



„MUSICIE OD SIEBIE WYMAGAĆ...” – ADWENTOWY PORZĄDEK DNIA

Wypisz Twój Ideał i Twoje postanowienie. 2. Zastanów się i wpisz w inne rubryki: jaką lekturę konkretnie przeczytasz, co konkretnego zrobisz dla..., dodaj swoje zadanie 3. Codziennie o stałej porze kontroluj siebie, czy wykonałeś te zadania. 4. Raz w miesiącu, omów ze spowiednikiem rezultaty Twoich zmagania. 5. Twój wysiłek ofiaruj Bogu na niedzielnej Mszy Świętej.

Ideał osobisty, cel																																
Postanowienie:																																
Nasze małe ofiary	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
Odnowienie ideału																																
Postanowienie szczeg.																																
Modlitwa osobista																																
Modlitwa z rodziną																																
Lektura duchowa																																
Obowiązki domowe																																
Obowiązki zawodowe																																

PLAN MODLITWY WSTAWIENNICZEJ

Kiedy?	Za kogo?
Niedziela	Za rodziców i rodzeństwo, za chrzestnych i dziadków, o miłość i zgodę w rodzinie, o pokój na świecie
Poniedziałek	Za kolegów i koleżanki ze szkoły, za sąsiadów i znajomych, za Ojczyznę
Wtorek	Za mieszkających i pracujących za granicą
Środa	Za zmarłych i dusze w czyśćcu cierpiące oraz za wszystkich krewnych i znajomych, którzy zesli z Bożych dróg
Czwartek	Za księży o świętość życia kapłańskiego, o nowe święte powołania, za katechetów
Piątek	Za chorych i cierpiących, za małżeństwa przeżywające kryzysy, za uzależnionych od alkoholu, pornografii, narkotyków i mediów
Sobota	Za nauczycieli i wychowawców, za sprawujących władzę, dziennikarzy i wszystkich, którzy mają wpływ na nasze życie

Systematyczna praca nad sobą przynosi radość, prawdziwą przemianę i zachęca innych do tego samego.

„MUSICIE OD SIEBIE WYMAGAĆ...” –ADWENTOWY PORZĄDEK DNIA



Wypisz Twój Ideał i Twoje postanowienie. 2. Zastanów się i Wpisz w inne rubryki: jaką lekturę konkretnie przeczytasz, co konkretnego zrobisz dla..., dodaj swoje zadanie 3. Codziennie o stałej porze kontroluj siebie, czy wykonałeś te zadania. 4. Raz w miesiącu, omów ze spowiednikiem rezultaty Twoich zmagania. 5. Twój wysiłek ofiaruj Bogu na niedzielnej Mszy Świętej.

Ideał osobisty, cel																																
Postanowienie:																																
Nasze małe ofiary	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
Odnowienie ideału																																
Postanowienie szczeg.																																
Modlitwa osobista																																
Modlitwa z rodziną																																
Lektura duchowa																																
Obowiązki domowe																																
Obowiązki zawodowe																																

PLAN MODLITWY WSTAWIENNICZEJ

Kiedy?	Za kogo?
Niedziela	Za rodziców i rodzeństwo, za chrzestnych i dziadków, o miłość i zgodę w rodzinie, o pokój na świecie
Poniedziałek	Za kolegów i koleżanki ze szkoły, za sąsiadów i znajomych, za Ojczyznę
Wtorek	Za mieszkających i pracujących za granicą
Środa	Za zmarłych i dusze w czyśćcu cierpiące oraz za wszystkich krewnych i znajomych, którzy zesli z Bożych dróg
Czwartek	Za księży o świętość życia kapłańskiego, o nowe święte powołania z naszej parafii
Piątek	Za chorych i cierpiących, za małżeństwa przeżywające kryzysy, za uzależnionych od alkoholu, pornografii, narkotyków i mediów
Sobota	Za nauczycieli i wychowawców, za sprawujących władzę, dziennikarzy i wszystkich, którzy mają wpływ na nasze życie

Systematyczna praca nad sobą przynosi radość, prawdziwą przemianę i zachęca innych do tego samego.

Jak pracować nad sobą?

Aby utrzymać kondycję duchową i dalej się rozwijać, konieczna jest:

1. Codzienna modlitwa z rachunkiem sumienia
2. Codzienna lektura Pisma Świętego, biografii świętych i wielkich ludzi, katechizmu, czasopism katolickich
3. Coniedzielna Msza Święta
4. Comiesięczna spowiedź, najlepiej u tego samego spowiednika
5. Włączenie się do katolickie grupy rodzin/młodzieży: Szensztat, Kościół Domowy, Focolari...

Skutecznym środkiem w pracy nad sobą jest pisemna samokontrola. Nie chodzi w niej o bezmyślne stawianie plusów i minusów, ale o świadome kontrolowanie swego postępowania, o stawanie w prawdzie przed samym sobą i przed Bogiem **oraz przypominanie sobie o swoich obowiązkach.** Zadania wypisane w tabelce mają pomóc w osiągnięciu celu: świętość życia, promocja do następnej klasy, rozwój jakiegoś talentu, opanowanie wady - **ostatecznie ma być praktyczna pomocą w realizacji ideału osobistego-** oryginalnego powołania jakim Bóg każdego obdarzył i realizacji Jego odwiecznego planu miłości.

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 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 terapeuty. Szczególnej 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: www.adonai.pl, www.katechizm.opoka.org.pl; www.pokolenie.jp2.pl
Warto przeczytać: Osobowość Plus dla małżonków/rodziców, czy książkę Ks. Mariana Pirożyńskiego, „Kształcenie Charakteru”, „Od niewiary do pełni prawdy”. **Więcej na:** milujciesie.org.pl; tolle.pl; gloria.pl, sanctus.pl

Jak pracować nad sobą?

Aby utrzymać kondycję duchową i dalej się rozwijać, konieczna jest:

1. Codzienna modlitwa z rachunkiem sumienia
2. Codzienna lektura Pisma Świętego, biografii świętych i wielkich ludzi, katechizmu, czasopism katolickich
3. Coniedzielna Msza Święta
4. Comiesięczna spowiedź, najlepiej u tego samego spowiednika
5. Włączenie się do katolickie grupy rodzin/młodzieży: Szensztat, Kościół Domowy, Focolari...

Skutecznym środkiem w pracy nad sobą jest pisemna samokontrola. Nie chodzi w niej o bezmyślne stawianie plusów i minusów, ale o świadome kontrolowanie swego postępowania, o stawanie w prawdzie przed samym sobą i przed Bogiem **oraz przypominanie sobie o swoich obowiązkach.** Zadania wypisane w tabelce mają pomóc w osiągnięciu celu: świętość życia, promocja do następnej klasy, rozwój jakiegoś talentu, opanowanie wady - **ostatecznie ma być praktyczna pomocą w realizacji ideału osobistego-** oryginalnego powołania jakim Bóg każdego obdarzył i realizacji Jego odwiecznego planu miłości.

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 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 terapeuty. Szczególnej 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: www.adonai.pl, www.katechizm.opoka.org.pl; www.pokolenie.jp2.pl
Warto przeczytać: Osobowość Plus dla małżonków/rodziców, czy książkę Ks. Mariana Pirożyńskiego, „Kształcenie Charakteru”, „Od niewiary do pełni prawdy”. **Więcej na:** milujciesie.org.pl; tolle.pl; gloria.pl, sanctus.pl