



XIII NIEDZIELA ZWYKŁA

I czytanie: 1 Krl 19, 16b. 19-21

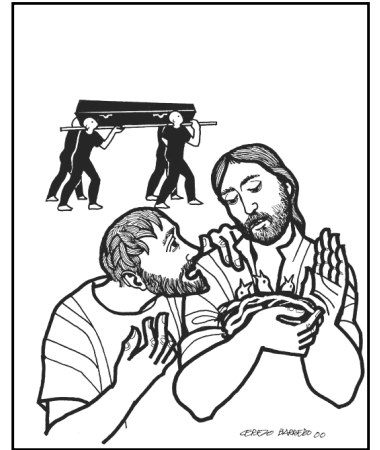
Psalm: 16

II czytanie: Ga 5, 1. 13-18

Ewangelia: Łk 9, 51-62

Trzeba porzucić wszystko, aby iść za Jezusem

Gdy dopełniały się dni wzięcia Jezusa z tego świata, postanowił udać się do Jeruzalem, i wysłał przed sobą posłańców. Ci wybrali się w drogę i weszli do pewnego miasteczka samarytańskiego, by przygotować Mu pobyt. Nie przyjęto Go jednak, ponieważ zmierzał do Jeruzalem. Widząc to, uczniowie Jakub i Jan rzekli: «Panie, czy chcesz, byśmy powiedzieli: Niech ogień spadnie z nieba i pochłonie ich?» Lecz On, odwróciwszy się, zgromił ich. I udali się do innego miasteczka. A gdy szli drogą, ktoś powiedział do Niego: «Pójdę za Tobą, dokądkolwiek się udasz». Jezus mu odpowiedział: «Lisy mają nory i ptaki podniebne – gniazda, lecz Syn Człowieczy nie ma miejsca, gdzie by głowę mógł położyć». Do innego rzekł: «Pójdź za Mną». Ten zaś odpowiedział: «Panie, pozwól mi najpierw pójść pogrzebać mojego ojca». Odparł mu: «Zostaw umarłym grzebanie ich umarłych, a ty idź i głos królestwo Boże». Jeszcze inny rzekł: «Panie, chcę pójść za Tobą, ale pozwól mi najpierw pożegnać się z moimi w domu». Jezus mu odpowiedział: «Ktokolwiek przykłada rękę do pługa, a wstecz się ogląda, nie nadaje się do królestwa Bożego». ■



DECYZJA WYPISANA NA TWARZY

Augustyn Pelanowski OSPPE
www.liturgia.wiara.pl

Ludzie wysoko cenią tylko to, co osiągnęli dzięki wysiłkom, a nie to, co im łatwo przyszło. Jezus nie obiecał swoim uczniom łatwego chleba. Trud rodzi determinację, która wzmacnia pragnienie! Bez silnego pragnienia dojścia do celu nigdy się go nie osiągnie, a nic tak nie wzmacnia pragnienia jak właśnie przeszkody. W „Przewodniku błędzących” Majmonides napisał o człowieku, że powinien całym swoim życiem i wszystkimi swoimi uczynkami być nakierowany na jeden cel: na Boga.

Twierdził, iż taki poziom zaangażowania woli charakteryzuje tylko nielicznych ludzi, a jeśli już w nich zaistnieje, zrównuje ich z prorokami. Najważniejsze przykazanie mówi, że Boga trzeba kochać totalnie – całym sercem, wszystkimi siłami, całą duszą, w każdym miejscu i w każdym czasie. Tylko ludzie prymitywni uważają, że życie idzie swoją drogą, a wiara swoją. Księga

Kapłańska do zwierząt nieczystych zalicza również wieprza. Jako argumentację, która uzasadnia jego nieczystość, podano, iż ma rozdzielone racice i nie przeżuwa. Być może mieli rację Ojcowie Kościoła, widząc w tym zwierzęciu kogoś, kto rozdziela życie i własną religijność na dwie rzeczywistości i nie przeżuwa słów Biblii. Taki człowiek jest rozdwojony wewnątrz, toteż ślady jego postępowania są podwójne, jakby miał racice wieprza.

W Jezusie widzimy niezwykle spójną wolę. Całym sobą zmierza do jednego celu, do Jerozolimy, i idzie drogą miłości Boga i człowieka. Geografia Jego wędrówki nakłada się zupełnie na duchową peregrynację do celu swego powołania. To, co przeżył w geograficznej Jerozolimie, miało związek z tym, co otworzyło bramy niebieskiej Jerozolimy. We wszystkim bowiem co tu, na ziemi, przeżywamy, dokonuje się wędrówka do nieba. Kardynał Martini zauważył, że wiersz mówiący o podjęciu przez Jezusa decyzji pójścia do Jerozolimy, ma w sobie zadziwiającą treść. Oryginalny tekst brzmi „to prosopon esterisen”, co dosłownie znaczy: „zatwardził oblicze!”. Twarz Jezusa wyrażała odtąd nieugiętość postanowienia, utwierdzenie w powziętej decyzji. Dotychczas Jego Oblicze było pełne współczucia i miłosierdzia, ale w momencie skierowania się do Jerozolimy nabrało kamiennej powagi. Wola Jego staje się niezłomna, kiedy perswaduje uczniom, że jeśli naprawdę chcą pójść za Nim, muszą uznać bezwzględny charakter tego wyboru oraz wszystkie jego konsekwencje.

Jan Zieliński

Kuszenie III

Usiądź wygodnie
zapal lampę
wspominaj
to takie przyjemne
to co było
obejrzyj stare fotografie
ukryte w szufladzie pamiętki
ucięte kiedyś pukle włosów
zeszyty z pierwszej klasy
to takie przyjemne
patrzcie do tyłu
za siebie
za pług

Ciąg dalszy ze strony 1

Rozpoznając nieustępliwą wolę Jezusa, wzmocnij się, abyś nie uciekał przed sobą i przed Bogiem, przed wspólnotą, pracą, rodziną, przed dojrzwaniem, lękiem o jutro. Ptak, który chce wzbić się w górę, używa dwóch skrzydeł, ugina nóżki i odbija się od ziemi. Angażuje całe ciało, wszystkie siły, całą moc, i nie ma w nim wahania, czy ma się wzbić w niebo, czy też pozostać na ziemi. W jego skrzydłach wszystkie pióra są rozłożone, by zwiększyć powierzchnię nośną. Nie miałby szans na uniesienie się w powietrze, gdyby tylko jednym skrzydłem próbował się odbić od powierzchni ziemi, tym bardziej gdyby używając tylko jednego pióra, pragnął szybować po niebie. ■

OGŁOSZENIA PARAFIALNE

Jest XIII Niedziela Zwykła. O godz. 17.45 ostatnie już nabożeństwo czerwcowe. Natomiast o godz. 21.00 Apel Jasnogórski połączony z modlitwą za przyczyną św. Jana Pawła II i indywidualnym błogosławieństwem relikwiami Świętego.

W naszej parafii gościmy dziś ks. Stanisława Rapacza, proboszcza parafii św. Jadwigi z Gorzowa koło Oświęcimia, który głosi kazania na wszystkich Mszach św. Składając ofiary na tacę wspieramy budowę kościoła w tejże parafii. Bóg zapłać za każdą ofiarę.

W tym tygodniu obchodzimy: w środę święto św. Tomasza, apostoła; w czwartek święto w rocznicę poświęcenia Bazyliki Metropolitalnej w Krakowie; w sobotę wspomnienie bł. Marii Teresy Ledóchowskiej.

Przypominamy, iż w wakacje w dni powszednie w naszym kościele jest tylko jedna Msza św. wieczorem o godz. 18.00. Rano bez zmian. Również w niedziele porządek Mszy św. bez zmian.

Przez cały lipiec modlimy się po wieczornej Mszy św. litania do Najdroższej Krwi Jezusowej, w tradycji Kościoła bowiem miesiąc ten związany jest z uczczeniem Najświętszej Krwi naszego Pana.

W tym tygodniu jest pierwszy piątek miesiąca: spowiedź rano od 6.30, następnie dyżur w konfesjonale od godz. 9.30 do 12.00 i w południe Msza św.; po południu o 15.00 nabożeństwo do Bożego miłosierdzia i początek spowiedzi. Msze św. w tym dniu o godz. 16.00 i 18.00.

W sobotę odwiedziny u chorych o godz. 9.00.

Przed nami pierwsza sobota miesiąca. Zapraszamy na nabożeństwo wynagradzające Niepokalanemu Sercu Maryi: o godz. 8.00 Msza św., następnie dłuższe rozważania kolejnej tajemnicy światła: przemienienie na górze Tabor różańca i później różaniec.

Spotkanie róż różańcowych w następną niedzielę po Mszy św. o godz. 8.30.

W ostatnich dniach do wieczności odszedł śp. Franciszek Grzelec. *Wieczny odpoczynek racz mu dać, Panie, a światłość wiekuista niechaj mu świeci na wieki wieków amen.*

Naszą modlitwą obejmujemy chorych naszej parafii oraz solenizantów i osoby przeżywające jubileusze. Niech dobry Bóg darzy swym błogosławieństwem. Polecamy te osoby, także nas samych i naszych bliskich wstawiennictwu św. Michała Archanioła. ■

OBIETNICE SERCA JEZUSOWEGO

Pan Jezus dał św. Małgorzacie Alacoque dwanaście obietnic, dotyczących czicieli Jego Serca:

Dam im łaski potrzebne w ich stanie.

Ustalę pokój w ich rodzinach.

Będę ich pocieszał w utrapieniach.

Będę ich pewną ucieczką w życiu, a szczególnie w godzinę śmierci.

Będę im błogosławił w ich przedsięwzięciach.

Grzesznicy znajdą w mym Sercu źródło i ocean miłosierdzia.

Dusze oziębłe staną się gorliwymi.

Dusze gorliwe prędko dojdą do doskonałości.

Będę błogosławił domom, w których wizerunek Serca mojego będzie czczony.

Osoby, które będą to nabożeństwo rozszerzały, będą miały imię swoje wypisane w Sercu moim.

Dam kapłanom dar wzruszania serc nawet najzatwardziały.

W nadmiarze miłosierdzia Serca mojego przyrzekam tym wszystkim, którzy będą komunikować w pierwsze piątki miesiąca przez dziewięć miesięcy z rzędu w intencji wynagrodzenia, że miłość moja udzieli łaskę pokuty, iż nie umrą w mojej niełasce, ani bez Sakramentów świętych, a Serce moje będzie im pewną ucieczką w ostatniej godzinie życia.

Najświętsze Serce Pana Jezusa

Stolica Apostolska dopiero po ścisłych i dokładnych badaniach zezwoliła na obchodzenie święta, jak i na cześć wizerunków Jezusowego Serca w formach dzisiaj powszechnie przyjętych. Po raz drugi Kościół pośrednio zatwierdził objawienia, dane św. Małgorzacie Marii Alacoque, kiedy po surowym procesie wyniósł ją do chwały ołtarzy. Jej beatyfikacja odbyła się w roku 1864, a kanonizacja w roku 1920. Pierwszym z papieży, który zatwierdził nabożeństwo do Serca Pana Jezusa a także święto dla niektórych diecezji i zakonów, był Klemens XIII. Uczynił to w roku 1765 - a więc prawie w sto lat po wspomnianych objawieniach. Decydującym jednak w tej sprawie stał się memoriał biskupów polskich wysłany do tego papieża w 1765 roku. Memoriał podaje najpierw historyczny przegląd kultu, a następnie uzasadnia bardzo głęboko godziwość i pożytki płynące z tego nabożeństwa. Papież Pius IX w roku 1856 rozszerzył święto Serca Pana Jezusa na cały Kościół. Leon XIII 31 grudnia 1899 roku oddał Sercu Jezusowemu w opiekę cały Kościół i rodzaj ludzki.

Kościół widzi w nabożeństwie do Serca Jezusowego znak miłości Boga ku ludziom. Chce także rozbudzić w sercach ludzkich wzajemną miłość ku Bogu poprzez to nabożeństwo. Sam Chrystus nadał temu nabożeństwu wybitnie kierunek ekspiacyjny: ma nas ono uwrażliwiać na grzech, mobilizować w imię miłości Chrystusa do walki z nim oraz do wynagradzania za tych, którzy najwięcej ranią Boże Serce. Bóg jest miłością. Z miłości Bożego Serca istnieje cały wszechświat i rodzaj ludzki. Kiedy zaś rodzaj ludzki sprzeniewierzył się Panu Bogu, swojemu Stwórcy, Bóg nie przestał go miłować. Dowodem tej niepojętej miłości było to, że dał swojego Syna. Uosobieniem tej największej

Bożej miłości jest Serce Jezusowe. Ta właśnie miłość dla rodzaju ludzkiego kazała Jezusowi przyjść na ziemię, przyjąć dla zbawienia rodzaju ludzkiego okrutną mękę i śmierć. Z miłości tego Serca powstał Kościół, sakramenty święte, a wśród nich Sakrament Miłości - Eucharystia.

Nabożeństwo do Serca Jezusowego nakłada również zobowiązania. Człowiek nie powinien nadużywać dobroci Bożego Serca. Powinien mieć do tego Serca nieograniczone zaufanie. Dlatego może i powinien uciekać się do Serca Jezusa we wszystkich swoich potrzebach. Nie powinien jednak ranić tegoż Serca na nowo grzechami. Kiedy jednak słabość ludzka na nowo pchnie nas w bagno grzechu i w niewolę szatana, mamy prawo zawsze ufać w miłosierdzie Boże, które gotowe jest przyjść nam z pomocą i nas wybawić.

Nabożeństwo do Najświętszego Serca Jezusowego skłania również do aktów pokutnych za grzechy innych. Kto miłuje Boże Serce, ten będzie starał się temu Sercu wynagradzać za grzechy braci. Tak więc nabożeństwo to budzi także świadomość i odpowiedzialność społeczną. Nabożeństwo do Serca Jezusowego nagli do naśladowania cnót tego Serca - a przede wszystkim miłości we wszelkich jej przejawach.

Istnieją rozmaite formy czci Najświętszego Serca Pana Jezusa.

Pierwszą z nich jest coroczna uroczystość, obchodzona w piątek po oktawie Bożego Ciała.

Miesiąc czerwiec jest miesiącem Serca Jezusowego; szczególnym orędownikiem tej formy kultu był papież Leon XIII (+ 1903) i jego następcy.

Często spotyka się także wizerunki Serca Jezusowego: w postaci medalików, obrazków, obrazów ściennych, figur. Liczne są także świątynie poświęcone Sercu Jezusa - w samej Polsce jest ich ok. 400.

Wiele narodów i państw poświęciło się Sercu Pana Jezusa, m.in. Ekwador, Kolumbia, Belgia, Hiszpania, Francja, Meksyk, Polska. Istnieją też zakony pod nazwą Serca Jezusowego - m.in. sercanki, siostry Sacre Coeur, siostry urszulanki Serca Jezusa Konającego.

Istnieją także konkretne pobożne praktyki ku czci Serca Jezusowego. Godzina święta wywodzi się od św. Małgorzaty Marii Alacoque. Pan Jezus wyraził życzenie, aby wierni w nocy z czwartku na pierwszy piątek miesiąca adorowali chociaż przez godzinę Najświętszy Sakrament dla uczczenia konania Chrystusa w Ogródzie Oliwnym. Praktykę tę przyswoiło sobie bardzo wiele parafii, odprawiając specjalne adoracje w godzinach wieczornych. Pan Jezus dał także św. Marii Małgorzacie obietnicę, że kto przez dziewięć kolejnych pierwszych piątków przystąpi do Komunii świętej i ofiaruje ją jako wynagrodzenie za grzechy własne i rodzaju ludzkiego, temu Boże Serce zapewni miłosierdzie w chwili zgonu, że nie umrze bez Jego łaski. Kościół wprawdzie nie zaaprobował urzędowo tej obietnicy, pozwala jednak ufać, że zostanie ona wypełniona. Praktyka ta przyczyniła się do spopularyzowania zwyczaju częstej Komunii świętej. Pierwsze litanie do Najświętszego Serca Jezusowego powstały w XVII wieku. Obecna pochodzi z wieku XIX. Jej początek miał miejsce w klasztorze francuskich wizytek. Zatwierdził ją do odmawiania publicznego papież Leon XIII 2 kwietnia 1889 roku. On też dołączył do litanii akt poświęcenia rodzaju ludzkiego Najświętszemu Sercu Jezusowemu. Papież Pius XI dodał akt wynagrodzenia Sercu Jezusowemu, który nakazał odmawiać co roku w uroczystość Serca Jezusowego. ■

PANI WIECZNA MARUDA – JAK PORADZIĆ SOBIE Z NAWYKOWYM NARZEKANIEM?

Ostatnio pracowałam z pewną singielką. Zgodziła się, aby opowiedzieć jej historię o tym, jak drobna zmiana zachowania może spowodować ogromne zmiany w życiu.

Kilka słów o naszej bohaterce: ma dobrą pracę, którą bardzo lubi, czas na rozwijanie swojego hobby i jak sama czasem mówi o sobie, teraz *poza ukochanym mężczyzną u boku nic jej nie brakuje*. Podczas jednego z naszych spotkań poprosiłam ją, aby opowiedziała co u niej. W odpowiedzi usłyszałam narzekanie m.in. na zmiany w firmie, nowych sąsiadów, brak miejsc do parkowania, korki, problem ze znalezieniem idealnej sukienki na bankiet firmowy oraz brak randek i perspektyw małżeńskich.

Moje krótkie i dość neutralne pytanie wywołało w niej potok narzekania. Gdy dopytałam, *co chce z tym wszystkim zrobić* odpowiedziała, że nic, że jest beznadziejnie i tak będzie, że inni mają lepiej, a ona ma pod górkę.

Sprawdź swój poziom narzekania

Zapytałam ją, jak często zdarza się jej narzekać. Trudno jej było to ocenić, więc zaproponowałam jej zrobienie testu. Przez tydzień miała słuchać samej siebie. Obserwować i notować to, o czym mówi. Miała szczególnie zwracać uwagę na to:

- Czy wyraża wdzięczność, cieszy się z czegoś?
- Czy narzeka? A jeśli tak, to na co?
- Czy boi się powiedzieć o jakimś dobru, które ją spotkało, żeby „nie zapeszyć”?

Miała zapisywać swoje obserwacje, aby po kilku dniach zrobić podsumowanie, czyli policzyć, ile razy jej wypowiedzi były pozytywne i radosne, a ile razy koncentrowały się na złu, lęku lub braku czegoś. Ile razy błogosławiła, a ile razy narzekała. Po tygodniu okazało się, że dużo więcej razy marudziła niż dzieliła się radością. Dzięki temu ćwiczeniu zidentyfikowała obszar do pracy.

Marudzenie i narzekanie jako nawyk

Marudzenie może stać się formą nawyku, szczególnie gdy nauczyłaś się koncentrować na tym, co złe i tylko to widzisz. Niestety, pesymizm udziela się, a ze spotkania z osobą narzekającą ulatnia się cała radość. Spędzanie z nią czasu jest przytłaczające i męczące. Dlatego taka postawa skutecznie odstrasza mężczyzn-singli, ale także ludzi w ogóle.

Najprostszym sposobem na wyjście z roli Pani Wiecznej Marudy jest trenowanie wdzięczności, np. przez zapisywanie codziennie wieczorem pięciu rzeczy, za które jesteś wdzięczna.

Myślisz, że to nie ma sensu? A jednak ma, co potwierdzają wyniki badań prowadzonych pod kierunkiem prof. Roberta Emmons z Uniwersytetu Kalifornijskiego.

W jednym ze swoich eksperymentów losowo podzielił on uczestników na trzy grupy, które nazwano Wdzięczni, Rozzłoszczeni i Zwyczajni. Wdzięczni raz na tydzień mieli zapisać pięć rzeczy, za które byli wdzięczni innym ludziom, losowi lub Bogu, Rozzłoszczeni – pięć rzeczy, które ich rozzłościły, a Zwyczajni – pięć dowolnie wybranych wydarzeń z minionego tygodnia.

Po zakończeniu eksperymentu osoby z grupy Wdzięcznych w porównaniu z członkami pozostałych grup opisywały siebie samych jako bardziej szczęśliwe, bardziej optymistyczne; poza tym chętniej i dłużej uprawiały ćwiczenia fizyczne. Co więcej, u Wdzięcznych obserwowano też zmianę w jakości i ilości snu – spali dłużej i budzili się bardziej wypoczęci.

Jak zmienić się z Marudy we Wdzięczną?

Na początku zrób test jak bohaterka mojej opowieści. Poobserwuj siebie i oceń czego jest w twoich wypowiedziach więcej – wdzięczności czy pretensji. Jeżeli marudzenie wygrywa, to zacznij trenować wdzięczność.

ciąg dalszy na stronie 4

INTENCJE MSZALNE**PONIEDZIAŁEK (1 VII)***Wspomnienie św. Ottona, biskupa***6.30 + W intencji zmarłych, których polecamy Bogu w wypominkach w ciągu roku**

- 8.00 + Edward Kamieniarz
18.00 1) + Czesław Tomaszewicz
2) + Józef i rodzice

WTOREK (2 VII)

- 6.30 + Rozalia Lewińska (od sąsiadów Broł i Zyzak z Twardorzeczki)
8.00 + Janina Kindryk (od siostrzeńca Pawła z rodziną)
18.00 + Maria Jagiełło (od pracowników Powiatowego Domu Pomocy Społecznej w Płazie)

ŚRODA (3 VII)*ŚWIĘTO ŚW. TOMASZA, APOSTOŁA*

- 6.30 + Tadeusz Nastawny i Wanda Sankowska (w 36. rocznicę śmierci)
8.00 + Jacek Mikrut (z okazji imienin, od mamy z rodziną)
17.30 *NOWENNA DO MATKI BOŻEJ NIEUSTAJĄCEJ POMOCY*
18.00 **W intencji próśb i podziękowań składanych podczas Nowenny do Matki Bożej Nieustającej Pomocy**
• **W intencji ofiarodawców naszej Parafii**
• O łaskę żywej wiary
• + Krystyna Zięba (w 5. rocznicę śmierci, od córki Małgorzaty z rodziną)
• + Stefan Wolsza (od rodziny Michalików)

CZWARTEK (4 VII)*ŚWIĘTO W ROCZNICĘ POŚWIĘCENIA BAZYLIKI METROPOLITALNEJ Z KRAKOWIE*

- 6.30 + Adolf Kamieniarz
8.00 **W intencji Kapłanów o zdrowie i wszelkie łaski Boże oraz o nowe powołania kapłańskie i zakonne (od Róży św. Karola Boromeusza)**
18.00 + Halina Pachowicz (od Andrzeja i Celiny Bzdyl)

PIĄTEK I m-ca (5 VII)*Wspomnienie św. Antoniego Marii Zaccarii, prezbitera
Wspomnienie św. Marii Goretti, dziewicy i męczennicy
Wspomnienie św. Elżbiety Portugalskiej*

- 6.30 + Rozalia Lewińska (od wnuków Marcina i Roberta i wnuczki Pauliny z mężem Jakubem)
8.00 **Wynagradzająca za grzechy świata (od Arcybractwa Straży Honorowej NSPJ)**
12.00 **W intencji chorych i ich opiekunów (o zdrowie i potrzebne łaski, od Róży Niepokalanego Poczęcia NMP)**
15.00 *NABOŻEŃSTWO DO BOŻEGO MIŁOSIĘRDZIA*
16.00 + Anna i Waław Patejko oraz syn Marian
18.00 + Janina Kindryk (od sąsiadów przy ul. Jordana 6 klatka I)

SOBOTA I m-ca (6 VII)*Wspomnienie bł. Marii Teresy Ledóchowskiej, dziewicy
Dzień wynagrodzenia Niepokalanemu Sercu NMP –
nabożeństwo pierwszych sobót miesiąca*

- 6.30 + Rozalia Lewińska (od córki Elżbiety i zięcia Piotra)
8.00 + Karol Kozera (w 18. rocznicę śmierci)
18.00 + Helena i Stanisław Tupek, Maria Wiśniowska, Józef i Helena Zbylut, Elżbieta Zbylut i Izidor Zbylut

XIV NIEDZIELA ZWYKŁA (7 VII)

- 6.40 *GODZINKI KU CZCI NIEPOKALANEGO POCZĘCIA NAJSWIĘTSZEJ MARYI PANNY*
7.00 + Maria i Marian Dereszowscy i rodzice obojga stron
8.30 **W intencji sióstr Róży św. Józefa i ich rodzin (o obfitość łask Bożych i zdrowia)**
9.30 *WYPOMINKI ZA ZMARŁYCH*
10.15 + Tadeusz Syska (w 19. rocznicę śmierci i żona Florentyna)
11.30 + Janina i Władysław Bzdyl, Waleria i Józef Zastawniak, Jadwiga i Jan Potejko
13.00 + Tomasz Oleksiewicz (od koleżanek i kolegów syna z pracy)
15.45 *WYPOMINKI ZA ZMARŁYCH*
16.00 + Józef Augustyn (w 8. rocznicę śmierci, od żony i dzieci)
17.45 *NIESZPORY NIEDZIELNE*
18.15 + Marian Kluczewski (od żony)
20.00 + Łukasz Łukasiński (od koleżanek i kolegów z placu targowego z Libiąża)

Przez cały lipiec w ciągu tygodnia po Mszy św. o godz. 18.00 odmawiamy litanię do Najdroższej Krwi Jezusowej*Ciąg dalszy ze strony 1*

Singielka, o której ci tu opowiadam, dzięki zapisywaniu pozytywnych rzeczy, które ją spotkały, zyskała perspektywę i uświadomiła sobie, ile dobra jest w jej życiu. Na nowo zaczęła cieszyć się wieloma rzeczami. Na początku wymagało to od niej trochę wysiłku, ale później było łatwiej.

Zaobserwowała też ciekawe efekty uboczne. Gdy zaczęła dostrzegać dobro w swoim życiu, to stała się radośniejsza, zmniejszył się jej lęk, zwiększyła pewność siebie i pozytywne nastawienie. Ludzie chętniej z nią spędzali czas i dostała zaproszenie na randkę.

Chciałabym, żebyś mnie dobrze zrozumiała. Nie chodzi o udawanie czy tzw. „pozytywne myślenie”. To, do czego cię zachęcam, to postawa wdzięczności, czyli dostrzeganie dobra w twoim życiu, pomimo trudności, jakie masz. Chodzi o zmianę perspektywy.

Pamiętaj, że dostrzegając te rzeczy, wcale nie musisz czuć się wdzięczna. Na emocje, czyli to, jak się czujesz, masz bardzo mały wpływ. Natomiast to, jaką postawę przyjmiesz, zależy całkowicie od ciebie. Pomyśl, czy pomimo twoich różnych kłopotów, pomimo twojej samotności w ciągu ostatnich 24 godzin naprawdę nie spotkało cię nic miłego? ■

Kancelaria parafialna czynna: poniedziałek, środa, piątek, sobota: godz. 11.00-12.00, poniedziałek, środa: 16.00-17.30. Zarząd cmentarza (w sprawach pochówku i cmentarzy): poniedziałek-piątek: godz. 9.00-12.00, piątek: 16.00-18.00. Poradnia Życia Rodzinnego: poniedziałek i piątek: 18.00 - 19.00, sobota: 11.00-12.00. Spowiedź w parafii: codziennie podczas Mszy świętych (także w niedzielę) oraz wieczorem od 17.30 do 18.30.

NICOLAUS - niedzielny biuletyn informacyjny parafii św. Mikołaja w Chrzanowie. Adres: Parafia św. Mikołaja, ul. Mickiewicza 5, 32-500 Chrzanów, telefon: 32 623 26 24, e-mail: parafia.mikolaj.chrzanow.1325@gmail.com, www.mikolajchrzanow.diecezja.pl, www.facebook.com/mikolajchrzanow, konto parafialne: 97 8444 0008 0000 0077 7087 0001