**ZMIANA NAWYKÓW**

 

**Materiały tematyczne ze Słowem Bożym** **dla dorosłych**

OPRACOWAŁA:

**Jolanta Prokopiuk**

KOREKTA:

**Marta Iwaniec**

KONSULTACJE:

**Magdalena Kaczorowska**

**Monika Mosior**



Strona Słowa Bożego:

**www.oknodonieba.pl**

jjprokopiuk@gmail.com

Wrzesień 2022

Materiały są przeznaczone na trzy dni pracy. Można zrealizować je w dowolnym czasie, jednak warto pamiętać, że stanowią one całość. Jest to spotkanie ze Słowem Bożym, którego treści rozważamy przy pomocy historii z życia.

|  |  |
| --- | --- |
| **WPROWADZENIE DO TEMATU** |  Nawyki to druga natura człowieka. Potrzebujemy zmieniać swoje nawyki i wykształcać nowe, aby przemieniać siebie. Nawyk to z automatyzowanie konkretnych czynności i umiejętności. Zdaniem naukowców nawyki pojawiają się, ponieważ mózg bezustannie szuka sposobów na ograniczanie wysiłku. Jeżeli tylko dać mu wolną rękę, mózg będzie próbował przekształcić każdą rutynową czynność w nawyk, ponieważ to właśnie nawyki pozwalają naszym umysłom na częstszy urlop. Wydajny mózg pozwala nam też zaprzestać nieustannego rozmyślania o zachowaniach podstawowych, jak chodzenie czy wybór pożywienia, co z kolei pozwala nam poświecić energię psychiczną na wynajdowanie systemów nawadniających, samolotów, nowych urządzeń gospodarstwa domowego czy nowych form spotkania ze Słowem Bożym.**NAWYKI, TO CZYNNOŚCI AUTOMATYCZNE.** Proces tworzenia nawyku lub przemiany starego nawyku w naszym mózgu jest trzystopniową pętlą. Po pierwsze mamy **wskazówkę**, wyzwalacz, który mówi mózgowi, aby przeszedł w tryb automatyczny, i podpowiada, który nawyk należy wybrać.Potem jest **zwyczaj**, który może mieć charakter fizyczny, umysłowy czy emocjonalny. Na końcu mamy **nagrodę,** pomagającą mózgowi zdecydować**,** czy dana pętla warta jest zapamiętania na przyszłość. Z czasem ta pętla - wskazówka, zwyczaj, nagroda – staje się coraz bardziej zautomatyzowana. Wskazówka i nagroda sprzęgają się, aż pojawi silne poczucie antycypacji i pożądania.Nawyki nie są przeznaczeniem, ale raz zaistniały nawyk można tylko zmienić, ale nie zlikwidować. Ale powodem, dla którego odkrycie pętli nawyku jest tak ważne, jest fakt, że ukazuje ona pewną podstawową prawdę: **kiedy rodzi się nawyk, mózg przestaje w pełni uczestniczyćw podejmowaniu decyzji.** Przestaje intensywnie pracować lub zwraca się ku innym zadaniom. Niemniej fakt, że mózg tak mocno polega na automatyzmach, może być również niebezpieczny. W stworzeniu nowego nawyku lub zmiany starego służy **wykreowanie pragnienia**. A to pragnienie – pożądanie, zachcianka – jak się okazuje, sprawia, że wskazówki i nagrody działają. **PRAGNIENIE JEST SIŁĄ NAPĘDOWĄ PĘTLI NAWYKÓW.****Złotą zasadą zmiany nawyku jest** zachowanie starej wskazówkii dostarczenie starej nagrody, ale pomiędzy ważne jest wstawienie nowego zwyczaju. Niemal każde zachowanie może zostać zmienione, jeżeli wskazówka i nagroda pozostaną niezmienne. **JAK WYTWORZYĆ DOBRE NAWYKI?**1. Zidentyfikuj zwyczaj, który ci przeszkadza.
2. Poszukaj wskazówki, która go uruchamia.
3. Zastanów się co jest twoją nagrodą.
4. Wymyśl i wypróbuj nowe zwyczaje, które dadzą ci tę samą nagrodę.
5. Zmotywuj się zabawą i wytrwałością.

 Do tworzenia i zmiany nawyków można podejść od strony wiary przez Boże Słowo. Zwyczajem tworzącym nawyk lub zmieniającym nawyk będzie określone Boże Słowo. Tajemnicą przemiany jest moc działającego Słowa Bożego, które działa samo z siebie. Drugi niezwykle ważny element, to intensywność powtarzania tego Słowa. Dlatego proponuję koronki biblijne, w których powtarza się regularnie Boże Słowo. Intensywność powtarzania jest niezwykle ważna, ponieważ decyduje o zauważeniu określonej nagrody jako przemiany w zadawalającym czasie. Boże Słowo musi mieć czas, aby przemieniać ludzkie serce. Im częściej powtórzymy określone Słowo, tym szybciej doświadczymy oczekiwanej nagrody w postaci przemiany. W tym materiale przyjrzymy się nawykowi złości, która potrzebuje panowania ludzką wolą. Aby zapanować nad złością, zwyczajem będzie powtarzanie Bożego Słowa związanego ze złością.  |



**Dzień pierwszy – WYWOŁYWACZ (wskazówka)**

**ZŁOŚĆ**

**Ef 4,31**

*Niech zniknie spośród was wszelka gorycz, uniesienie, gniew, wrzaskliwość, znieważenie - wraz z wszelką złością.*

**Tt 3,3**

*Niegdyś bowiem i my byliśmy nierozumni, oporni, błądzący, służyliśmy różnym żądzom i rozkoszom, żyjąc w złości i zawiści, godni obrzydzenia, pełni nienawiści jedni ku drugim.*

|  |  |
| --- | --- |
| **KOMENTARZ** | **Komentarz do czytania:** **Wskazówka,** czyli konkretne okoliczności, które muszą zaistnieć, by nastąpiło określone działanie. Wskazówką może być czas, miejsce, emocja lub osoba, która sprawia, że nieświadomie rozpoczyna się określony zwyczaj. Chciałabym prześledzić **złość** jako nawyk, nad którą się nie panuje. Nawyk złości jest potrzebny do zmiany, ponieważ rani inne osoby, osłabia relacje lub je niszczy. Złość, to silne uczucie wzburzenia, gniewu lub wrogości często połączone z agresją. Aby było uczuciem wspierającym, a nie niszczącym, potrzebujemy nad nią panować.  |

**Historia:**

Kamil był człowiekiem opanowanym i z jego słowem liczono się w firmie. Były jednak sytuacje, w których złość i gniew zaburzała mu podejmowanie właściwych decyzji. Kamil był dyrektorem w firmie informatycznej i jego decyzje ważyły o dobrym funkcjonowaniu firmy. Z równowagi wyprowadzała go głupota pracowników, często brak wyobraźni. Kamil przyglądał się swojej złości
i dostrzegał również, że złość i gniew uruchamiały go do działania. Zrozumiał, że złość sama z siebie nie jest zła, ale potrzebuje tylko panowania nad nią swoją wolą. Szukał zatem narzędzia, które pozwoli mu się opanować. Kamil był człowiekiem czytającym Boże Słowo. Jezus Chrystus był kimś dla niego ważnym. Przygotował sobie na twardych karteczkach Słowo, które go uspokajało
i prowadziło do wewnętrznej równowagi. Któregoś ranka nadarzyła się okazja, aby swoje narzędzie przetestować. Powtarzał w zburzeniu: *Nie takiego bowiem mamy arcykapłana, który by nie mógł współczuć naszym słabościom, lecz doświadczonego we wszystkim na nasze podobieństwo, z wyjątkiem grzechu.*(Hbr 4,15) Im dłużej powtarzał to Boże Słowo, powracał pokój
i wewnętrzna harmonia. Kamil mocno doświadczył mocy Bożego Słowa.

1. Co mówi Boże Słowo o złości?
2. Co sprawiło, że Kamil postanowił zapanować nad swoja złością?
3. Jakie sytuacje wywołują u ciebie złość?Jak reagujesz?

**KORONKI BIBLIJNE ZŁOŚĆ**

Modlitwa na różańcu, początek dotyczy każdej koronki: **Wierzę w Boga.**

**Koronka 1**

**Duże paciorki:**

*Pójdźcie i zstąpcie, bo pełna jest tłocznia, przelewają się kadzie, bo złość ich jest wielka. (Jl 4,13)*

**Małe paciorki:**

*W sercu swym złość gromadzi. (Ps 41,7)*

**Koronka 2**

**Duże paciorki:**

*Tak przeto odprawiajmy święto nasze, nie przy użyciu starego kwasu, kwasu złości i przewrotności, lecz - przaśnego chleba czystości i prawdy.  (1Kor 5,8)*

**Małe paciorki:**

*Bo własna złość ich zaślepiła. (Mdr 2,21)*

**Koronka 3**

**Duże paciorki:**

*Niech zniknie spośród was wszelka gorycz, uniesienie, gniew, wrzaskliwość, znieważenie - wraz z wszelką złością. (Ef 4,31)*

**Małe paciorki:**

*By wyzbywszy się złości, w Ciebie, Panie, uwierzyli. (Mdr 12,2)*

**Koronka 4**

**Duże paciorki:**

*Każda rana, byle nie rana serca, wszelka złość, byle nie złość żony. (Syr 25,13)*

**Małe paciorki:**

*Złość kobiety zmienia wyraz jej twarzy. (Syr 25,17)*

**Koronka 5**

**Duże paciorki:**

*A teraz i wy odrzućcie to wszystko: gniew, zapalczywość, złość, znieważanie, haniebną mowę od ust waszych!  (Kol 3,8)*

**Małe paciorki:**

*Nie żywcie w sercach waszych złości względem bliźniego! (Za 7,10)*

**Koronka 6**

**Duże paciorki:**

*Niegdyś bowiem i my byliśmy nierozumni, oporni, błądzący, służyliśmy różnym żądzom i rozkoszom, żyjąc w złości i zawiści, godni obrzydzenia, pełni nienawiści jedni ku drugim. (Tt 3,3)*

**Małe paciorki:**

*Bo własna złość ich zaślepiła. (Mdr 2,21)*

**Dzień drugi – ZWYCZAJ (Nawyk)**

**SŁOWO BOŻE**

**1Kor 5,8**

*Tak przeto odprawiajmy święto nasze, nie przy użyciu starego kwasu, kwasu złości i przewrotności, lecz - przaśnego chleba czystości i prawdy.*

**Kol 3,8-10**

*A teraz i wy odrzućcie to wszystko: gniew, zapalczywość, złość, znieważanie, haniebną mowę od ust waszych!**Nie okłamujcie się nawzajem, boście zwlekli
z siebie dawnego człowieka z jego uczynkami,**a przyoblekli nowego, który wciąż się odnawia ku głębszemu poznaniu [Boga], według obrazu Tego, który go stworzył.*

|  |  |
| --- | --- |
| **KOMENTARZ** | **Komentarz do czytania:** **Zwyczaj,** to działanie, które spowodowane jest zaistniałą wskazówką. Na końcu zwyczaju jest nagroda, czyli coś co sprawia, że nawyk ma charakter pętli.Tym zwyczajem będzie powtarzanie określonego Bożego Słowa związanego ze złością. Proponuję także, aby w modlitwie oddać Jezusowi swoją niekontrolowaną złość i prosić, aby przemieniał ją mocą Bożego Słowa. |

**Historia:**

Ania nie panowała nad swoją złością i w zasadzie jej nie rozumiała. Pragnęła zrobić wszystko, aby wyeliminować złość ze swojego życia. Miała z nią bardzo dużo problemów. Koleżanka Ani, Kasia, była psychologiem i rozumiała uczucie złości i inne trudne uczucia. Kasia uczyła Anię jak zaprzyjaźnić się ze swoimi uczuciami, zwłaszcza tymi trudnymi jak złość lub gniew. Pokazywała jej korzyści z posiadania uczucia złości, która w jakiś sposób ma za zadanie nas chronić przed osobami, które próbują naruszać lub niszczyć naszą prywatność, dobra materialne lub dzieła np. intelektualne. Okazja szybko się nadarzyła, ponieważ Ania była nauczycielką i jeden z rodziców podważał jej kompetencje zawodowe. Złość dała sygnał Ani, że coś jest nie tak, że to właśnie złość motywuje ją do działania, jeśli jej energia została dobrze ukierunkowana.

Jeden z rodziców regularnie podważał jej kompetencje i obmawiał ją
w towarzystwie innych osób. W końcu zawrzała w niej złość, a ona dzięki modlitwie Słowem Bożym, nie zareagowała emocjonalnie tylko posłuchała swojego serca i zrozumiała, że złość jej mówi o tym, że jest krzywdzona, i że ma prawo się bronić. Umówiła się z rodzicem na rozmowę i grzecznie ze spokojem wyjaśniła, że wie o jego zachowaniu i prosi, by przestał podważać jej kompetencje. Złość ją zmotywowała do zadbania o siebie i słusznej obrony. Ania po tym doświadczeniu doceniła uczucie złości i uczyła się nad nim panować przez powtarzanie Bożego Słowa.

1. Co mówi święty Paweł o złości?
2. Co sprawiało, że Ania zapanowała nad uczuciem złości? Jakie były konsekwencje tego opanowania?
3. Czy potrafisz panować nad swoja złością?Co ci w tym pomaga?



**KORONKI BIBLIJNE – WYCHODZENIE ZE ZŁOŚCI**

Modlitwa na różańcu, początek dotyczy każdej koronki: **Wierzę w Boga**

**Koronka SKRUCHY**

**Duże paciorki:**

*Wołaj sercem do Pana, Dziewico, Córo Syjonu; niech łzy płyną jak rzeka we dnie
i w nocy; nie dawaj sobie wytchnienia, niech źrenica oka nie zazna spoczynku! (Lm 2,18)*

**Małe paciorki:**

*Jezusie, Synu Dawida, ulituj się nade mną! (Mk 10,47)*

**Koronka PRZEBACZENIA**

**Duże paciorki:**

*Bądźcie dla siebie nawzajem dobrzy i miłosierni! Przebaczajcie sobie, tak jak i Bóg nam przebaczył w Chrystusie. (Ef 4,32)*

**Małe paciorki:**

*Panie Boże, przebacz, jakże się ostoi Jakub? Przecież jest taki mały. (Am7,2)*

**Koronka WDZIĘCZNOŚCI**

**Duże paciorki:**

*Ogłaszajcie przed wszystkimi ludźmi dzieła Boże, jak są godne uwielbienia, i nie wahajcie się wyrażać Mu wdzięczności. (Tb 12, 6c)*

**Małe paciorki:**

*Jesteś moim Bogiem, chcę Ci dziękować. (Ps 118,28a)*

**Koronka ZŁOŚCI**

**Duże paciorki:**

*Tak przeto odprawiajmy święto nasze, nie przy użyciu starego kwasu, kwasu złości i przewrotności, lecz - przaśnego chleba czystości i prawdy.  (1Kor 5,8)*

**Małe paciorki:**

*Bo własna złość ich zaślepiła. (Mdr 2,21)*

**Koronka ZŁOŚCI**

**Duże paciorki:**

*Niech zniknie spośród was wszelka gorycz, uniesienie, gniew, wrzaskliwość, znieważenie - wraz z wszelką złością. (Ef 4,31)*

**Małe paciorki:**

*By wyzbywszy się złości, w Ciebie, Panie, uwierzyli. (Mdr 12,2)*

**Koronka OPANOWANIA**

**Duże paciorki:**

*Cierpliwy jest lepszy niż mocny, opanowany - od zdobywcy grodu. (Prz 16,32)*

**Małe paciorki:**

*Owocem ducha jest opanowanie. (Ga 5, 23)*

**Dzień trzeci – NAGRODA**

**OPANOWANIE**

**Mt 8,23-27**

*Gdy wszedł do łodzi, poszli za Nim Jego uczniowie.**Nagle zerwała się gwałtowna burza na jeziorze, tak że fale zalewały łódź; On zaś spał.**Wtedy przystąpili do Niego i obudzili Go, mówiąc: «Panie, ratuj, giniemy!»**A On im rzekł: «Czemu bojaźliwi jesteście, małej wiary?» Potem wstał, rozkazał wichrom i jezioru,
i nastała głęboka cisza.**A ludzie pytali zdumieni: «Kimże On jest, że nawet wichry i jezioro są Mu posłuszne?».*

|  |  |
| --- | --- |
| **KOMENTARZ** | **Komentarz do czytania:** Nagroda wywołuje w nas pragnienie, aby dany zwyczaj powtarzać. Nagroda, to indywidualny zysk jaki daje nam działanie na skutek wskazówki. Nagrodą będzie oczywiście panowanie nad uczuciem złości, ale także proponuję sprawić sobie jakąś materialną nagrodę w postaci kawy, ciastka, zabiegu pielęgnacyjnego lub każdej innej możliwej nagrody. Jezus jako Bóg ma taką moc, że panuje nad burzą nad jeziorem galilejskim. Naszą burzą często są wzburzone uczucia, nad którymi nie panujemy. Potrzebujemy wzrastać w wierze, aby doświadczyć głębokiej ciszy po wzburzonych emocjach np. emocji złości. Nagrodą nie będzie wyeliminowanie złości z naszego pakietu uczuć, ale zapanowanie nad nią. Uczucie złości jest nam potrzebne jako określony informator tego co się dzieje w naszym sercu. |

**Historia:**

Pan Karol przeżył w swoim życiu wiele trudnych czy wręcz traumatycznych sytuacji. Był więziony za działalność w Solidarności. Był flegmatykiem i spokój nie opuszczał go w każdej trudnej sytuacji. Był nauczycielem matematyki w szkole podstawowej i wielu uczniom przez swoje opanowanie pozwolił zrozumieć podstawy matematyki. Pan Karol nie podnosił głosu tylko czekał, aż osoba zdenerwowana się uspokoi. Niekiedy nie mógł podjąć rozmowy, ponieważ tej drugiej osobie potrzebny był dłuższy czas na uspokojenie. Tak to przyjmował
i rozumiał, że zdenerwowanie nie służy żadnej komunikacji. Był taki czas w życiu pana Karola, że nie lubił swojej flegmatyczności. Dopiero spotkanie Jezusa sprawiło, że zaakceptował swoją powolność i spóźnione reakcje. Pan Karol nie wychodził z domu nie przeczytawszy jednego rozdziału ze Słowa Bożego. Czytał
i powoli „przeżuwał”, co sprawiało, że to Boże Słowo miało szansę przenikać do jego serca. Z akceptacji swojego temperamentu zrodziła się jego moc w rozwiązywaniu konfliktów z uczniami, nauczycielami czy sąsiadami.

1. Jak reagują uczniowie na gwałtowna burzę nad jeziorem? Jak reaguje Jezus?
2. Co sprawiało, że pan Karol był cenionym nauczycielem?
3. Nad jakimi uczuciami potrafisz panować?



**PROPOZYCJA SŁOWA BOŻEGO W KORONKACH BIBLIJNYCH**

Pragnę zaproponować nową formę spotkania ze Słowem Bożym w postaci koronek biblijnych, które przez moc Bożego Słowa pozwolą uzdrowić w sercu nasze wszelkie dolegliwości.

Koronki odmawiamy na różańcu tj. zaczynamy modlitwą np. Wierzę w Boga lub Wierzę w Ciebie Boże żywy… Następnie duże i małe paciorki wg. wybranej koronki (fragmenty Pisma Świętego).

Koronką należałoby się tak długo modlić, aż zaczną być widoczne konkretne zmiany w naszym zachowaniu, życiu. To właśnie dzięki Słowu Bożemu, zawartemu w koronkach, Bóg może nas przemieniać, bowiem Słowo Boże ma moc. Działa samo z siebie, o ile ofiaruje Mu się swój czas i konkretny tekst z Pisma Świętego. Zmiany po modlitwie koronkami wymagają czasu. Trzeba wytrwałości w pokonywaniu oporu, złamania schematów myślowych i dystansu do zadanych nam ran.

**KORONKI BIBLIJNE – ZMIANA NAWYKÓW**

Modlitwa na różańcu, początek dotyczy każdej koronki: **Wierzę w Boga**

**Koronka - SKRUCHY**

**Duże paciorki:**

Zmiłuj się nade mną, Boże, w swojej łaskawości, w ogromie swego miłosierdzia wymaż moją nieprawość! (Ps 51,3)

**Małe paciorki:**

Uznaję bowiem moją nieprawość, a grzech mój jest zawsze przede mną. (Ps 51,5)

**Koronka – WDZIĘCZNOŚCI**

**Duże paciorki:**

W każdym położeniu dziękujcie, taka jest bowiem wola Boża w Jezusie Chrystusie względem was.  (1Tes 5,18)

**Małe paciorki:**

I bądźcie wdzięczni. (Kol 3,15)

**Koronka – ZMIANY MYŚLENIA**

**Duże paciorki:**

Nie bierzcie więc wzoru z tego świata, lecz przemieniajcie się przez odnawianie umysłu, abyście umieli rozpoznać, jaka jest wola Boża: co jest dobre, co Bogu przyjemne i co doskonałe. (Rz 12,2)

**Małe paciorki:**

Lecz przemieniajcie się przez odnawianie umysłu. (Rz 12,2)

**Koronka - UWIELBIENIA**

**Duże paciorki:**

Niech będzie uwielbiony Pan, Bóg Izraela, że nawiedził lud swój i wyzwolił go,
i moc zbawczą nam wzbudził w domu sługi swego, Dawida:jak zapowiedział to
z dawien dawna przez usta swych świętych proroków. (Łk 1, 68-70)

**Małe paciorki:**

Wielbi dusza moja Pana. (Łk 1, 46)

**Koronka – NAGRODY**

**Duże paciorki:**

Nie obawiaj się, Abramie, bo Ja jestem twoim obrońcą; nagroda twoja będzie sowita. (Rdz 15,1)

**Małe paciorki:**

Da wam nagrodę w porze oznaczonej. (Syr 51,30)

**Koronka – PRZYNOSZENIA OWOCU**

**Duże paciorki:**

Wytrwajcie we Mnie, a Ja [będę trwał] w was. Podobnie jak latorośl nie może przynosić owocu sama z siebie – jeśli nie trwa w winnym krzewie – tak samo i wy, jeżeli we Mnie trwać nie będziecie. (J 15,4)

**Małe paciorki:**

Kto trwa we Mnie, a Ja w nim, ten przynosi owoc obfity. (J 15,5)

**Lektura:**

Charles Duhigg, „Siła nawyku”.