



Bez względu na to, jaka jest prawda o mnie -

staję w tym z odwagą.

Poznaję ją dogłębnie. Otwieram się na tę prawdę

MODUŁ PERSPEKTYWA - ZADANIA



omówienie zadań

1. Wypowiadam się o sobie i o innych TYLKO w pozytywnym świetle lub nie wypowiadam się w ogóle.
2. Praktykuję wdzięczność, wymieniam 10 rzeczy, za które dziękuję.
“Dziękuję za ... x10”
3. Czytam ze zrozumieniem i rozważam książkę “Światło wewnętrzne” Laurence Freeman, codziennie przez minimum 15 minut.
4. W chwilach napięcia, stresu, zalewu złych myśli i odczuć stosuję jedno albo wszystko z następujących: trening oddechowy, spacer, medytacja/modlitwa, słuchanie muzyki.
5. Tworzę osobistą PLAYLISTĘ piosenek/muzyki, które mnie motywują do dobrego działania. Wykorzystuję je w sytuacji braku chęci, niemocy, lęku, poczucia wypalenia, beznadziei aby powstać i zrobić to co warto.
6. Odmawiam dziesiątkę, część albo cały Różaniec codziennie.
7. Doceniam na głos dobre działania u siebie i innych. Używam więcej słów takich jak: PROSZĘ, DZIĘKUJĘ, PRZEPRASZAM, zwłaszcza wobec ludzi, którzy mnie denerwują.
8. Medytuję 15 minut dziennie w postawie siedzącej (dla początkujących polecam dodatkowo lekturę z zadania 3).
9. Robię pogłębioną refleksję 3 razy w tym miesiącu z pytaniami podanymi na następnej stronie.
10. Wchodzę w DETOKS DOPAMINOWY na 7, 14 albo 28 dni.

..... / /
DATA

Dlaczego właśnie te?

Jakie efekty przyniesie moja wytrwałość?

This image shows a full page of dot grid paper. The background is white, and it is covered with a regular pattern of small, dark grey dots. The dots are arranged in straight horizontal and vertical rows, creating a grid-like appearance. There are no margins, text, or other markings on the page.

Czasami jedno zadanie wdrożone w życie to więcej niż dziesięć odhaczonych.

Te zadania nie są na chwile...



PYTANIA DO POGŁĘBIONEJ REFLEKSJI - zadanie 9

Co jest dla mnie najcenniejsze w życiu?

Co jest najcenniejsze we mnie?

Jak chcę o sobie myśleć?

Co potrzebuję usłyszeć, kiedy jest mi trudno? (Wymień minimum 3-5 zdań).

Jakie wydarzenia z przeszłości burzą mój pokój?

Jak zatem zamierzam o nich myśleć lepiej?

Jaka perspektywa patrzenia na te doświadczenia będzie rodzić pokój?

Jakie cechy chcę w sobie wzmacniać, a które osłabiać?

W jakie dyscypliny muszę (bo chcę!) się uzbroić, aby to zrobić?

Jak chcę przeżyć kolejne 20 lat mojego życia?

Z kim? Gdzie?

Jak wygląda dzień powszedni życia, które buduję (opisz go sobie w jak największych szczegółach)?

Czego chcę, aby było więcej, a czego chcę, aby było mniej?

Jakich dyscyplin umysłu i ciała potrzebuję, aby ten standard życia urzeczywistnić?

Czy moje finanse pozwalają na godne życie?

Czy służę Bogu czy mamonie?

Używam pieniędzy do dobrego życia, czy to one używają mnie i zniewalają?

Martwię się o pieniądze, czy ich używam do pomnażania dobra duchowego i materialnego dla lepszego życia mojego i innych?

Co zamierzam z tym zrobić?

Jak wyobrażam sobie ostatnie 5 lat mojego życia?

Co chcę robić? Czego nie chcę robić?

W jakich relacjach pragnę być?

Jak przeżywać codzienność?

Jak sprawny/sprawną fizycznie i psychicznie chcę być?

Jakich dyscyplin zatem potrzebuję DZIŚ?



POGŁĘBIONA REFLEKSJA - zadanie 9

..... / /
DATA

A large grid of dots for writing, consisting of 20 columns and 30 rows.

Zmiana PERSPEKTYWY wymaga zmiany myślenia



POGŁĘBIONA REFLEKSJA-zadanie 9

A large grid of dots for writing, consisting of 25 columns and 30 rows.

Bóg kocha Cię bezwarunkową Miłością



POGŁĘBIONA REFLEKSJA-zadanie 9

A large grid of dots for writing, consisting of 25 columns and 30 rows.

Jesteś cudem!



MOJA REFLEKSJA

..... / /
DATA

Co jest dziś dla mnie ważne?

Za co jestem wdzięczna?

Za co chcę się dziś docenić?

This image shows a full page of dot grid paper. The background is white, and it is covered with a regular pattern of small, dark grey dots. The dots are arranged in straight horizontal and vertical rows, creating a grid-like appearance. There are no margins, text, or other markings on the page.

Jesteś kompletny i ukochany przez Boga



MOJA REFLEKSJA

..... / /
DATA

Co jest dziś dla mnie ważne?

Za co jestem wdzięczna?

Za co chcę się dziś docenić?

This image shows a full page of dot grid paper. The background is white, and it is covered with a regular pattern of small, dark grey dots. The dots are arranged in straight horizontal and vertical rows, creating a grid-like appearance. There are no margins, text, or other markings on the page.

Życie wydarza się dla nas



MOJA REFLEKSJA

..... / /
DATA

Co jest dziś dla mnie ważne?

Za co jestem wdzięczna?

Za co chcę się dziś docenić?

This image shows a full page of dot grid paper. The background is white, and it is covered with a regular pattern of small, dark grey dots. The dots are arranged in straight horizontal and vertical rows, creating a grid-like appearance. There are no margins, text, or other markings on the page.

Jesteś, bo miałeś być - tak wybrał Bóg



MOJA REFLEKSJA

..... / /
DATA

Co jest dziś dla mnie ważne?

Za co jestem wdzięczna?

Za co chcę się dziś docenić?

This image shows a full page of dot grid paper. The background is white, and it is covered with a regular pattern of small, dark grey dots. The dots are arranged in straight horizontal and vertical lines, creating a grid-like appearance. There are no margins, text, or other markings on the page.

Życie nie jest oczywistością



MOJA REFLEKSJA

..... / /
DATA

Co jest dziś dla mnie ważne?

Za co jestem wdzięczna?

Za co chcę się dziś docenić?

This image shows a full page of dot grid paper. The background is white, and it is covered with a regular pattern of small, dark grey dots. The dots are arranged in straight horizontal and vertical lines, creating a grid-like appearance. There are no margins, text, or other markings on the page.

Troje życie to największy z darów. Nawet jeśli nie umiesz tego w sobie odczuć



MOJA REFLEKSJA

..... / /
DATA

Co jest dziś dla mnie ważne?

Za co jestem wdzięczna?

Za co chcę się dziś docenić?

This image shows a full page of dot grid paper. The background is white, and it is covered with a regular pattern of small, dark grey dots. The dots are arranged in straight horizontal and vertical rows, creating a grid-like appearance. There are no margins, text, or other markings on the page.

Przyjmij siebie takim jaki jesteś



MOJA REFLEKSJA

..... / /
DATA

Co jest dziś dla mnie ważne?

Za co jestem wdzięczna?

Za co chcę się dziś docenić?

This image shows a full page of dot grid paper. The background is white, and it is covered with a regular pattern of small, dark grey dots. The dots are arranged in a precise square grid, with equal spacing between them both horizontally and vertically. This type of paper is commonly used for sketching, journaling, and organizing notes.

Twoja wartość jest bezwzględna i nienaruszalna



MOJA REFLEKSJA

..... / /
DATA

Co jest dziś dla mnie ważne?

Za co jestem wdzięczna?

Za co chcę się dziś docenić?

This image shows a full page of dot grid paper. The background is white, and it is covered with a regular pattern of small, dark grey dots. The dots are arranged in straight horizontal and vertical rows, creating a grid-like appearance. There are no margins, text, or other markings on the page.

„Trószczyś się i niepokoiś o wiele a potrzeba mało, albo tylko jednego”

Lk 10, 41-42



MOJA REFLEKSJA

..... / /
DATA

Co jest dziś dla mnie ważne?

Za co jestem wdzięczna?

Za co chcę się dziś docenić?

This image shows a full page of dot grid paper. The background is white, and it is covered with a regular pattern of small, dark grey dots. The dots are arranged in straight horizontal and vertical rows, creating a grid-like appearance. There are no margins, text, or other markings on the page.

„Żadne położenie nie jest tak trudne, by przekreślało każdą możliwość szlachetnego działania” Seneka



MOJA REFLEKSJA

..... / /
DATA

Co jest dziś dla mnie ważne?

Za co jestem wdzięczna?

Za co chcę się dziś docenić?

This image shows a full page of dot grid paper. The background is white, and it is covered with a regular pattern of small, dark grey dots. The dots are arranged in straight horizontal and vertical rows, creating a grid-like appearance. There are no margins, text, or other markings on the page.

Troje marzenia to wyznaczniki Twoich możliwości



MOJA REFLEKSJA

..... / /
DATA

Co jest dziś dla mnie ważne?

Za co jestem wdzięczna?

Za co chcę się dziś docenić?

This image shows a full page of dot grid paper. The background is white, and it is covered with a regular pattern of small, dark grey dots. The dots are arranged in straight horizontal and vertical rows, creating a grid-like appearance. There are no margins, text, or other markings on the page.

Żyj tu i teraz!



MOJA REFLEKSJA

..... / /
DATA

Co jest dziś dla mnie ważne?

Za co jestem wdzięczna?

Za co chcę się dziś docenić?

This image shows a full page of dot grid paper. The background is white, and it is covered with a regular pattern of small, dark grey dots. The dots are arranged in straight horizontal and vertical rows, creating a grid-like appearance. There are no margins, text, or other markings on the page.

Jesteś ZAWSZE wolny



MOJA REFLEKSJA

..... / /
DATA

Co jest dziś dla mnie ważne?

Za co jestem wdzięczna?

Za co chcę się dziś docenić?

This image shows a full page of dot grid paper. The background is white, and it is covered with a regular pattern of small, dark grey dots. The dots are arranged in straight horizontal and vertical rows, creating a grid-like appearance. There are no margins, text, or other markings on the page.

„Unikaj skrajności, nadmiaru i ekstrawagancji”



MOJA REFLEKSJA

..... / /
DATA

Co jest dziś dla mnie ważne?

Za co jestem wdzięczna?

Za co chcę się dziś docenić?

This image shows a full page of dot grid paper. The background is white, and it is covered with a regular pattern of small, dark grey dots. The dots are arranged in straight horizontal and vertical rows, creating a grid-like appearance. There are no margins, text, or other markings on the page.

To, że JESTEŚ, jest wystarczającym powodem, aby się rozwijać



MOJA REFLEKSJA

..... / /
DATA

Co jest dziś dla mnie ważne?

Za co jestem wdzięczna?

Za co chcę się dziś docenić?

This image shows a full page of dot grid paper. The background is white, and it is covered with a regular pattern of small, dark grey dots. The dots are arranged in straight horizontal and vertical rows, creating a grid-like appearance. There are no margins, text, or other markings on the page.

Nie ustawaj w swoich dyscyplinach



MOJA REFLEKSJA

..... / /
DATA

Co jest dziś dla mnie ważne?

Za co jestem wdzięczna?

Za co chcę się dziś docenić?

This image shows a full page of dot grid paper. The background is white, and it is covered with a regular pattern of small, dark grey dots. The dots are arranged in straight horizontal and vertical lines, creating a grid-like appearance. There are no margins, text, or other markings on the page.

Nie uciekaj od siebie - chciej siebie lepiej poznać



MOJA REFLEKSJA

..... / /
DATA

Co jest dziś dla mnie ważne?

Za co jestem wdzięczna?

Za co chcę się dziś docenić?

This image shows a full page of dot grid paper. The background is white, and it is covered with a regular pattern of small, dark grey dots. The dots are arranged in straight horizontal and vertical rows, creating a grid-like appearance. There are no margins, text, or other markings on the page.

Lekarstwem na lek jest akcja, więc podejmij ją regularnie



MOJA REFLEKSJA

..... / /
DATA

Co jest dziś dla mnie ważne?

Za co jestem wdzięczna?

Za co chcę się dziś docenić?

[illegible]

Bój się i rób!



MOJA REFLEKSJA

..... / /
DATA

Co jest dziś dla mnie ważne?

Za co jestem wdzięczna?

Za co chcę się dziś docenić?

This image shows a full page of dot grid paper. The background is white, and it is covered with a regular pattern of small, dark grey dots. The dots are arranged in straight horizontal and vertical rows, creating a grid-like appearance. There are no margins, text, or other markings on the page.

Ignoruj myśli, które zachęcają Cię do bierności



MOJA REFLEKSJA

..... / /
DATA

Co jest dziś dla mnie ważne?

Za co jestem wdzięczna?

Za co chcę się dziś docenić?

This image shows a full page of dot grid paper. The background is white, and it is covered with a regular pattern of small, black dots. The dots are arranged in straight horizontal and vertical rows, creating a grid-like appearance. There are no margins, text, or other markings on the page.

Przyglądaj się swoim marzeniom i podążaj za nimi



MOJA REFLEKSJA

..... / /
DATA

Co jest dziś dla mnie ważne?

Za co jestem wdzięczna?

Za co chcę się dziś docenić?

This image shows a full page of dot grid paper. The background is white, and it is covered with a regular pattern of small, dark grey dots. The dots are arranged in straight horizontal and vertical rows, creating a grid-like appearance. There are no margins, text, or other markings on the page.

Myśl dobrze o sobie i innych



MOJA REFLEKSJA

..... / /
DATA

Co jest dziś dla mnie ważne?

Za co jestem wdzięczna?

Za co chcę się dziś docenić?

.....

Skupiaj swoją łachtarkę na tym co najważniejsze tu i teraz



MOJA REFLEKSJA

..... / /
DATA

Co jest dziś dla mnie ważne?

Za co jestem wdzięczna?

Za co chcę się dziś docenić?

This image shows a full page of dot grid paper. The background is white, and it is covered with a regular pattern of small, dark grey dots. The dots are arranged in straight horizontal and vertical rows, creating a grid-like appearance. There are no margins, text, or other markings on the page.

Pamiętaj, że do działania mamy tylko DZIŚ



MOJA REFLEKSJA

..... / /
DATA

Co jest dziś dla mnie ważne?

Za co jestem wdzięczna?

Za co chcę się dziś docenić?

This image shows a full page of dot grid paper. The background is white, and it is covered with a regular pattern of small, dark grey dots. The dots are arranged in straight horizontal and vertical lines, creating a grid-like appearance. There are no margins, text, or other markings on the page.

Świat bez CIEBIE nie byłby taki sam



MOJA REFLEKSJA

..... / /
DATA

Co jest dziś dla mnie ważne?

Za co jestem wdzięczna?

Za co chcę się dziś docenić?

This image shows a full page of dot grid paper. The background is white, and it is covered with a regular pattern of small, dark grey dots. The dots are arranged in straight horizontal and vertical rows, creating a grid-like appearance. There are no margins, text, or other markings on the page.

Rób to co możesz a całą resztę zostaw Bogu



MOJA REFLEKSJA

..... / /
DATA

Co jest dziś dla mnie ważne?

Za co jestem wdzięczna?

Za co chcę się dziś docenić?

This image shows a full page of dot grid paper. The background is white, and it is covered with a regular pattern of small, dark grey dots. The dots are arranged in straight horizontal and vertical lines, creating a grid-like appearance. There are no margins, text, or other markings on the page.

Moje myśli nie są faktami, moje czyny tak



MOJA REFLEKSJA

..... / /
DATA

Co jest dziś dla mnie ważne?

Za co jestem wdzięczna?

Za co chcę się dziś docenić?

A large grid of dots for writing reflections.

Kreję swoją rzeczywistość poprzez sposób jaki opowiadam o niej



MOJA REFLEKSJA

..... / /
DATA

Co jest dziś dla mnie ważne?

Za co jestem wdzięczna?

Za co chcę się dziś docenić?

This image shows a full page of dot grid paper. The background is white, and it is covered with a regular pattern of small, dark grey dots. The dots are arranged in straight horizontal and vertical lines, creating a grid-like appearance. There are no margins, text, or other markings on the page.

Bądź wdzięczny w każdym położeniu



MODUŁ PERSPEKTYWA - PODSUMOWANIE

Jaką zmianę wprowadził_m w tym miesiącu, która przybliżyła mnie do celu?

[illegible]

Kontroluj własne myśli i działania, nic innego

