

Księga Twojego Rozwoju

Zeszyt Ćwiczeń

BOGActwo Rozwoju

Chrześcijańska Fundacja Rozwoju Osobistego i Duchowego

BogactwoRozwoju.pl

kontakt@BogactwoRozwoju.pl

Księga Twojego Rozwoju Zeszyt Ćwiczeń

Jak najskuteczniej korzystać z Zeszytu Ćwiczeń.

Zeszyt Ćwiczeń zawiera 10 części.

Arkusze ćwiczeń zawierają numer ćwiczenia, do którego odsyła odpowiedni zapis w Inspirującym Skoroszycie.

Wydrukuj wszystkie arkusze Zeszytu Ćwiczeń.

Arkusze odpowiadający aktualnie przerabianej części miej przy sobie. Zapisuj w nim wszystkie swoje myśli, wnioski i pojawiające się odpowiedzi na pytania.

Ćwiczenia są tak skonstruowane żebyś przeszedł kolejne kroki na drodze swojej zmiany na dobre.

Wykonuj ćwiczenia po kolei według numeracji.

Poświęć na wykonanie ćwiczeń tyle czasu, ile pozwoli Ci na dogłębną analizę.

Podsumuj każdą część zapisaniem wniosków.

Podjmij również po każdym ćwiczeniu decyzje, zobowiązania, a także postaw sobie nowe cele.

1

Moja obecna sytuacja.

Pytania i moje odpowiedzi

Jaka jest moja obecna sytuacja?

Z czym się obecnie mierzę, jakie stoją przede mną wyzwania?

Co pragnę zmienić na dobre?

Czego lub kogo potrzebuję, aby dokonać zmiany?

Co jest moim największym zmartwieniem, problemem, jakie są przeciwności losu które mi nie sprzyjają?

Czego oczekuję po przejściu wszystkich ćwiczeń?

Moje dodatkowe pytania.

Odpowiedzi na moje dodatkowe pytania.

Moje podsumowanie, przemyślenia, wnioski.

Podjęte przeze mnie decyzje, zobowiązania, nowe cele.

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

Pytania i moje odpowiedzi

Co jest moja „drogą”?

Kim jestem, jak jednym zdaniem mogę się przedstawić?

O co proszę, po co wyciągnął bym rękę?

Czego nie dostrzegam na co jestem ślepy?

Moje dodatkowe pytania.

Odpowiedzi na moje dodatkowe pytania.

Moje podsumowanie, przemyślenia, wnioski.

Podjęte przeze mnie decyzje, zobowiązania, nowe cele.

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

Pytania i moje odpowiedzi

Co bym zrobił będąc na miejscu Bartymeusza?

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

Jak zachowuję się kiedy nadarza się okazja, szansa?

Co mogę zrobić w tej sytuacji?

Moje dodatkowe pytania.

Odpowiedzi na moje dodatkowe pytania.

Moje podsumowanie, przemyślenia, wnioski.

Podjęte przeze mnie decyzje, zobowiązania, nowe cele.

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

Pytania i moje odpowiedzi

Jak reaguję, kiedy moje otoczenie na mnie nastaje?

Jaki ja jestem dla otoczenia?

Jak się zachowuję w obliczu trudności?

Wspieram innych czy nastaję na nich?

Moje dodatkowe pytania.

Odpowiedzi na moje dodatkowe pytania.

Moje podsumowanie, przemyślenia, wnioski.

Podjęte przeze mnie decyzje, zobowiązania, nowe cele.

5

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.

Pytania i moje odpowiedzi

Co zamierzam zrobić?

Jaką aktywność fizyczną mogę wykonywać?

W jaki sposób pomoże mi aktywność fizyczna?

Kiedy, ile razy w tygodniu będę ćwiczył?

Moje dodatkowe pytania.

Odpowiedzi na moje dodatkowe pytania.

Moje podsumowanie, przemyślenia, wnioski.

Podjęte przeze mnie decyzje, zobowiązania, nowe cele.

Pytania i moje odpowiedzi

Co chcę, aby uczynił mi Jezus?

Co najbardziej pragnę zmienić w swoim życiu na dobre?

Moje dodatkowe pytania.

Odpowiedzi na moje dodatkowe pytania.

Moje podsumowanie, przemyślenia, wnioski.

Podjęte przeze mnie decyzje, zobowiązania, nowe cele.

Pytania i moje odpowiedzi

Jak wygląda dalsze życie Bartymeusza?

Jak uczucia mu towarzyszą?

Jak wykorzystał to co zdobył?

Jak odmieniło się życie Bartymeusza?

Moje dodatkowe pytania.

Odpowiedzi na moje dodatkowe pytania.

Moje podsumowanie, przemyślenia, wnioski.

Podjęte przeze mnie decyzje, zobowiązania, nowe cele.

Pytania i moje odpowiedzi

Czy wierzę oraz czy mam wiarę w siebie?

Czy działam mimo przeciwności?

Czy działam natychmiast?

Czy jestem konkretny?

Moje dodatkowe pytania.

Odpowiedzi na moje dodatkowe pytania.

Moje podsumowanie, przemyślenia, wnioski.

Podjęte przeze mnie decyzje, zobowiązania, nowe cele.

Pytania i moje odpowiedzi

Jaka jest moja dalsza droga?

Co zamierzam teraz zrobić?

Jaki jest mój kolejny krok, który wykonam?

Jak będzie wyglądała moja dalsza droga?

Moje dodatkowe pytania.

Odpowiedzi na moje dodatkowe pytania.

Moje podsumowanie, przemyślenia, wnioski.

Podjęte przeze mnie decyzje, zobowiązania, nowe cele.

Podsumowanie. Początek mojego dobrego życia

Podsumowanie całej drogi oraz wszystkich ćwiczeń.
Moje najważniejsze przemyślenia, wnioski, podjęte ostateczne decyzje, cele, zobowiązania.
Moja nowa historia dobrego życia.

Gratuluje!!!

Wykonałeś wszystkie zadania z Zeszytu Ćwiczeń.

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 cześć. Realizuj swoje pragnienia.

W trudnych momentach na Twojej drodze nowego dobrego życia. Takie zdarzą się niejednokrotnie. Wracaj do tego Zeszytu i zobacz jak wielką drogę pokonałeś.

Powtórz ćwiczenia i idź dalej dobrą drogą.

Księga Twojego Rozwoju

Zeszyt Ćwiczeń

Arkadiusz Piotr Tomczyk

BOGActwo Rozwoju

Chrześcijańska Fundacja

Rozwoju Osobistego i Duchowego

BogactwoRozwoju.pl

kontakt@BogactwoRozwoju.pl



B O G A C T W O
R O Z W O J U

Chrześcijańska Fundacja
Rozwoju Osobistego i Duchowego