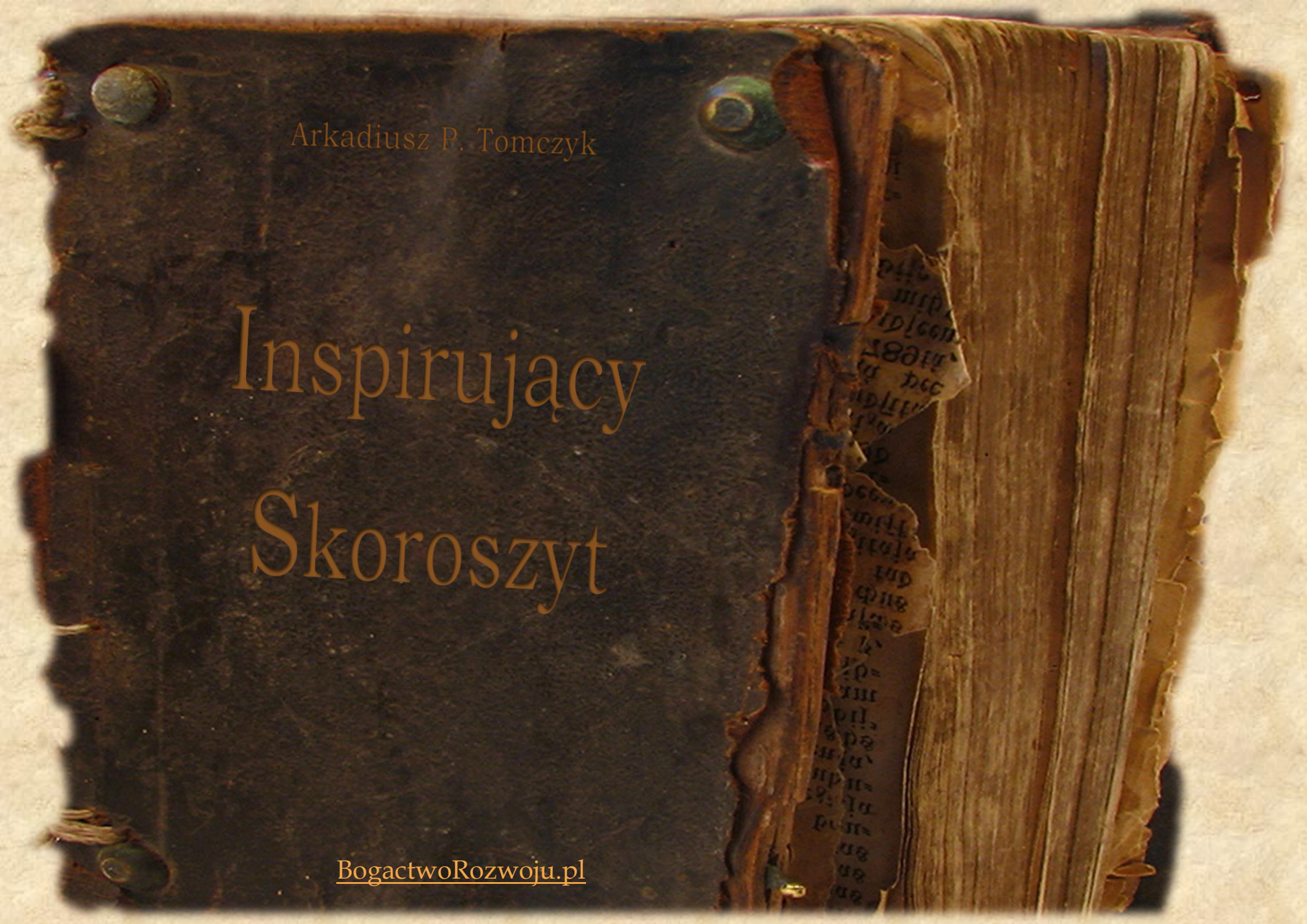




Arkadiusz P. Tomczyk

Inspirujący Skoroszyt

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 pojawiają 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. Zacznij od razu wykonywać ćwiczenia.

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

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

Jeżeli wolisz podążać nieznana 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

*Ten słysząc, że to jest Jezus
z Nazaretu, zaczął wołać:
„Jezusie, Synu Dawida, ulituj
się nade mną!”*

Mk 10, 47

Bartymeusz zapewne słyszał o Jezusie i o Jego cudownych uzdrowieniach, jakich wcześniej dokonywał. Dlatego wiedział, że Jezus może również i jemu pomóc. Dostrzegł szansę na odmianę swojego losu. Co w takiej sytuacji zrobił Bartymeusz?

Wykorzystał nadarzającą się szansę! Nie zastanawiał się, nie rozmyślał, nie szukał różnych sposobów.

Po prostu - Zaczął wołać! Krzyczeć!

Bartymeusz dysponował tym, co miał dostępne tu i teraz. Wykorzystał tylko to, co miał w tym momencie, nic więcej nie potrzebował.

Nie miał pewności, że zostanie usłyszany, ponieważ wokół był spory tłum, harmider, szum, ale mimo to spróbował i wołał.

Jak Ty zachowałbyś się w tej sytuacji?

Co zrobiłbyś na miejscu Bartymeusza?

Zacząłbyś krzyczeć czy raczej szukałbyś wymówek i przeszkód:

- Za dużo ludzi.
- Przecież i tak mnie nie usłyszysz.
- Nie zwróci na mnie uwagi.
- Nie jestem wystarczająco dobry, żeby się mną zainteresował.
- Ale jak i co mam wołać?
- Nie będę robił z siebie pośmiewiska i się wydzierał.
- Może jest lepszy sposób?
- Zrobię to, ale za chwilę poczekam, jak podejdzie bliżej.
- Może mnie sam zauważy.

Bartymeusz dostrzegł życiową okazję i przystąpił do działania.

Postawę Bartymeusza przełóż na sytuację, w jakiej Ty się znajdujesz i potraktuj wołanie, jako przenośnię. Wołanie to każde działanie, jakie możesz dziś podjąć, aby zrealizować swoje pragnienie, aby odmienić swój los.

Duże przełomowe działanie, ale również każdą drobną rzecz, jaką możesz w tej chwili wykonać.

Nawiązanie z kimś kontaktu, rozmowa z osobą, z którą nigdy nie miałeś czasu albo odwagi porozmawiać, telefon, mail, znalezienie nowej pracy, założenie własnej firmy, zapisanie się na studia, zdrowe odżywianie, aktywność fizyczna, wykorzystanie tego, co los Ci podsuwa. Zrobienie czegokolwiek, co przybliży Cię do twojego życiowego celu.

Przypomnij sobie sytuację, w jakiej Ty się kiedyś znalazłeś, kiedy nadarzyła się okazja, szansa, a może obecnie stoisz przed życiową szansą?

Co robisz w takich sytuacjach?

Jak się zachowujesz w takich okolicznościach?

Czy jest w tej chwili ktoś lub coś, co może Ci pomóc?

Jeżeli nic sobie nie przypominasz to zastanów się, co byś zrobił będąc na miejscu Bartymeusza? Szczerze!

Zeszyt Ćwiczeń - zrób ćwiczenie 3

*Wielu nastawało na niego, żeby
umilkł. Lecz on jeszcze głośniej
wołał: „Synu Dawida, ulituj się
nade mną!”*

Mk 10, 48

Jak Bartymeusz reaguje, kiedy wielu na niego nastaje i każe mu umilknąć?

Woła jeszcze głośniej!

Bartymeusz uznał, że jeżeli jest słyszany przez innych i oni zwracają na niego uwagę, to jego wołanie może również usłyszeć Jezus. Pomimo, że inni na niego nastają, nie przejmuje się i dalej próbuje.

Jest to sygnał, że jego działanie przynosi reakcję otoczenia. Odpowiada na to jeszcze głośniejszym wołaniem.

Zwróć uwagę, że nie zmienia metody, ponieważ ona działa. Jest w swoim działaniu jeszcze bardziej intensywny.

Wołanie to oczywiście tylko przenośnia.

Wołanie to każde działanie, jakie możesz podjąć, aby zrealizować swoje pragnienie. Jeżeli czegoś naprawdę pragniesz nie daj się zagłuszyć.

Wiele osób na Ciebie nastaje, uciszają Cię, spychają na margines, "wiedzą, co jest dla Ciebie lepsze".

Czy obcy ludzie mają Cię powstrzymać i mówić, co masz robić? Nie daj się uciszyć, stłamsić. Nie zwracaj uwagi na to, co mówi otoczenie, co mówią inni, nawet jak jest ich wielu.

Jeżeli twoje działanie jest zauważone przez innych to jest sygnał dla Ciebie. Wołaj jeszcze głośniej działał jeszcze z większym animuszem. Metoda działa, więc ją spotęguj.

Może się zdarzyć, że Twoje wołanie nie zostanie usłyszane bezpośrednio przez tego, do którego wołasz. Ale jeżeli inni słyszą i widzą Twoją determinację mogą wspomnieć o Tobie właściwej osobie.

Kiedy nastaje na Ciebie wielu i każe się wycofać. Nie oznacza to, że mają rację i wiedzą, co jest dla Ciebie najlepsze.

To jest próba!

Próba, która ma pokazać jak bardzo pragniesz, jak bardzo jesteś zdeterminowany.

Twoje wołanie ma dotrzeć do właściwej osoby. Wołaj, aż zostaniesz usłyszany i wysłuchany. Działaj, aż Twoje działanie przyniesie cel, który sobie założyłeś.

Zastanów się jak Ty reagujesz, kiedy twoje otoczenie na Ciebie nastaje, albo mówią, że to bez sensu, zrób coś innego, to głupie itp.

Zastanów się również i zrób rachunek sumienia, jaki Ty jesteś dla otoczenia Wspierasz innych czy nastajesz na nich?

Poddajesz się jak inni na ciebie nastają, czy działasz jeszcze intensywniej?

Dla wielu ten moment, kiedy ich działanie napotyka na dezaprobatę otoczenia, bardzo często najbliższych, jest tym momentem, kiedy się poddają.

Jak będziesz postępował od tej pory? Będziesz jeszcze głośniej wołał, jeszcze intensywniej działał?

Zeszyt Ćwiczeń - zrób ćwiczenie 4

Jezus przystanął i rzekł:
„Zawołajcie go!” I przywołali
niewidomego, mówiąc mu:
„Bądź dobrej myśli, wstań,
woła cię”. On zrzucił z siebie
płaszcz, zerwał się i przyszedł
do Jezusa.

Mk 10, 49-50

Jeżeli dostajesz szansę, natychmiast...

Zerwij się i idź!

Bartymeusz dostał szansę i ją natychmiast wykorzystał. Jego upór został zauważony i doceniony nawet przez tych, co przed chwilą na niego nastawali.

Często się zdarza, że czegoś chcemy, do czegoś dążymy i gdy już jesteśmy prawie u celu ogarnia nas zwątpienie, lęk, i coś powstrzymuje nas przed tym kolejnym krokiem.

To kolejna szansa, którą dziś otrzymujesz. Uważaj, ponieważ w tym miejscu wielu popełnia błąd. Gdy zrobią krok na przód następuje rozprężenie.

Ale to dopiero połowa drogi.

Teraz jest czas na podjęcie zdecydowanych działań!

To kolejna próba. Jak bardzo jesteś zdeterminowany do tego, aby osiągnąć to, czego pragniesz?

W kolejnym ćwiczeniu sprawdzisz się na ile trudności Cię powstrzymują.

Czy naprawdę pragniesz zmiany, czy Twoja chęć kończy się tylko na myśleniu?

Co zrobisz, kiedy przyjdzie do podjęcia konkretnego działania, do odrzucenia wszystkiego i zerwania się z miejsca.

Czy naprawdę je podejmiesz?

Sprawdź się i podejmij wyzwanie.

Czy zrobisz coś i zaczniesz działać?

Odrzuć wszystko! Zerwij się i idź!

Bardzo ważne ćwiczenie, pokazujące, jaką masz motywację do zmiany, do działania, czy naprawdę chcesz coś w swoim życiu zmienić na dobre.

Teraz czas na ćwiczenie fizyczne.

Tak jak Bartymeusz. Odrzuć wszystko, co może ci przeszkadzać zerwij się i idź, rusz się z miejsca!

Zrób coś ze swoim ciałem, rusz się.

Przejdź się po mieszkaniu albo wyjdź na spacer. Zrób 20 przysiadów, 10 pompek, kilka skłonów.

Wybierz aktywność fizyczną, którą możesz zrobić i ją wykonaj.

Poćwicz, dotleń się.

Wstań od komputera i zrób to TERAZ.

Przyjmij również postanowienie, że od dziś będziesz ćwiczył kilka razy w tygodniu, a najlepiej każdego dnia po kilka minut.

Zeszyt Ćwiczeń - zrób ćwiczenie 5

*A Jezus przemówił do niego:
„Co chcesz, abym ci uczynił?”*

Mk 10, 51

Czy Ty wiesz, czego chcesz?

Czy wiesz, ale tak naprawdę, czego pragniesz?

Czy wiesz konkretnie, czego oczekujesz?

Wyobraź sobie.

Stajesz przed Jezusem i możesz prosić dosłownie o wszystko.

Odpowiedz w tej chwili na pytanie!

Masz na odpowiedź tylko 3 sekundy.

„Co chcesz abym Ci uczynił?”

START

3...,

2...,

1...,

STOP.

Czas minął. Koniec

Minęły dane Ci 3 sekundy nie możesz już nic więcej powiedzieć, o nic prosić.

Jeżeli przez te 3 sekundy jasno wyraziłeś to, czego naprawdę, najbardziej pragniesz... to pięknie!

Jak nie zdążyłeś, ponieważ nie byłeś gotowy, nie wiedziałeś, co i jak masz powiedzieć. Miałeś za mało czasu. Ogólnie chcesz tyle rzeczy, że 3 sekundy to za krótko, żeby je wszystkie wymienić. To Twoja strata!

Nie ma kolejnej szansy. Otrzymasz tylko to, co zdążyłeś w te 3 sekundy powiedzieć.

Twój czas się skończył! Już jest po czasie, który otrzymałeś do wykorzystania nic więcej nie możesz powiedzieć. Nic więcej nie możesz zrobić.

Zastanawiasz się, dlaczego dostałeś tylko 3 sekundy na to ćwiczenie?

*Powiedział Mu niewidomy:
„Rabbuni, żebym przejrzał”.*

Mk 10, 51

Bartymeusz powiedział tylko trzy słowa - „Rabbuni, żebym przejrzał”.

Stanął przed życiową szansą i wypowiedział tylko trzy słowa.

Wystarczyły 3 słowa i niecałe 3 sekundy, żeby jasno wyrazić swoje największe pragnienie.

A Jak Ty wyraziłeś swoje pragnienia w 3 sekundowym ćwiczeniu?

Jak jasno Ty możesz wyrazić swoje pragnienia?

Teraz jest moment, kiedy musisz być bardzo rzeczowy i konkretny.

Otrzymujesz swoją szansę, musisz ją wykorzystać w pełni.

Musisz wiedzieć konkretnie, czego chcesz. Czego potrzebujesz, co ci przeszkadza, jakie masz potrzeby, pragnienia, co jest Twoją boleścią, z czym się borykasz, jakie stoją przed Tobą wyzwania.

Co chcesz zmienić na dobre?

Proś konkretnie!

Trzy sekundy w ćwiczeniu nie były tymi, które przesądzają o twoim dalszym losie.

To tylko ćwiczenie, ale pokazuje, że tak naprawdę nie wiesz, czego chcesz. Albo chcesz aż tyle, że nie wiesz, co jest dla Ciebie tym największym pragnieniem.

Gdyby to nie było ćwiczenie, tylko faktycznie stanąłbyś przed życiową szansą. Otrzymasz to, o co poprosisz, ale nie masz czasu na zastanowienie.

Czy stać Cię na to, aby zaprzepaścić swoją życiową okazję?

Jeszcze raz to samo ćwiczenie, ale otrzymujesz ekstra czas.

Zapisz odpowiedź na pytanie:

„CO CHCESZ ABYM CI UCZYNIŁ?”

Weź przykład z Bartymeusza i zapisz swoją odpowiedź w konkretnych kilku słowach.

Zastanów się, czego tak naprawdę chcesz.

Zapisz konkretnie, czego chcesz, czego pragniesz.

Odpowiedz na pytanie:

„CO CHCESZ ABYM CI UCZYNIŁ?”

Zeszyt Ćwiczeń - zrób ćwiczenie 6

*Jezus mu rzekł: „Idź, twoja
wiara cię uzdrowiła”.*

Mk 10, 52

Po pierwsze, najważniejsze.

Twoja wiara!

Twoja wiara w Jezusa!

Twoja wiara cię uzdrowi.

Twoja wiara sprawi, że zrealizujesz swoje pragnienia.

Otrzymasz pomoc, ale to Twoja wiara jest najważniejsza.

To Twoja wiara sprawia, że otrzymasz to, o co prosisz.

Mocno i prawdziwie wierz, że spełni się to, czego pragniesz.

Wierz, a tak się stanie.

Kiedy wołasz. Wierz w to, że zostaniesz usłyszany.

Kiedy inni cię uciszają. Wierz w to, że znajdziesz siły i nie zrezygnujesz.

Kiedy otoczenie cię tłamsi. Wierz w to, że się nie poddasz i zwyciężysz przeciwności.

Kiedy dostajesz szansę. Wierz w to, że ją należycie wykorzystasz.

Kiedy stajesz na przeciwko swojego przeznaczenia. Wierz w to, że sprostasz wyzwaniu.

Kiedy prosisz. Wierz w to, że to otrzymasz.

Zobacz, ile jest momentów, w których, jeżeli zwątpisz, przestaniesz wierzyć albo Cię coś powstrzyma to nie osiągniesz tego, czego pragniesz.

Otrzymujesz szansę. Wykorzystaj ją!

Działaj, przebijaj się przez wszystkie niesprzyjające okoliczności. Posiadasz wszystko, czego potrzebujesz, żeby zacząć działać.

Nie słuchaj złych doradców.
Działaj natychmiast za każdym razem i na początku i z każdym kolejnym krokiem odrzucaj wszystko, co Ci przeszkadza i działaj.

Druga istotna rzecz z tego fragmentu.

Jezus mówi... „Idź”.

Teraz się nie zatrzymuj, idź dalej, to jest początek twojej nowej drogi, nowego dobrego życia.

Jak otrzymasz to, co chciałeś niech pozostanie to z Tobą na zawsze. Jak już otrzymasz to, o co prosiłeś podążaj dalej tą drogą nie zaprzestawaj.

Jak wygląda dalsze życie Bartymeusza?

Jak uczucia mu towarzyszą?

Jak wykorzystał to, co zdobył?

Jak odmieniło się jego życie?

Zeszyt Ćwiczeń - zrób ćwiczenie 7

*Natychmiast przejrzał i szedł
za Nim drogą.*

Mk 10, 52

Idź za przykładem Bartymeusza,
a otrzymasz to, czego pragniesz.

Wyrażaj swoje prośby z pełną wiarą,
a spełnią się one natychmiast.

Natychmiast odmieni się Twoje życie.

Gdyby Bartymeusz nic nie zrobił,
tylko czekał na cud to nic by się nie
zmieniło. Musiał po niego sam sięgnąć,
zawalczyć.

Jedyne, co miał to siebie i wiarę.

Ty masz siebie, a czy masz wiarę,
wiarę w siebie, wiarę w Jezusa?

Nie ważne w jak złej sytuacji się
znajdujesz lub jak wielkie masz pragnienie.

Zawsze możesz otrzymać szansę od
losu. Tylko od Ciebie zależy, czy ją
dostrzeżesz i z niej skorzystasz.

To Ty decydujesz, jak wykorzystasz
nadarzającą się okazję.

Podsumowanie

Twoje Życie
zmienione na Dobre.

Wierz!
Działaj natychmiast!
Działaj mimo przeciwności!
Bądź konkretny!

Hasła, które warto zapamiętać, ale
jeszcze bardziej warto wdrożyć natychmiast
w życie.

Te cztery stwierdzenia muszą Ci
towarzyszyć każdego dnia, przy każdym
kroku Twojej zmiany życia na dobre.

Zeszyt Ćwiczeń - zrób ćwiczenie 8

Działaj natychmiast!

Tylko poprzez Twoje działanie możesz zrealizować swoje pragnienia.

Dlatego nie zwlekaj, działaj natychmiast.

Nie jutro, nie kiedyś.

Działaj dziś, tu i teraz.

W tej chwili podejmij działanie, które przybliży Cię do realizacji Twoich celów.

Nie wykręcaj się, że w tej chwili nie możesz nic zrobić. Zawsze znajdzie się choćby mała drobnostka, którą możesz już w tej chwili, natychmiast zrobić. Otwórz oczy, rozejrzyj się uważnie. Jeżeli wnikliwie to zrobisz dostrzeżesz więcej niż jedną możliwość, którą możesz teraz wykonać.

Działaj natychmiast.

Działaj mimo przeciwności!

Przeciwności mogą być różne.

Wewnętrzne i zewnętrzne.

Wewnętrzne to te wszystkie ograniczenia, którenosisz w sobie. Twoje niebudujące myśli, które masz na swój temat.

Wybierz teraz jedno z takich przekonań i zrób natychmiast, bez zastanawiania się dokładnie coś przeciwnego.

Zewnętrzne przeciwności to Twoje otoczenie, które na Ciebie nastaje, ucisza Cię. Te wszystkie trudności, które stają na Twojej drodze. Ale te prawdziwie obiektywne, pozostałe są Twoimi wewnętrznymi przeciwnościami.

Bądź konkretny!

Bądź konkretny najbardziej jak tylko możesz. A nawet jeszcze bardziej.

Skup się jak laser tylko na jednej konkretnej rzeczy do zrobienia. Na jednym celu, pragnieniu, jaki chcesz osiągnąć.

Zadawaj sobie pogłębiające pytania, aż dojdiesz do sedna. Bądź jak dziecko, które na każdą odpowiedź zadaje kolejne pytanie „A dlaczego?”.

Dlaczego tego pragnę? Co mi to da? Co to dla mnie oznacza? Jakie to ma dla mnie znaczenie? Po co mi to? Dlaczego jeszcze...?

Wierz!

Wierz w Jezusa!

„Wiara góry przenosi” jak mówi słynne przysłowie.

Wiara dodaje sił, mocy, otwiera zamknięte oczy. Wierz mocno w to, że otrzymasz to, czego pragniesz. Wierz, że potrafisz to osiągnąć. Wierz, że dostrzeżesz każdą możliwość, która pomoże Ci się rozwijać i podążać naprzód.

„Ufaj Bogu tak jakby całe powodzenie spraw zależało wyłącznie od Niego; tak jednak dokładaj wszelkich starań, jakbyś Ty sam miał wszystko zdziałać, a Bóg nic zgoła.”

Św. Ignacy Loyola SJ

Co dalej z Tobą?

Co w tym momencie postanawiasz?

Jaki jest Twój kolejny krok, który
wykonasz?

Co zamierzasz zrobić?

Jak będzie wyglądała Twoja dalsza droga?

Zeszyt Ćwiczeń - zrób ćwiczenie 9

Nowy początek

To dopiero początek!

Początek Twojej nowej życiowej drogi
zmienionej na dobre.

Zeszyt Ćwiczeń - zrób ćwiczenie 10

Gratuluje!!!

Przeszedłeś cały Inspirujący Skoroszyt oraz
wykonałeś wszystkie ćwiczenia.

Czy to koniec?

To dopiero początek Twojej nowej
drogi. Posiadasz dużo więcej niż przed jej
rozpoczęciem.

Masz zapisany cały Zeszyt Ćwiczeń
swoimi odpowiedziami, przemyśleniami
wnioskami. Podjąłeś konkretne decyzje
i zobowiązania. Postawiłeś sobie nowe cele.

Teraz zaczyna się najpiękniejsza
część. Realizuj swoje pragnienia.

Księga Twojego Rozwoju

Inspirujący Skoroszyt

Arkadiusz Piotr Tomczyk

BOGActwo Rozwoju

Chrześcijańska Fundacja

Rozwoju Osobistego i Duchowego

BogactwoRozwoju.pl

kontakt@BogactwoRozwoju.pl