

Żyj świadomie, prowadź z powołaniem

Karta pracy uczestnika · Webinar 3 · Cykl: Fundamenty obfitego wzrostu

Czas pracy: 30-45 min · Do pracy indywidualnej po spotkaniu

„Zachęcam was zatem ja, więzień w Panu, abyście postępowali w sposób godny powołania, do jakiego zostaliście wezwani.”

Ef 4,1

Świadomość → Refleksja → Odpowiedzialność → Intencjonalność = Życie z powołaniem

Punkt startu - jak świadomie żyję dziś?

Zaznacz jedno zdanie, które jest Ci dziś najbliższe:

- A. Żyję głównie na autopilocie - reaguję na to, co przychodzi, bez większej refleksji.
- B. Mam poczucie, że dużo robię, ale nie jestem pewien/pewna, czy to jest „moje”.
- C. Znam swoje wartości i talenty, ale trudno mi żyć zgodnie z nimi na co dzień.
- D. Świadomie planuję swój czas i decyzje w oparciu o to, kim jestem i do czego jestem powołany/a.
Dlaczego wybrałem/am właśnie tę odpowiedź? Co za nią stoi (nawyk, lęk, brak czasu, brak jasności)?

Ćwiczenie 1: Mapa mojego powołania - co wiem o sobie?

„Darem Boga dla nas jest to, że nas stworzył i obdarował talentami. Naszym darem dla Boga jest to, że te talenty będziemy rozwijać.” - John Maxwell, Intentional Living (parafraza)

Kluczowa zasada: Powołanie nie przychodzi z zewnątrz - jest w Tobie złożone. Droga do jego odkrycia zaczyna się od poznania tego, jaki/a jestem: jak zostałem/am stworzony/a, czym obdarowany/a, co mnie porusza.

Wypełnij tyle pól, ile potrafisz. To, czego **nie** potrafisz wypełnić, jest cenną informacją - pokazuje, gdzie warto się zatrzymać.

 Moje talenty / mocne strony

 Moje wartości (3 najważniejsze)

🔥 Moje pasje / co budzi moje serce

🌈 Mój temperament / osobowość

🎁 Moje dary duchowe

⚡ Moja wada główna / obszar do pracy

Kiedy patrzę na tę mapę - **co widzę jako całość?** Jaki obraz siebie się wyłania?

Ćwiczenie 2: Test kalendarza - co mówi o mnie mój czas?

Zasada: Kalendarz zawsze mówi prawdę. Nie to, co deklarujesz jako ważne, ale to, na co przeznaczasz czas - pokazuje Twoje rzeczywiste priorytety.

Weź swój kalendarz (papierowy lub cyfrowy) z ostatnich 7–14 dni. Przejrzyj go i odpowiedz:

Gdyby ktoś obcy zobaczył mój kalendarz - jakie wartości by odczytał?

Co mnie zaskakuje (jest w kalendarzu, a nie powinno)?

Czego brakuje (powinno być, ale nie ma)?

Ile czasu w ostatnim tygodniu miałem/am na refleksję, ciszę, modlitwę?

„Nie można prowadzić świadomego życia, którego nie masz czasu poobserwować przez refleksję.” - z webinaru

Ćwiczenie 3: Autopilot kontra intencjonalność

„Człowiekowi można zabrać wszystko oprócz jednego - wolności wyboru własnej postawy w danych okolicznościach. Zawsze masz tę przestrzeń, by dokonać wyboru zgodnie z tym, co podpowiada ci serce.” - Viktor Frankl (parafraza)

Podziel swoje codzienne działania na dwie kategorie:

Mogę zostawić na autopilocie

(działają dobrze, nie wymagają refleksji)

Wymagają świadomej decyzji

(tu autopilot mi szkodzi lub mnie oddala od powołania)

Ćwiczenie 4: Między dobrem a większym dobrem

Św. Ignacy uczył, że prawdziwe rozeznawanie zaczyna się nie przy wyborze między dobrem a złem - ale tam, gdzie stoisz przed dwoma dobrami i musisz wybrać to, które jest „bardziej Twoje”, bliższe Twojemu powołaniu. To wymaga ciszy, kontaktu z sobą i pytania: co prowadzi mnie do większej wolności? - por. Ćwiczenia duchowe, reguły rozeznawania

Czy jest teraz w Twoim życiu decyzja, którą odkładasz - choć wiesz, że powinna zostać podjęta?

Jaka to decyzja?

Co sprawia, że ją odkładam? (lęk / brak potwierdzenia / wygoda / nadzieja, że „samo się rozwiąże”)

Co bym wybrał/a, gdybym kierował/a się swoim powołaniem i wartościami?

„Kto jest wierny w rzeczach najmniejszych, ten i w wielkich będzie wierny.” - Łk 16,10

Refleksja: Co mogę zmienić, a co przyjąć?

„Boże, użycz mi pogody ducha, abym godził się z tym, czego nie mogę zmienić, odwagi, abym zmieniał to, co mogę zmienić, i mądrości, abym zawsze odróżnił jedno od drugiego.” - Modlitwa o pogodę ducha (przyp. św. Franciszkowi)

Co mogę zmienić (i chcę nad tym pracować):

Co potrzebuję przyjąć (z pogodą ducha):

Moja decyzja - jeden świadomy krok w tym tygodniu

„Pracuj, jakby wszystko zależało od ciebie. Módl się, jakby wszystko zależało od Boga.” - św. Ignacy Loyola (parafraza)

„Intencjonalność zaczyna się nie od wielkich planów, ale od jednej świadomej decyzji podjętej dziś.” - John Maxwell, Intentional Living (parafraza)

Moja najważniejsza lekcja z tego webinaru:

Jedna mała, konkretna decyzja, którą podejmuję DZIŚ:

Czemu akurat ta? (jak wiąże się z moim powołaniem / wartościami):

Kiedy to zrobię:

Komu o tym powiem:

Po czym poznam, że żyję bardziej świadomie?

(Opcjonalnie) 3 min ciszy / modlitwy

Bóg zatrzymał się po stworzeniu świata, popatrzył i powiedział: „To jest dobre.” A na człowieka popatrzył i powiedział: „To jest bardzo dobre.” Zatrzymaj się i Ty. Pozwól Bogu powiedzieć to samo o Tobie - z całym tym, kim dziś jesteś. - por. Rdz 1,31; refleksja z webinaru

O co proszę Boga? (mądrość rozeznawania / odwagę decyzji / pogodę ducha / jasność powołania)