

Pełnia Uczuć złości

POOBSERWUJ SWOJĄ ZŁOŚĆ!

Podjmij wyzwanie i przez kolejnych 10 dni popatrz, co w Twoim życiu Cię złości. Nie oceniaj siebie. Potraktuj to, jak eksperyment o sobie.

Pamiętaj, że złość przybiera różne formy: poirytowanie, zniecierpliwienie, frustracja, gniew, wrogość, zniechęcenie, wściekłość, cynizm...

Data

Sytuacja/e

Dzień 1:

Dzień 2:

Dzień 3:

Dzień 4:

Pełnia Uczuć złości

POOBSERWUJ SWOJĄ ZŁOŚĆ!

Data

Sytuacja/e

Dzień 5:

Dzień 6:

Dzień 7:

Dzień 8:

Dzień 9:

Dzień 10:

Pełnia Uczuć złości

HISTORIA TWOJEJ ZŁOŚCI:

Każdy człowiek ma swoją historię. Bez problemu jesteś w stanie przypomnieć sobie istotne fakty i wydarzenia ze swojego życia. Ale czy kiedykolwiek zastanawiałeś się nad historią swoich uczuć?

Spróbuj zobaczyć swoje życie przez pryzmat doświadczanej złości.

Weź długopisy, flamastry i zaznacz poniżej kratki wybranymi przez siebie kolorami:

- czułem złość, bunt, sprzeciw, wpadałem w furię, walczyłem
- czułem złość ale nie mogłem, albo nie wolno mi było jej okazać
- sytuacja powinna mnie złościć, ale nic nie czułem

Poniżej masz trzy linie - nadaj każdej z nich nazwę np. "dzieciństwo", "młodość", "dojrzałość"; albo "lata 0-10", "11-20", "21-30" - w zależności ile masz lat, podziel sobie swoje życie na trzy okresy.

Zaznacz na liniach momenty i/lub wydarzenia trudne dla Ciebie. Takie, które powodowały złość, niezrozumienie, poczucie oszukania, zdradzenia... Nie spiesz się, zrób tyle ile możesz.

Okres w moim życiu:

Pełnia Uczuć złości

Okres w moim życiu:

Okres w moim życiu:

Pełnia Uczuć

złości

ZŁOŚĆ W BIBLIJ:

Złość jest uczuciem, którego doświadczają również postaci z Pisma świętego.

Wyrusz w podróż po kartach Pisma świętego i wypisz sobie historie i osoby, które odczuwały złość. Wypisz sobie wszystko, co Ci się przypomni i co wyczytasz.

Pełnia Uczuć złości

ZŁOŚĆ ŚWIĘTYCH:

Złość jest uczuciem, którego doświadczali zarówno postaci z Pisma świętego, jak i święci, których czcimy. Wpisz sobie tutaj swoich ulubionych świętych i błogosławionych.

Może to być jedna osoba może ich być kilka:

Prześledź Jego/Jej biografię. I zobacz kiedy Twój Patron odczuwał złość. Wypisz sobie te wydarzenia lub przepisz ważne dla Ciebie fragmenty.