

Skuteczną metodą w pracy nad sobą jest pisemna samokontrola. Nie chodzi w niej o bezmyślne stawianie plusów i minusów, ale o kontrolowanie swego postępowania, o stawianie w prawdzie przed samym sobą i przed Bogiem oraz przypominanie sobie o swoich obowiązkach. Zadania wypisane w tabelce mają pomóc w osiągnięciu celu: promocja do następnej klasy, rozwój jakiegoś talentu, opanowanie wady - ostatecznie ma być praktyczna pomocą w realizacji ideału osobistego.

Przykładowy model pisemnej samokontroli dla młodzieży

	Zadanie/dzień tygodnia	1	2	3	4	5	6	7
1	Ideał: Chcę być bardziej na PLUS							
2	PS: Codziennie dam z siebie więcej							
3	10 różańca i poświęcenie się Maryi							
4	Lektura Pisma Św: np. Ks. Syracha							
5	Pomoc rodzicom: np.: zmywanie							
6	Zadanie domowe							
7	Lektura szkol. / powtórka z							

Rachunek sumienia warto robić o stałej porze np. po kolacji. Wtedy można z pomocą tabelki rozliczyć się ze swoich obowiązków. Istotne jest przy tym zastanowienie się nad motywami swojego postępowania. Dlaczego zrobiłem, lub nie zrobiłem, jaka jest przyczyna itp. Kiedy widzisz, że dana czynność lub postanowienie weszło ci w krew, podejmij nowe wyzwanie, jeśli widzisz, że nie wychodzi ci z niego, zastanów się dlaczego? PS - oznacza postanowienie szczegółowe, to na co chcesz zwrócić szczególną uwagę w danym miesiącu.

Warto też prowadzić swój osobisty dzienniczek, wypisać w nim swoje marzenia życiowe, ciekawe myśli, wiersze lub swój ból i rozterki. Pełni on rolę powiernika i w jakimś sensie terapeutę. Szczegółnej wartości nabiera, gdy staje się pisemnym dialogiem z Jezusem lub Maryją. Tak czyniło od swej młodości wielu spośród największych ludzi np.: św. Augustyn, św. Teresa od Dzieciątka Jezus, siostra Faustyna, Jan Paweł II...

Ciekawe materiały do przemyśleń znajdziesz na stronie światowych dni młodzieży: www.sdm.org.pl oraz www.jp2w.pl - pokolenie JP II

oprac.: o. Romuald Kszuk, ISCHP romuald@szensztat.pl

Jak skutecznie rozwijać swoje talenty ?



Jan Paweł II przemawiając po raz ostatni do młodzieży w 2004 roku w Bernie, wskazał młodym na pięć podstawowych środków, jakie prowadzą do pełni rozwoju życia duchowego.

1. Modlitwa. W okresie dojrzewania ważne są szczególnie modlitwy o rozeznanie drogi życiowej, o dobry wybór stanu. Chodzi o to by, do Boga kierować pytanie: Panie, co mam czynić? Co ja tutaj robię, czego Ty ode mnie oczekujesz po talentach jakie mi dałeś, historii mojego życia, doświadczeniach. Godne polecenia są modlitwy: o dary Ducha Świętego, Franciszkańska, Psalm 68, 139 i im podobne.

2. Czytanie Pisma Świętego, Katechizmu, Żywotów Świętych, biografii wielkich ludzi oraz książek, które pozwalają lepiej zrozumieć siebie i historię. Lektura taka pomaga rozróżnić dobro od zła, rozeznac swoje powołanie życiowe, uwierzyć w siebie, nabrać potrzebnej pewności i zaufania Bogu. Godne polecenia są tu księgarnie: www.tolle.pl, rodzinnapl.itp.

3. Udział w Eucharystii niedzielnej Eucharystii i Komunia św. Tak jak dojrzewając spożywamy więcej pokarmu dla ciała, tak samo, jest nam potrzebne więcej pokarmu dla duszy - minimum raz w tygodniu. Daje to siłę do pracy nad sobą, uodpornia na pokusy, a przede wszystkim umacnia więź z Bogiem i ludźmi.

4. Najlepiej comiesięczna spowiedź. Dlaczego? Ponieważ młodość jest najbardziej burzliwym czasem. Jest wiele pokus, niepewności, jak nigdy grają emocje, powstają mocne napięcia z rodzicami, pierwsze miłości i rozczarowania. Kondycja duchowa wystarcza na ok. dwa tygodnie. Idealny jest tu stały spowiednik.

5. Przynależność do wspólnoty PLUS. Człowiek potrzebuje wspólnoty w której mógłby dzielić swoje doświadczenia i rozwijać swoje marzenia i talenty. Godne polecenia są tu Oaza, KSM, ERM, Młodzież Szentszt, Harcerstwo, Wolontariat, Caritas..

Skuteczną metodą w pracy nad sobą jest pisemna samokontrola. Nie chodzi w niej o bezmyślne stawianie plusów i minusów, ale o kontrolowanie swego postępowania, o stawianie w prawdzie przed samym sobą i przed Bogiem oraz przypominanie sobie o swoich obowiązkach. Zadania wypisane w tabelce mają pomóc w osiągnięciu celu: promocja do następnej klasy, rozwój jakiegoś talentu, opanowanie wady - ostatecznie ma być praktyczna pomocą w realizacji ideału osobistego.

Przykładowy model pisemnej samokontroli dla młodzieży

	Zadanie/dzień tygodnia	1	2	3	4	5	6	7
1	Ideał: Chcę być bardziej na PLUS							
2	PS: Codziennie dam z siebie więcej							
3	10 różańca i poświęcenie się Maryi							
4	Lektura Pisma Św: np. Ks. Syracha							
5	Pomoc rodzicom: np.: zmywanie							
6	Zadanie domowe							
7	Lektura szkol. / powtórka z							

Rachunek sumienia warto robić o stałej porze np. po kolacji. Wtedy można z pomocą tabelki rozliczyć się ze swoich obowiązków. Istotne jest przy tym zastanowienie się nad motywami swojego postępowania. Dlaczego zrobiłem, lub nie zrobiłem, jaka jest przyczyna itp. Kiedy widzisz, że dana czynność lub postanowienie weszło ci w krew, podejmij nowe wyzwanie, jeśli widzisz, że nie wychodzi ci z niego, zastanów się dlaczego? PS - oznacza postanowienie szczegółowe, to na co chcesz zwrócić szczególną uwagę w danym miesiącu.

Warto też prowadzić swój osobisty dzienniczek, wypisać w nim swoje marzenia życiowe, ciekawe myśli, wiersze lub swój ból i rozterki. Pełni on rolę powiernika i w jakimś sensie terapeutę. Szczegółnej wartości nabiera, gdy staje się pisemnym dialogiem z Jezusem lub Maryją. Tak czyniło od swej młodości wielu spośród największych ludzi np.: św. Augustyn, św. Teresa od Dzieciątka Jezus, siostra Faustyna, Jan Paweł II...

Ciekawe materiały do przemyśleń znajdziesz na stronie światowych dni młodzieży: www.sdm.org.pl oraz www.jp2w.pl - pokolenie JP II

oprac.: o. Romuald Kszuk, ISCHP romuald@szensztat.pl

Jak skutecznie rozwijać swoje talenty ?



Jan Paweł II przemawiając po raz ostatni do młodzieży w 2004 roku w Bernie, wskazał młodym na pięć podstawowych środków, jakie prowadzą do pełni rozwoju życia duchowego.

1. Modlitwa. W okresie dojrzewania ważne są szczególnie modlitwy o rozeznanie drogi życiowej, o dobry wybór stanu. Chodzi o to by, do Boga kierować pytanie: Panie, co mam czynić? Co ja tutaj robię, czego Ty ode mnie oczekujesz po talentach jakie mi dałeś, historii mojego życia, doświadczeniach. Godne polecenia są modlitwy: o dary Ducha Świętego, Franciszkańska, Psalm 68, 139 i im podobne.

2. Czytanie Pisma Świętego, Katechizmu, Żywotów Świętych, biografii wielkich ludzi oraz książek, które pozwalają lepiej zrozumieć siebie i historię. Lektura taka pomaga rozróżnić dobro od zła, rozeznac swoje powołanie życiowe, uwierzyć w siebie, nabrać potrzebnej pewności i zaufania Bogu. Godne polecenia są tu księgarnie: www.tolle.pl, rodzinnapl.itp.

3. Udział w Eucharystii niedzielnej Eucharystii i Komunia św. Tak jak dojrzewając spożywamy więcej pokarmu dla ciała, tak samo, jest nam potrzebne więcej pokarmu dla duszy - minimum raz w tygodniu. Daje to siłę do pracy nad sobą, uodpornia na pokusy, a przede wszystkim umacnia więź z Bogiem i ludźmi.

4. Najlepiej comiesięczna spowiedź. Dlaczego? Ponieważ młodość jest najbardziej burzliwym czasem. Jest wiele pokus, niepewności, jak nigdy grają emocje, powstają mocne napięcia z rodzicami, pierwsze miłości i rozczarowania. Kondycja duchowa wystarcza na ok. dwa tygodnie. Idealny jest tu stały spowiednik.

5. Przynależność do wspólnoty PLUS. Człowiek potrzebuje wspólnoty w której mógłby dzielić swoje doświadczenia i rozwijać swoje marzenia i talenty. Godne polecenia są tu Oaza, KSM, ERM, Młodzież Szentszt, Harcerstwo, Wolontariat, Caritas..