

Anselm Grün OSB i Piotr Marek Próba



Ćwiczenia do seminariów: „Jak być szczęśliwym...”

Singlem, Świeckim, Zakonnikiem, Księdzem, Siostrą.

Anselm Grün OSB & Piotr Marek Próba

**Ćwiczenia do seminariów: „Jak być szczęśliwym...”
Singlem, Świeckim, Zakonnikiem, Księdzem, Siostrą.**

Opracowano przez NOWYCOACHING.PL - jedyną firmę w Polsce prowadzącą

autoryzowane szkolenia i coaching według metodologii ojca Anselma Grūna

Warszawa 2014

Drogi Czytelniku,

Zgodnie z obietnicą udostępniamy ci ćwiczenia do trzech seminariów (*Jak być szczęśliwym człowiekiem*”, *Jak być szczęśliwym singlem*, *Jak być szczęśliwym księdzem*) zorganizowanych przez nas w dniach 28.03 - 2.04.2014 w Warszawie. Mają ci one pomóc w lepszym przyswojeniu treści, które wtedy usłyszałeś.

Jesteśmy też wdzięczni, że wykłady i seminaria zostały tak dobrze przyjęte w Warszawie. Dziękujemy również za gościnność. Chętnie zorganizujemy kolejne seminaria za dwa lata w Polsce.

Radzimy podejść do ćwiczeń spokojnie i bez stresu. Najlepiej jest je wykonywać w formie pisemnej, gdyż wtedy ich efekt będzie większy. Czasami dobrze jest wykonać dane ćwiczenie jeden raz, a później zrobić je na nowo po jakimś czasie, żebyś zobaczył, jakie postępy czynisz i co zmieniło się w twoim sposobie traktowania innych i samego siebie. Jeśli ponownie będziesz robił te same zadania, radzimy, abyś na początku zadania napisał datę, kiedy do niego przystępujesz. Życzymy dobrych owoców twojej pracy,

o. Anselm Grün OSB i Piotr Marek Próba

Zestaw ćwiczeń do seminariów:

1. Co sprawia, że czujesz się szczęśliwym? Jakie drogi do osiągnięcia szczęścia zostały omówione podczas seminariów? Którymi z nich chciałbym pójść?

2. Co w dzieciństwie sprawiało ci największą frajdę?

3. Jaki ślad po swoim życiu chcesz pozostawić na tym świecie?

4. Przeczytaj poniższy fragment z seminarium i odpowiedz na następujące pytania:

W naszych czasach jesteśmy pod ciągłą presją by się zmieniać, mnóstwo jest poradników. Niektórzy ludzie ciągle starają się coś zmienić, a w gruncie rzeczy pozostają tacy sami. Celem życia jest to, by dokonywała się w nas duchowa przemiana. Drogą chrześcijańską nie jest więc zmiana a przemiana.

Jak możesz zastosować te słowa w swoim życiu?

5. Przeczytaj poniższy fragment z seminarium i odpowiedz na następujące pytania:

Kiedy byłem młodym zakonnikiem rozsadzał mnie zapal, swoista ambicja by dokonać dla Boga czegoś niezwykłego. Takim podejściem chciałem pokonać wszystkie swoje słabości. Zużyłem całą energię w tej walce. Odkryłem potem nową drogę, którą wskazuje Jezus w Ewangelii św. Łukasza mówiącej o tym, że jeśli król ciągnie na wojnę z 10 tysiącami wojska, a wie, że jego przeciwnik ma siły dwa razy większe, to doprowadza z nim do ugody, by zawrzeć pokój i nie polec.

Jak możesz zastosować te słowa w swoim życiu?

7. Czy uważasz, że jesteś osobą zdolniejszą, czy też mniej utalentowaną, czy może porównywalną do większości innych ludzi? Dlaczego tak sądzisz?

8. Czy uważasz, że możliwe jest, aby wszyscy cię lubili? Czy jesteś perfekcjonistą?
Dlaczego warto być perfekcjonistą? Dlaczego nie warto być perfekcjonistą?

9. Co poruszyło cię na seminariach, które rady warto praktykować, abyś czuł się
szczęśliwszym?

10. Jak reagujesz na swoje problemy codzienne? Czy przedstawiasz je wieczorem
Bogu? W jaki sposób to robisz?

11. Czy czujesz, że jesteś dla siebie dobry, czy słuchasz swojego „wewnętrznego sędziego”?

12. Czy twoje potrzeby są zaspokajane w odpowiedni sposób? Czy nie zagłuszasz jakichś wewnętrznych potrzeb? Czy pamiętasz z seminariów, co się dzieje, gdy ludzie próbują tłumić swoje potrzeby?

13. Czego powinni oczekiwać od osoby świeckiej? Czego ludzie powinni oczekiwać od osoby konsekrowanej? Czego ludzie powinni oczekiwać od singla ? Czy nie

wymagasz za dużo / za mało od ludzi ? Czy nie wymagasz za dużo / za mało od siebie ?

14. Jakie rytuały zapamiętałeś z konferencji? Czy ich praktykowanie zmieniło by coś w twoim życiu?

15. Czy, jeśli bardzo się będziesz się starać, czy jest możliwe, iż będziesz w stanie zachowywać się tak, aby wszyscy w twoim otoczeniu byli zadowoleni? Co wynika dla ciebie z twojej odpowiedzi?

16. W jakim stopniu twoje samopoczucie jest zależne od innych ludzi? Czy chciałbyś to zmienić ? Czy pamiętasz z konferencji, jak możesz tego dokonać?

17. Czy po rozmowie z tobą większość ludzi odchodzi uśmiechnięta i zadowolona, czy może odchodzą w innym nastroju? Dlaczego tak jest?

18. Przeczytaj poniższy cytat Biblii:

Dobry człowiek z dobrego skarbca swego serca wydobywa dobro, a zły człowiek ze złego skarbca wydobywa zło. Bo z obfitości serca mówią jego usta. (Łk 6: 45)

Napisz, jak może to odnosić się do ciebie?

19. W jaki sposób szukasz aprobaty przedstawicieli drugiej płci? Czy te sposoby mają na ciebie pozytywny wpływ?

20. Pomyśl, co by się stało, gdyby wszystkie twoje plany się spełniły:

a) teraz, b) za 20 lat, c) pod koniec twojego życia. Czy myśląc o tym miałbyś chęć spełnić twoje plany?

21. Czy jesteś osobą, którą, aby zrealizować swe plany, „idzie po trupach”, czy też może każde małe niepowodzenie powoduje, że rezygnujesz ze swoich projektów?
Pomyśl, jak możesz znaleźć „złoty środek”