

Rozwój cnót

Dziennik formacji własnej

1. Ćwiczenie na Wiarę

Cel: Uświadomić, czym jest wiara w codziennym życiu i jak wzmacniać zaufanie do Boga.

Instrukcja:

- Przeczytaj fragment z Pisma Świętego: „Wszystko możliwe jest dla tego, kto wierzy” (Mk 9,23).
- Zastanów się nad sytuacją, w której brakowało Ci wiary lub zaufania do Boga. Zapisz krótko swoje myśli.
- Wypisz jakie trudności spotykasz związane z życiem w wierze/
- Następnie zapisz, jak Bóg działał w Twoim życiu w chwilach, gdy Mu zaufałeś – to mogą być małe lub duże wydarzenia.
- Wykonaj „akt wiary”: wybierz jedno trudne zadanie lub decyzję, której się obawiasz, i oddaj ją w modlitwie Bogu, prosząc Go o prowadzenie.

2. Ćwiczenie na Nadzieję

Cel: Pogłębienie zrozumienia nadziei jako cnoty, która motywuje do pozytywnego patrzenia w przyszłość.

Instrukcja:

- Przeczytaj fragment z Listu do Hebrajczyków: „Mamy nadzieję jako kotwicę duszy, pewną i silną” (Hbr 6,19).
- Zastanów się nad swoimi lękami lub obawami dotyczącymi przyszłości. Wypisz je na kartce.
- Po każdej z obaw napisz jedno Boże obietnice, które przypomina Ci o nadziei, np.: „Bóg jest z Tobą”, „Bóg troszczy się o ciebie”.

- Wybierz jedno zdanie i powtarzaj je jako akt nadziei przez kolejne dni.
- W jaki sposób mogę być osobą, która wnosi nadzieję w życie innych?

3. Ćwiczenie na Miłość

Cel: Uświadomienie sobie, czym jest miłość chrześcijańska oraz praktyczne sposoby jej realizacji na co dzień.

Instrukcja:

- Przeczytaj 1 List św. Jana: „Miłujmy nie słowem ani językiem, lecz czynem i prawdą” (1 J 3,18).
- Zastanów się nad trzema osobami, które spotykasz codziennie. Wypisz, w jaki sposób możesz okazać im miłość, bez oczekiwania niczego w zamian.
- Przez najbliższy tydzień wybierz codziennie jeden mały akt miłości wobec drugiego człowieka. Zapisz swoje odczucia i refleksje po każdym dniu.

4. Ćwiczenie na Roztropność

Cel: Rozwój umiejętności podejmowania decyzji zgodnych z wiarą.

Instrukcja:

- Przeczytaj z Księgi Przysłów: „Mądrość przynosi życie temu, kto ją posiada” (Prz 3,21).
- Zapisz trudną sytuację lub decyzję, przed którą stoisz.
- Następnie zapisz trzy pytania, które pomogą Ci podjąć decyzję:
 - Jakie będą konsekwencje tej decyzji?
 - Jakie wartości są dla mnie najważniejsze w tej sytuacji?
 - Czy moja decyzja przybliży mnie do Boga i ludzi?

- Pomódl się na adoracji o mądrość i roztropność w tej sprawie.

5. Ćwiczenie na Męstwo

Cel: Ćwiczenie odwagi i wytrwałości w życiu chrześcijańskim.

Instrukcja:

- Przeczytaj fragment z Księgi Jozuego: „*Bądź mężny i dzielny, nie bój się*” (Joz 1,9).
- Wypisz na kartce trzy sytuacje, które wywołują w Tobie lęk lub wymagają odwagi. Pomyśl, jak wiara w Boga może pomóc Ci przezwyciężyć te obawy.
- Wybierz jedno wyzwanie i w najbliższych dniach zmierz się z nim, ufając, że Bóg jest z Tobą.

6. Ćwiczenie na Sprawiedliwość

Cel: Zrozumienie sprawiedliwości jako cnoty, która każe szanować godność i potrzeby innych.

Instrukcja:

- Przeczytaj z Księgi Micheasza: „Okazywać sprawiedliwość i miłować miłosierdzie” (Mi 6,8).
- Wypisz na kartce trzy przykłady sytuacji, w których możesz okazać sprawiedliwość i uczciwość – zarówno w małych, jak i dużych sprawach.
- Wybierz jeden dzień, w którym będziesz szczególnie zwracać uwagę na sprawiedliwość w każdym działaniu, które podejmujesz (np. uczciwość w pracy, szacunek wobec innych).

Rozkmina:

- Jak możemy sprawiedliwie traktować innych? Czy zdajemy sobie sprawę z tego, że sprawiedliwość to także uczciwość w codziennych, drobnych sprawach?

7. Ćwiczenie na Umiarkowanie

Cel: Rozwój umiarkowania w podejściu do codziennych potrzeb i przyjemności.

Instrukcja:

- Przeczytaj z Listu do Filipian: „*We wszystkim okazujcie umiar*” (Flp 4,5).
- Zastanów się, gdzie w Twoim życiu potrzebne jest więcej umiaru – czy to w jedzeniu, zakupach, korzystaniu z mediów społecznościowych itp.
- Wybierz jedną rzecz, którą ograniczysz przez tydzień, aby sprawdzić, jak umiarkowanie wpływa na Twoje samopoczucie.
- Jakie korzyści może przynieść ci praktykowanie umiarkowania? - Zapisz

8. Ćwiczenie na Pokorę

Cel: Pogłębianie postawy pokory poprzez uznanie swoich ograniczeń i uznanie wielkości Boga.

Instrukcja:

- Przeczytaj fragment z Ewangelii św. Mateusza: „*Kto się uniży, będzie wywyższony*” (Mt 23,12).
- Zastanów się nad jedną sytuacją, w której trudno było Ci przyznać się do błędu lub zaakceptować swoją słabość. Zapisz swoje refleksje na ten temat.
- Ćwicz pokorę poprzez przyjmowanie opinii innych, uznając, że nie musisz być zawsze najlepszy, i dziękując Bogu za każdą sytuację, nawet te trudne. Pytaj innych o zdanie? Nie stawiaj siebie w centrum.

9. Ćwiczenie na Cierpliwość

Cel: Kształtowanie cierpliwości w obliczu trudności i w kontaktach z innymi.

Instrukcja:

- Przeczytaj fragment z Listu do Rzymian: „*W ucisku bądźcie cierpliwi*” (Rz 12,12).
- Wypisz sytuacje, w których zwykle brakuje Ci cierpliwości.
- Wybierz jedno wyzwanie i zaplanuj, jak w nadchodzącym tygodniu będziesz ćwiczyć cierpliwość w tej konkretnej sytuacji.
- Jakie techniki lub sposoby mogą pomóc Ci być cierpliwszymi?

10. Ćwiczenie na Skrucę (Żal za Grzechy)

Cel: Rozwój skrucy poprzez uznanie błędów i gotowość do poprawy.

Instrukcja:

- Przeczytaj Psalm 51: „*Stwórz, o Boże, we mnie serce czyste*”.
- W rachunku sumienia wypisz trzy sytuacje, w których oddaliłeś się od Boga lub działałeś wbrew sumieniu. Zapisz, jakie uczucia temu towarzyszyły.
- Poproś Boga o przebaczenie i postaraj się wynagrodzić, jeśli to możliwe, te konkretne sytuacje. Ustal, co możesz zrobić, aby w przyszłości lepiej reagować w podobnych sytuacjach.
- Spróbuj porozmawiać z kimś zaufanym o swoich błędach, grzechach.

11. Ćwiczenie na Pracowitość

Cel: Rozwój cnoty pracowitości i wytrwałości w codziennych obowiązkach.

Instrukcja:

- Przeczytaj z Listu do Kolosan: „*Cokolwiek czynicie, z serca wykonujcie*” (Kol 3,23).

- Wybierz jeden z codziennych obowiązków, który zazwyczaj traktujesz z niechęcią. Wykonaj go z zaangażowaniem, ofiarując tą czynność Bogu.
- Zastanów się, w jakim obszarze możesz poprawić swoją pracowitość i regularność. Ustal konkretne cele na ten tydzień.

12. Ćwiczenie na Wdzięczność

Cel: Rozwijanie postawy wdzięczności i doceniania Bożych darów.

Instrukcja:

- Przeczytaj fragment z Listu do Tesaloniczan: „*Za wszystko dziękujcie*” (1 Tes 5,18).
- Codziennie zapisuj trzy rzeczy, za które jesteś wdzięczny Bogu - małe lub wielkie rzeczy.
- Raz w tygodniu podziękuj Bogu szczególnie za osoby w swoim życiu, modląc się za nie i wyrażając im wdzięczność w rozmowie.

13. Ćwiczenie na Czystość

Cel: Rozwój czystości serca, myśli i intencji.

Instrukcja:

- Przeczytaj fragment z Ewangelii Mateusza: „*Błogosławieni czystego serca, albowiem oni Boga oglądać będą*” (Mt 5,8).
- Przez tydzień codziennie zrób wieczorem rachunek sumienia, by ocenić, czy w Twoich działaniach, słowach i myślach kierowałeś się czystymi intencjami.
- Wybierz jedną trudną sytuację, która skłania Cię do osądzania lub negatywnego myślenia. Zastanów się, jak możesz zamienić te myśli na myśli pełne dobra i miłości.