

Arkadiusz P. Tomczyk

Inspirujący

Skoroszyt

Część 1

BogactwoRozwoju.pl

Inspirujący Skoroszyt

Poprowadzi

Ciebie

do zmiany

Twojego

życia na dobre

Masz przed sobą Inspirujący Skoroszyt, który poprowadzi Ciebie do zmiany Twojego życia na dobre.

Integralną część stanowi Zeszyt Ćwiczeń, który jest narzędziem Twojej zmiany na dobre.

Poprowadzi Ciebie

Przejdiesz drogę od poznania swojej obecnej sytuacji, aż do zmiany jej na dobre. Poznasz swoje największe pragnienie oraz kolejne etapy do jego zdobycia.

Do zmiany

Dokonasz zmiany tego obszaru swojego życia, który wymaga poprawy, ulepszenia, a może nawet przeprowadzisz ewolucję całego swojego życia.

Na dobre

Twoje życie zmieni się na pozytywne, szczęśliwe i pożyteczne oraz... Na dobre! Czyli raz, a porządnie, na zawsze.

Wstęp

Jak korzystać
z Inspirującego Skoroszytu
oraz z Zeszytu Ćwiczeń.

Przede wszystkim pozwól się poprowadzić na drodze do zmiany Twojego życia na dobre.

Cały Inspirujący Skoroszyt składa się z kilku części. Każda część to krok na drodze do Twojej zmiany. Wszystkie kroki zawierają odpowiednie ćwiczenia oraz zestaw pytań. W wykonaniu i przerobieniu kolejnych kroków pomoże Ci Zeszyt Ćwiczeń.

Zeszyt Ćwiczeń wydrukuj i miej przy sobie odpowiedni arkusz przez cały dzień. Dzięki temu natychmiast zapiszesz ważne myśli oraz odpowiedzi na pytania, które pojawią się w trakcie dnia.

Na początek wybierz sposób pracy ze skoroszytem.

Pierwszy sposób. Przeczytaj i zapoznaj się z całym Inspirującym Skoroszytem, a następnie wykonaj po kolei wszystkie ćwiczenia.

Drugi sposób. Zaczynj od razu wykonywać ćwiczenia.

Obydwa sposoby są tak samo dobre. Wybierz ten, który bardziej Tobie odpowiada.

Jeżeli wolisz wiedzieć, co cię czeka, lubisz mieć ogład całości to wybierz sposób pierwszy.

Jeżeli wolisz podążać nieznaną drogą i odkrywać po kolei kolejne kroki to wybierz sposób drugi.

Zadbaj o to abyś miał odpowiedni czas na wykonanie każdego ćwiczenia, przemyślenie i zapisanie odpowiedzi. Notuj w Zeszycie Ćwiczeń każdą swoją myśl.

Wypisz również wszystkie swoje pytania, które Cię nurtują. Odpowiedzi możesz nie znaleźć od razu. Jednak zadając je sobie i zapisując w arkuszu będą w Tobie dojrzewały. Przy wykonywaniu kolejnych ćwiczeń poczujesz, jak znajdujesz odpowiedzi na Twoje najważniejsze pytania.

Podsumuj każdą część zapisaniem wniosków. Podejmij również po każdym ćwiczeniu decyzje, zobowiązania, a także postaw sobie nowe cele.

Twoją zmianę oprzemy na
pewnej historii.

Historii człowieka, który był w bardzo złej życiowej sytuacji. Bez pieniędzy i nadziei na przyszłość.

W jego życiu pojawia się niespodziewanie okazja spotkania się z człowiekiem, który może mu pomóc.

Niestety okoliczności nie sprzyjają, a inni ludzie nie pomagają, niektórzy są nawet przeciwni i chcą zagłuszyć, zepchnąć na margines naszego bohatera.

Pomimo beznadziejnej sytuacji, bez pomocy oraz z ograniczonymi zasobami nie poddaje się.

Podjmuje próbę wyjścia z przeklętego kręgu i odmienia swoje życie na dobre.

Ale to on musi wykonać pierwszy krok...

Zastanów się teraz, w jakiej Ty jesteś sytuacji?

Co chcesz w swoim życiu zmienić na dobre?

Co jest Twoim największym zmartwieniem, problemem, jakie są przeciwności losu, które Ciebie blokują?

Z czym się obecnie mierzysz, jakie stoją przed tobą wyzwania?

Czego lub kogo potrzebujesz, aby dokonać zmiany?

Jak chcesz, żeby wyglądało Twoje życie po przejściu wszystkich ćwiczeń?

Zeszyt Ćwiczeń - zrób ćwiczenie 1

Historia

Po przeczytaniu tej historii,
chwilę pomyśl. Zastanów się nad
jej głębszym sensem oraz
przesłaniem, jakie niesie.

⁴⁶ Tak przyszedli do Jerycha. Gdy wraz z uczniami i sporym tłumem wychodził z Jerycha, niewidomy żebrak, Bartymeusz, syn Tymeusza, siedział przy drodze.

⁴⁷ Ten słysząc, że to jest Jezus z Nazaretu, zaczął wołać: „Jezusie, Synu Dawida, ulituj się nade mną!” ⁴⁸ Wielu nastawało na niego, żeby umilkł. Lecz on jeszcze głośniej wołał: „Synu Dawida, ulituj się nade mną!”

⁴⁹ Jezus przystanął i rzekł:

„Zawołajcie go!” I przywołali niewidomego, mówiąc mu: „Bądź dobrej myśli, wstań, woła cię”.

⁵⁰ On zrzucił z siebie płaszcz, zerwał się i przyszedł do Jezusa.

⁵¹ A Jezus przemówił do niego: „Co chcesz, abym ci uczynił?» Powiedział Mu niewidomy: „Rabbuni, żebym przejrzał».

⁵² Jezus mu rzekł: „Idź, twoja wiara cię uzdrowiła”. Natychmiast przejrzał i szedł za Nim drogą.

Bartymeusz wychodząc rano z domu, siadając, jak co dzień w tym samym miejscu przy drodze nie spodziewał się, że spotka Jezusa.

Czy Ty spodziewałbyś się takiego spotkania?

A czy zakładasz każdego ranka, że dziś przytrafi się Tobie życiowa okazja, że ten dzień będzie dla Ciebie przełomowy?

O czym mówi historia Bartymeusza?

Pomyśl, czego z historii, która zdarzyła się ponad 2000 lat temu możesz się dziś nauczyć?

Jak możesz to wykorzystać w swoim codziennym życiu?

Jakie widzisz podobieństwo swojej życiowej sytuacji do sytuacji Bartymeusza?

Inspiracje i nauki płynące z historii Bartymusza.

Jak wykorzystać szansę daną od losu!

Jak zostać usłyszonym i wysłuchanym!

Jak nawiązywać relacje i współpracę!

Jak się nie poddawać i walczyć o swoje!

Jak przebić się przez tłum i dotrzeć do właściwej osoby!

Jak wykorzystać posiadane skromne zasoby, którymi dysponuję!

Jak pokonać przeciwności losu oraz niechęć innych ludzi!

Jak artykułować swoje prośby i oczekiwania!

Skąd brać siły i motywację!

Jak spotkać się z Jezusem!

*Tak przyszedli do Jerycha.
Gdy wraz z uczniami i sporym
tłumem wychodził z Jerycha,
niewidomy żebrak,
Bartymeusz, syn Tymeusza,
siedział przy drodze.*

Mk 10, 46

Niewidomy, żebrak, siedzący przy drodze.

Czy wyobrażasz siebie w takiej sytuacji?

Czy Twoja obecna pozycja, miejsce, status jest, aż tak zła jak Bartymeusza?

Czy jesteś jak Bartymeusz, siedzący przy drodze, niewidomy żebrak?

Zgłębiając swoje życie spójrz na sytuację Bartymeusza, ale nie wprost.

Nie siedzisz w skwarze słońca przy zakurzonej drodze biegnącej z Jerycha?

Twoją drogą z Jerycha może jest komputer, internet, przy, którym siedzisz lub inne miejsce np. w pracy, wśród znajomych, w szkole, na studiach. Gdzie przebywasz i liczysz, że spotykasz ludzi, którzy zwrócą na Ciebie uwagę i dadzą Ci poczucie kontaktu przynależności oraz głębokich relacji.

Nie jesteś jak Bartymeusz, ponieważ nie jesteś żebrakiem, który przechodniów prosi o jałmużnę?

Może jednak szukasz, oczekujesz i przyjąłbyś choćby odrobinę pocieszenia, radości, szczęścia, miłości, motywacji, siły, odwagi..., a może również i pieniędzy. Gdyby ktoś ofiarowałby ci to wszystko również wyciągnąłbyś po to rękę?

Nie jesteś niewidomy jak Bartymeusz?

Lecz czy umiesz patrzeć, widzieć i dostrzegać otaczający Cię świat, ludzi, szanse i okazje, które przechodzą obok Ciebie?

Czy Bartymeusz pragnął odmienić swój podły los?

Czy Ty pragniesz odmienić coś w swoim życiu?

Dostrzegasz już teraz?

Masz więcej wspólnego z Bartymeuszem i jego losem niż na początku mogło Ci się wydawać?

Co jest Twoją drogą?

O co prosisz, po co wyciągnąłbyś rękę?

Czego nie dostrzegasz, na co jesteś ślepy?

Zastanów się, jak mógłbyś jednym zdaniem, przedstawić siebie i swoją obecną sytuację.

Zapisz jedno zdanie biorąc za wzór poniższy krótki opis Bartymeusza:

Bartymeusz, syn Tymeusza niewidomy żebrak siedzący przy drodze.

W ten sposób określisz swój punkt startowy, swój początek.

Wiedząc, w jaki miejscu się znajdujesz i kim jesteś będziesz mógł to zmienić.

Zeszyt Ćwiczeń - zrób ćwiczenie 2

Gratuluje!!!

Zrobiłeś pierwszy krok na drodze
zmiany swojego życia na dobre.

Wykonałeś dwa pierwsze ćwiczenia.
Ustaliłeś swoją obecną sytuację.

Księga Twojego Rozwoju

Inspirujący Skoroszyt

Część 1

Arkadiusz Piotr Tomczyk

BOGActwo Rozwoju

Chrześcijańska Fundacja

Rozwoju Osobistego i Duchowego

BogactwoRozwoju.pl

kontakt@BogactwoRozwoju.pl