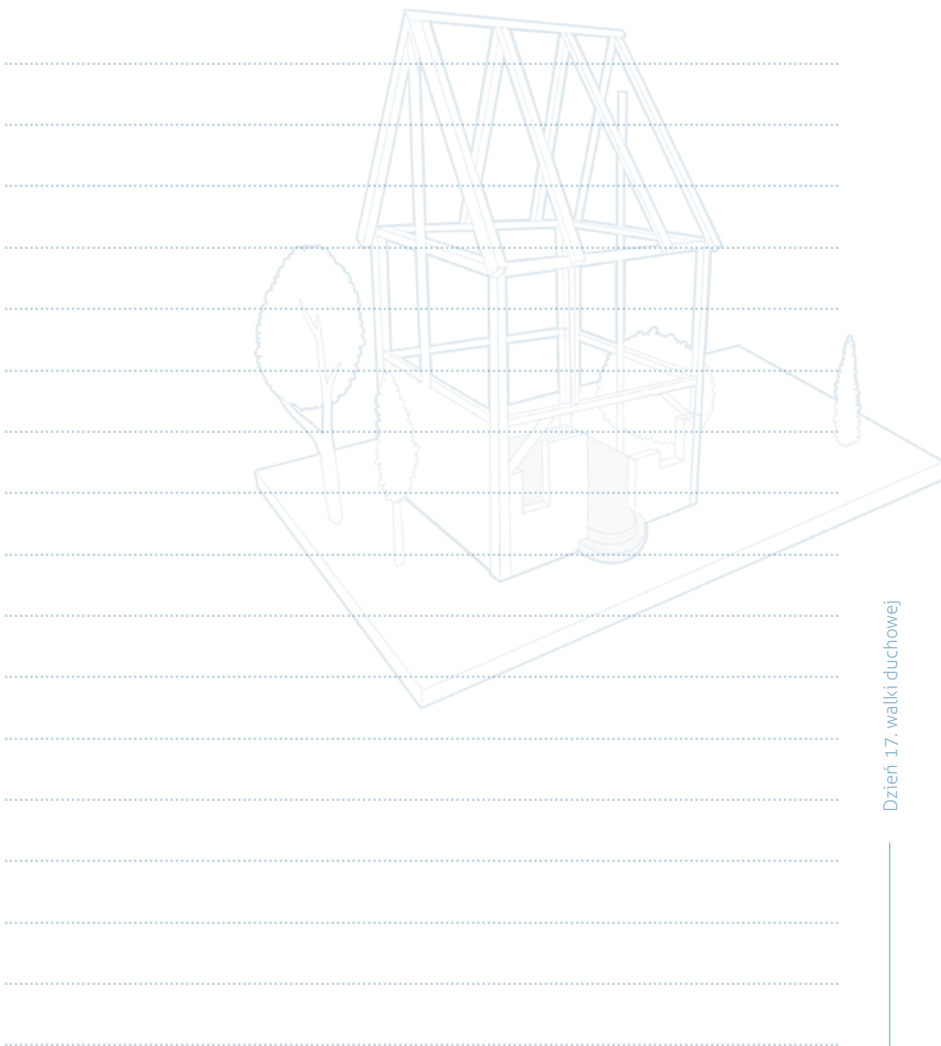


Dzień 17.

Dzień 17. walki duchowej

A series of horizontal dotted lines for writing, consisting of 20 lines.

Z badań wynika, że na komunikat, który wysyłamy, aż w 55% wpływ mają postawa ciała, gesty i mimika, w 37% – tembr i ton głosu, a tylko w 8% – merytoryczna treść. Wykorzystaj tę wiedzę do poprawy jakości twojego małżeństwa.

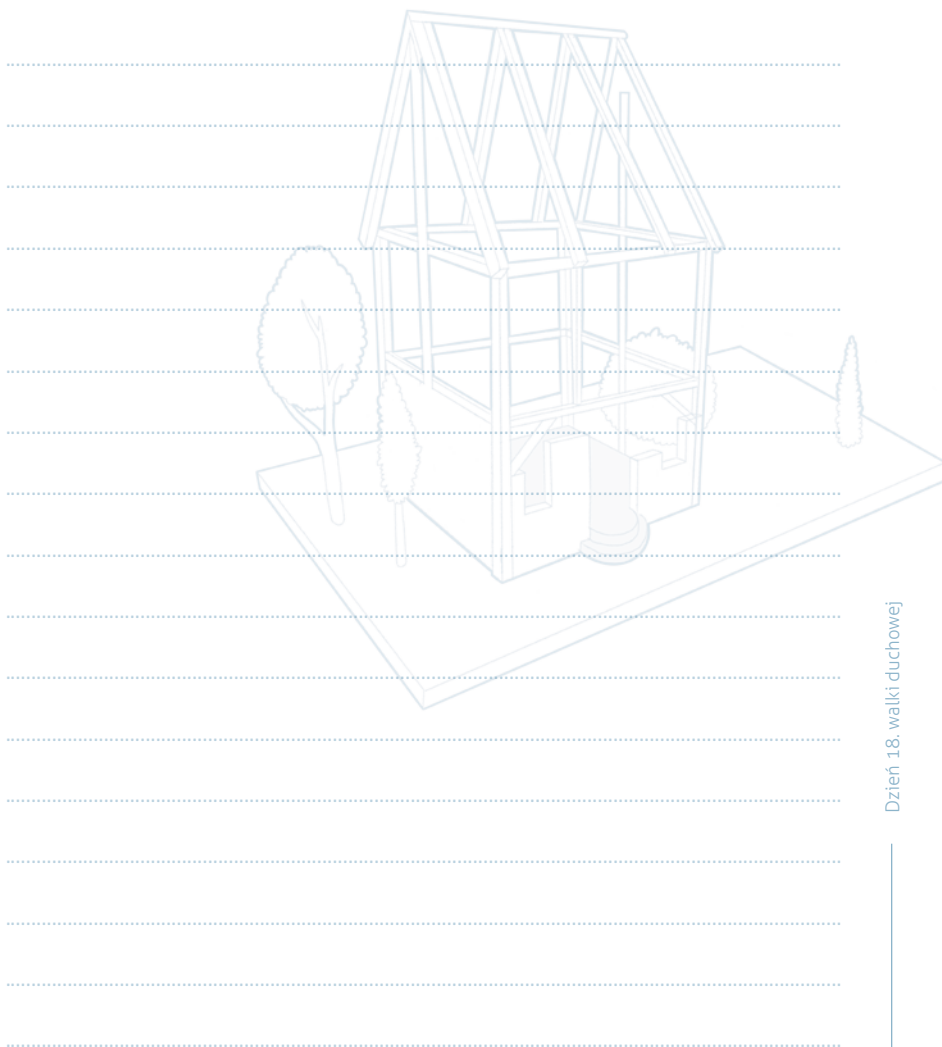


Dzień 18.

Dzień 18. walki duchowej

A series of horizontal dotted lines for writing, consisting of 20 lines.

Miej wizję swojego małżeństwa/macierzyństwa/ojcostwa,
abyś wiedział(a), do czego dążycie, w jakim kierunku zmierzacie.
Ustalcie wspólne cele oraz wartości, jakimi się kierujecie,
a także sposoby ich realizacji.

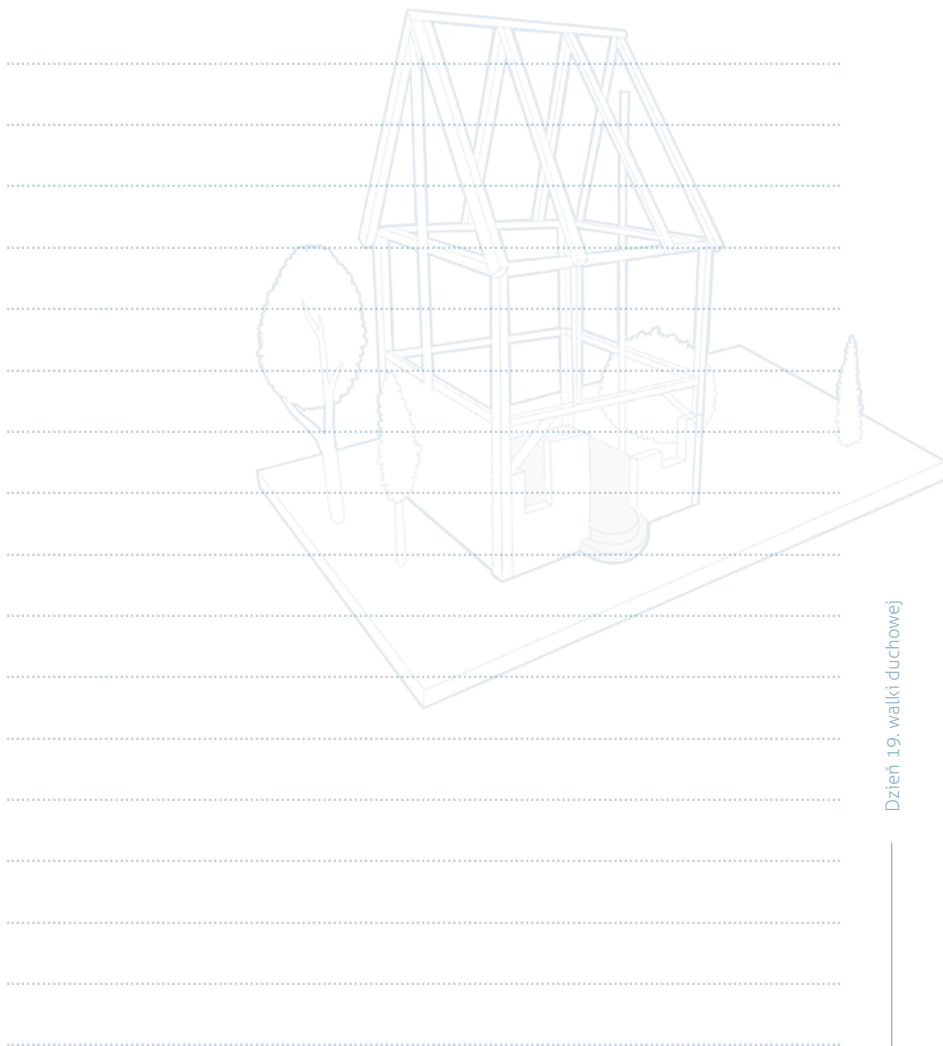


Dzień 19.

Dzień 19. walki duchowej

A series of horizontal dotted lines for writing, consisting of 20 lines.

Święty Szarbel poucza, że ważniejszy jest kierunek niż prędkość.
Co z tego, że prędkość masz dobrą, gdy kierunek jest niewłaściwy?
Najpierw skieruj się we właściwą stronę, a później zadбай o odpowiednią prędkość.

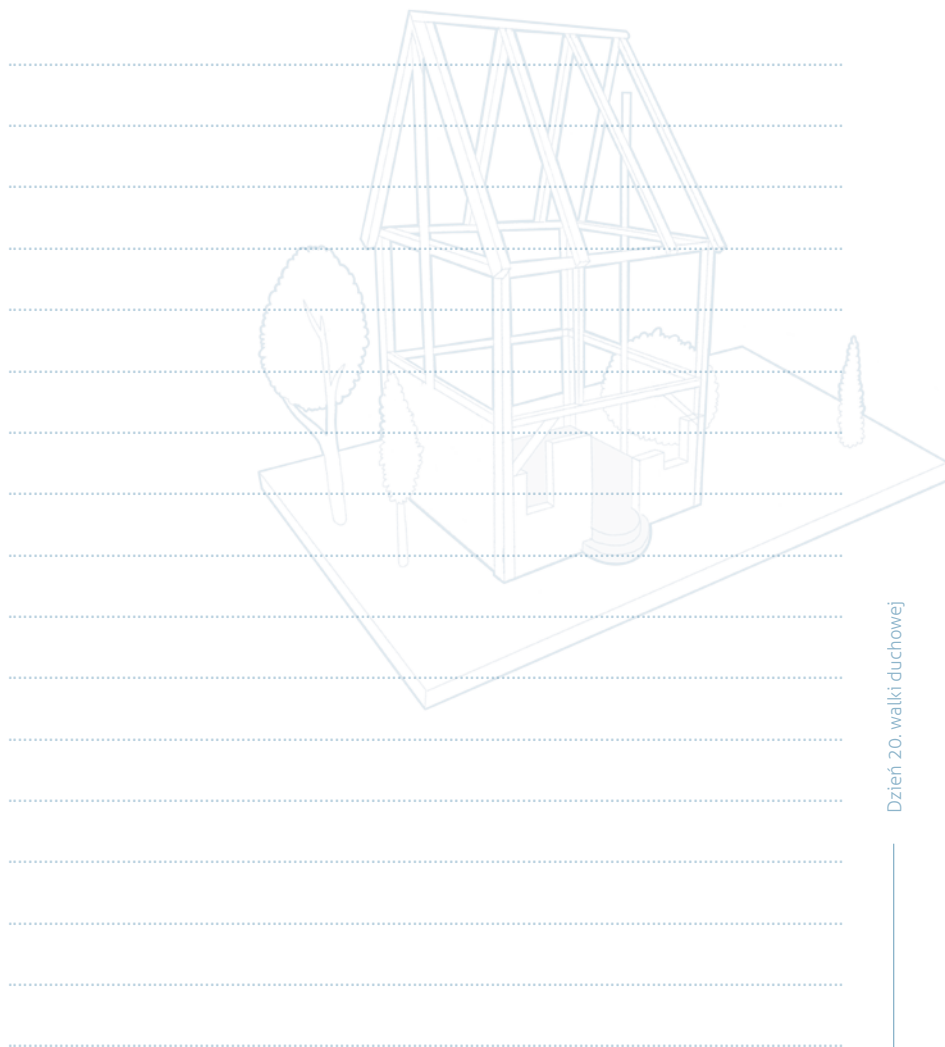


Dzień 20.

Dzień 20. walki duchowej

A series of horizontal dotted lines for writing, consisting of 20 rows.

Zrób to, co możesz, z tym, co masz, w miejscu, w jakim jesteś, w czasie, jaki został ci dany. Zawsze coś możesz zrobić, choćby niewiele.
Z Bożej perspektywy nie ma sytuacji bez wyjścia.

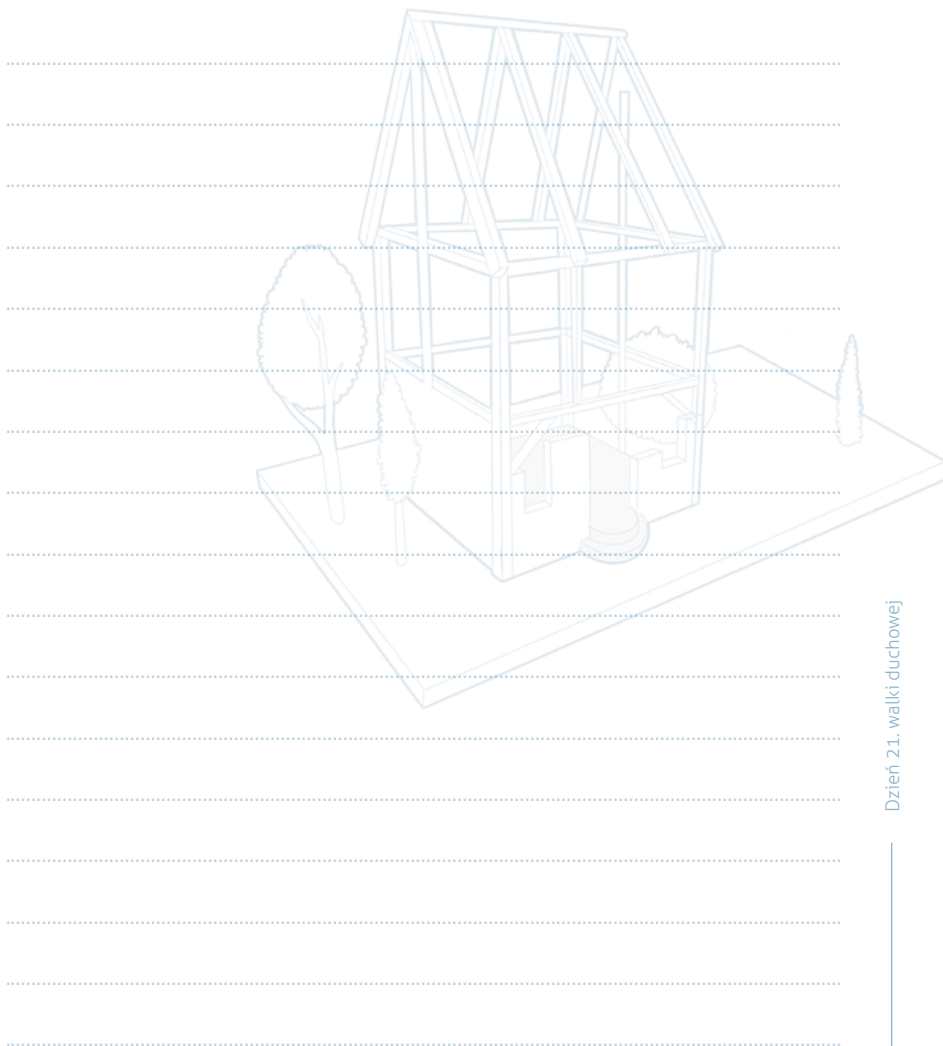


Dzień 21.

Dzień 21. walki duchowej

A series of horizontal dotted lines for writing, consisting of 20 lines.

Stuchając, uważnie patrz w oczy, bądź skupiony. Nie odbieraj telefonu, nie załatwiasz innych spraw. Przytakuj, parafrazuj, nie przerywaj. Spróbuj sprawić, aby osoba, której słuchasz, czuła, że teraz ona jest dla ciebie najważniejsza.

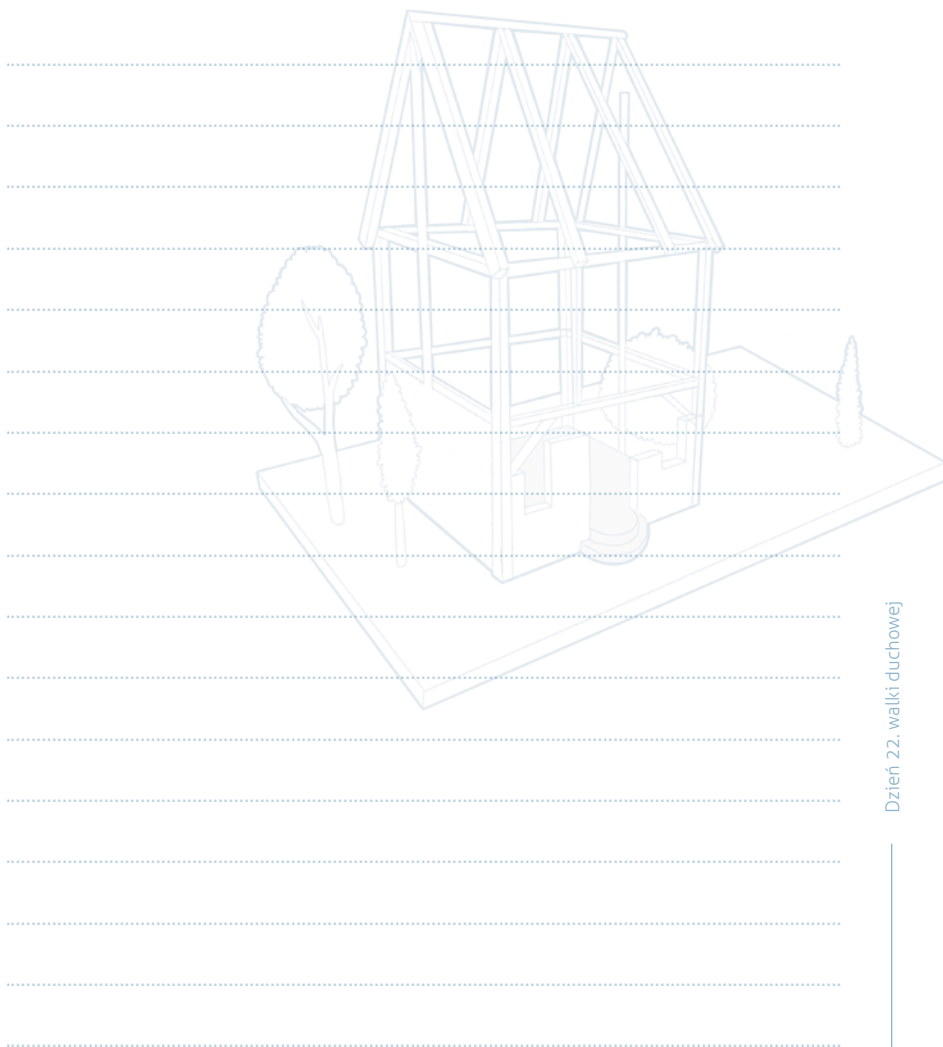


Dzień 22.

Dzień 22. walki duchowej

A series of horizontal dotted lines for writing, consisting of 20 rows.

Bądź otwarta(-y) na potrzeby męża/żony. Wstuchuj się w nie i spróbuj je wyłapać nim sam(a) je wyartykułuje. Następnie postaraj się z zaskoczenia zrealizować tę potrzebę. Być może sprawisz mężowi/żonie ogromną przyjemność.

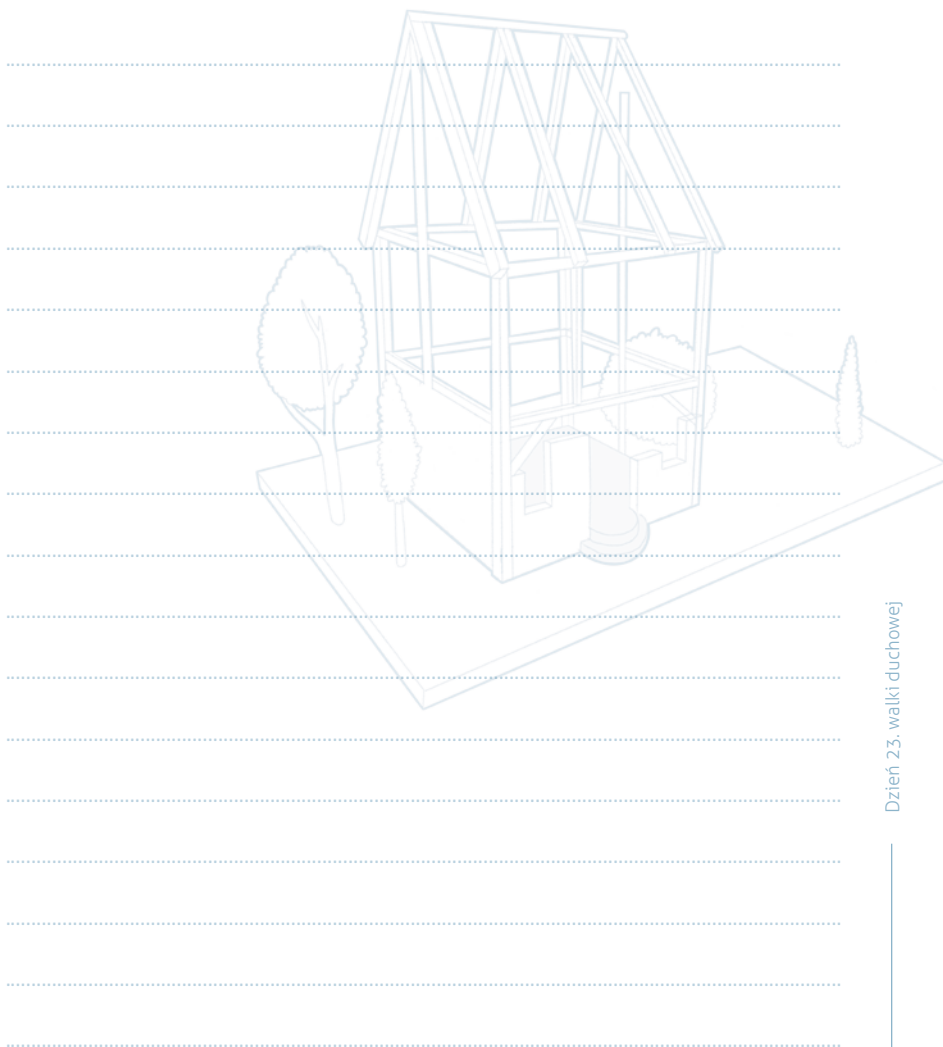


Dzień 23.

Dzień 23. walki duchowej

A series of horizontal dotted lines for writing, consisting of 20 lines.

Spróbujcie znaleźć wspólne hobby. Razem będziecie mogli spędzać czas, rozmawiać o tym. Może oboje zapiszecie się na jakiś kurs lub rekreację?

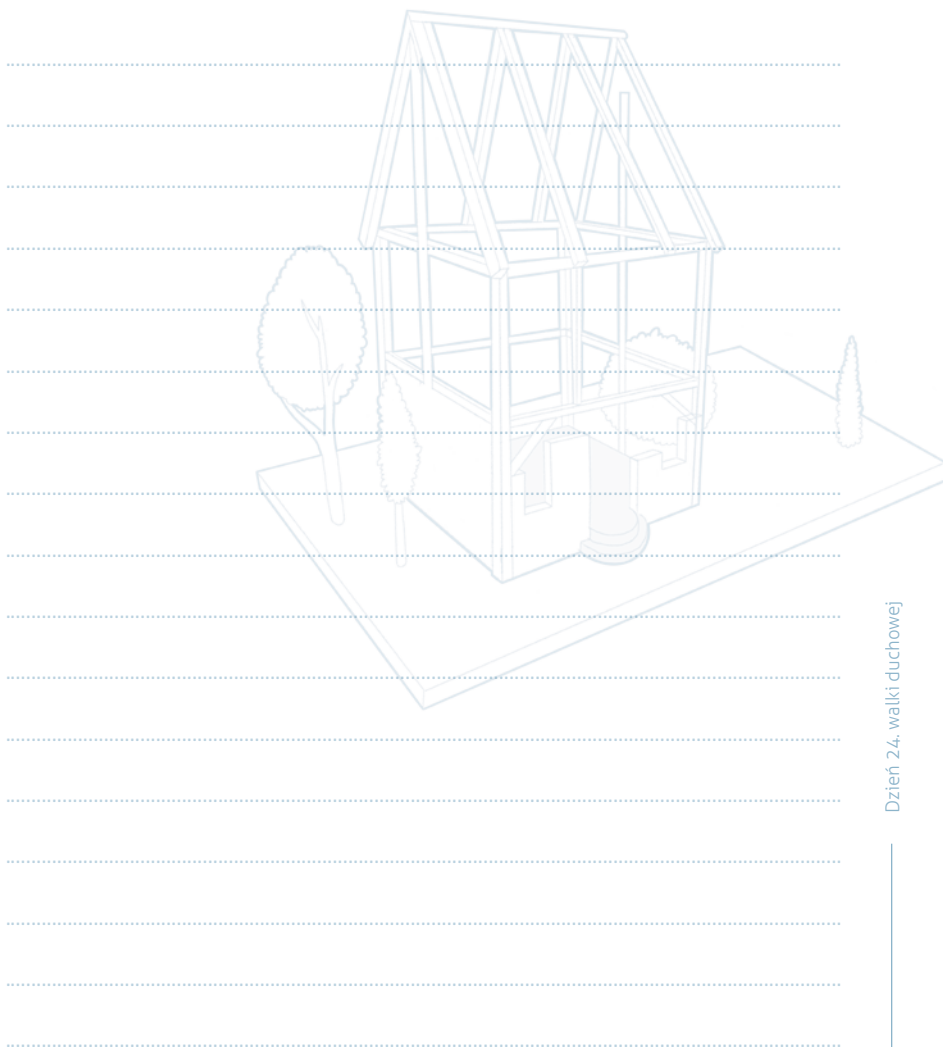


Dzień 24.

Dzień 24. walki duchowej

A series of horizontal dotted lines for writing, consisting of 20 lines.

Rozwój duchowy bardzo wzmacnia relację małżeńską. Spróbujcie znaleźć wspólnotę formacyjną dla waszego małżeństwa. Pamiętaj, że czasami trzeba poczekać na decyzję drugiej osoby, aby iść razem.

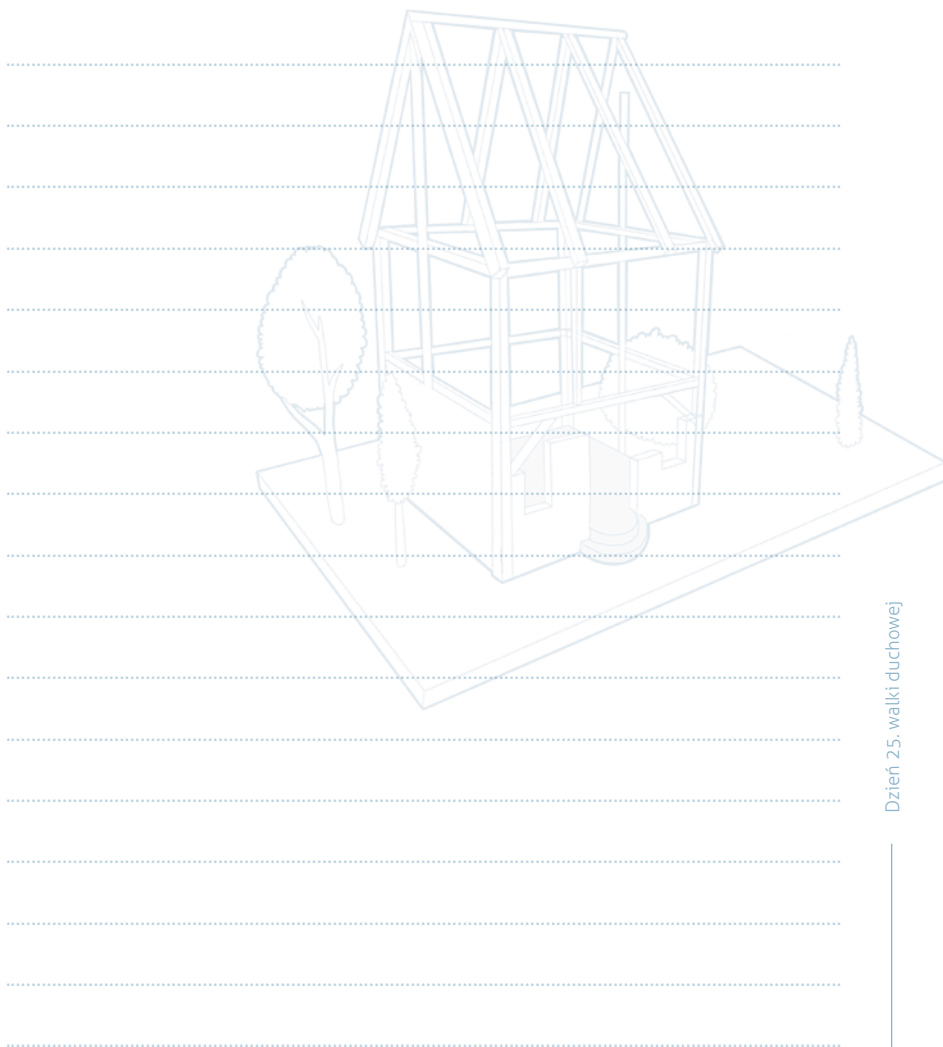


Dzień 25.

Dzień 25. walki duchowej

A series of horizontal dotted lines for writing, consisting of 20 lines.

Czystość myśli, intencji i działania budują zaufanie do drugiej osoby.
Móc polegać na swoim towarzyszku to wielki dar. Dbaj o to, by nie kłamać,
nawet jeśli ty jesteś okłamywana(-y).

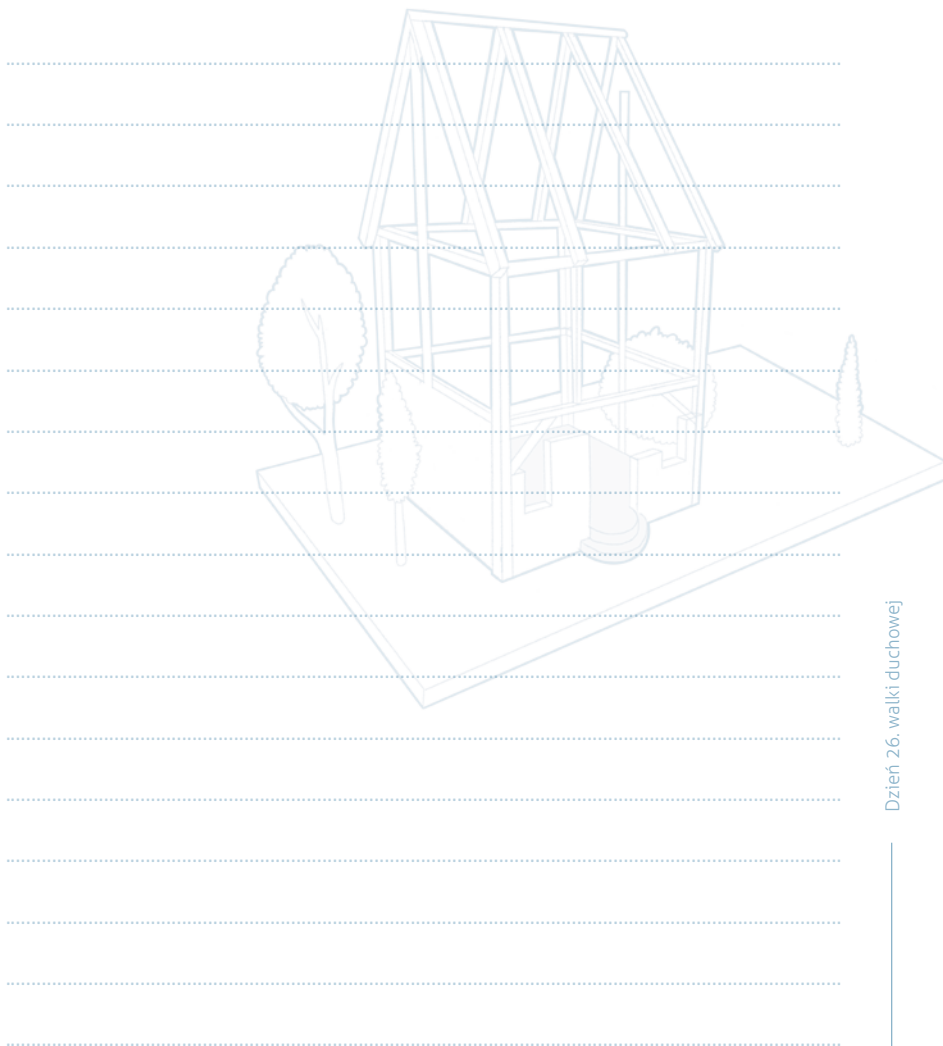


Dzień 26.

Dzień 26. walki duchowej

A series of horizontal dotted lines for writing, consisting of 20 lines.

Wierność jest fundamentem szczęśliwego związku. Zachowuj się przy innych tak, jakby obok ciebie stał twój mąż/stała twoja żona, jakby on(a) to wszystko widział(a).

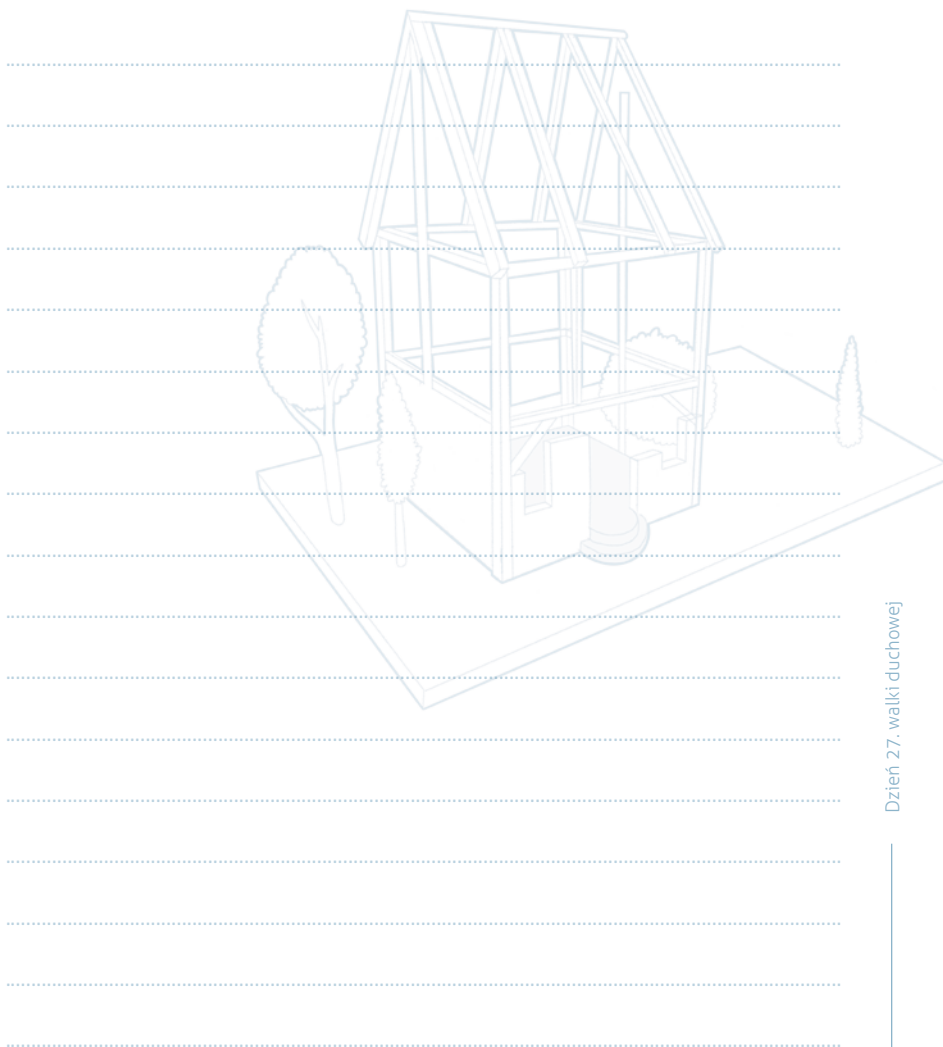


Dzień 27.

Dzień 27. walki duchowej

A series of horizontal dotted lines for writing, consisting of 20 rows.

Okazuj swoją miłość i szacunek poprzez codzienne drobne gesty uczynności. Nie wyliczaj kto, ile razy i co zrobił. Niech to będzie twoje mądre poświęcenie, czasem niezauważone.

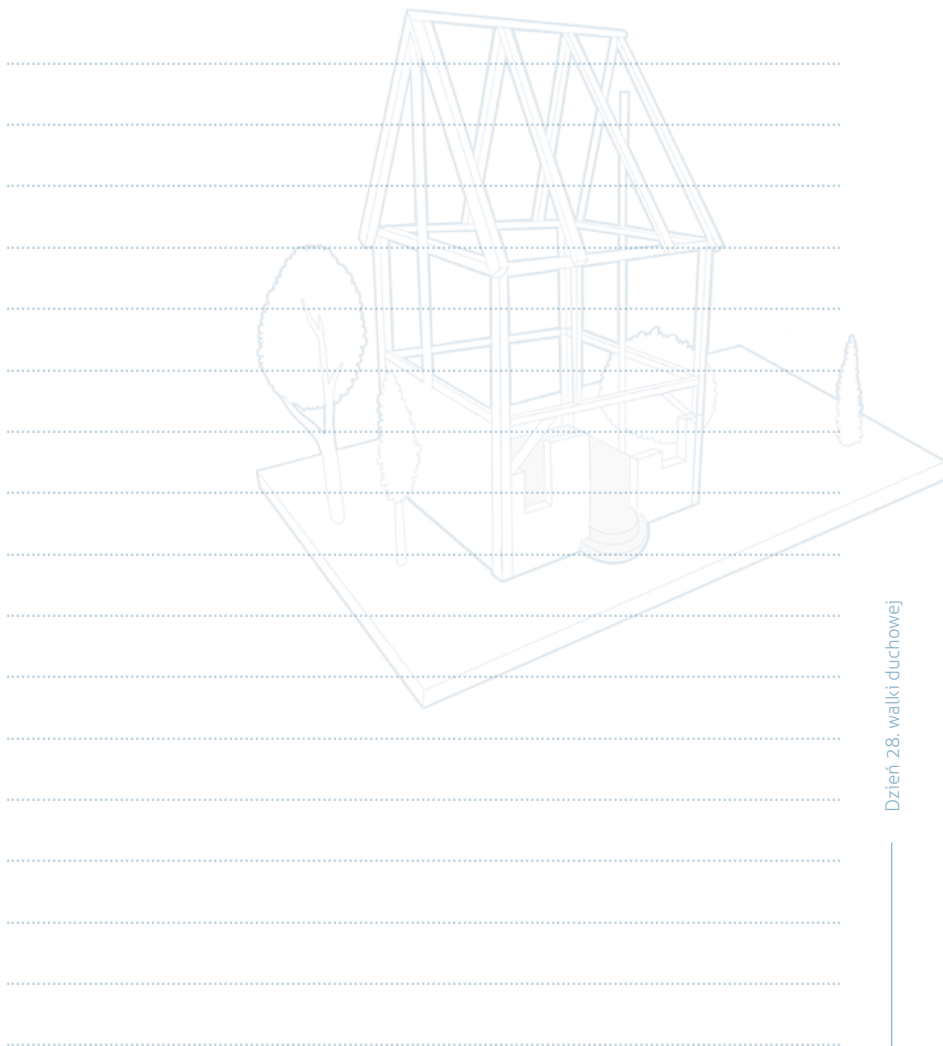


Dzień 28.

Dzień 28. walki duchowej

A series of horizontal dotted lines for writing, consisting of 20 lines.

Interesuj się drugą osobą. Fascynuj się nią, zachwycaj i dopytuj.
Odkrywaj ją na nowo, wciąż i nieustannie
– na pewno jeszcze wiele o nim(-ej) nie wiesz.

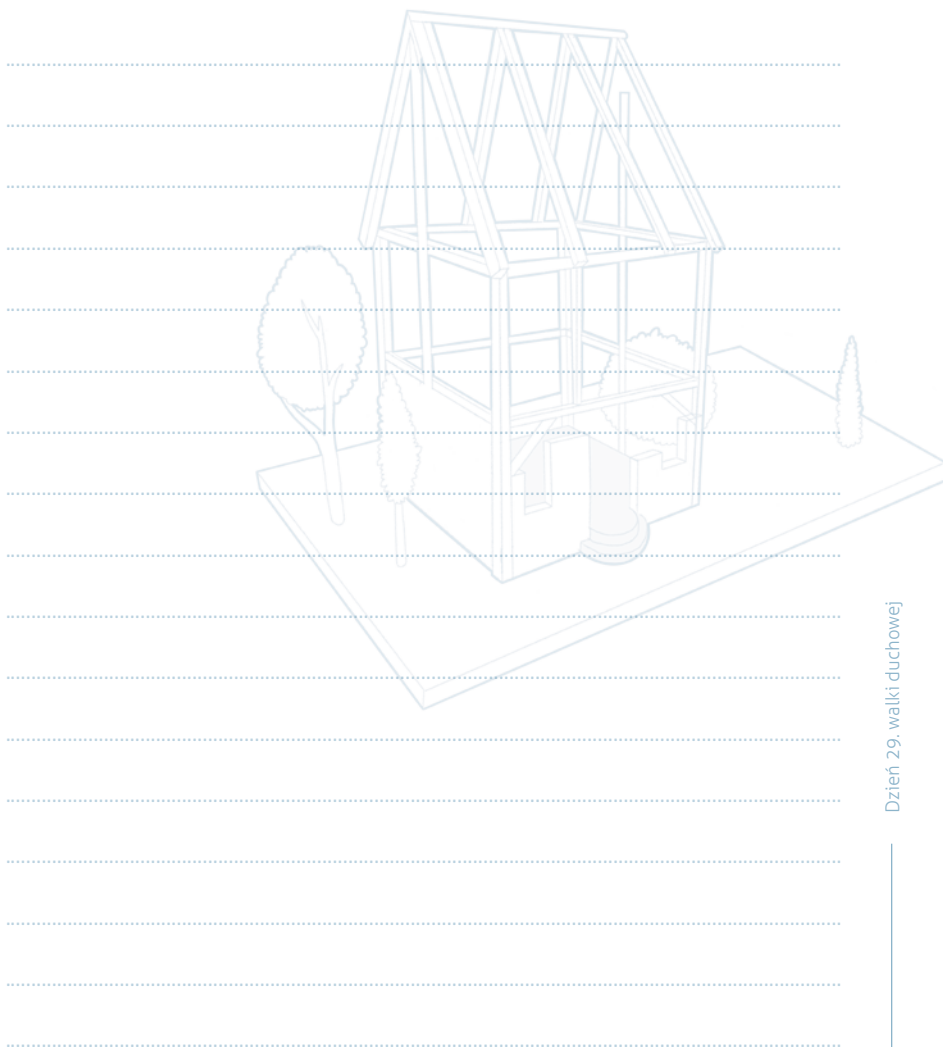


Dzień 29.

Dzień 29. walki duchowej

A series of horizontal dotted lines for writing, consisting of 20 rows.

Bądź przejrzysta(-y). Może dobrym pomysłem byłoby, gdyby druga osoba znała PIN do twojej komórki czy miała dostęp do e-maili. W ten sposób nigdy nie będzie podstaw do podejrzeń, że masz coś do ukrycia.

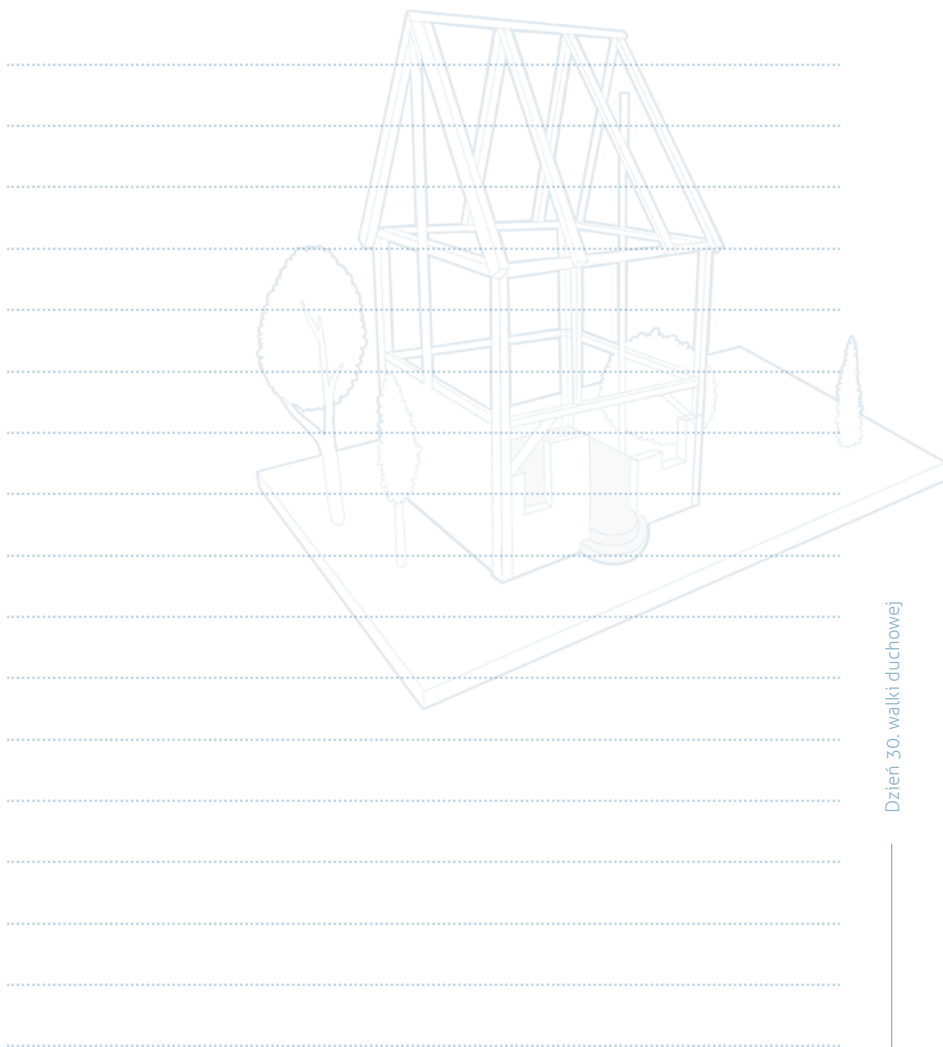


Dzień 30.

Dzień 30. walki duchowej

A series of horizontal dotted lines for writing, consisting of 20 lines.

Szanuj przestrzeń osobistą twojego męża/twojej żony. Jeśli nie chce się kontaktować, dotykać, rozmawiać – uszanuj to. Spróbuj wykorzystać ten czas, aby go/ją zauroczyć sobą, gdy nadarzy się okazja.

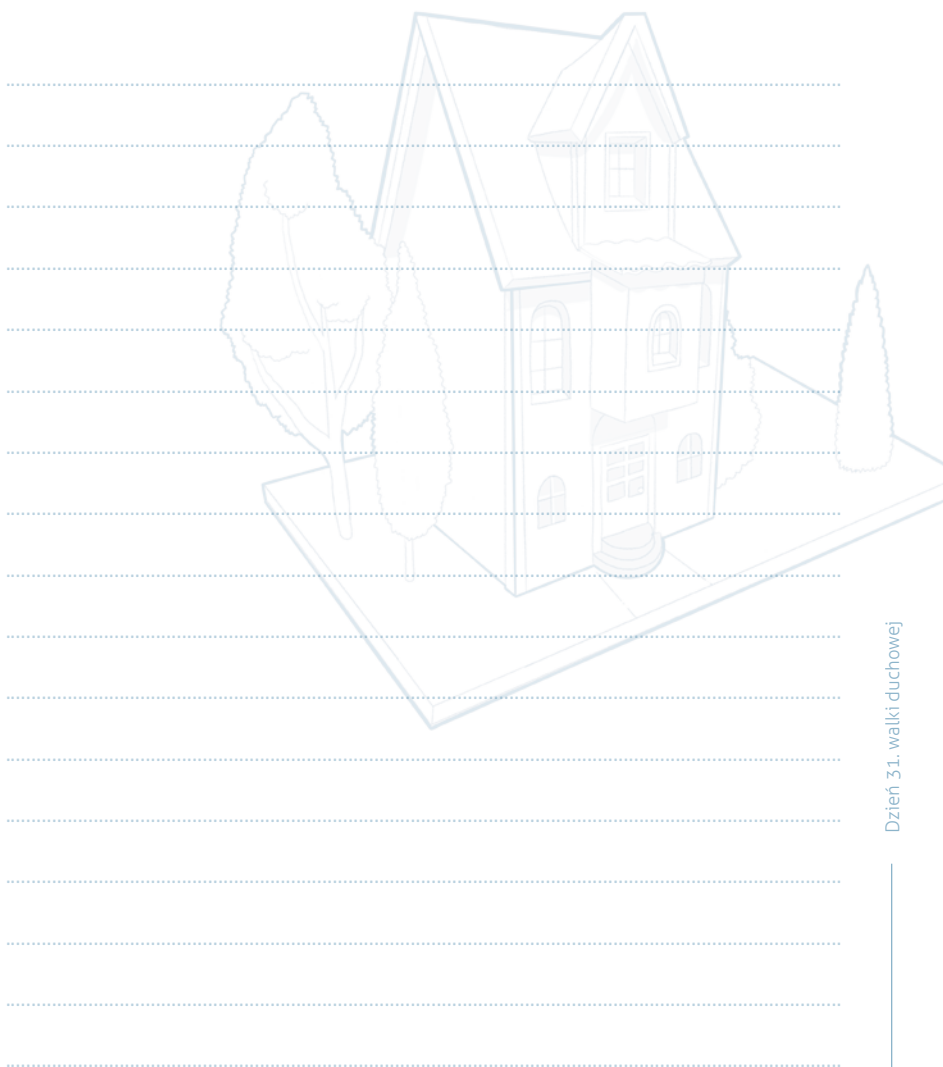


Dzień 31.

Dzień 31. walki duchowej

A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page.

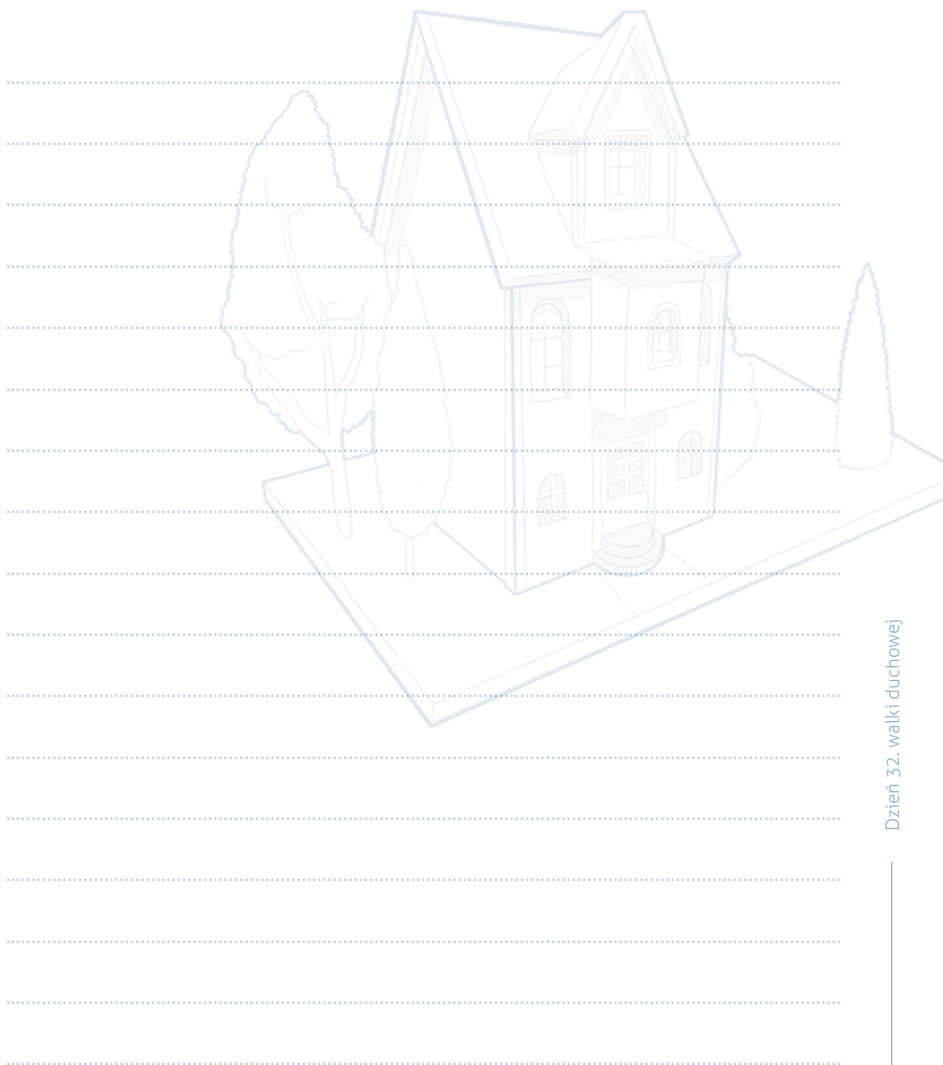
Często wyrażaj wdzięczność za wysiłek męża/żony. Doceniaj starania, nie efekt końcowy. Zauważaj każde dobro i poświęcenie z jego(-ej) strony.



Dzień 32.

Dzień 32. walki duchowej

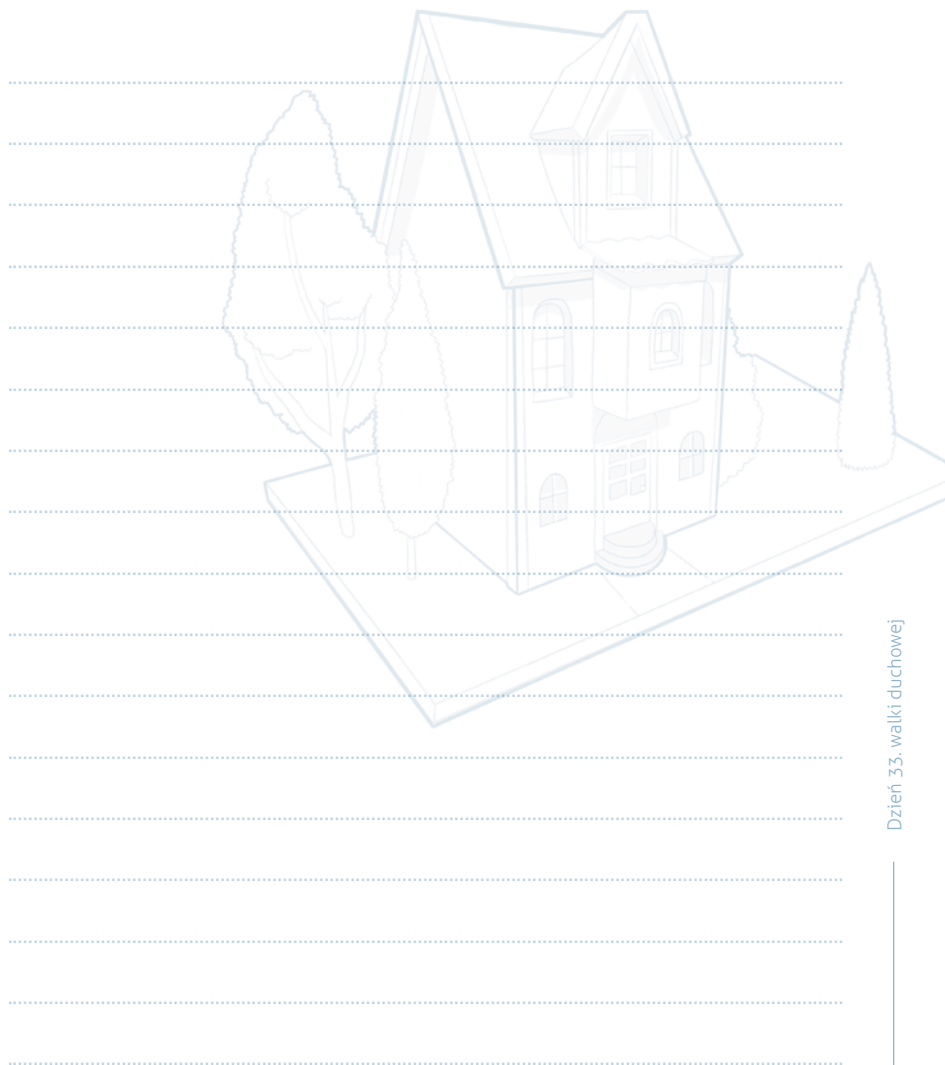
Interesuj się mężem/zoną. Wystuchaj jego(-ej) problemów, opowieści o trudnych relacjach, nieszczęśliwych zbiegach okoliczności. Nie wyręczaj w nadopiekuńczy sposób, ale mądrze pomagaj. Czasem wystarczy tylko wysłuchać z uwagą.



Dzień 33.

Dzień 33. walki duchowej

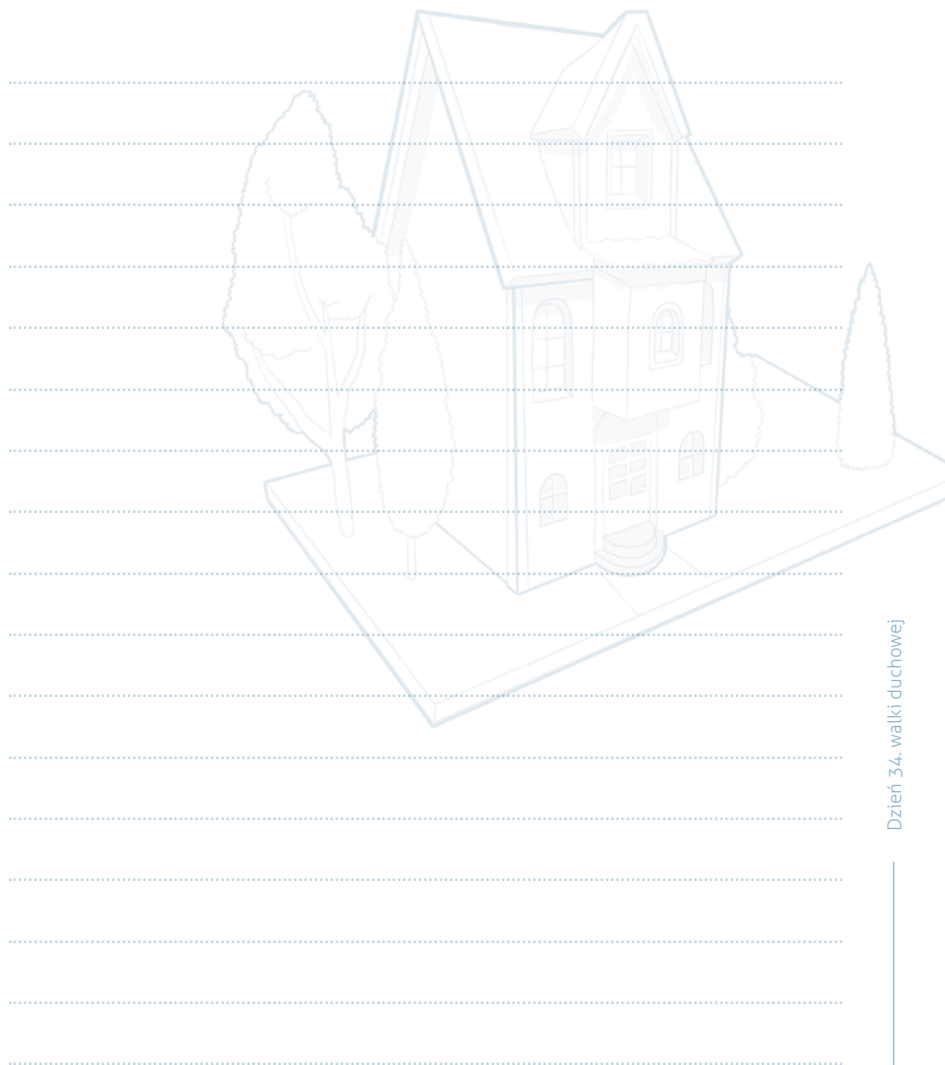
Ucz się rozwiązywać konflikty. Nieporozumienia są i na pewno będą. Istnieją jednak na nie sposoby. Sięgnij po mądrą książkę lub konferencję i spróbuj z Bożą pomocą wykorzystać tę wiedzę przy następnej okazji.



Dzień 34.

Dzień 34. walki duchowej

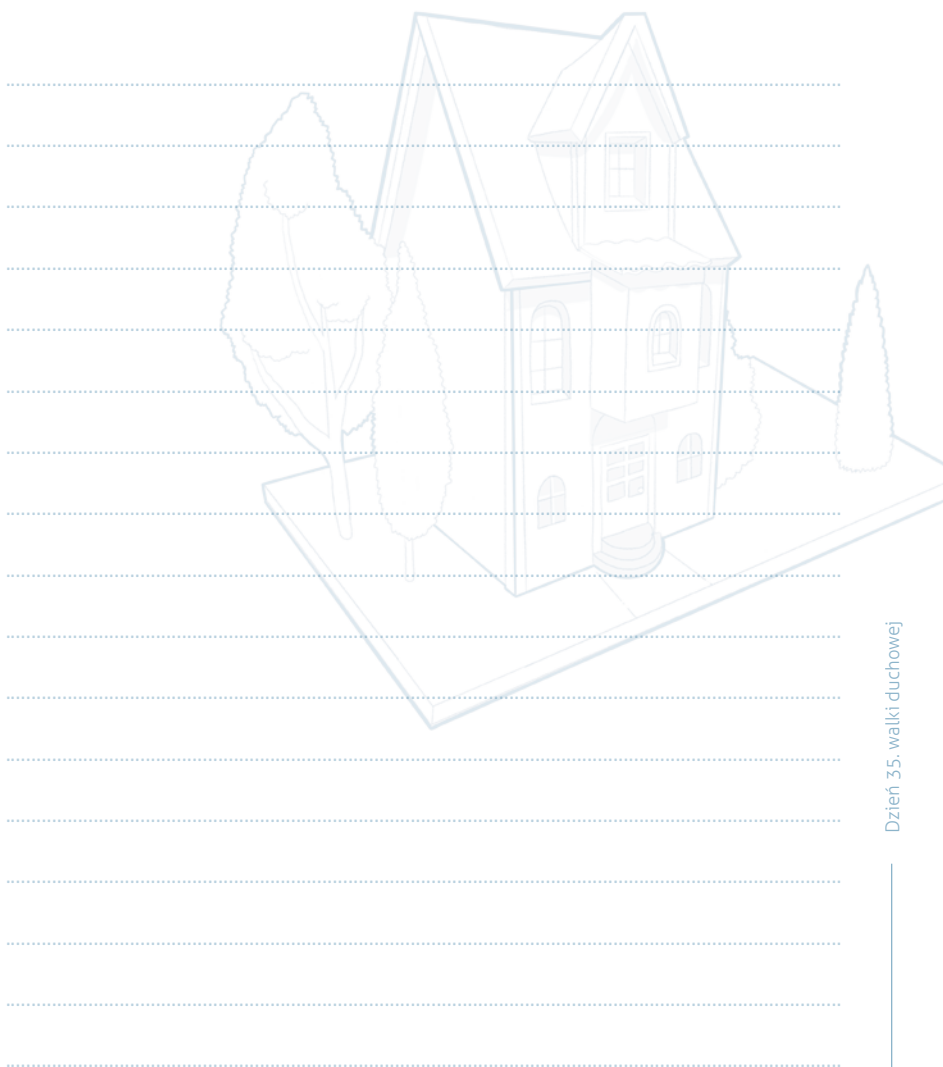
Szanuj różnice płci, pragnień, temperamentów, języków miłości, kultury i religii. Nikt nie jest tobą. Nie wymagaj, aby inni myśleli, czuli i robili tak jak ty. Staraj się im czynić na Boże podobieństwo, a nie twoje.



Dzień 35.

Dzień 35. walki duchowej

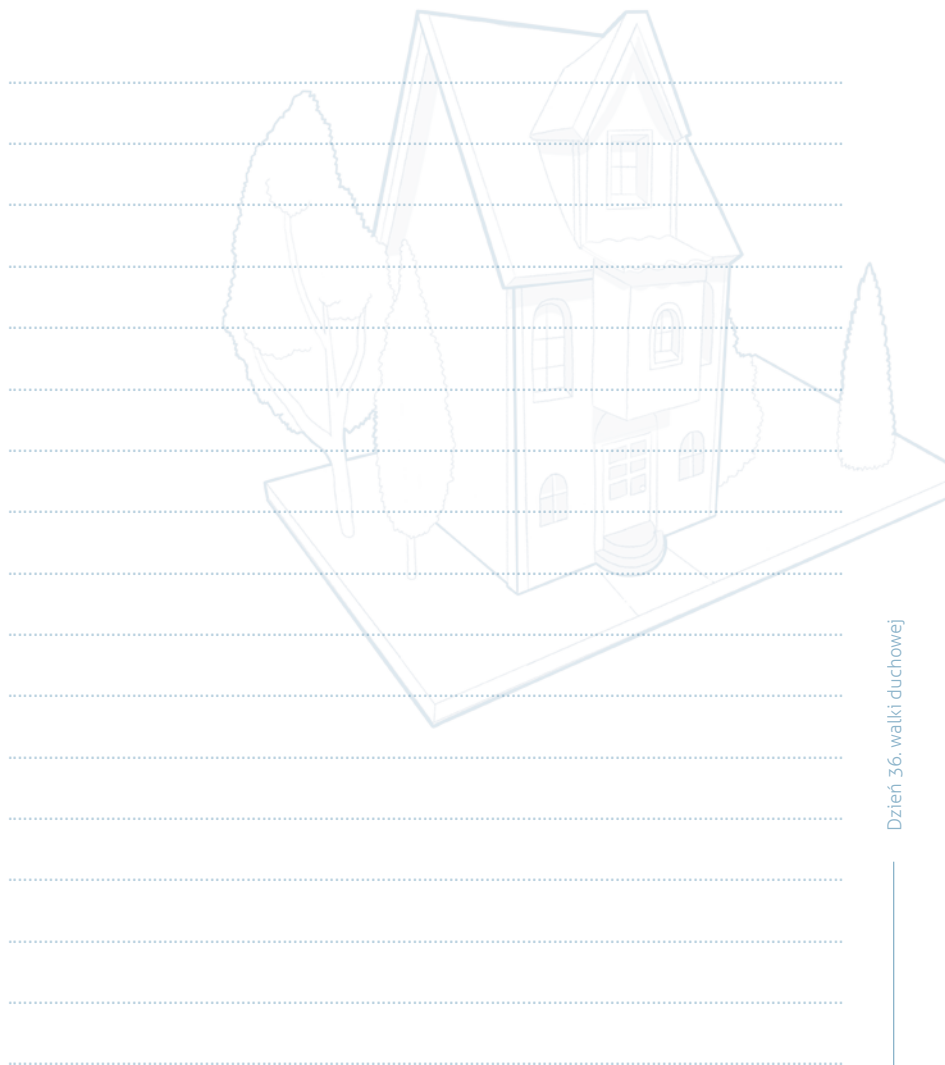
Bądź wyrozumiały dla popełnianych błędów. Ludzką rzeczą jest błędzić,
Bożą rzeczą – wybaczać. W mądry sposób dawaj kolejne szanse zarówno
innym, jak i sobie. Wyciągaj wnioski.



Dzień 36.

Dzień 36. walki duchowej

Nie miej tajemnic finansowych przed swoim mężem/twoją żoną.
Przejrzystość finansowa to również ważny element w budowaniu
zaufania i trwałych relacji małżeńskich.

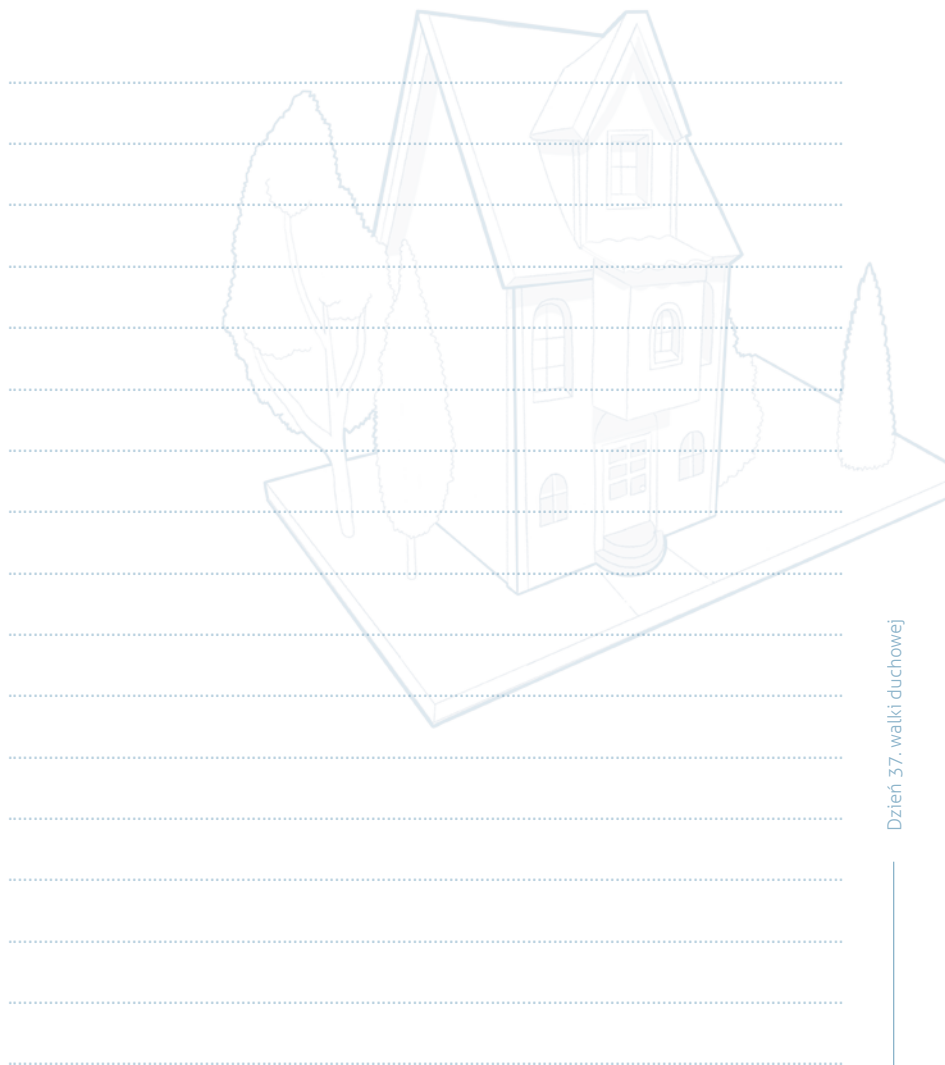


Dzień 37.

Dzień 37. walki duchowej

A series of horizontal dotted lines for writing, consisting of 20 rows.

Podtrzymuj intymność i romantyzm w związku. Bądźcie jak dwoje nastolatków szalejących za sobą, zaczepiających się, dotykających, całujących, przytulających i flirtujących ze sobą.

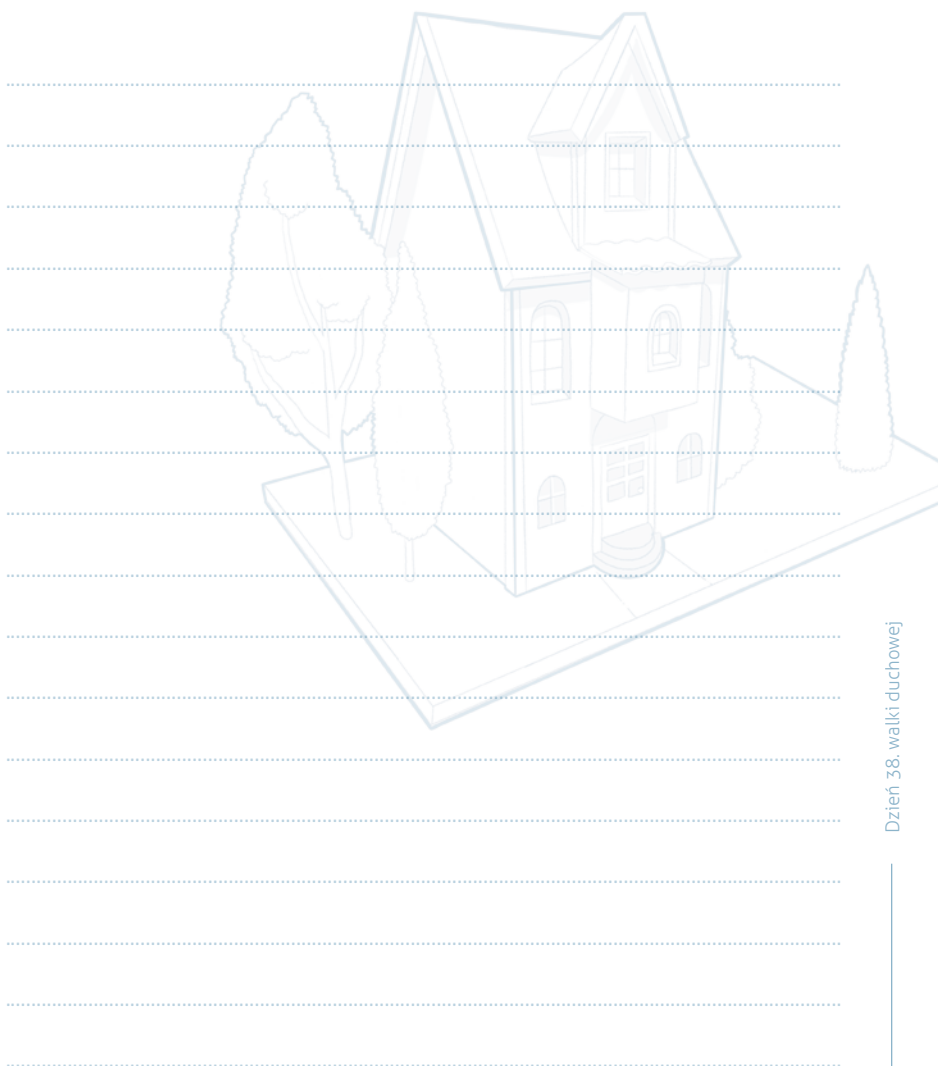


Dzień 38.

Dzień 38. walki duchowej

A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page.

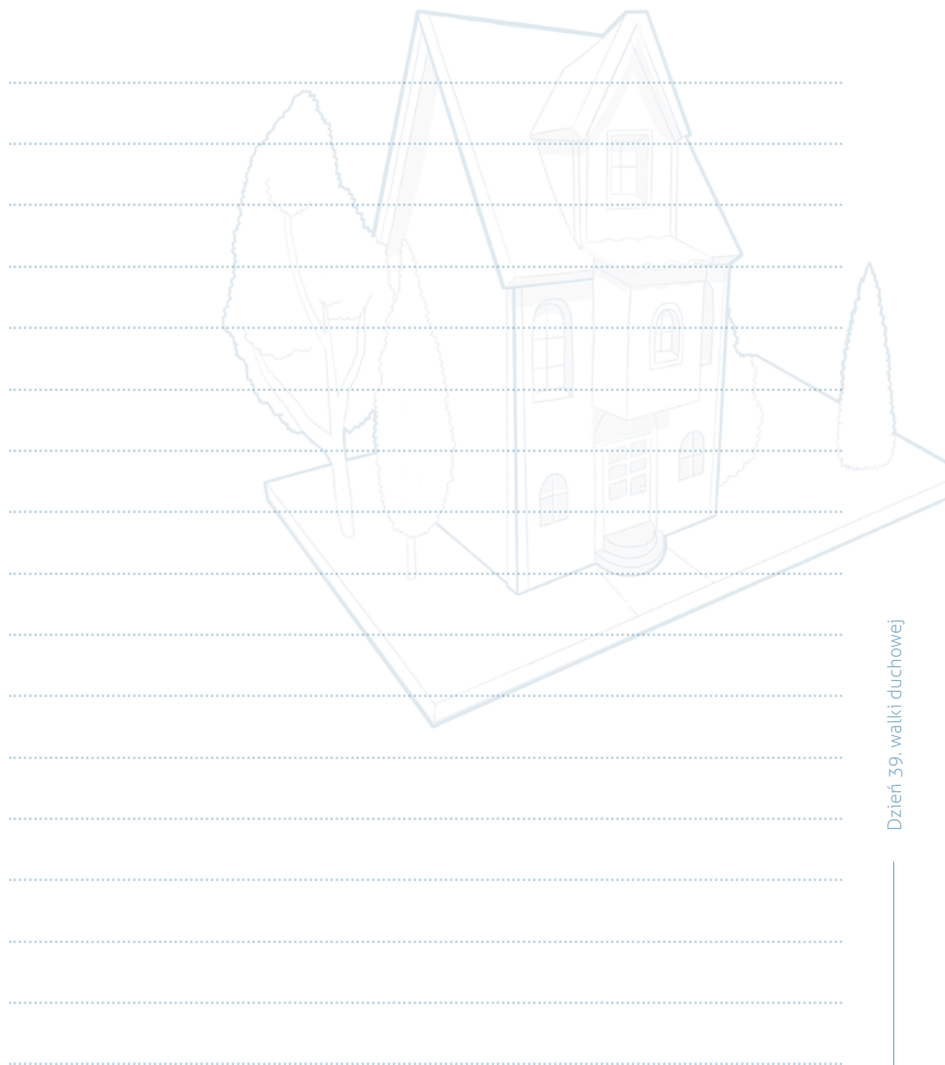
Wspieraj swojego męża/swoją żonę w jego(-ej) rozwoju zawodowym.
Ty także się rozwijaj, o ile nie szkodzi to jedności małżeńskiej i rodzinnej.
Nim podejmiesz nowe studia/kurs, zapytaj o zgodę współmażonka.
Rozmawiajcie, używając merytorycznych argumentów.



Dzień 39.

Dzień 39. walki duchowej

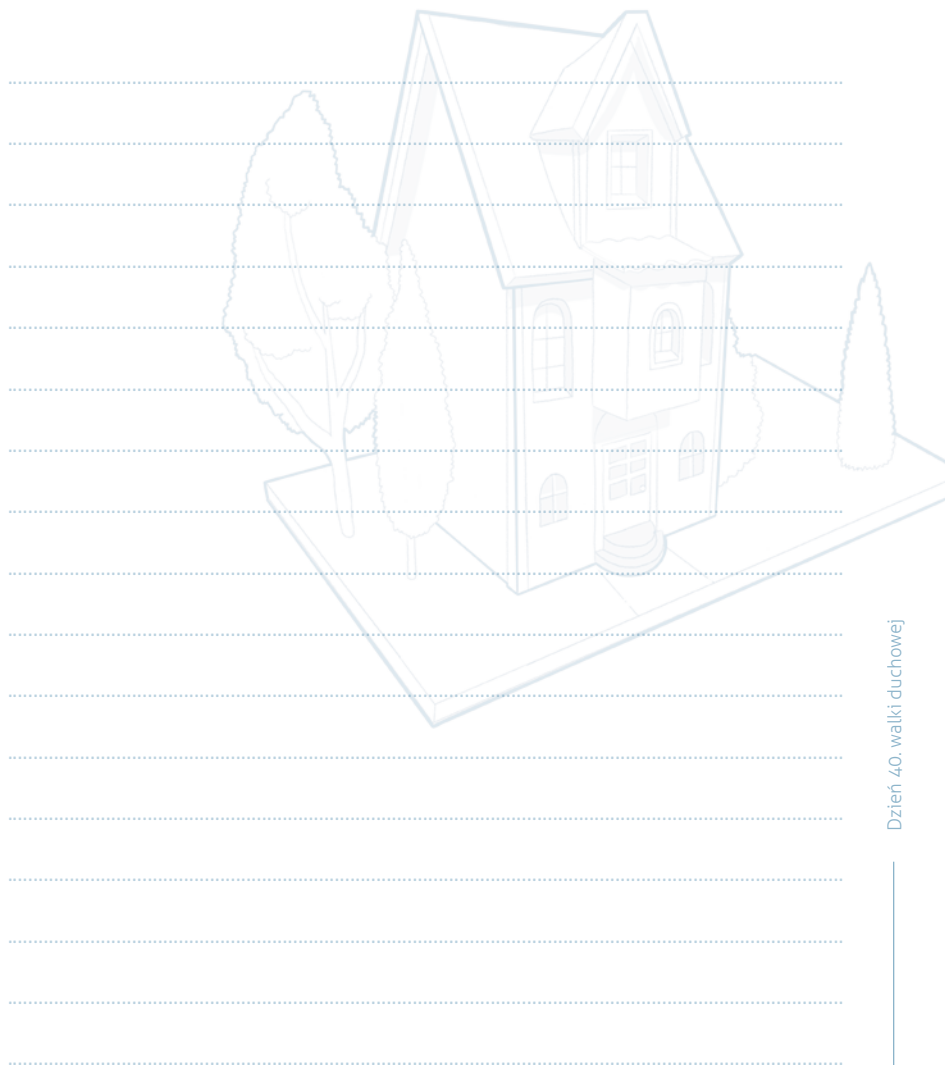
Zadbajcie o dobre relacje z rodzicami. Dla każdego z was są oni bardzo ważni, a dla waszych dzieci jako dziadkowie – jeszcze ważniejsi. Odwiedzajcie ich, jeśli to możliwe.



Dzień 40.

Dzień 40. walki duchowej

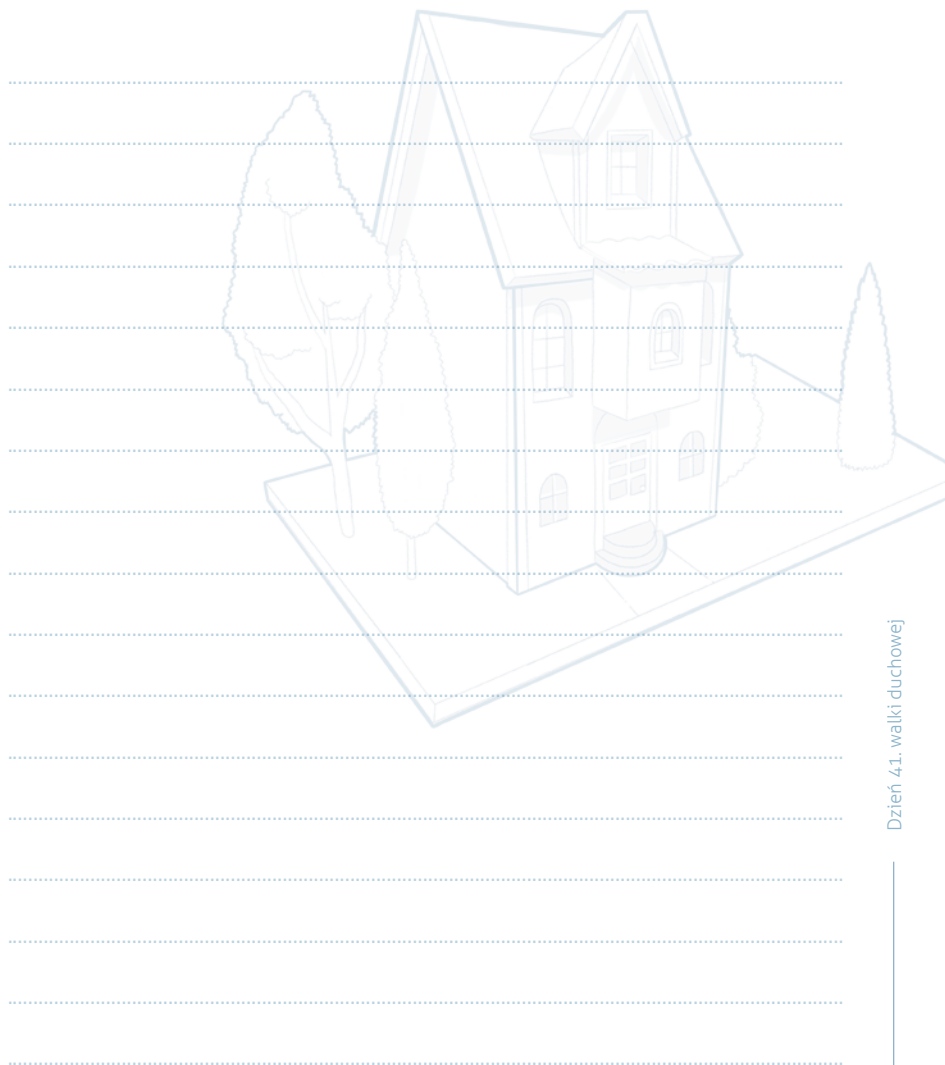
Pamiętaj, że kochający się rodzice tworzą najlepsze warunki wychowawcze dla dzieci. Nie zastąpi was żadna szkoła ani placówka. To wy tworzycie „laboratorium miłości”, w którym są wasze dzieci.



Dzień 41.

Dzień 41. walki duchowej

Zapewnij domowe ciepło i poczucie bezpieczeństwa wszystkim członkom rodziny. By czuli się bezpiecznie, ważny jest komfort psychiczny, fizyczny, emocjonalny oraz finansowy. Umiejętność przyznawania się do błędów również daje poczucie bezpieczeństwa.

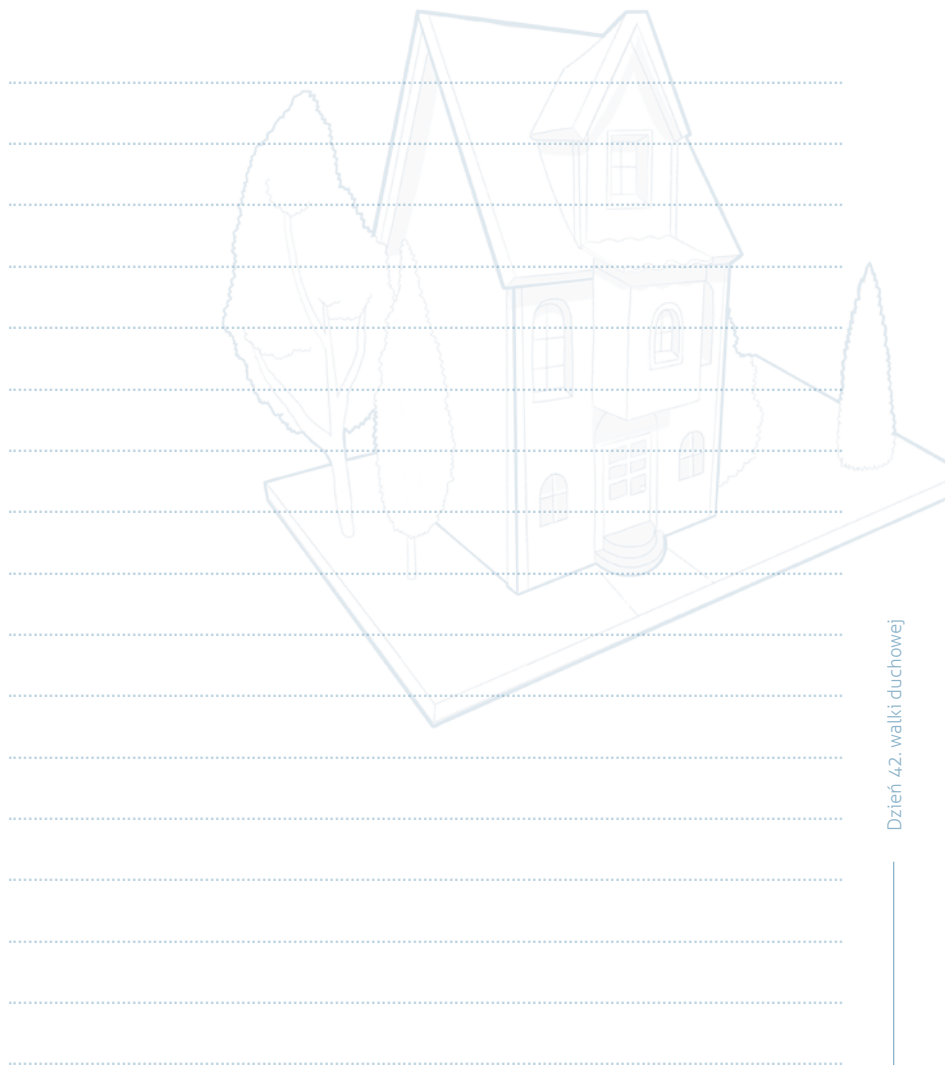


Dzień 42.

Dzień 42. walki duchowej

Spędzajcie ze sobą dużo czasu. Skupiajcie się na sobie, wyeliminujcie rozpraszacze. Spróbuj z miłością dotykać drugiej połówki według jej potrzeb, nawet jeśli ty nie masz potrzeby dotyku.

Pozwólcie Jezusowi dotykać was łaską.

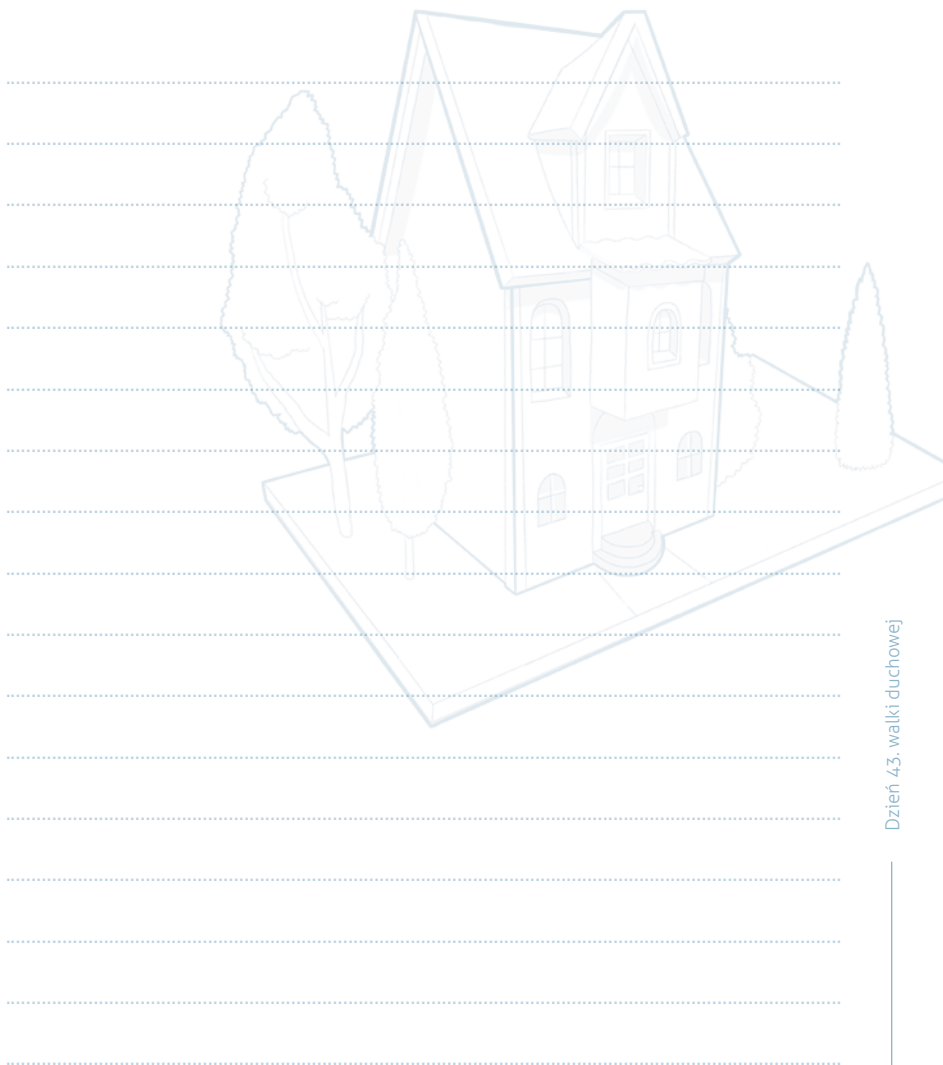


Dzień 43.

Dzień 43. walki duchowej

A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page.

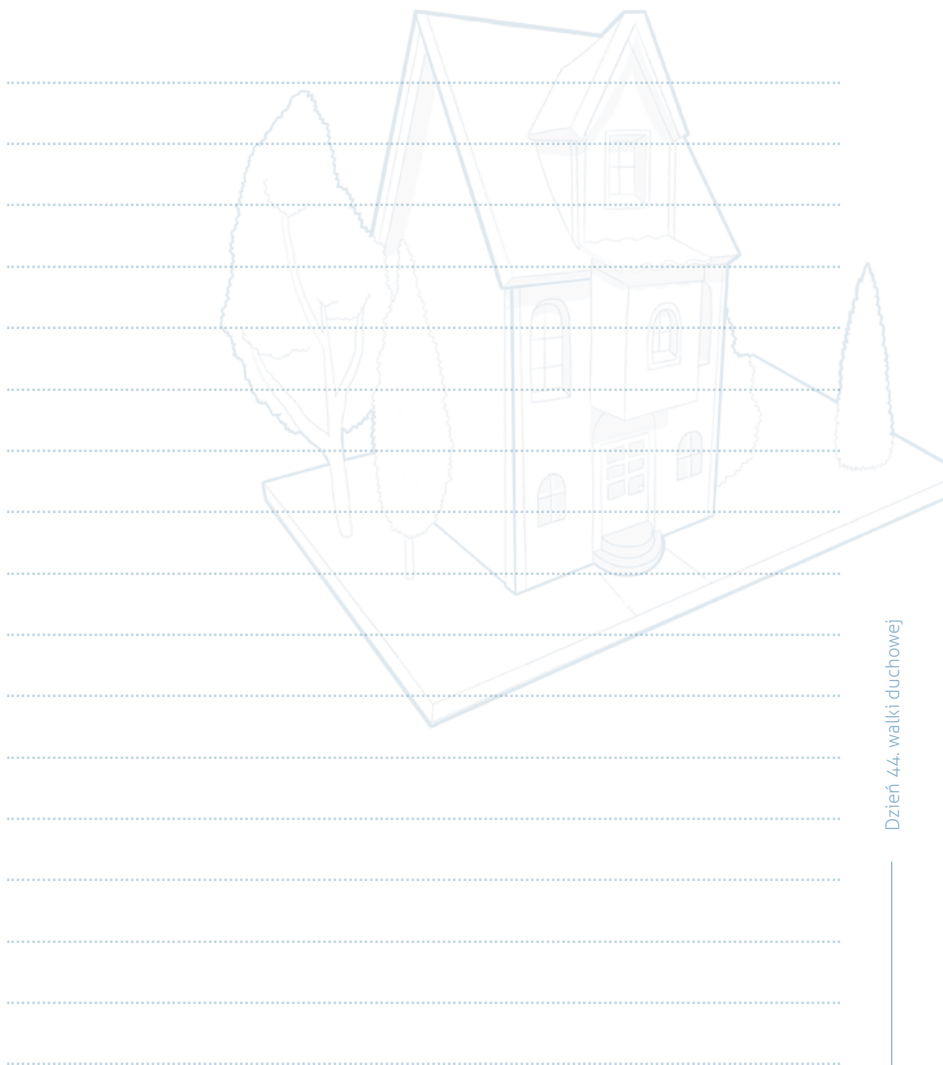
Małżeństwo nie jest legalizacją grzechu nieczystości. Bardzo mocno można łamać przykazanie dotyczące czystości, żyjąc w małżeństwie, zwłaszcza poprzez zamykanie się na kolejne potomstwo, gdy Bóg chce was nim obdarzyć. Różnicujcie Bożą wolę dotyczącą dzieci, by mieć czyste serca. Odrzućcie antykoncepcję i zamykanie się na życie.



Dzień 44.

Dzień 44. walki duchowej

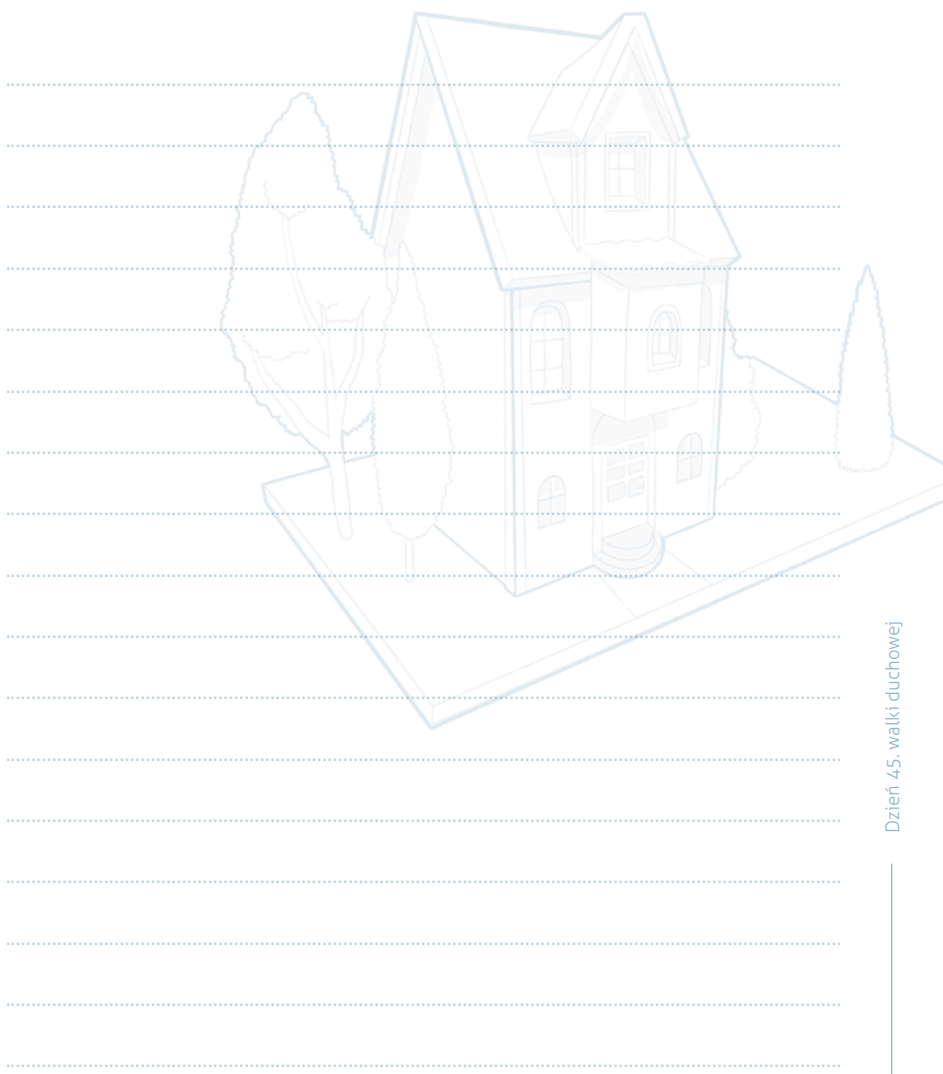
Bądź przykładem dla swoich dzieci. Pamiętaj, że one cię obserwują i naśladują. Dla nich mniej ważne jest, co mówisz; ważniejsze jest to, co robisz. Zawsze pójdą za tym, co zrobisz.



Dzień 45.

Dzień 45. walki duchowej

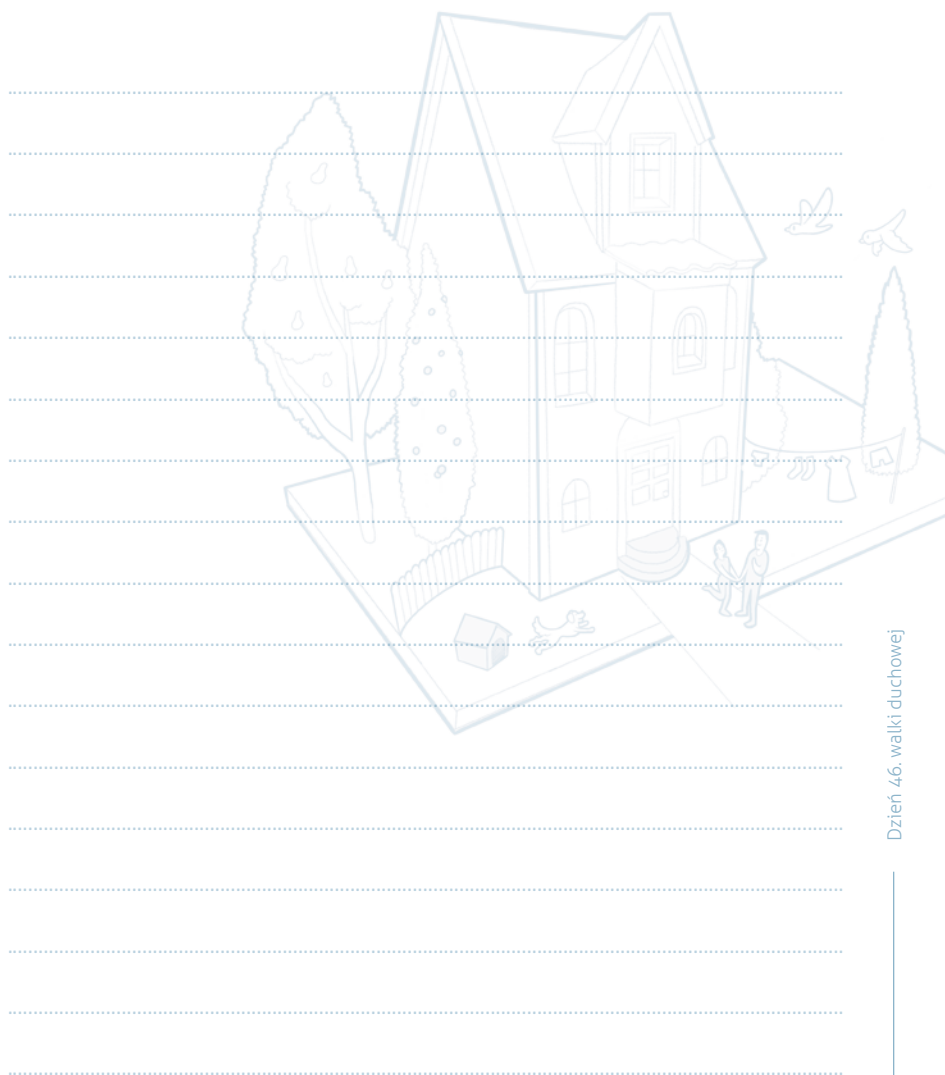
Dbaj, aby w domu panowały uśmiech, radość i humor. Ciężka atmosfera dołuje domowników, tak że nie chce się razem przebywać. Na tyle, na ile dasz radę, bądź odpowiedzialny za radosną atmosferę domową.



Dzień 46.

Dzień 46. walki duchowej

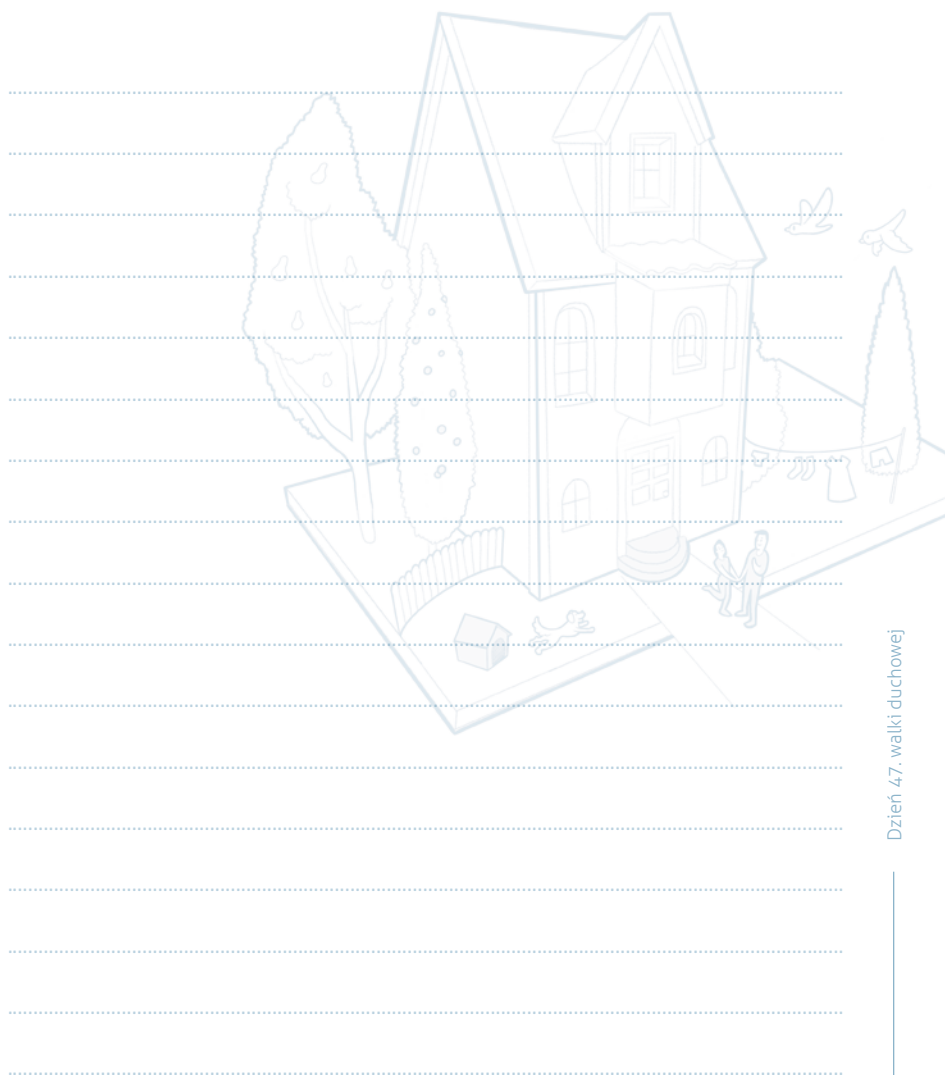
Pomagaj swojej rodzinie radzić sobie z porażkami oraz przeżywać smutki i troski. Ucz wychodzenia z dołków, niepoddawania się i zaczynania od nowa. Akceptuj dzieci takimi, jakimi są. Nie akceptuj ich złego postępowania, ale ucz je odróżniania zła od dobra.



Dzień 47.

Dzień 47. walki duchowej

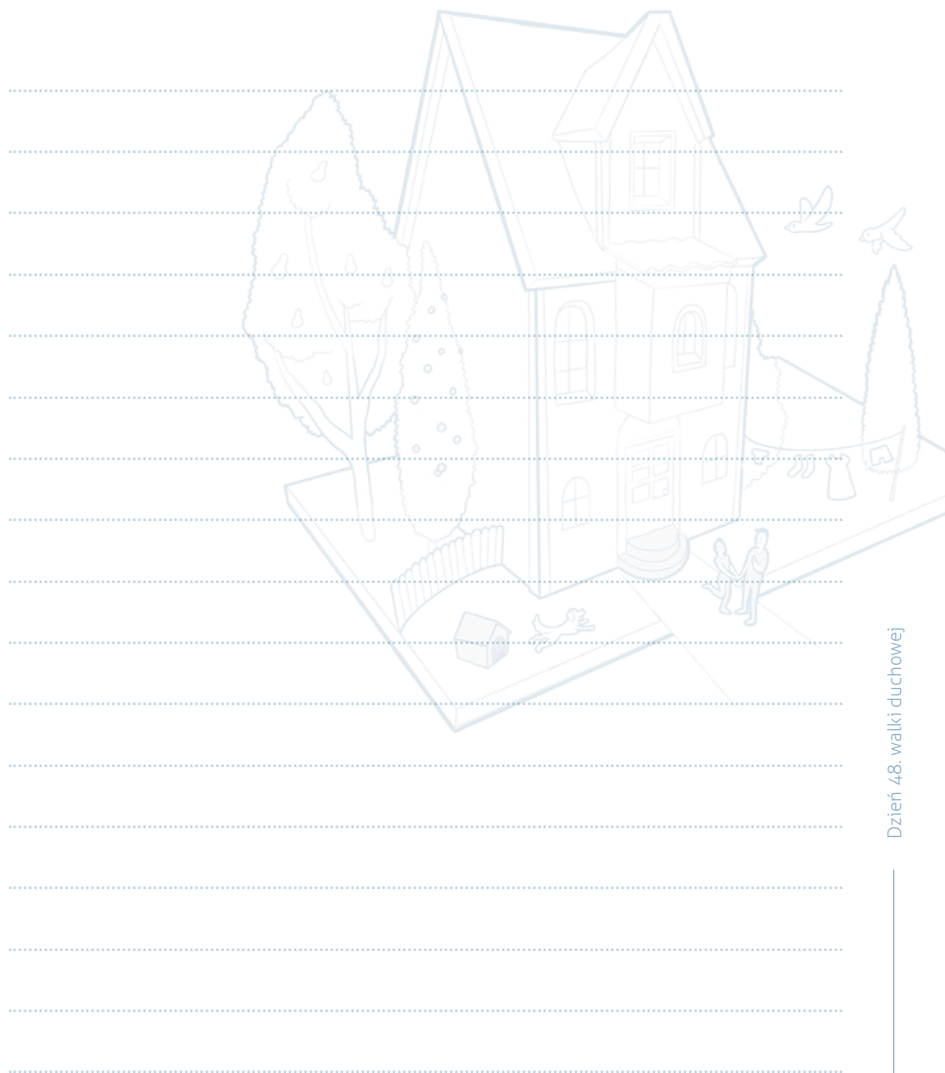
Zapewnij członków rodziny o swojej miłości oraz o tym, że nic nie zdoła tego zmienić. Niech będą pewni, że nigdy nie przestaniesz ich kochać, choćby nie wiadomo, co zrobili.



Dzień 48.

Dzień 48. walki duchowej

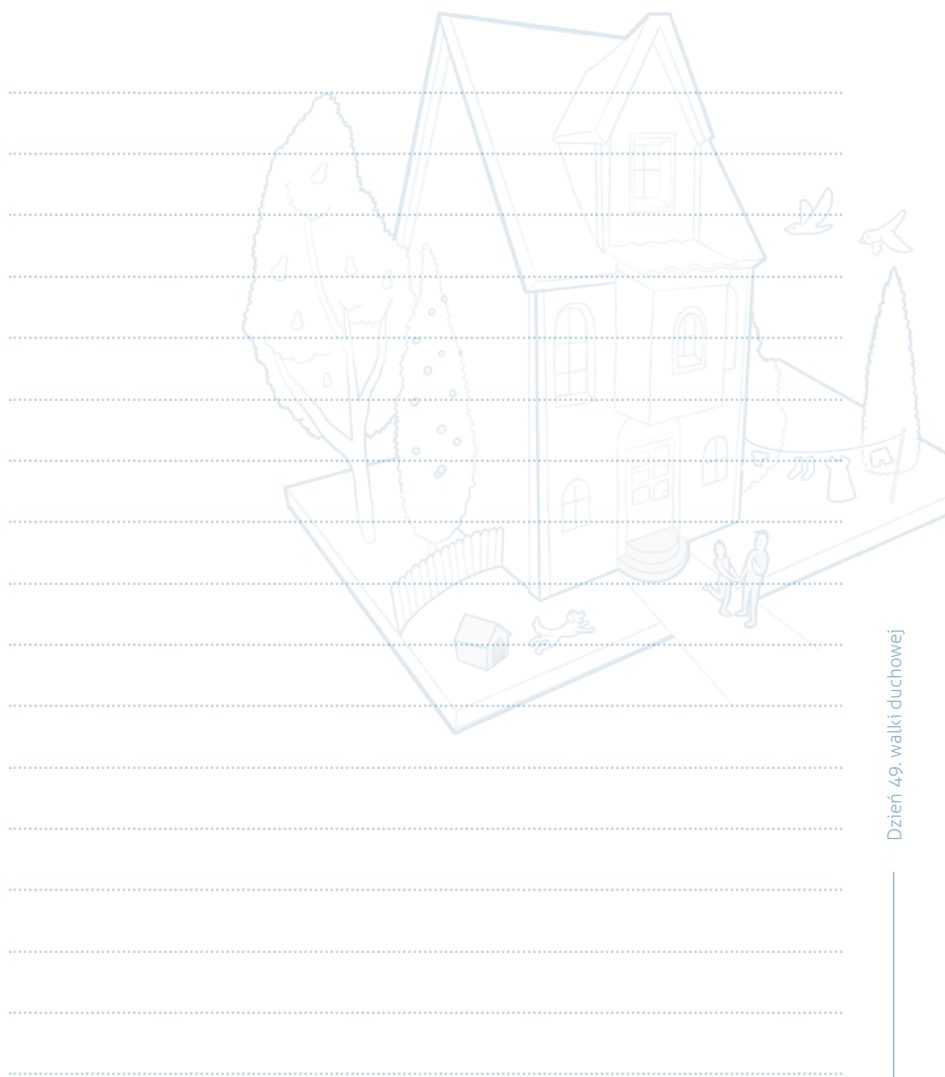
Podziwiał swojego męża/swoją żonę i dzieci. To pomoże im w budowaniu poczucia własnej wartości. Bądź największym fanem swoich bliskich również wtedy, gdy im coś nie wyjdzie.



Dzień 49.

Dzień 49. walki duchowej

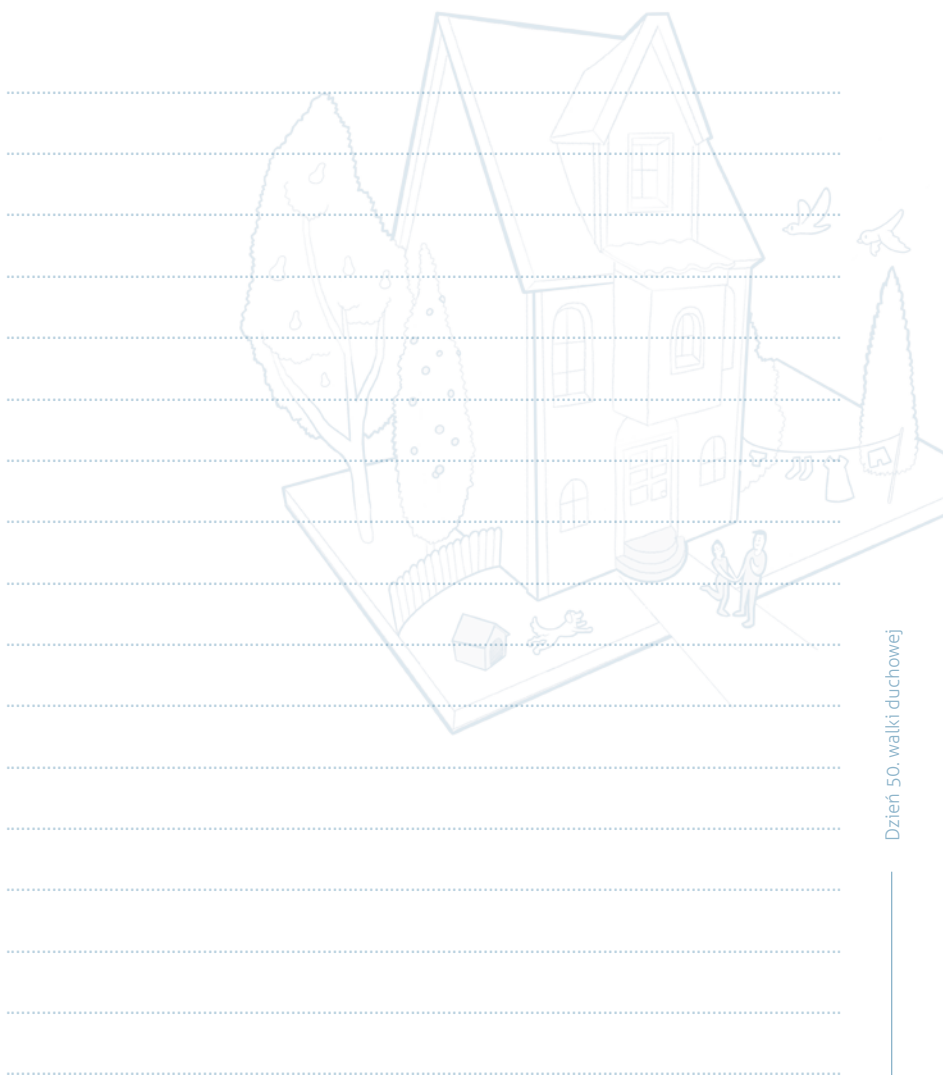
Dbaj o swoje zdrowie fizyczne. Musisz być sprawna(-y) i silna(-y), aby zapewnić opiekę twojej rodzinie. Możesz w tym celu robić badania okresowe, ćwiczyć, poddać się fizjoterapii czy zrezygnować z nałogów.



Dzień 50.

Dzień 50. walki duchowej

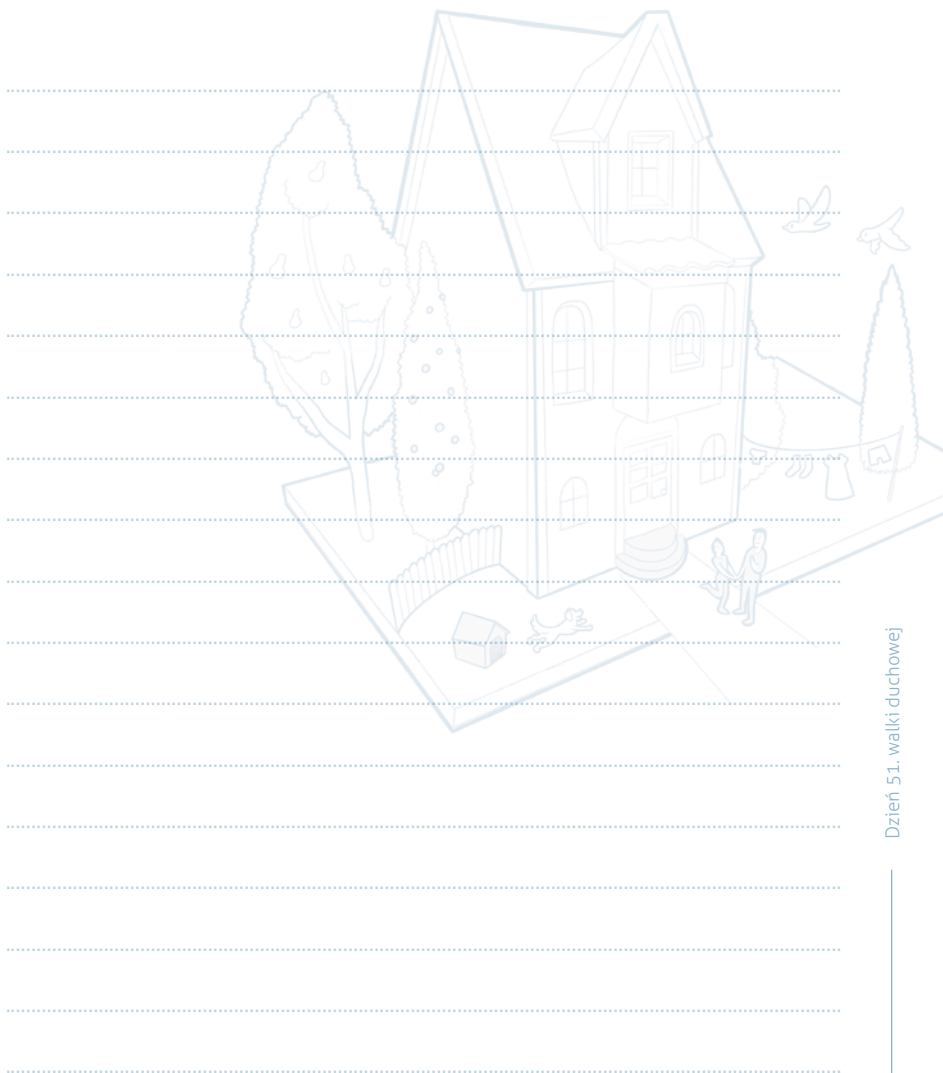
Wspólnie z drugą połówką podejmujcie ważne decyzje, nigdy za swoimi plecami. Z wielką uwagą wysłuchaj współmałżonka(-i), nawet gdy nie jest specjalistą w danej dziedzinie. Akceptuj odmowę.



Dzień 51.

Dzień 51. walki duchowej

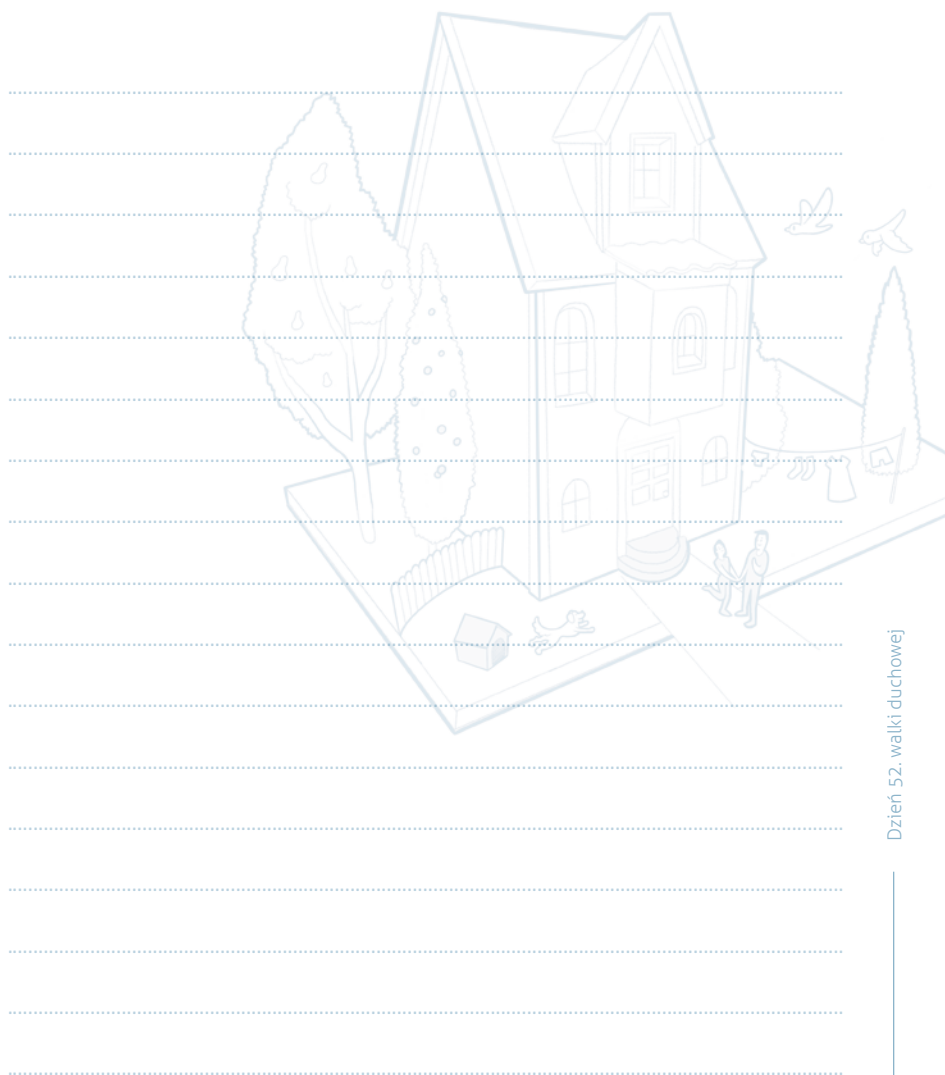
Bądź uprzejma(-y) i kulturalna(-y). Sprawiaj swojemu mężowi/twojej żonie radość. Otwieraj drzwi, przepuszczaj żonę jako pierwszą, usługuj jej/jemu jak za narzeczeńskich czasów. Bądź uprzejma/szarmantki i elokwentna(-y). Możesz chodzić po domu dla niego(-ej) elegancko lub atrakcyjnie ubrana(-y).



Dzień 52.

Dzień 52. walki duchowej

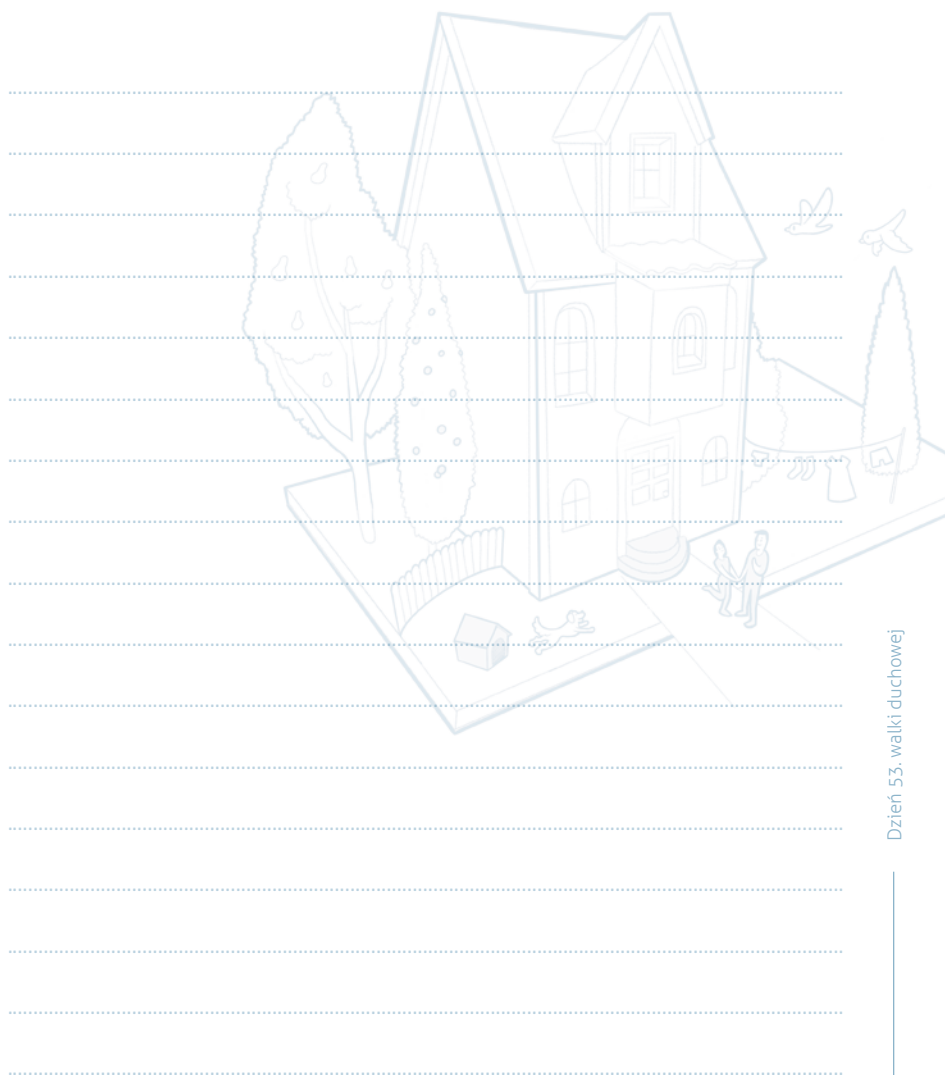
Są takie sytuacje i okoliczności, podczas których warto przerwać swoje zajęcia, by skierować uwagę na męża/żonę/dziecko, jak najszybciej oddzwaniać, gdy próbują się z tobą skontaktować. Pokazuj, że bliscy są dla ciebie ważni. Niech czują się ważniejsi niż twoja praca lub inne zobowiązania towarzyskie.



Dzień 53.

Dzień 53. walki duchowej

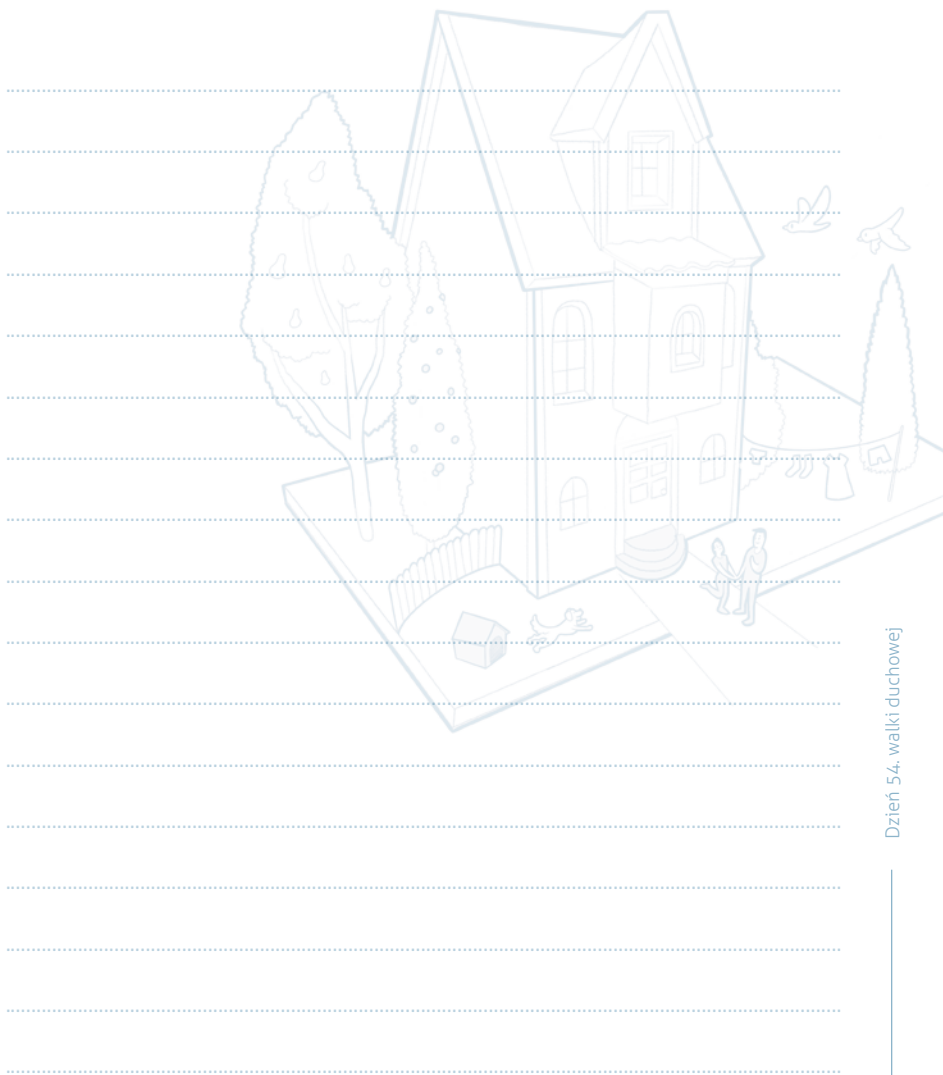
Zatroszcz się o pełne wspólnych przeżyć wakacje. To nie muszą być drogie wyjazdy. Raczej zadбай o miejsca, gdzie będziecie mogli ze sobą przebywać, wzmacniać relacje i tworzyć niezapomniane wspomnienia.



Dzień 54.

Dzień 54. walki duchowej

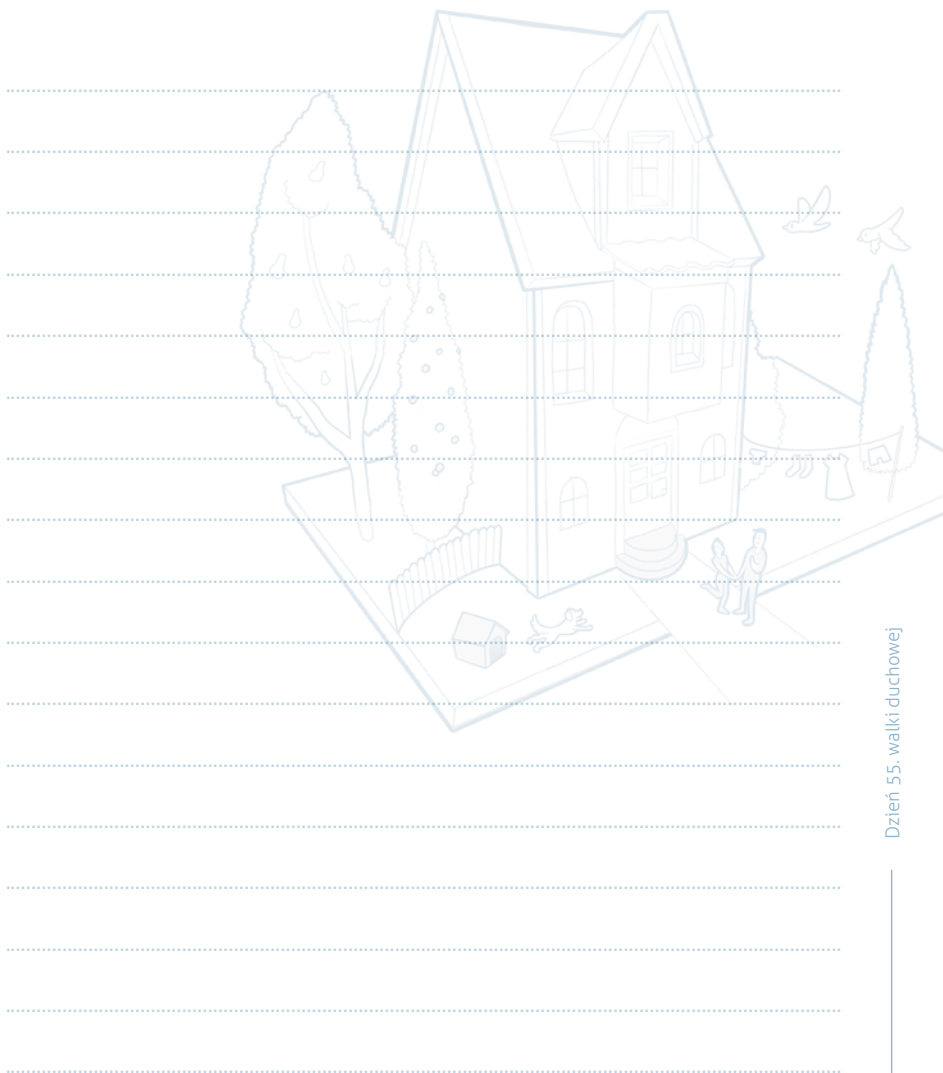
Bądź stała(-y) w swoich deklaracjach i nie zmieniaj zdania z byle powodu.
Niech rodzina wie, że jak coś powiesz, to tak będzie. Dotrzymuj obietnic,
nawet jeśli jest to trudne dla ciebie.



Dzień 55.

Dzień 55. walki duchowej

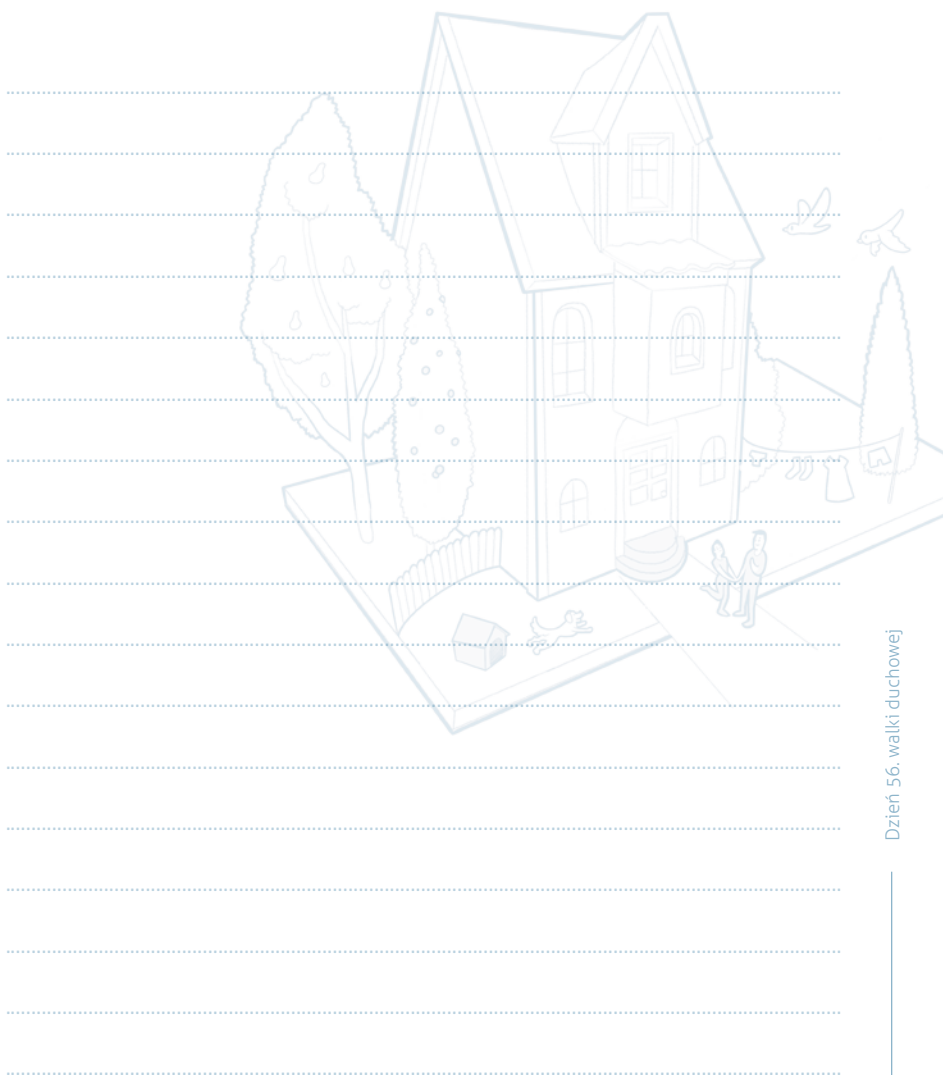
Bóg jest właścicielem wszystkich pieniędzy świata. Brak zaufania wobec Niego może spowodować, że wasze małżeństwo rozpadnie się z powodu ciągłego zdobywania środków na życie, długich delegacji i przepracowywania się. Ufaj, że Bóg cię kocha i dlatego obdaruje ufającego Mu błogosławieństwem finansowym. Zajmij się swoim nawróceniem, a Jezus zajmie się twoimi finansami.



Dzień 56.

Dzień 56. walki duchowej

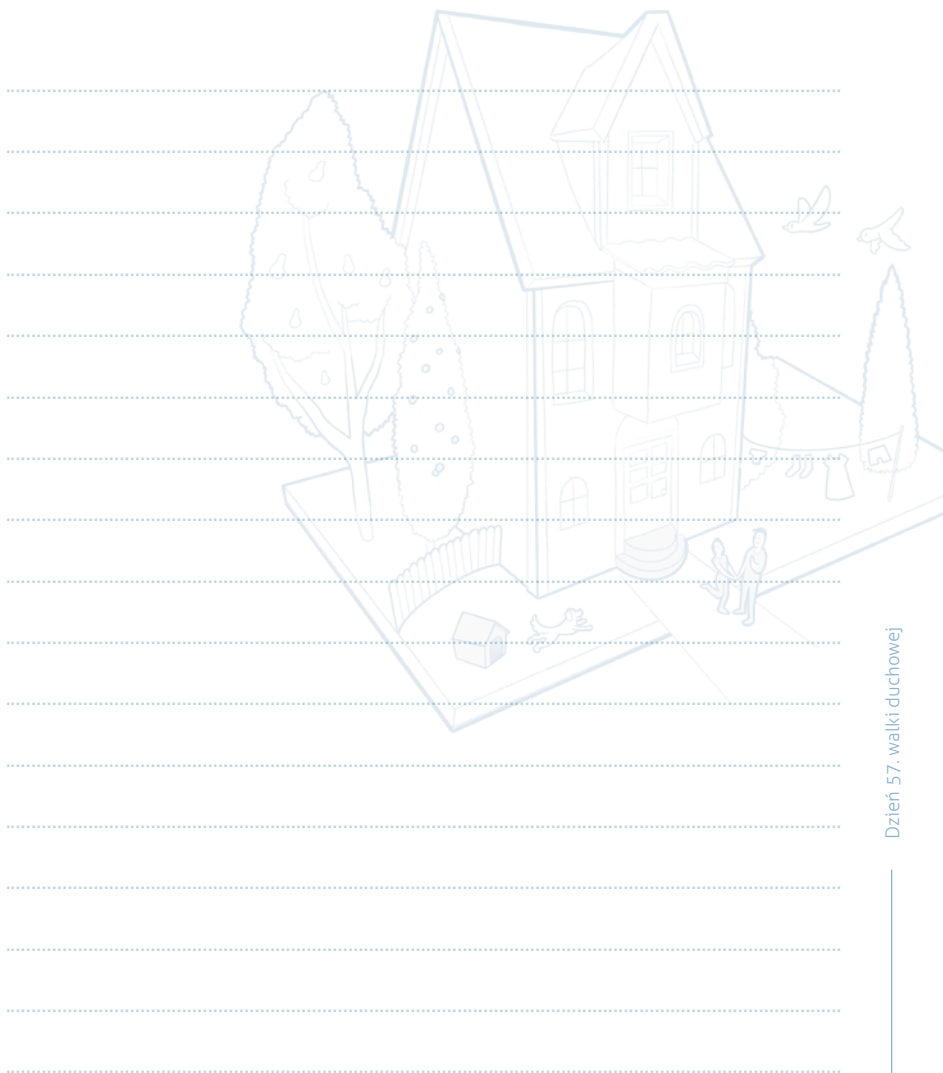
Możliwe, że masz przemocowego męża/przemocową żonę i zamiast nieustannego poświęcania się, należy postawić mu/jej granice. Mądrze to rozeznaj z odpowiednimi osobami. Wiele kłótni wynika z braku mądrej asertywności.



Dzień 57.

Dzień 57. walki duchowej

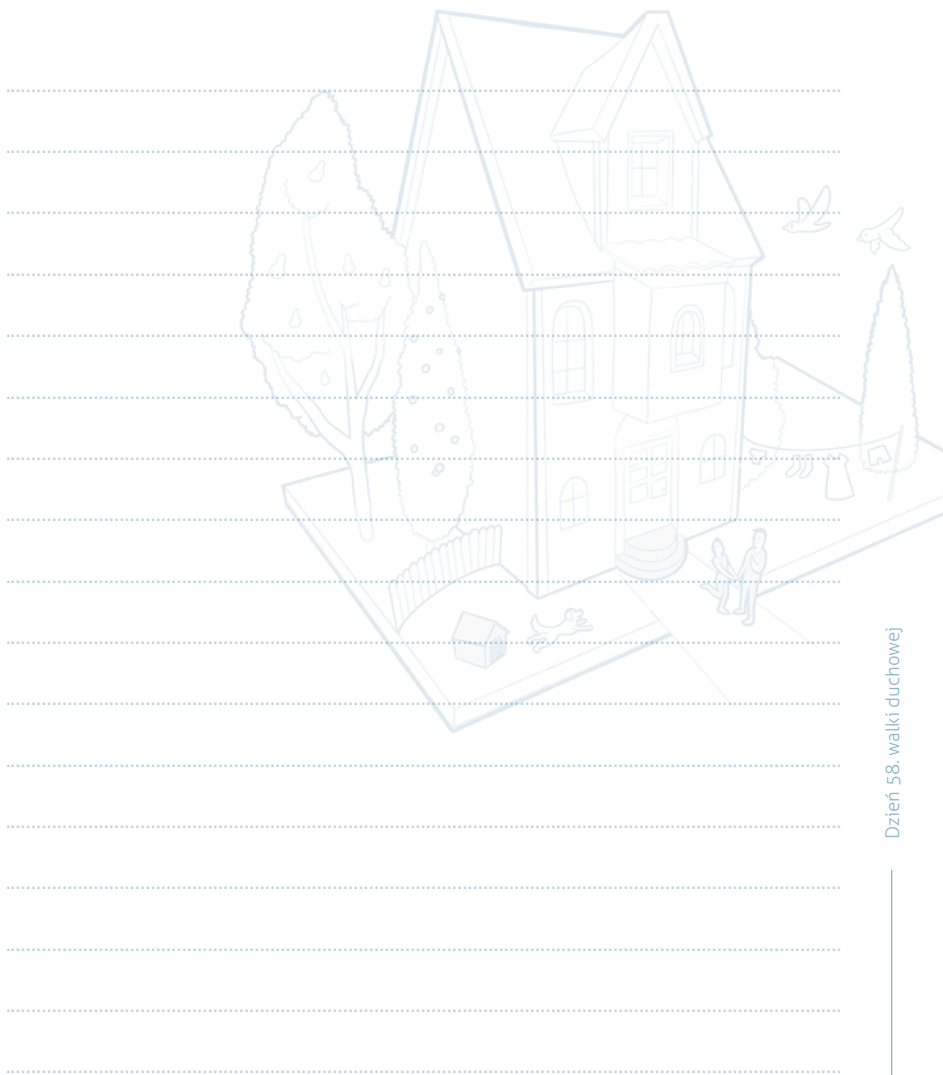
Zrób coś, czego nie spodziewają się twoi bliscy, i powtarzaj to co jakiś czas. Niespodziewanie przygotuj ulubiony posiłek męża – upiecz jego ulubione ciasto. Zorganizuj dla żony niespodziankę – kup jej kwiaty lub przygotuj kolację. Dzieciom wyślij niespodziewanego SMS-a o treści: „Kocham Cię”.



Dzień 58.

Dzień 58. walki duchowej

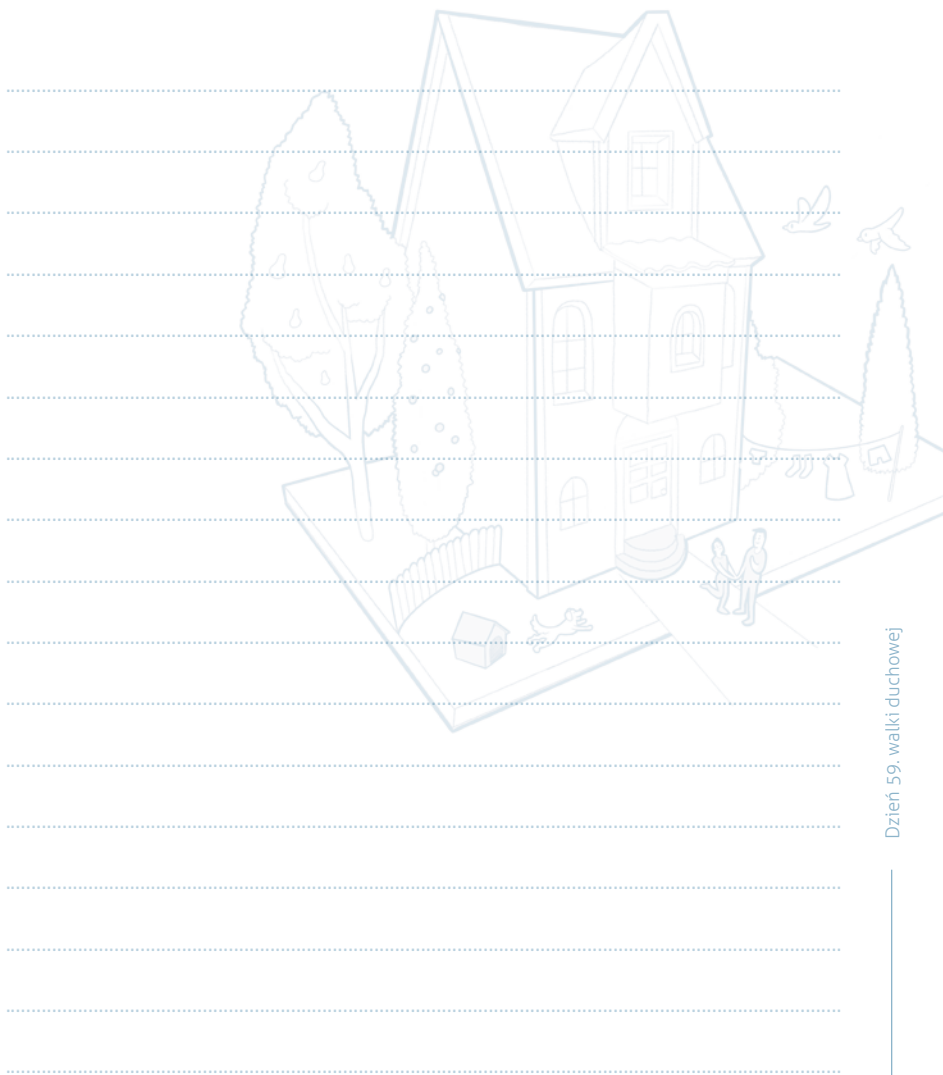
Poznawaj swojego męża/swoją żonę i swoje dzieci. Wiedz, jaki jest ich ulubiony kolor, potrawa, najlepszy kolega/najlepsza koleżanka, w co grają, co oglądają, gdzie się spotykają, co planują. Zastanów się, co się stało, jeśli są zamknięci przed tobą. To ważny sygnał.



Dzień 59.

Dzień 59. walki duchowej

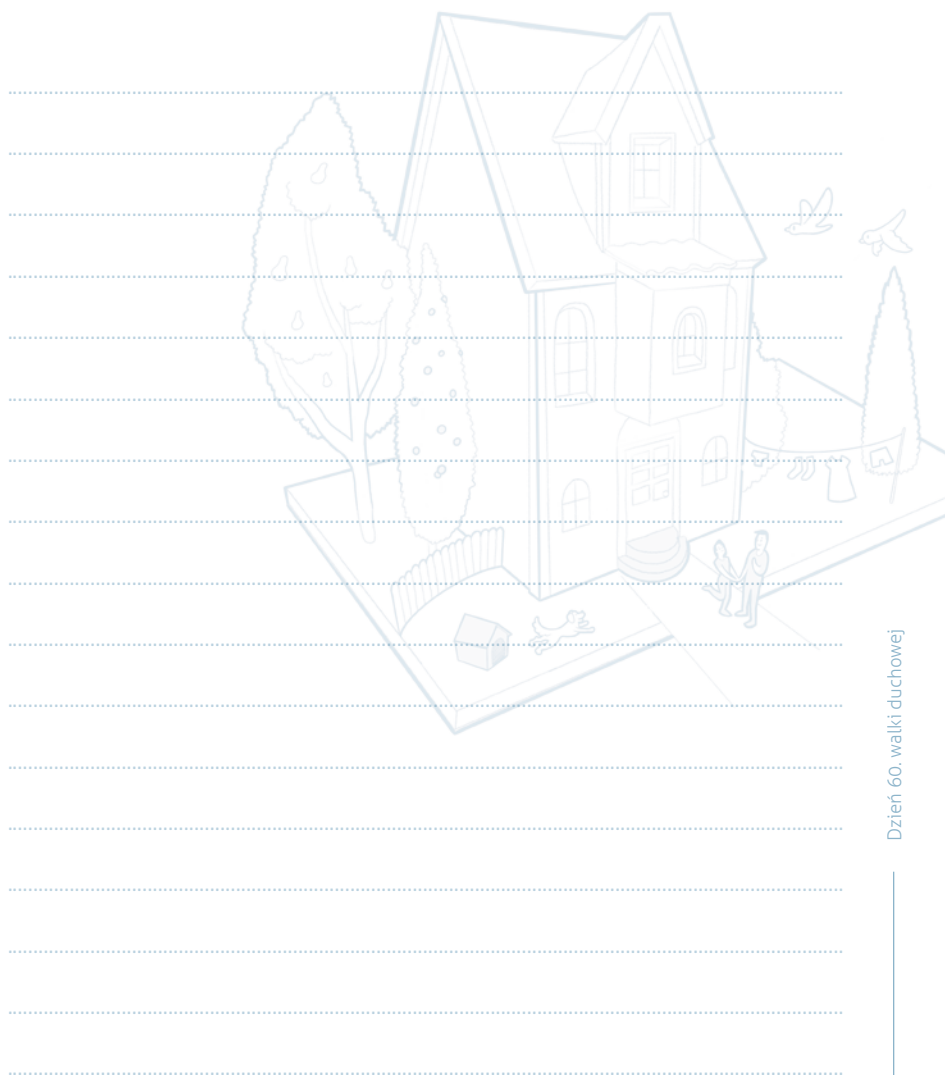
Miłość wymaga czasu. Nie można mówić o miłości wobec osoby, której nie poświęca się czasu. Czas pokazuje, kto i co jest dla Ciebie ważne.



Dzień 60.

Dzień 60. walki duchowej

Módl się za męża/żonę/dzieci. Czasami tylko to pozostaje. Bądź wierny i się nie poddawaj. To, że nie widać słońca, nie oznacza, że go nie ma. Chmury przemiją i ono znów zaświeci.



PODSUMOWANIE

Na ile procent udało mi się osiągnąć cele, które sobie postawiłam(-em) podczas dni walki?

.....

.....

.....

.....

.....

Z czego jestem dumna(-y)?

.....

.....

.....

.....

.....

Czego się o sobie dowiedziałam(-em)?

.....

.....

.....

.....

Nad czym chcę dalej pracować?

.....

.....

.....

.....

Czego dowiedziałam(-em) się o swoim małżonku/swoich dzieciach?

.....

.....

.....

.....

Co daje mi walka duchowa?

.....

.....

.....

.....

Dlaczego nie chcę przerywać walki o moje małżeństwo po 60 dniach?

.....

.....

.....

.....

.....

DODATKI

Co, jeśli chcę jeszcze więcej?

I. Zrozumiesz innych, gdy najpierw zrozumiesz siebie:



1. Test temperamentów:

<https://dlarodziny.eu/temperamenty>

Dowiesz się, czy jesteś ekstrawertykiem czy introwertykiem, dlaczego reagujesz tak szybko albo tak wolno i jakie masz predyspozycje zawodowe. Możesz zrobić ten test także swoim dzieciom.



2. Test na wiodący język miłości

a) dla żon:

<https://dlarodziny.eu/jezyki-milosci-wg-garego-chpmana-test-dla-zony/>

b) dla mężów:

<https://dlarodziny.eu/jezyki-milosci-wg-garego-chpmana-test-dla-meza/>

Jaki jest twój język miłości i jaki jest twój naturalny sposób okazywania miłości? Sprawdź, jakim językiem miłości postępuje się twój mąż/ twoja żona.



II. Akcja Relacja – seria ośmiu filmów trwających po 3-4 minuty <https://dlarodziny.eu/akcja-relacja>

Tematy:

1. Jak radzić sobie na małżeńskim ringu?
2. To jest moje. Nie ruszaj.
3. A jeśli śmierć nas (nie)rozłączy?
4. Co zamiast cichych dni?
5. $1 + 1 = 1$
6. Jak szybko się pogodzić?

7. Denerwujesz mnie!

8. Mój ci on!



III. Akcja Relacja Kontynuacja – seria dziesięciu filmów trwających po 8-9 minut <https://dlarodziny.eu/akcja-relacja>

Tematy:

1. Czy to ta, czy to ten?
2. O radościach
3. O punktach zapalnych w naszych relacjach
4. Czy to naprawdę miłość?
5. Priorytetyzacja
6. Być jednym ciałem i jednym duchem
7. Gdy się nie uktada. Kocham i wystarczy
8. Ja sama. Jak nie wychować lenia
9. My i teściowie
10. Wdzięczność



IV. „Randki Małżeńskie” <https://dlarodziny.eu/randki>

Zaprosz swojego współmałżonka na randkę w domowym zaciszu. Na podane przez was adresy e-mail otrzymacie siedem inspirujących filmów oraz zadania do wykonania przed kolejną randką. Oto tematy:

1. Temperamenty. Odpowiadamy sobie na pytanie: kim jesteśmy? Poznajemy różne rodzaje temperamentów. Sprawdzamy, jaki mamy temperament i czym różnimy się od siebie. Poznaj siebie, aby poznać partnera.
2. Kochanie siebie nawzajem. Poznajemy różne typy języków miłości i to, jakim językiem miłości się posługujemy.
3. Konflikty. Jak radzić sobie z „kłodami” rzucanymi pod nogi?
4. Jedność małżeńska w finansach. Jak prowadzić budżet rodzinny?
5. Dzieci. Jak je przygotować do odpowiedzialności, jak je wychować i puścić w świat?

6. Seks. Mówimy o uwarunkowaniach kobiet i mężczyzn i o tym, jak się w tym spotkać, aby seks w małżeństwie był dobry i satysfakcjonujący.
7. „Konserwacja” małżeństwa. Jak dbać o siebie, by wszystkie elementy układanki ze sobą się zgrywały?

V. Modlitwa różańcowa oraz koronka na żywo na kanale Teobańkologia

Każdego dnia wiele tysięcy ludzi łączy się na modlitwie o godz. 15.00 i 20.30 na kanale YouTube „Teobańkologia”. Najnowszą transmisję odnajdziesz dzięki stronie www.teobankologia.pl. Zapraszamy cię, byś dołączył do wspólnej modlitwy.



Jak podejmować ważne decyzje?

1. Na początku spróbuj w jednym lub maksymalnie dwóch zdaniach określić pytanie dotyczące podejmowanej przez siebie decyzji. Sprecyzowanie pytania jest bardzo pomocne, choć bywa trudne, np. „Czy przenieść się na inne studia?”. Zapisz swój problem poniżej. Spróbuj zadać pytania Bogu z zaufaniem, że On ci odpowie w najlepszym czasie.

.....

.....

.....

.....

.....

2. Zapisz, co powinieneś zrobić, by mieć wystarczającą wiedzę/liczbę przesłanek do podjęcia właściwej decyzji, np. „Czy stać mnie na inne studia?”, „Jakie korzyści/szkody będę miał ze zmiany?”. Określ poniżej sposób zdobycia przesłanek potrzebnych do wyprowadzenia prawidłowych wniosków. Zadaż Bogu pytanie, co jeszcze powinieneś wiedzieć, zanim podejmiesz decyzję.

.....

.....

.....

.....

.....

3. Kogo możesz się poradzić w tej sprawie, by mieć jeszcze lepszą wiedzę i rozeznanie? Czy warto, byś miał kierownika duchowego? Zapisz nazwiska tych osób poniżej oraz określ termin skontaktowania się z nimi.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. Przefiltruj swoje „za” i „przeciw” przez następujące prawdy:

- a)** „Starajcie się najpierw o królestwo Boże i o jego sprawiedliwość, a wszystko będzie wam dodane” (Mt 6,33).
- b)** Zajmij się Bogiem i swoim nawróceniem, On zajmie się tobą.
- c)** Człowiek po to jest stworzony, aby Boga, Pana naszego, chwalił, czcił i Jemu służył, a przez to zbawił swoją duszę. Inne rzeczy na ziemi są stworzone dla człowieka, aby mu pomagały w osiągnięciu celu, dla którego jest on stworzony. Z tego wynika, że człowiek ma korzyść z nich w takiej mierze, w jakiej mu one pomagają do osiągnięcia jego celu, a winien się od nich uwalniać w takiej mierze, w jakiej mu są przeszkodą do tego celu. „Trzeba pragnąć i wybierać jedynie to, co nam więcej pomaga do celu, dla którego jesteśmy stworzeni” (św. Ignacy z Loyoli).
- d)** Nie pomyśl środka z celem. Wyżej masz zapisany cel życia: chwalić, czcić, służyć Bogu i zostać zbawionym. To jest najważniejsze. Wszystko inne powinno być tylko środkiem do tego celu, również rodzina, wykształcenie, zawód.
- e)** Poszukaj motywacji do swojego działania, innymi słowy odpowiedz sobie na pytanie, w jakim celu coś robisz. Zapytaj o to Boga na modlitwie. Za pomocą introspekcji poszukaj intencji działania, określ, czy są one dobre, np. czy motywacja, że po innych studiach będziesz więcej zarabiać mniejszym nakładem pracy, jest wystarczająca.
- f)** Cel nie uświęca środków (por. KKK 1759). Gdy działanie ma zły oraz dobry skutek – np. branie leków zwalcza chorobę (pozytywny efekt) i wyniszcza organizm (negatywny) – wtedy należy określić motywacje.

One muszą być dobre, a pozytywny skutek musi być o wiele większy niż ten zły – np. spodziewany efekt leczenia powinien przynieść więcej dobra niż zniszczenia w organizmie.

- g)** „Daremne to dla was wstawać przed świtem, wysiadywać do późna w nocy – dla was, którzy jecie chleb zapracowany ciężko; tyleż daje On i we śnie tym, których miłuje” (Ps 127,2).
- h)** Nie chodzi o to, byś żył jak zakonnik. Chodzi o to, byś w swoim powołaniu kochał i robił to, co w twojej mocy, by wzrastać w miłości.
- i)** „Nigdy nie zmieniaj decyzji pod wpływem przykrych i silnych emocji. Nie podejmuj decyzji w stanie strapienia, poczekaj na pocieszenie” (św. Ignacy z Loyoli).
- j)** Wybór woli Bożej nie zawsze na początku daje pokój, ale zawsze ostatecznie go przyniesie wraz z zadowoleniem duszy. Co wywołuje pokój w twoim sercu?
- k)** Najpierw to, co konieczne, potem ważne, a na końcu przyjemne.

5. Co na to Boże przykazania? Czy twoją motywacją nie jest chciwość, ciekawość lub nieczystość? Czy efekt tego wyboru jest dobry zarówno na początku, jak i w środku oraz na końcu?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

6. Po wyborze której opcji będziesz się lepiej modlił, twoje życie duchowe będzie bardziej uporządkowane, będziesz miał odpowiednią ilość czasu na Eucharystię i Biblię? Dzięki czemu Bóg będzie bardziej znany i kochany?

.....

.....

.....

.....
.....
7. Jakie lęki wstrzymują cię przed podjęciem słusznej decyzji? Czego się boisz?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

8. W jaki sposób w okolicznościach, w których jesteś, możesz się wyciszyć i mieć czas na samotność, by usłyszeć głos Boga?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

9. Skonsultuj się z mężem/żoną. Pomyśl, co byłoby dla niego(-ej) budujące?

10. Przemódl jeszcze raz te sprawy, powierzając je Bogu przez ręce Maryi. Ufaj, że Bóg pobłogosławi twój wybór, jeśli zrobisz, co w twojej mocy, by dobrze wybrać.

11. Podejmij decyzję i bądź konsekwentny w jej realizacji.

Propozycje postanowień, które z Bożą pomocą pomogą ci uporządkować życie

Korzystaj z owych propozycji według osobistych potrzeb, nie wprowadzaj wszystkich naraz. Jedną z nich możesz wykorzystać do 60-dniowej walki, by właśnie z niej rozliczać się w tabelce na końcu planera. Tradycja duchowości poniższe postanowienia nazywa ascezą pozytywną, czyli zrobieniem czegoś dla uporządkowania wnętrza człowieka.

1. Robić coś, co sprawia przyjemność bliskiej osobie.
2. Małymi krokami dążyć do jasno sprecyzowanych celów podporządkowanych celowi ostatecznemu – chwale Bożej i osobistemu zbawieniu.
3. Więcej słuchać ludzi, umartwiać swoją chęć narzucania innym własnego zdania.
4. Nie narzekać – bóle i zranienia wypowiadać przed Bogiem, który zawsze nas przyjmie i wysłucha. Starać się je przekuć w modlitwę uwielbienia.
5. Modlić się w aucie/autobusie/tramwaju.
6. Chodzić wcześniej spać, nie narażać się na niebieskie światło przed snem (włączyć specjalny filtr w telefonie i na ekranie komputera).
7. Sporządzać plan dnia oraz tygodnia wraz z określeniem priorytetów działania.
8. Poprosić o zmniejszenie ilości obowiązków w pracy lub pomoc w określeniu priorytetów w przypadku, gdy nie wszystko można wykonać w terminie.

9. Określić źródła stresu – z Bożą pomocą podjąć kroki, by mniej się stresować.
10. Zadbać o urlop. Wypocząć, wyspać się porządnie przynajmniej raz na jakiś czas. Bóg w tym pomoże, tylko trzeba chcieć.
11. Uczestniczyć w Eucharystii codziennie lub chociaż kilka razy w tygodniu.
12. Zaangażować się w życie własnej parafii i wspólnoty.
13. Zamówić Mszę dziękczynną za otrzymane łaski.
14. Dać sobie czas na porządne rekolekcje, jeśli się da – w ciszy.
15. Myć naczynia zaraz po ich pobrudzeniu.
16. Odstawić zupełnie alkohol, nawet jeśli nie ma się problemu z uzależnieniem.
17. Odkładać rzeczy na swoje miejsce. Ustalić je dla każdego przedmiotu.
18. Więcej się uśmiechać.
19. Zawalczyć o znalezienie przestrzeni dla każdego z dzieci.
20. Pomodlić się o przyjaciela; być nim dla samego siebie.
21. Przeprowadzić poważną rozmowę, nie uciekać przed odpowiedzialnością i decyzjami.
22. Znaleźć kierownika duchowego i stałego spowiednika. Najlepiej, gdyby to była jedna i ta sama osoba.
23. Znaleźć wspólnotę z programem formacyjnym. Wejść w niego z uległością serca i zaufaniem.
24. Kupić podręczne Pismo Święte lub mieć Biblię w formie audio w telefonie. Często do nich sięgać.

- 25.** Działać wbrew własnej naturze. Na przykład wychodzić do ludzi, gdy ma się tendencję do izolowania się; szukać chwil samotności, gdy człowiek szuka ucieczki w otaczaniu się ludźmi; poczytać dobrą książkę i zostawić zmywanie naczyń, gdy ma się tendencję do perfekcjonizmu; od razu po sobie sprzątać, gdy ma się tendencję do bałaganiarstwa lub lenistwa.
- 26.** Przyjść wcześniej na Eucharystię.
- 27.** Uczyć dzieci modlitwy, pozwolić im być niedoskonałymi.
- 28.** Porozmawiać z kimś mądrym o tym, dlaczego tak szybko zaczynamy się denerwować i co można z tym zrobić. Porozmawiać z psychologiem, dlaczego pewne sprawy tak mocno przeżywamy i nie mamy kontroli nad swoimi emocjami.
- 29.** Rezygnować z luksusów i rzeczy zbytecznych. Upraszczać życie. Walczyć ze zbieractwem.
- 30.** Zastanowić się nad źródłami dopaminy i serotoniny w życiu. Czy nie byłoby dobrze zapisać się na kurs tańca lub do klubu sportowego?
- 31.** Delegować swoje zadania innym.
- 32.** Uciekać od martwienia się przyszłością. Uznawać to za pokusę. Żyć tym, co jest tu i teraz.
- 33.** Pójść do dietetyka, by poradzić się w sprawie stanu swojego zdrowia. Zastanowić się, czy obecne choroby nie mają źródła w nieprawidłowej diecie. Zapytać, czy jest możliwość zrobienia badań krwi, na podstawie których można dobrać kierowaną suplementację. Zrezygnować z cukru, rozpocząć dietę.
- 34.** Na wizycie u dobrego lekarza rodzinnego zapytać o możliwość zrobienia potrzebnych badań, np. w kierunku anemii, pasożytów, insulinooporności, funkcjonowania hormonów, bezpłodności, wykrycia stanów zapalnych, przyczyn bólu głowy/kręgosłupa/serca itp... Zrobić te badania.

- 35.** Skorzystać z porady fizjoterapeuty, by ten ocenił stan naszego organizmu pod kątem napięć w ciele, bólów głowy, stanów zapalnych i stylu życia. Poradzić się, jaki rodzaj ruchu byłby dla nas najlepszy, podjąć go.
- 36.** Wyleczyć zęby – od nich tak wiele zależy w naszym sposobie funkcjonowania.
- 37.** Nie obawiać się wizyty u psychiatry w przypadku występowania chronicznego smutku lub innych zaburzeń. Modlitwa nie zastępuje leków i specjalistów, często właśnie skłania nas do tego, by z nich korzystać. Bywa tak, że tymi właśnie środkami Bóg uzdrawia człowieka.

Wskazówki dla tych, którzy myślą o spowiedzi generalnej

Spowiedź generalna ma na celu szczere wyznanie zatajonych win, spojrzenie na swój stan ducha jakby z lotu ptaka, a nade wszystko jej sensem jest spotkanie miłosiernego Jezusa.

Przeciwwskazania do spowiedzi generalnej:

- Chęć częstego ponawiania spowiedzi generalnej, np. w celu zwrócenia na siebie uwagi spowiednika;
- Skrupuły – osoby z sumieniem skrupulatnym nie mogą odbywać spowiedzi generalnej, gdyż ich dusza choruje i nie jest zdolna prawidłowo ocenić samej siebie. Taka osoba zupełnie niepotrzebnie dzieli włos na czworo;
- Cele inne niż te zaznaczone na początku, np. chęć uspokojenia się, wyrzucenia czegoś z siebie, porozmawiania o jakimś aktualnym problemie (warto rozmawiać z księdzem o kłopotach, ale wtedy w innej formie niż spowiedź generalna);
- Niewiara w to, że Bóg przebaczył grzechy już wcześniej wyznane na poprzednich spowiedziach;
- Magiczne traktowanie tej formy spowiedzi, tak jakby bez wysiłku osoby miała ona coś zmienić w życiu penitenta.

Wskazania do odbycia spowiedzi generalnej:

- Odkrycie zatajenia grzechów ciężkich przy poprzednich spowiedziach;
- Wieloletnia przerwa w spowiadaniu się;
- Ważne wydarzenia życiowe, np. ślub, zbliżająca się śmierć lub poważna operacja;
- Odkrycie, że dotychczasowe spowiedzi nie zawierały wyznania ważnych grzechów, którymi do tej pory ktoś się nie przejmował, nie chciał dostrzegać w sobie, np. zamknięcie na życie, brak pokory, uczciwości, zaufania do Boga, wiary, słuchania Go.

Kilka praktycznych wskazówek przed spowiedzią generalną:

- Znaleźć odpowiedniego spowiednika. Niech to nie będzie pierwszy lepszy kapłan w przypadkowym konfesjonale;
- Nie spowiadać się z całego życia, gdy za nami jest długa kolejka osób;
- Umówić się wcześniej z wybranym spowiednikiem na miejsce i czas spowiedzi. Spytać go, czy poleca konkretny rachunek sumienia;
- Spisać swoje grzechy. Bardzo porządkuje to spowiedź i ją przyspiesza;
- Uważać na to, by spowiedź generalna nie przerodziła się w opowiadanie życiorysu, w którym nie wiadomo, co jest czyją winą. Spowiadać się z win własnych, a nie naszych krzywdzicieli.

Tydzień 1. - 2.

OSOBISTA RELACJA Z BOGIEM

DZIEŃ WALKI

	Medytacja	Biblia	Spowiedź	Komunia Święta	Lektura duchowa	Własne postanowienie	Rachunek sumienia
1.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	
3.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	
4.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	
5.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	
6.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	
7.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	
8.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
9.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>		
10.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>		
11.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>		
12.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>		
13.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>		
14.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>		



PRZEŻYWANIE RELACJI Z BOGIEM W RODZINIE

Modlitwa małżeńska	Modlitwa rodzinna	Dialog małżeński	Zasada 15 sekund	Planowanie czasu	Czas z mężem/żoną	Czas z dzieckiem	
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>			
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>			



PRZEŻYWANIE RELACJI Z BOGIEM W RODZINIE

Modlitwa małżeńska	Modlitwa rodzinna	Dialog małżeński	Zasada 15 sekund	Planowanie czasu	Czas z mężem/żoną	Czas z dzieckiem	
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>			

OSOBISTA RELACJA Z BOGIEM

	Medytacja	Biblia	Spowiedź	Komunia Święta	Lektura duchowa	Własne postanowienie	Rachunek sumienia
29.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
31.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
32.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
33.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
34.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
35.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
36.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
37.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
38.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
39.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
40.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
41.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
42.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		



PRZEŻYWANIE RELACJI Z BOGIEM W RODZINIE

Modlitwa małżeńska	Modlitwa rodzinna	Dialog małżeński	Zasada 15 sekund	Planowanie czasu	Czas z mężem/żoną	Czas z dzieckiem	
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>			
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>			

Tydzień 7. - 8.

OSOBISTA RELACJA Z BOGIEM

DZIEŃ WALKI

	Medytacja	Biblia	Spowiedź	Komunia Święta	Lektura duchowa	Własne postanowienie	Rachunek sumienia
43.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
44.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
45.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
46.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
47.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
48.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
49.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
50.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
51.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
52.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
53.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
54.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
55.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
56.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		

Dodatkowe notatki

A series of 20 horizontal dotted lines spanning the width of the page, intended for writing notes.

Dodatkowe notatki

A series of 20 horizontal dotted lines spanning the width of the page, intended for handwritten notes.

Dodatkowe notatki

A series of 20 horizontal dotted lines spanning the width of the page, intended for writing notes.

Dodatkowe notatki

Dodatkowe notatki



Fundacja dla Rodziny

Tworzy środowiska i miejsca wzrostu dla ojców, matek, małżonków oraz rodziców. Buduje przestrzeń i dostarcza skutecznych metod wzmacniających relacje w rodzinach opartych na wartościach chrześcijańskich. Organizuje wyjazdy wakacyjne, warsztaty, kursy oraz biwaki. Współpracuje z osobami żyjącymi zasadami, których naucza. Planuje stworzyć dom formacyjno-warsztatowy dla rodzin.

Znajdź nas:

 www.fb.com/dlarodziny.eu

 www.youtube.com/@fundacjadlarodziny

Teobańkologia to społeczność budująca wiarę oraz osobowe relacje z Bogiem i drugim człowiekiem. Organizuje akcje modlitewne, a także tworzy treści w przestrzeni realnej i wirtualnej, między innymi muzykę chrześcijańską – wydała album *Niech zstąpi Duch Twój*. Teobańkologia została założona przez ks. Teodora od baniek mydlanych.



Znajdź nas:

-  www.fb.com/teobankologia
-  www.youtube.com/@teobankologia
-  www.instagram.com/teobankologia_pl
-  www.patronite.pl/teobankologia.pl
-  www.teobankologia.pl
-  www.tiktok.com/@teobankologia.pl
-  Teobańkologia Music



By znaleźć książki ks. Teodora, wejdź na www.teowsparcie.pl.

Każdego dnia kilkadziesiąt tysięcy osób spotyka się na kanale Teobańkologia, aby w czasie transmisji na żywo pod przewodnictwem Ducha Świętego i ks. Teodora odmawiać koronkę oraz różaniec. Dołącz do tej wirtualnej społeczności.

Wejdź na www.teobankologia.pl.