

DODATEK A

re:generacja PODSTAWOWE PRZEKONANIA

Wierzmy, że przyjęcie poniższych prawd jest kluczem do tego, aby doświadczyć jedynej trwałej radości w życiu. Każda lekcja w programie *re:generacja* jest oparta na tych prawdach. Wiemy, że nie każdy, kto włącza się w program, będzie rozumiał czy akceptował te dogmaty. *Re:generacja* jest bezpiecznym miejscem, gdzie można uczciwie przepracować pytania i wątpliwości dotyczące tych prawd. Modlimy się za ciebie, abyś pracując nad tym materiałem, zrozumiał, zaakceptował i nauczył się stosować te prawdy w każdej dziedzinie swojego życia i we wszystkich swoich relacjach. Prawda jest sprawą kluczową, a wierzymy, że to są podstawowe i najważniejsze prawdy.

Biblia: Wierzmy, że Biblia jest natchnionym, w każdym pojedynczym słowie, Słowem Boga, bezbłędnym w oryginalnych pismach, jak również najwyższym i ostatecznym autorytetem w kwestiach doktryny i praktyki. (2 List Tymoteusza 3:16-17; 2 List Piotra 1:21; Ewangelia Jana 17:17)

Trójca: Wierzmy, że jest jeden Bóg, że Ojciec, Syn i Duch Święty jest Bogiem, oraz że Ojciec, Syn i Duch Święty są odrębnymi osobami. (Ks. Powtórzonego Prawa 6:4; Ew. Mateusza 28:19-20; 2 Koryntian 13:14; 1 Koryntian 8:6; Kolosan 2:9; Dzieje 5:3-4)

Jezus Chrystus: Wierzmy, że Pan Jezus Chrystus, odwieczny Syn Boga, stał się człowiekiem, nie zaprzestając być Bogiem. Został poczęty z Ducha Świętego i narodził się z dziewicy Marii, aby móc objawić Boga, wypełnić prorocstwo i odkupić grzeszną ludzkość. Wierzmy, że zrealizował nasze zbawienie dzięki swej zastępczej ofierze na krzyżu, złożeniu w grobie i cielesnemu zmartwychwstaniu. Wierzmy, że nasze odkupienie i zbawienie są gwarantowane dzięki Jego prawdziwemu, cielesnemu powstaniu z martwych i że jest On jedyną drogą zbawienia (Ew. Jana 1:1.14.18; 14:6; Ew. Łukasza 1:35; List do Rzymian 3:24-26; 4:25; Dzieje Apostolskie 4:12; List do Filipian 2:5-8; 1 List do Tymoteusza 2:5). Wierzmy, że Jezus Chrystus jest widzialnym obrazem niewidzialnego Boga, pierwotnym wobec każdego stworzenia, stwórcą nieba i ziemi i Tym, który je podtrzymuje oraz Głową Kościoła. Wierzmy, że Jezus Chrystus jest teraz w niebie, wywyższony na prawicy Ojca, gdzie jako Arcykapłan dla swego ludu służy jako nasz Orędownik i wstawia się za nami (List do Kolosan 1:15-19; List do Hebrajczyków 1:3; 3:1; 7:23-25; 1 List Jana 2:1-2).

Duch Święty: Wierzmy, że Bóg Duch Święty jest osobą, która ogranicza działanie zła na świecie i przekonuje ludzi o grzechu, sprawiedliwości i sądzie. Mieszka we wszystkich, którzy wierzą w Jezusa. Od chwili, gdy ktoś uwierzy w Syna, Duch chrzci wierzących w jedno ciało, opieczętowanie ich na znak zbawienia, odradza do nowego życia, daje każdemu duchowe dary i jest w pełni obecny, aby nieustannie napełniać (kontrolować i prowadzić) tych, którzy są Jego własnością. (Ew. Jana 16:7-11; 3:8; 14:16-17; 1 Koryntian 12:4-11.13; Efezjan 4:30; 5:18; 1 Tesaloniczan 5:19)

Człowiek: Wierzmy, że człowiek został stworzony jako niewinna istota na obraz i podobieństwo Boga, ale ten pierwszy człowiek zgrzeszył, ściągając na siebie i swoje potomstwo śmierć fizyczną i duchową (Ks. Rodzaju 1:27; 2:17; 3:19), i nie jest w stanie zrobić nic, aby zasłużyć na Bożą przychylność, stąd potrzebuje zbawienia (Izajasza 59:1-2; List do Rzymian 6:23). Wierzmy, że ludzkość w swej grzesznej naturze jest zbuntowana przeciwko Bogu i Jego dobremu planowi na życie i sposób oddawania Bogu czci (List do Rzymian 1:20-24; List do Efezjan 2:1-3). Bunt ludzkości wywołuje zamieszanie co do dobra i zła i krzywdzi ludzi, prowadząc ostatecznie do sądu, rozpacz i śmierci (Ks. Rodzaju 1:31; Galacjan 5:16-21; 1 Koryntian 6:19-20; List Jakuba 1:13-15). Wierzmy, że Bóg stworzył ludzi na swój obraz i przypisał im konkretną płęć, męską (mężczyzna) i żeńską (kobieta), stwarzając ich odrębnymi istotami z seksualnego i biologicznego punktu widzenia, ale o tej samej godności i wartości osobistej (Ks. Rodzaju 1:26-28). Wierzmy, że Bóg ustanowił małżeństwo jako związek na całe życie jednego mężczyzny i jednej kobiety (Ks. Rodzaju 2:18; Ew. Mateusza 19:4-9; List do Efezjan 5:31-33). Ci, którzy akceptują Boży plan w kwestii seksu, płci biologicznej i małżeństwa i żyją według tego planu, doświadczają błogosławieństwa wynikającego z dobrego projektu Boga (Psalm 1:1-3; Psalm 128:1-4); a decyzje, aby zmienić czy zmodyfikować Bożą wolę dla małżeństwa, seksu czy płci, są częścią cierpienia człowieka i prowadzą do rozpacz (List do Rzymian 1:21-22; List Jakuba 1:13-15). Wierzmy, że Bóg kocha ludzi i szuka ich pomimo naszego buntu (List do Rzymian 5:8). Oferuje przebaczenie, uleczenie i obfite życie każdemu, kto w pokorze zwróci się do Niego (Ew. Jana 3:17; 10:10; List do Tytusa 3:3-7; 1 List Piotra 5:6-7).

Zbawienie: Wierzmy, że zbawienie jest suwerennym darem Boga, który człowiek przyjmuje poprzez osobistą wiarę w Jezusa Chrystusa i Jego ofiarę za grzech. Wierzmy, że człowiek zostaje usprawiedliwiony łaską przez wiarę, niezależnie od uczynków (Dzieje Apostolskie 13:38-39; List do Rzymian 6:23; Efezjan 1:4-5; 2:8-10). Wierzmy, że Jezus Chrystus jest jedynym środkiem do zbawienia i że nikt nie jest zbawiony bez świadomej, osobistej decyzji zaufania Chrystusowi jako swemu jednemu Zbawicielowi (Ew. Jana 14:6; Dzieje Apostolskie 4:12; List do Rzymian 10:9-10). Wierzmy, że wszyscy prawdziwi wierzący wybrani przez Boga, kiedy zostaną zbawieni, są bezpieczni w Chrystusie na zawsze (List do Rzymian 8:1.29-30.38-39; Ew. Jana 10:27-30).

Powtórne przyjście: Wierzmy w przyszły, widzialny i cielesny powrót Jezusa Chrystusa na ziemię, powszechnie nazywany powtórny przyjściem, aby rządzić narodami i ustanowić swe królestwo na ziemi (List do Filipian 3:20; Ew. Mateusza 24:15-31; Ks. Zachariasza 14:4-11; Objawienie Jana 19:11-21).

DODATEK B

Z MATERIAŁÓW ANONIMOWYCH ALKOHOLIKÓW

Dwanaście Kroków Anonimowych Alkoholików zostało przedrukowanych i zaadaptowanych za zgodą Alcoholics Anonymous World Services, Inc. („AAWS”). Zgoda na przedruk i adaptację nie oznacza, że organizacja Alcoholics Anonymous jest związana z tym programem. A.A. jest programem uzdrowienia wyłącznie z alkoholizmu – wykorzystanie Kroków A.A. lub zaadaptowanej wersji

w związku z programami czy działaniami wzorowanymi na A.A., ale które odnoszą się do innych problemów lub stosowane są w kontekstach innych niż A.A. nie oznacza nic innego. Dodatkowo, choć A.A. jest programem duchowym, A.A. nie jest programem religijnym. Stąd A.A. nie jest związane ani stowarzyszone z żadnym odłamek, wyznaniem czy konkretnymi wierzeniami religijnymi.

DWANAŚCIE KROKÓW ANONIMOWYCH ALKOHOLIKÓW

1. Przyznaliśmy, że staliśmy się bezsilni wobec alkoholu – że przestaliśmy kierować własnym życiem.
2. Uwierzyliśmy, że Siła większa od nas samych może przywrócić nam zdrowy rozsądek.
3. Postanowiliśmy powierzyć naszą wolę i nasze życie opiece Boga, jakkolwiek Go pojmujemy.
4. Zrobiliśmy gruntowny i odważny obrachunek moralny.
5. Wyznaliśmy Bogu, sobie i drugiemu człowiekowi istotę naszych błędów.
6. Staliśmy się całkowicie gotowi, aby Bóg uwolnił nas od tych wszystkich wad charakteru.
7. Zwróciliśmy się do Niego w pokorze, aby usunął nasze braki.
8. Zrobiliśmy listę wszystkich osób, które skrzywdziliśmy i staliśmy się gotowi zadośćuczynić im wszystkim.
9. Zadośćuczyniliśmy osobiście wszystkim, wobec których było to możliwe, z wyjątkiem tych przypadków, gdy zraniłoby to ich lub innych.
10. Prowadziliśmy nadal obrachunek moralny, z miejsca przyznając się do popełnianych błędów.
11. Dążyliśmy poprzez modlitwę i medytację do coraz doskonalszej więzi z Bogiem, jakkolwiek Go pojmujemy, prosząc jedynie o poznanie Jego woli wobec nas oraz o siłę do jej spełnienia.
12. Przebudzeni duchowo w rezultacie tych kroków, staraliśmy się nieść to posłanie innym alkoholikom i stosować te zasady we wszystkich naszych poczynaniach.

DODATEK C

JAK PORADZIĆ SOBIE Z BÓLEM WYWOŁANYM PRZEMOCĄ NA TLE SEKSUALNYM

Bóg Cię kocha.

Ofiarom przemocy może być bardzo trudno przyjąć tę prawdę. Po krzywdzie, jakiej doznali, niektóre z ofiar zastanawiają się, czy Bóg rzeczywiście istnieje i się troszczy. Bywa też czasem, że wątpią w to, że Bóg może nadal ich kochać, po tym, co się wydarzyło. Przemoc na tle seksualnym jest okropnym dowodem na to, że jesteśmy grzesznymi, zranionymi ludźmi otoczonymi przez grzesznych, zranionych ludzi.

Przemoc na tle seksualnym jest powszechna w różnych kulturach i dotyczy mężczyzn i kobiet. Z wielu powodów (brak zrozumienia, zaprzeczanie, wyparte wspomnienia itp.) ludzie mogą nawet nie zdawać sobie sprawy z tego, że zostali wykorzystani. Ofiary często mylnie mają w sobie poczucie winy i wstydu, ponieważ sprawcy próbują ich przekonać, że byli winni tej przemocy.

Znaczna część programu *re:generacja* koncentruje się na zepsuciu, jakiego doświadczamy w tym świecie, i naszej w tym roli w przyczynianiu się do tego (szczególnie Krok 1 i 4). Choć ofiary przemocy NIE są odpowiedzialne za przemoc, jakiej się wobec nich dopuszczono, SĄ odpowiedzialne za swoje wybory i zachowania w reakcji na to wykorzystanie – nawet jeśli te reakcje wynikają z krzywd doznanych w przeszłości. Z powodu nieporozumień, kłamstw i emocji związanych z doznaną przemocą ofiary mają często problem z określeniem, na kim spoczywa odpowiedzialność za grzech.

Prosimy o zapoznanie się z definicjami przemocy na tej stronie, jeśli podejrzewasz albo wiesz, że doświadczyłeś przemocy na tle seksualnym w przeszłości.

Jeśli zostałeś wykorzystany, wiedz, że Bóg o tobie nie zapomni. On zna twój ból i pragnie cię uzdrowić. On może wynagrodzić ci lata zniszczone bólem spowodowanym przemocą. Bóg ogromnie cię kocha.

Definicje przemocy

Przemoc: wszelkie działania, które świadomie krzywdzą lub ranią drugą osobę. Również wzorce zachowań stosowane do manipulacji albo kontrolowania kogoś. Istnieją różne rodzaje przemocy: emocjonalna, psychiczna, fizyczna lub na tle seksualnym.

Przemoc seksualna: WSZELKA aktywność seksualna (werbalna, wizualna, emocjonalna, fizyczna) podjęta bez przyzwolenia* (zgody), która polega na wykorzystaniu drugiej osoby do zaspokojenia swoich seksualnych czy emocjonalnych potrzeb.

Ta aktywność może być osiągnięta przy użyciu siły, zawstydzenia, przymusu, zwiedzenia albo za pomocą autorytetu.

*Uwaga: osoba nie może dać „przyzwolenia”, jeśli on lub ona nie może w sposób uzasadniony przyjąć albo odrzucić czyichś założeń natury seksualnej. Wiek ofiary, okoliczności, poziom zrozumienia i bycie w zależności/relacji ze sprawcą może ograniczać zdolność wyrażenia zgody na to.

Radzenie sobie z bólem wywołanym przemocą na tle seksualnym

Na dalszych stronach znajdują się pytania, które pomogą ci zidentyfikować, jakiej przemocy doświadczyłeś i jakie skutki tego doświadczenia mają wpływ na twoje obecne życie. Znajdziesz również przykładowo uzupełnione podsumowanie zadośćuczynienia oraz plan zadośćuczynienia. Przeczytaj uważnie te pytania i podane przykłady. **Uzupełnij każdą lekcję dotyczącą doznanej przemocy po zakończeniu odpowiedniego Kroku w programie, chyba że będą inne zalecenia.** Dodatki będą bardziej zrozumiałe i skuteczne, jeśli najpierw ukończysz odpowiedni Krok w programie. Lekcje dotyczące są uzupełnieniem lekcji z danego Kroku, nie zastępują ich. Wiedz, że Bóg może uleczyć ból z przeszłości i przynieść ci nadzieję na przyszłość.

Bliski jest Pan tym, których serce jest złamane, a wybawia utrapionych na duchu. (Psalm 34:19)

Bo ocali biedaka, który woła o ratunek, i ubogiego, który nie ma pomocy. (...) Z ucisku i gwałtu wyzwoli ich życie, Bo krew ich jest droga w oczach jego. (Psalm 72:12; 14)

[Bóg] Pustynię zmienił w zbiorniki wód, a ziemię suchą w źródła wód. (Psalm 107:35)

DODATEK C

DODATEK NA TEMAT PRZEMOCY

Trzciny nadłamanej nie dołamię, a lnu tlejącego nie zagasi, dopóki nie doprowadzi do zwycięstwa sprawiedliwości. (Ew. Mateusza 12:20)

Trauma związana z przemocą może mieć niszczący wpływ na każdą dziedzinę życia. A jednak wielu z nas nie widzi, jak metody przetrwania, które chroniły nas podczas przemocy, nadal wpływają na nasze życie, a jeśli nawet to widzimy, nie mamy siły na zmianę.

Boimy się dotykać bolesnych miejsc z przeszłości. Może wolisz zostawić to za sobą i żyć dalej, jakby nic się nie stało. Jednakże niezagojone rany są jak ukryte miny pozostałe po wojnie. W momencie nacisku miny te wybuchają i krzywdzą niewinnych ludzi. Podobnie mechanizmy obronne, które chroniły cię przed twoimi nieprzyjaciółmi w przeszłości, mogą zniszczyć twoje obecne relacje.

Krok 4 jest zaproszeniem do pełnej szczerości na temat krzywd, jakie przecierpiałeś, i krzywd, jakie wyrządziłeś, bez potępienia (przeczytaj Hebrajczyków 10:21-23). Nie pozwól, aby jakakolwiek sprawa została ukryta; wpisz doświadczenie przemocy/napaści do swojego obrachunku. Zaproś Jezusa, aby uleczył rany, które tylko On może uleczyć. Skutki przemocy nie muszą definiować twojej przeszłości ani kierować twoją przyszłością. Bóg chce oczyścić pola minowe w twoim sercu. Nie chce, żebyś żył w strachu przed nieprzyjacielem, którego już pokonał. Jezus przyszedł, żeby uczynić cię nowym człowiekiem – aby posprzątać bałagan wywołany grzechem, uleczyć cię i przynieść pokój.

Pyt. 1: Czego się boisz, myśląc o powrocie do tematu przeszłej przemocy?

CHWILA NA MODLITWĘ: Poproś Boga o odwagę, aby Mu zaufać w sprawie lęków, jakie wypisałeś powyżej. Poproś Go o nadprzyrodzone siły i mądrość, aby zobaczyć, jak ta przemoc z przeszłości wpływa na twoje obecne życie.

W Kroku 1 przyznałeś, że doznałeś przemocy, i że nie wynikała ona z twojej winy. Ofiarom często trudno złożyć odpowiedzialność za przemoc na prześladowcę i łatwo przyjmują winę na siebie. Przemoc jest przestępstwem. Nie wierz w kłamstwo, że przemoc wynika z twojej winy albo że byłeś w stanie kontrolować działania swego prześladowcy(ów).

Aby pomóc złożyć odpowiedzialność za przemoc na jej sprawcę, zacznij obrachunek dotyczący przemocy w tabeli „Krzywdy, jakie mi wyrządzono”. Kiedy dojdiesz do kolumny „Natura mojej reakcji”, napisz: „**Nie dałem powodu do przemocy. Nie jestem winny mojej reakcji w tamtym czasie**”. Nie musisz spisywać każdego przypadku czy szczegółów przemocy (szczególnie jeśli trwała przez dłuższy czas), ale zapisz ważne momenty.

KROK 4 OBRACHUNEK

„Mając zaś kapłana wielkiego, który jest nad domem Bożym, przystąpmy z sercem prawym, z wiarą pełną, oczyszczeni na duszy od wszelkiego zła świadomego i obmyci na ciele wodą czystą. Trzymajmy się niewzruszenie nadziei, którą wyznajemy, bo godny jest zaufania Ten, który dał obietnicę”.
(Hebrajczyków 10:21-23, Biblia Tysiąclecia)

KROK 4 OBRACHUNEK

„Bliski jest Pan wszystkim, którzy go wzywają, Wszystkim, którzy go wzywają szczerze. Spełnia życzenie tych, którzy się go boją, A wołanie ich słyszy i wybawia ich”.
(Psalm 145:18-19)

Dokonanie obrachunku w kwestii przemocy pomaga ci też szczerze wyrazić myśli, uczucia i działania, jakie podjąłeś w reakcji na przemoc. Chociaż nie odpowiadasz za przemoc, jakiej doznałeś, Bóg chce, abys przyjął odpowiedzialność za szkodliwe sposoby, jakimi próbowałeś poradzić sobie z bólem wywołanym przemocą. Chce też, abys zbadał, jak ten ból mógł raniąco wpłynąć na inne relacje – też twoją relację z Nim.

Kiedy już dokonasz obrachunku w kwestii przemocy w części „Krzywdy, jakie mi wyrządzono”, przejdź do części „Lęki” i „Urazy”, aby zobaczyć, jak przemoc wpłynęła na inne dziedziny twojego życia. Potem w części „Krzywdy, jakie wyrzodziłem innym” zbadaj, jak twoja reakcja na przemoc wpłynęła krzywdząco na inne relacje. Na koniec dokonaj obrachunku w dziedzinie seksualnej, aby zrozumieć, jak przemoc wpłynęła na twoją seksualność i zachowania w tej sferze. *Przykłady obrachunku we wszystkich tych dziedzinach znajdują się w Dodatku na końcu Podręcznika obrachunku.*

Pamiętaj, że Bóg cię kocha. On wie o krzywdzie, jaką wyrzodziła przemoc w twoim życiu, i jest tym zatroskany. Chrystus umarł, abyś mógł być wolny od kary za grzech, A TEŻ ABY UWOLNIĆ CIĘ SPOD WŁADZY GRZECHU. Proś Boga o pomoc w czasie pracy nad obrachunkiem. Usłyszysz twoje wołanie i przybliży się do ciebie, aby cię uratować. Bóg chce cię uwolnić. Przeczytaj Psalm 145:18-19.

ZATRZYMAJ SIĘ: W kolejnych tygodniach pracuj nad obrachunkiem. Przeczytaj Dodatek na temat przemocy, znajdujący się w podręczniku, i dokonaj obrachunku w kwestii przemocy, wraz z innymi problemami, nad którymi pracujesz w *re:generacji*. Kiedy wrócisz do tej książki w Tygodniu 6 Kroku 4, wróć do tej lekcji i odpowiedz na pytania znajdujące się na kolejnych stronach.

Teraz napisz poniżej prostą modlitwę, prosząc Boga o pomoc podczas obrachunku.

Wróć, aby dokończyć poniższy materiał w Tygodniu 6 Kroku 4:

Jeśli jeszcze tego nie zrobiłeś, pracuj nad regularnym programem Tygodnia 6, zanim przejdziesz do tego materiału dodatkowego. Kiedy skończysz, przejrzyj swój Podręcznik obrachunku i znajdź wpisy dotyczące przemocy. Wykorzystaj je, aby odpowiedzieć na poniższe pytanie.

Najpierw sprawdź wpisy dotyczące przemocy w części obrachunku pt. „Krzywdy, jakie mi wyrządzono” i odpowiedz na pytania 2, 3 i 4 poniżej.

Pyt.2: Jak próbowałeś się bronić? Wymień nie więcej niż 3 rzeczy w każdej z tych dwóch sytuacji.

- W chwili/okresie, gdy trwała przemoc:

- Po doświadczeniu przemocy:

Pyt.3: Jak próbowałeś poradzić sobie emocjonalnie z bólem i poczuciem zagubienia związanym z przemocą? Wymień nie więcej niż 3 rzeczy w każdym z dwóch przypadków.

- W chwili/okresie, gdy trwała przemoc:

- Po doświadczeniu przemocy:

Pyt.4: Jakie były według ciebie trzy najcenniejsze rzeczy, które zostały utracone, uszkodzone lub zabrane w wyniku przemocy?

Techniki przetrwania wypracowane w czasie kryzysu mogą zaburzyć normalne relacje, zaplanowane przez Boga w celu zaspokojenia naszej potrzeby bliskości z innymi ludźmi. Ci z nas, którzy doznali przemocy, mogą przez całe życie próbować chronić siebie i radzić sobie w codziennym życiu tak samo, jak wtedy, gdy próbowali się chronić i radzić sobie w czasie kryzysu. Czasami przez całe życie próbujemy odzyskać te cenne rzeczy, które zostały utracone, uszkodzone lub zabrane w wyniku przemocy.

Porównaj swoje odpowiedzi na Pyt. 2 i 3 z tego Dodatku ze swoimi odpowiedziami na Pyt. 2, 3 i 4 z Tygodnia 6 Dnia 2 „Wzorce tego świata”.

Teraz porównaj swoje odpowiedzi na Pyt. 4 z tego Dodatku ze swoimi odpowiedziami na Pyt. 2 i 3 z Tygodnia 6 Dnia 2 „Zdobyte serce”.

Pyt.5: Jakie widzisz podobieństwa między swoimi odpowiedziami w tym Dodatku a swoimi odpowiedziami z Dnia 2 i Dnia 3 tego tygodnia?

Jesteś ważny dla Boga. Podczas gdy trudno jest odsłonić głębokie rany, Bóg kieruje cię spod ciemnych chmur przeszłości ku światłu prawdy, abyś mógł wyraźnie zobaczyć Jego dobroć i potęgę.

Wiele z rzeczy, z których ograbiła nas przemoc, jest bezcennych i rzeczy tego świata ani inni ludzie nie są w stanie ich zastąpić. Niewinności raz utraconej nie da się odzyskać. Zaufania i poczucia bezpieczeństwa raz zawiedzionych nie da się odbudować. Godności raz odebranej nie da się przywrócić. Przemoc odziera nas z tych elementów ludzkiej natury, które są konieczne dla zdrowego życia i relacji.

Ale Bóg o tobie nie zapomniał. Wie o twoim cierpieniu. Jesteś dla Niego kimś cennym. Jesteś godzien odkupienia. Chrystus przyszedł, aby przewyciężyć problemy spowodowane grzechem. On potrafi w nadprzyrodzony sposób przywrócić to, co zniszczył grzech. Jak Chrystus powstał z martwych, tak ty też możesz powstać do nowego życia.

W pracy nad kolejnymi Krokami będziesz opłakiwać szkody wyrządzone przez grzech, aby doznać uleczenia. Odwrócisz się od mechanizmów przetrwania wykształconych w czasie kryzysu, aby pójść za Chrystusem. Nauczysz się ufać Jego drogom oraz tego, jak żyć w zdrowych relacjach z innymi. Poznasz, czym jest radość wynikająca z relacji z Nim, kochającym Zbawcą, którego nikt ci nie może odebrać i który jest zawsze dostępny. Zniszczenia z przeszłości nie definiują twojej przyszłości. Dzięki Chrystusowi masz nadzieję na obfite życie.

Złodziej przychodzi tylko po to, by kraść, zarzynać i wytracać. Ja przyszedłem, aby miały życie i obfitowały. (Jezus Chrystus, Ew. Jana 10:10)

MODLITWA NA KONIEC: Boże, w nadprzyrodzony sposób napraw szkody z przeszłości. Uczyń mnie nowym człowiekiem. Chcę doświadczyć obfitego życia, jakie obiecujesz w Chrystusie.

KROK 5 WYZNAJ

PODSTAWA BIBLIJNA KROKU 5 (DODANE WERSETY 5 i 6)

„A zwiastowanie to, które słyszeliśmy od niego i które wam ogłaszamy, jest takie, że Bóg jest światłością, a nie ma w nim żadnej ciemności. Jeśli mówimy, że z nim społeczność mamy, a chodzimy w ciemności, kłamiemy i nie trzymamy się prawdy. Jeśli zaś chodzimy w światłości, jak On sam jest w światłości, społeczność mamy z sobą, i krew Jezusa Chrystusa, Syna jego, oczyszcza nas od wszelkiego grzechu. Jeśli mówimy, że grzechu nie mamy, sami siebie zwodzimy, i prawdy w nas nie ma. Jeśli wyznajemy grzechy swoje, wierny jest Bóg i sprawiedliwy i odpuści nam grzechy, i oczyści nas od wszelkiej nieprawości.”

(1 Jana 1:5-9)

Powody, aby wyznać przemoc:

1. Zaufanie jest jedną z ofiar przemocy. Wyznanie jest aktem wiary, aby zaufać Bogu w sprawie szkód, jakie grzech wywołał w twoim życiu.
2. Inni mogą cię w pełni poznać i pokochać. Wyznanie zaczyna budować zaufanie wobec innych i wyzwalać cię od wstydu.
3. Poprzez wyznanie zapraszasz innych, aby pomogli ci uznać prawdę i kłamstwa na temat grzechu, samego siebie i Boga.
4. Wyznanie jest szansą, aby w pełni opłakać szkody w twoim życiu wywołane przemocą.

DODATEK C

DODATEK NA TEMAT PRZEMOCY

Krok 5 zaprasza nas, abyśmy podzielili się szczegółami swego obrachunku z Bogiem i z innymi. Ofiarom przemocy wyznanie może wydawać się bardziej przerażające, niż sporządzenie obrachunku. Wstyd wywołany przemocą i poczucie winy związane z naszą reakcją kusi nas, aby zachować grzech w tajemnicy.

Trzymanie wszystkiego w tajemnicy jest jednak pułapką, która więzi nas w cyklu niezdrowych przekonań, myśli i zachowań. W programie uzdrowienia mówi się, że „tak głęboka jest nasza choroba, jak głębokie są nasze tajemnice” oraz „zdrowe serce niczego nie ukrywa”. Pismo Święte zgadza się, że ukrywanie prawdy przeszkadza w uzdrowieniu. Przeczytaj Podstawę Kroku 5 na marginesie, z dodanymi wersetami 5 i 6.

Wyznanie odgrywa ważną rolę w uleczeniu. Jedynie zgodzenie się z Bogiem co do grzechu pomaga nam szczerze przyznać się do szkód wywołanych grzechem i daje nam wolność, aby opłakiwać to, co zostało stracone. Jest to krok zaufania, aby wyjść z ukrycia na „światło”, gdzie możemy doświadczyć pełnej wspólnoty z Bogiem i z innymi – inni mogą poznać nas w pełni, a jednak pokochać. Wyznanie uwalnia nas do tego, aby zaprzestać samodzielnie radzić sobie ze skutkami grzechu, i pozwala, aby źródłem naszej tożsamości stawało się Boże Słowo, a nie wstyd związany z przemocą.

Pamiętaj, że Bóg nie patrzy na ciebie przez pryzmat grzechów, jakie popełniono wobec ciebie, ani na podstawie twoich własnych grzechów. Jesteś Jego dzieckiem, oczyszczonym przelaną za ciebie krwią Jezusa, bo twoje życie jest ważne dla Boga.

Pyt.1: Czy wierzysz, że Bóg i inni wierzący mogą cię w pełni poznać i w pełni pokochać? Dlaczego tak lub dlaczego nie?

Pyt.2: Pomyśl o całej tej energii, jaką poświęciłeś w swoim życiu, próbując zachować tajemnice i samodzielnie radzić sobie z bólem przemocy. Jak twoje życie mogłoby się zmienić, gdybyś był wolny od tych ciężarów?

Kiedy wyznajesz przemoc, jakiej doznałeś, to nie bierzesz za nią odpowiedzialności, ale składasz ją całkowicie na sprawcę. Zgadzasz się z Bogiem, że przemoc była złem i że nie jesteś odpowiedzialny za to, co się stało. Kiedy odpowiedzialność zostaje przeniesiona tam, gdzie należy, czyli na sprawcę, jesteś wolny, aby zobaczyć prawdziwą naturę swojej reakcji na tamte wydarzenia.

Mówiąc o swoim obrachunku, ważne jest, aby dzielić się szczegółami przemocy, jakiej doznałeś (w obrachunku „Krzywdy, jakie mi wyrządzono”). Szczegóły pomogą tobie i innym jasno zrozumieć grzech i jego skutki. Dzielenie się szczegółami pomaga też uwolnić się od wstydu. Przeczytaj wskazówkę na marginesie na następnej stronie.

KROK 5 WYZNAJ

Szczerze wyznanie ujawnia też straty wywołane przemocą, nad którymi trzeba przeżyć żal/żałobę. Niewinność, dziewictwo, czystość, poczucie bezpieczeństwa, bezwarunkowa miłość, miłość rodzicielska, godność, szacunek, pewność siebie i zaufanie w relacjach są przykładami istotnych potrzeb koniecznych dla zdrowych relacji i codziennego życia, a odebranych przez przemoc. Te straty mogą stać się bożkami, kiedy starasz się w niezdrowy sposób zapłacić pustkę pozostawioną przez przemoc. Kolumna „Co sobie cenię” w obrachunku pomaga ujawnić te straty, które stały się bożkami. Ważne jest, aby opłakać te straty. Pozwala to opłakać stratę prawdziwych potrzeb, tak żebyś mógł oddać Bogu te puste miejsca pozostawione przez grzech. Tylko Bóg może uleczyć te puste miejsca i zaspokoić twoje potrzeby w zdrowy sposób.

Pyt.3: Przejrzyj odpowiedzi z Kroku 4, Tydzień 6, Dzień 3 – „Zdobyte serce”. Czy te odpowiedzi zgadzają się ze stratami, jakie poniosłeś w wyniku przemocy? Jeśli tak, wymień je. Wymień też jakiegokolwiek inne straty, które trzeba opłakać.

WSKAZÓWKA DOTYCZĄCA UJAWNIANIA

Mów o szczegółach nadużycia w sposób, który nie jest obrazowy ani obraźliwy. Unikaj slangu. Używaj terminów, które są poprawne anatomicznie i technicznie. To objawia prawdę i szanuje ciało, które Bóg dla ciebie stworzył.

Chociaż nie jesteś odpowiedzialny za przemoc skierowaną przeciwko tobie, odpowiadasz za niezdrowy sposób, w jaki radziłeś sobie z bólem przemocy, i za szkodliwy sposób radzenia sobie z życiem w wyniku zniszczeń wywołanych przemocą. Mechanizmy obronne, które chroniły cię, gdy doświadczałeś przemocy, mogą być niszczące dla dzisiejszych relacji. Uznaj i wyznaj, w jaki sposób twe grzeszne reakcje na przemoc skrzywdziły innych.

Wyznaj wszelkie urazy lub lęki wobec Boga. Szatan używa bólu wynikającego z tragedii, aby zakwestionować Bożą naturę. Szczerze przyjrzenie się swym uczuciom wobec Boga pokazuje, gdzie pozwoliłeś, aby to ból, a nie Pismo Święte, definiował Boży charakter. Przyznaj, kiedy pozwoliłeś, aby ból niezasłużenie definiował też charakter innych ludzi.

Prawda jest jak kompas, który kieruje niezdrowy sposób myślenia i decyzje ku zdrowiu w Chrystusie. Powiedzenie prawdy o tym, co przeszedłeś, jak to na ciebie wpłynęło i jak na to zareagowałeś, to potężne kroki wiary, które uwalniają cię z więzów przeszłych wydarzeń. Zastąpienie kłamstw na temat Boga, innych ludzi i samego siebie prawdą Bożego Słowa przyniesie ci pokój i radość. Przeczytaj Ewangelię Jana 8:32.35-36.

„I poznać prawdę, a prawda was wyswobodzi. A niewolnik nie pozostaje w domu na zawsze, lecz syn pozostaje na zawsze. Jeśli więc Syn was wyswobodzi, prawdziwie wolnymi będziecie”.
(Jezus Chrystus,
Ewangelia Jana 8:32.35-36)

MODLITWA NA KONIEC: Boże, daj mi odwagę, aby wyznać prawdę sobie samemu, Tobie i innym ludziom, jakich postawiłeś na mojej drodze. Nie pozwól, aby ból z przeszłości przeszkodził mi doświadczyć prawdziwej wolności w Chrystusie.

PODEJMIJ DZIAŁANIE: Przeczytaj lament Katie w Śladzie 5. Później napisz swój własny lament z powodu przemocy, jakiej doznałeś. Opłakuj szkody wywołane grzechem popełnionym przeciwko tobie.

KROK 6 ODWRÓĆ SIĘ OD GRZECHÓW

„Nic bardziej nie deformuje duszy niż marne czy niegodne pojęcie tego, kim jest Bóg”.

(A.W. Tozer, *The Root of the Righteous*)

„Tyś policzył dni mojej tułaczki, zebrałaś łzy moje w bukłak swój. Czyż nie są zapisane w księdze twojej?”

(Psalm 56,9)

„...Tyś Bóg, który mnie widzi, bo [Saraj] mówiła: Wszak oglądałam tutaj tego, który mnie widzi!”

(Rodzaju 16,13)

DODATEK C

DODATEK NA TEMAT PRZEMOCY

Jesteś ocalańcem. Doświadczyłeś przemocy i przetrwałeś ją. Świadomie lub nie, znalazłeś sposoby, aby ochronić swoje serce, znaleźć pocieszenie i stworzyć bezpieczne środowisko. Innymi słowy, poradziłeś sobie z przemocą i jej skutkami.

Mechanizmy, które pomogły ci przetrwać, mogą też jednak zniszczyć obecne ważne relacje z innymi. Może uświadamiasz sobie, że środki zabezpieczenia, jakie zastosowałeś, przyniosły ci fałszywe poczucie bezpieczeństwa przy jednoczesnym ogromnym koszcie dla ciebie i twoich relacji. Twoja więź z Bogiem mogła również ucierpieć.

Może z powodu przemocy kwestionujesz Bożą miłość, dobroć i suwerenność. Głęboko w sercu może boisz się, że Bóg o tobie zapomniał albo że Go nie obchodzisz. Ale Bóg widział twoją krzywdę. Słyszał twoje modlitwy. Zależy Mu na tobie i jesteś ważny dla Niego (Psalm 56:9). Jest zagniewany z powodu grzechu, który spowodował twoją krzywdę, bardziej, niż kiedykolwiek będziesz w stanie to zrozumieć. Grzechy popełnione przeciwko tobie zostaną potraktowane z absolutną sprawiedliwością. Teraz Bóg działa, aby uwolnić cię od bólu przeszłości i pozwolić ci dzisiaj doświadczyć radości.

Krok 6, Odwróć się, jest sposobnością, aby odwrócić się od dawnych mechanizmów przetrwania i zaufać Bożemu planowi uleczenia, bezpieczeństwa i szczęścia. Nie oznacza to, że otrzymasz wszystko, czego chcesz, albo że już nigdy nie zdarzy się nic złego. Bóg nie jest duchem na twoje usługi. Jest twoim kochającym Ojcem, pragnącym nauczyć cię, jak chodzić Jego drogami, abyś mógł żyć bezpiecznie w Jego miłości. Kiedy będziesz Mu ufać i iść za Nim, Jego miłość podtrzyma cię nawet wtedy, gdy zdarzy się coś złego. Bóg widzi cię i kocha. Ma plan, aby troszczyć się o ciebie (Rodzaju 16:13).

Zatrzymaj się: Wróć do pytania 5 z Dodatku na temat przemocy w Kroku 4 na str. 135. Badałeś wtedy, w jaki sposób mechanizmy radzenia sobie i techniki przetrwania wykształcone w czasie, gdy doznawałeś przemocy, wpłynęły na twój sposób radzenia sobie w innych dziedzinach życia i relacjach. Jeśli nie dokończyłeś materiału z Dodatku na temat przemocy w Kroku 4, zrób to teraz. Jeśli już to zrobiłeś, jeszcze raz przyjrzyj się tym pytaniom, aby zobaczyć, czy pojawiły się jakieś nowe wzorce.

Pyt.1: Jak twoje wysiłki, aby się chronić, przyczyniły się do dalszych szkód wyrządzonych ci przez twego krzywdziciela(i) w innych dziedzinach życia?

KROK 6 ODWRÓĆ SIĘ OD GRZECHU

Pyt.2: Jak metody, których używałeś, aby radzić sobie z bólem przemocy, szkodzą tobie i twoim relacjom z innymi na przyszłość?

Przez lata szukałeś pociechy w swoich mechanizmach przetrwania. Dla ciebie są naturalne, ale czynią cię niewolnikiem przeszłości. Próba bycia bogiem w swym własnym świecie prowadzi do zniszczenia i bólu, a nie do pokoju.

Możesz być zaskoczony, widząc, że nie możesz zaufać swemu własnemu sercu lub instyktowi, aby określić, co jest dla ciebie najlepsze – ale możesz ufać Bogu. Pamiętaj, że pierwszym zwycięstwem szatana było to, że Adam i Ewa uwierzyli w kłamstwo, że Bóg wcale nie chciał dać im tego, co najlepsze. Kiedy zwątpili w Bożą dobroć, było już tylko kwestią czasu, kiedy pójdą swą własną drogą.

Ale jest dla ciebie nadzieja! Jezus umarł po to, abyś mógł żyć w wolności! Czy jesteś gotów pozwolić Bogu, aby przemienił twoje serce? Czy jesteś gotów pozwolić, aby to Boże Słowo określało, co jest najlepsze? Czy jesteś gotów polegać na Bogu, że ochroni cię i da ci wszystko, co potrzebne na drodze, jaką cię prowadzi? Czy jesteś gotów odwrócić się od starych sposobów życia, a iść za Bogiem, ufając Mu co do przyszłości? Jeśli tak, to Bóg cię uleczy i poprowadzi ku nowemu życiu. Przeczytaj Ew. Łukasza 9:23-24.

PODEJMIJ DZIAŁANIE: Przyjrzyj się przykładom na kolejnych stronach. Potem wybierz jednego z bożków albo jakieś wzorce zachowania będące skutkiem przemocy w twoim życiu, jakie odkryłeś w Dodatku C do Kroku 4. Napisz, jak zamierzasz odwrócić się od tego bożka czy wzorca zachowania, a potem omów to ze swoim mentorem. Poproś o pomoc, jeśli nie wiesz, co Biblia mówi na temat tego, jak odwrócić się od swego grzechu i przyjść do Boga. Opracuj plan działania w innych ważnych sprawach opisanych w Kroku 4.

Nie zapomnij, że żal za grzechy i posłuszeństwo to nie sprawdziany, ale dyscypliny, które chcemy stosować. Jeśli coś ci nie wyjdzie, nie poddawaj się; wracaj wciąż do Jezusa. Jeśli poczujesz się zniechęcony, nie wracaj do dawnych wzorców; polegaj wciąż na Bożym Słowie. Gdy będzie ci ciężko, nie izoluj się; szukaj wciąż kontaktu z wierzącymi, aby znaleźć u nich wsparcie i zachętę. Gdy wychodzisz z ukrycia i przestajesz polegać na grzesznych metodach radzenia sobie w życiu, Bóg leczy cię i przemienia. Czyni cię nowym stworzeniem.

„I [Jezus] powiedział do wszystkich: Jeśli kto chce pójść za mną, niechaj się zaprze samego siebie i bierze krzyż swój na siebie codziennie, i naśladuje mnie. Kto bowiem chce zachować duszę swoją, straci ją, kto zaś straci duszę swoją dla mnie, ten ją zachowa”.

(Ew. Łukasza 9:23-24)

MODLITWA NA KONIEC: Boże, pozwól mi zobaczyć relacje zniszczone przez moje mechanizmy obronne. Ulecz je. Przemień mnie.

Żal za grzechy związane z przemocą, przykład 1: Odwrócić się od emocjonalnego zdystansowania i zwrócić ku Bogu

OKREŚL istniejące wzorce: Dla każdej poniższej kategorii wymień wszelkie związki z problemem grzechu, wzorcem lub bożkiem	Jak ODWRÓCĘ SIĘ OD GRZECHU: Zmiany, jakich dokonam, aby odwrócić się od grzechu i strzec się przed starymi, grzesznymi wzorcami.	Jak ZWRÓCĘ SIĘ KU CHRYSZTUSOWI: Zmiany, jakich dokonam, aby zwrócić się ku Bogu zamiast ku temu grzechowi lub bożkowi (posłuż się Pismem, by określić Bożą drogę/zaopatrzenie).
KTO wpływa na moje zmaganie? Mój mąż Moje dzieci Przyjaciele, którzy zwracają mi się ze swoich problemów	Być obecną emocjonalnie jako matka i żona. To Bóg wyznaczył mnie, abym zaspokajała niektóre z ich potrzeb. Prosić ich o przebaczenie z powodu mojego wycofania się i udawania, że wszystko jest w porządku. Smucić się z powodu tego, że przemoc zniszczyła emocjonalne więzi z mego dzieciństwa. Ufać, że Bóg ochroni moje serce, gdy będę podejmować ryzyko związane z okazywaniem emocji wobec bliskich. Zaprosić mojego męża do tego procesu żaloby.	Nawet kiedy czuję się bezwartościowa, Pan mnie poddźwignie (Psalm 27:7-14). Pan będzie moją pomocą, gdy nie mam nic do zaoferowania (Psalm 40:18). Wyrażę swój żal wobec Pana (Psalm 6). Będę ufać Jego mądrości, a nie swemu własnemu rozumowi (Przysłów 3:5-6), a wtedy Pan otoczy mnie swą łaską (Psalm 32:10).
CO wywołuje moje niewłaściwe postępowanie? Kiedy widzę, że ktoś, z kim powinnam być blisko, ma jakąś potrzebę, dystansuję się i usuwam na bok. Trudno mi okazywać miłość swoim dzieciom. Kiedy mój mąż mówi o swoich uczuciach lub wyraża pragnienia seksualne, odsuwam się. Kiedy przyjaciółki dzielą się swoimi problemami, wycofuję się z tych relacji.	Proaktywnie planować sposoby okazywania uczuć swojej rodzinie i robić to nawet wtedy, gdy chcę się wycofać. Słuchać o uczuciach mojego męża i wyrażać moje własne uczucia. Kiedy czuję się odepnięta, poproszę o czas na przepracowanie moich emocji, potem napiszę o swoich uczuciach (pisanie pomaga mi wyrażać emocje). Później podzielę się swoimi uczuciami z mężem, nawet jeśli będę musiała przeczytać to, co napisałam. Będę inicjować seks, ale poproszę męża o zrozumienie i modlitwę, jeśli będę musiała się wycofać. Potem ponownie podejmę inicjatywę w tej dziedzinie.	Będę ufać Bogu, że ochroni moje emocje, gdy będę się otwierać (Psalm 56:4-12). Najpierw będę wołać do Boga, a potem napiszę, jak się czuję (Psalm 57:2-5); On pomoże mi szczerze napisać, co dzieje się we mnie (Psalm 51:8). Potem będę mówić prawdę ze względu na miłość i pragnienie, aby być otwartą wobec mojego męża (Efezjan 4:15-16). Będę podejmować inicjatywę w kontaktach intymnych z moim mężem, rozmawiać z nim na temat seksu i prosić go o wspólną modlitwę w czasie, gdy mam trudności ze współżyciem (1 Koryntian 7:5).
KIEDY jestem narażony na pokusę? Nie ma jakiejś szczególnej chwili. Myślę, że nigdy nie byłam w stanie zbliżyć się emocjonalnie do kogokolwiek. Myśl o jakimkolwiek rodzaju emocjonalnej lub fizycznej intymności sprawia, że się zamykam.	Codziennie pisać krótko (albo dużo, gdy jest mi ciężko) o tym, jak się czuję. Uczyc się rozpoznawać i wyrażać swoje emocje poprzez pisanie. Potem mówić o moich uczuciach swoim bliskim, kiedy będę w stanie z nimi rozmawiać.	Codziennie wyznaczę sobie czas na odpoczynek w miłości Jezusa i okazanie Mu mojej miłości. On pamięta o moim bólu i smutku i może pokazać, co jest zepsute (Psalm 56:9). Bóg może uleczyć, a nawet przywrócić mi to, co mi skradziono (Joela 2:25). Złożę swoje ciężary na Boga (Psalm 55:23).
GDZIE często się zmagam? Głównie w relacji z moim mężem. Wiem, że mamy być jednością, ale jesteśmy odizolowani w naszym małżeństwie. On się stara, ale ja się wycofuję. My nawet się nie kłócimy – po prostu egzystujemy. Najczęściej czuję się odrętwiała, a nie bliska czy kochana. Nie płakałam już od ponad dziesięciu lat.	Proaktywnie pisać o swoich uczuciach, zanim usiądziemy razem i będziemy rozmawiać o tym, jak minął nam dzień. Będę starać się, aby nasze rozmowy nie miały charakteru zbyt biznesowego lub nie dotyczyły tylko dzieci i ich zajęć. Zapytam go, jak się czuje. Będę też proaktywna w wyrażaniu czułości i emocjonalnej bliskości wobec dzieci.	Dążyć do emocjonalnej i fizycznej jedności z moim mężem (Rodzaju 2:24-25). Starać się być emocjonalnie obecną dla moich dzieci (Przysłów 31:26-28).
DLACZEGO się zmagam? Czy mam uczucia, pragnienia lub potrzeby, jakie staram się zaspokoić lub przed jakimi chcę uciec? Chcę być kochana, adorowana i otaczana opieką i to samo robić dla mojej rodziny. Tak bardzo musiałam zaprzeczać swym uczuciom w dzieciństwie, że nie wiem, jak je wyrażać. Zawsze bezpieczniej było nie czuć niczego, niż doznawać bólu.	Chcę, aby Bóg miał dla mnie coś więcej niż tylko poczucie bezpieczeństwa. Wiem, że zaryzykuję zranienie i że wspomnienia/lęki mogą powrócić, ale nie chcę rezygnować z tego, co najlepszego Bóg ma dla mnie. Bóg celowo stworzył uczucia i ludzkie więzi. Będę uczyć się na pamięć wersetów przypominających mi, że Bóg jest moim schronieniem i obroną.	Jezus stworzył mnie do miłości – ale przede wszystkim do tego, abym to Jego kochała (Mateusza 22:37). Jego miłość nigdy się nie kończy (1 Koryntian 13). Jestem cudownie stworzona dla konkretnego celu (Psalm 139:14-16; Efezjan 2:10). Pragnę tego wszystkiego, co Jezus ofiaruje dzięki życiu, które jest w Nim (Ew. Jana 10:10; Psalm 16:11).
JAK jestem kuszony w moim zmaganiu? Czy są jakieś rutynowe kroki lub wzorce, gdy jestem kuszony do grzechu? Wybrać bezpieczeństwo zamiast bliskości emocjonalnej. Myślę, że nie mam wiele do dania. Boję się odczuwać. Boję się, że bliskość emocjonalna przyniesie ból. Zawiodę tych, którzy szukają u mnie zaspokojenia swych potrzeb. Odsuwam się, gdy pojawia się okazja do bliskości emocjonalnej z ukochaną osobą.	Bez Chrystusa nie mam nic do zaoferowania oprócz swej niedoskonałości. Ale Bóg uważa, że jestem warta ceny krwi Jezusa. Mam dla Niego wartość. Mając w sobie Ducha Świętego, mogę innym dać miłość Chrystusa. Chcę, aby moje serce przemieniło się na obraz Bożego serca. Nigdy nie zaspokoje wszystkich potrzeb mojej rodziny, ale Bóg chce mnie używać do zaspokojenia części z nich. On zaspokoje te potrzeby, których ja nie będę w stanie. Chrystus we mnie nie zawiedzie. Nauczę się na pamięć wersetów przypominających mi o tej prawdzie.	Chrystus zwyciężył problemy tego świata (Ew. Jana 16:33). Jest potężniejszy niż rzeczy z mojej przeszłości czy cokolwiek, co dzisiaj szatan mógłby użyć przeciwko mnie (1 List Jana 4:4). W Chrystusie nie jestem już niedoskonała, ale jestem nowym stworzeniem i mogę służyć moim bliskim, przyjaciółom i wrogom (1 Koryntian 5:16-17). Przez Chrystusa mogę uczynić więcej niż tylko jako ocalenie, bo nic nie może oddzielić mnie od niewyczerpanej Bożej miłości do mnie jako Jego dziecka (Rzymian 8,37-38).

Żal za grzechy związane z przemocą, przykład 2: Odwrócić się od gniewu i potrzeby kontroli i zwrócić ku Bogu

OKREŚL istniejące wzorce: Dla każdej poniższej kategorii wymień wszelkie związki z problemem grzechu, wzorcem lub bożkiem	Jak ODWRÓCĘ SIĘ OD GRZECHU: Zmiany, jakich dokonam, aby odwrócić się od grzechu i strzec się przed dawnymi grzesznymi wzorcami.	Jak ZWRÓCĘ SIĘ KU CHRYSZTUSOWI: Zmiany, jakich dokonam, aby zwrócić się ku Bogu zamiast ku temu grzechowi lub bożkowi (posłuż się Pismem, by określić Bożą drogę/zaopatrzenie).
KTO wpływa na moje zmaganie? Głównie moi przełożeni lub ludzie, których postrzegam jako próbujących mnie kontrolować (to zazwyczaj moi szefowie, dziewczyny lub rodzina).	Jestem samotnikiem. Polegam na własnym instynkcie przetrwania, a nie na mądrości innych. Często czuję, że ludzie próbują mnie kontrolować, ale mój instynkt nie zawsze jest słuszny. Potrzebuję grupy zaufanych mężczyzn, który udzielił mi Bożej rady, gdy poczułem się kontrolowany. Powiem o swoim problemie mojemu szefowi i mojej dziewczynie, aby nie byli zdziwieni i aby mogli mi pomóc, kiedy wpadnę w gniew.	Nie będę samotnikiem (Przysłów 18:1). Będę szukał mądrych rad (Przysłów 12:15). Będę ufał Bożym planom, a nie swoim (Przysłów 14:12; 3,5-6). Będę szczerze mówił o swoim problemie z gniewem (Przysłów 28:13).
CO wywołuje moje niewłaściwe postępowanie? Kiedy czuję się w pułapce albo kiedy ktoś próbuje zmusić mnie do zrobienia czegoś na swój sposób, a nie tak, jak ja chcę, to czuję wściekłość. Czasami wybucham i walczę. Mogę to tłumić przez jakiś czas, ale w końcu wybucham. Wyładowanie na kimś gniewu sprawia mi przyjemność i daje poczucie władzy.	Poprosić kilku mężczyzn z mojej grupy <i>regeneracji</i> o regularne spotkania, aby sprawdzali, jak radzę sobie z gniewem i dawali mi dobre rady. Bardziej niż swojemu instynktowi muszę nauczyć się ufać Bogu i innym, którzy kochają Jego Słowo. Znajdę też sposób na wyładowanie gniewu – zapiszę się na siłownię lub zajęcia z boksu. Zacznę uczyć się na pamięć wersetów, aby pomogły mi zmieniać sposób myślenia.	Gniew jest łatwiejszym uczuciem niż kryjący się za nim lęk, zranienia, poczucie krzywdy, rozczarowanie, odrzucenie czy brak poczucia bezpieczeństwa. Poproszę innych o pomoc w zbadaniu, co kryje się za moim gniewem, abym nie grzeszył w tym gniewie (Rodzaju 4:6-7). Spróbuję nie pozwolić, aby nad moim gniewem zachodziło słońce (Efezjan 4:26). Będę próbował nie wybuchać od razu (Przysłów 29:11). Nauczę się na pamięć tych wersetów wraz z werselem z Księgi Koheleta 7:9.
KIEDY jestem narażony na pokusę? Kiedy mam poczucie utraty kontroli lub gdy ktoś mnie atakuje. Kiedy czuję się manipulowany przez swoją dziewczynę. Kiedy piję.	W stresie związanym z pracą będę myślał dobrze o moim szefie i pomodłę się, zanim zareaguję gniewem. Kiedy poczuję wzbierający gniew przeciwko mojej dziewczynie, spotkam się najpierw z Bogiem w modlitwie, zanim zareaguję. Przystanę chodzić do baru.	Będę szukał pokoju serca w Bogu i oddawał Mu kontrolę, zamiast samemu ją sprawować (Przysłów 3:5-6). Pomodłę się, zanim zareaguję gniewem (Mateusza 26:41). Kiedy ktoś będzie źle się do mnie odzywał, nie będę mu odpłacać tym samym, ale oddam się Bogu (1 Piotra 2:23).
GDZIE często się zmagam? Praca. Relacje. Na drodze (agresja drogową). W barze.	Mogę przestać chodzić do baru i ograniczyć picie. Znajdę kilka alternatywnych tras, żeby sprawdzić, czy znajdę mniej zatłoczoną drogę. Będę modlić się za kierowców, którzy wcinają się przede mnie.	Odetnę czynniki wyzwalające (alkohol) mój gniew (Przysłów 20:1). Będę błogosławił tych, którzy mnie przeklinają, a modlić za tych, którzy mnie krzywdzą (Łukasza 6:27-28).
DLACZEGO się zmagam? Czy mam uczucia, pragnienia lub potrzeby, jakie staram się zaspokoić lub przed jakimi chcę uciec? Jestem pewien, że to wiąże się z tym, że mój ojczym mnie zgwałcił. To tak bardzo bolało i nie mogłem nic zrobić. Powiedział, że zabije moją mamę, jeśli komukolwiek o tym powiem, więc siedziałem cicho. Przysiągłem, że już nigdy nie pozwolę się nikomu tak wykorzystywać. Stałem się silny i nauczyłem się bić, aby móc się bronić. Pobiliśmy go do nieprzytomności, mając 17 lat, i wyprowadziłem się z domu. Chcę, aby inni mnie szanowali i chcę czuć się bezpiecznie.	Nadal boję się zaufać Bogu czy komuś innemu poza sobą samym z powodu tego, co się stało. Będę pracował nad tym, aby przebaczyć mojemu ojczymowi. Zdecyduję się powierzyć Bogu swoje życie i swoją wolę, nawet w chwilach cierpienia, którego nie rozumiem – Chrystus ufał Ojcu, kiedy znosił przemoc z mojego powodu. Chcę zacząć od zaufania grupie mężczyzn, którzy kochają Boga i Jego Słowo. Potrzebuję pomocy, aby pozwalać Duchowi Świętemu kontrolować moje życie, zamiast poddawać się swemu lękowi.	Bóg jest ze mną. Podtrzyma mnie i wzmocni (Izajasza 41:10). Kiedy zaufam Bogu, nie doznam zawstydy (Psalm 25:2). To Bóg potwierdzi, kim jestem w Chrystusie i zabierze mój wstyd. To On nadaje mi tożsamość i wartość. Bóg będzie za mnie walczył (Ks. Wyjścia 14:14). Powierzę Mu w zaufaniu swoje zranienia, lęki i swoją przyszłość (Psalm 55:23). Zaufam ludziom kochającym Boga (Przysłów 20:18).
JAK jestem kuszony w moim zmaganiu? Czy są jakieś rutynowe kroki lub wzorce, gdy jestem kuszony do grzechu? Kiedy czuję się złapany w pułapkę albo manipulowany, czuję wściekłość. Wtedy wykorzystam każdy konieczny sposób, aby uwolnić się od tej sytuacji i odzyskać kontrolę. Potem chcę wyładować ten gniew. Kiedy się wściekam, czuję, że żyję i że mam władzę. Kiedy nie wyładowuję gniewu, czuję się mały, jak słabutki chłopiec, i wpadam w przygnębienie.	Kiedy czuję się złapany w pułapkę czy zmanipulowany, a gniew we mnie narasta, poproszę o czas do namysłu. Wtedy będę się modlić i szukać rady w Biblii i u innych wierzących, zanim wybuchnę gniewem. Będę szczerze mówił o swoich lękach i uczuciach tym, których Bóg postawił w moim życiu, aby mi pomogli i będę starał się pamiętać, że Bóg jest moim autorytetem i że On panuje nad wszystkim. Będę odnawiał swój umysł, ucząc się na pamięć wersetów.	Kiedy kusi mnie, aby wierzyć w kłamstwa na temat mojej wartości, powiem Bogu o swoich lękach, będę medytował nad Pismem, zadzwonię do mężczyzn, którzy mnie wspierają i zdecyduję się wierzyć w to, co Bóg mówi o mnie (Efezjan 2:10). Jeśli Bóg jest ze mną, to kto może być przeciwko mnie (Rzymian 8:31-32)? Będę wiernie ufał Bogu i robił dobre rzeczy, wtedy doświadczę Jego pokoju (Psalm 37:3).

DODATEK D

PLAN ODWRACANIA SIĘ OD GRZECHU – DALSZY PRZYKŁADY I DODATKOWA TABELA

Przykład odwracania się od grzechu 3: Odwrócić się od mego grzechu wchodzenia w romantyczne relacje i zwrócić się ku Bogu

OKREŚL istniejące wzorce:	Jak ODWRÓCĘ SIĘ OD GRZECHU:	Jak ZWRÓCĘ SIĘ KU CHRYSZTUSOWI:
Dla każdej poniższej kategorii wymień wszelkie związki z problemem grzechu, wzorcem lub bożkiem	Zmiany, jakich dokonam, aby odwrócić się od grzechu i strzec się przed starymi, grzesznymi wzorcami.	Zmiany, jakich dokonam, aby zwrócić się ku Bogu zamiast ku temu grzechowi lub bożkowi (posłuż się Pismem, by określić Bożą drogę/zaopatrzenie).
KTO wpływa na moje zmagania? Chłopaki Niektóre moje znajome, które regularnie zmieniają chłopaków i zapraszają mnie do klubów Moi koledzy lub nieznajomi, którzy flirtują ze mną, prawią mi komplementy lub wykazują zainteresowanie mną	Poświęcę okres bycia singielką na szukanie zaspokojenia moich potrzeb przez rzeczy podobające się Bogu i dające mi poczucie znaczenia. Usunę kontakty do byłych chłopaków. Ograniczę czas spędzany z koleżankami, które zawsze zachęcają mnie do nowych relacji. Będę nawiązywała zdrowe przyjaźnie z chłopakami.	Kiedy czuję się odrzucona, chcę iść do Boga. On mnie podniesie (Psalm 27:7-14). On będzie moim mężem (Ozeasza 2:14-19). On mi pomoże, kiedy będę w potrzebie (Psalm 40:18). Będę polegać na Nim, a nie na moim własnym rozumie (Przysłów 3:5-6), a wtedy Bóg otoczy mnie swą wierną miłością (Psalm 32:10).
CO wywołuje moje niewłaściwe postępowanie? Kiedy czuję się nieważna, bezwartościowa lub nieatrakcyjna. Czasami wchodzę w relacje seksualne z nieznajomymi, aby poczuć się pożądaną. Czerpię poczucie wartości z tego, że mężczyźni zauważają mnie lub poświęcają mi uwagę.	Poproszę wierzące koleżanki o pomoc w tym okresie, gdy jestem singielką. Mogę budować relacje, które zachęcają mnie do rozwijania więzi z Jezusem. Zbadam swą motywację co do ubioru, kiedy wiem, że w towarzystwie będą mężczyźni. Będę się trzymała się z dala od Facebooka. Usunę profile randkowe.	Pamiętać, że moja nadzieja jest w Bogu, a nie w relacji (Psalm 42). Jego miłość nigdy się nie kończy, ani nigdy nie zawodzi (1 Koryntian 13). Jestem cudownie i celowo stworzona (Psalm 139:13-16; Efezjan 2:10). Nic nie może mnie odzielić od miłości Jezusa (Rzymian 8:35-39).
KIEDY jestem narażony na pokusę? Zmagam się z poczuciem braku wartości, kiedy nie jestem w związku – szczególnie na urodziny, podczas romantycznych świąt albo kiedy nie mam planów na weekend. Zmagam się, kiedy mężczyźni wokół mnie nie zwracają na mnie uwagi.	Poproszę przyjaciół o modlitwę w okresach świątecznych. Zaplanuję z wyprzedzeniem imprezy z właściwymi przyjaciółmi. Kiedy nie mam planów, będę szukała sposobów, aby służyć innym albo rozwijać swoją więź z Bogiem.	Zaplanuję codzienny czas na odpoczynek w miłości Jezusa i okazanie Mu mojej miłości. Będę czytała Jego list miłosny do mnie (Biblię), rozmawiać z Nim i pisać listy miłosne do Niego w formie dziennika. W weekendy będę przede wszystkim służyć Bogu i chwalić Go (Ew. Mateusza 6:33). Kiedy będę się czuła nieważna, będę pamiętać, że On zapłacił za mnie okup, abym mogła Go w pełni poznać i pokochać (Ew. Marka 10:45).
GDZIE często się zmagam? W klubach, dokąd chodzę z moimi koleżankami. Kiedy jestem sama w domu i czuję się niekochana lub odizolowana.	Przestanę chodzić do klubów czy innych miejsc, które mogą prowadzić do niewłaściwych relacji. Zastanowię się, dlaczego chodzę na wydarzenia, gdzie będą pewni mężczyźni i powiem innym o swoich zamiarach.	Zwrócę się do Boga w Jego Słowie (Psalm 119:41-42). Zwrócę się do innych wierzących po zachętę i wsparcie (Koholeta 4:12). Zwrócę się do Jezusa jako źródła mego znaczenia (Rzymian 8:28-31). Będę szukać ludzi, którym mogę pomóc rozwijać swoją więź z Chrystusem (jak mała grupa nastolatków).
DLACZEGO się zmagam? Czy mam uczucia, pragnienia lub potrzeby, jakie staram się zaspokoić lub przed jakimi chcę uciec? Chcę być kochana, adorowana i otoczona opieką. Lubię poczucie bezpieczeństwa, jakie daje związek. Chcę, aby moje potrzeby były zaspokojone i aby inni mnie potrzebowali.	Kiedy czuję się niekochana lub mam pokusę, aby szukać miłości w niewłaściwych miejscach, poproszę Boga, aby pokazał mi moje prawdziwe potrzeby, porozmawiam o swoich uczuciach z moją mentorką/koleżankami, opiszę swoje uczucia w dzienniku.	Jezus stworzył mnie, abym kochała – ale przede wszystkim Jego (Mateusza 22:37). Mogę zawsze przyjść do Niego w potrzebie (Hebrajczyków 4:16). Nie jestem sama, Jezus jest ze mną i jest mi pomocą w razie potrzeby (Psalm 46:2).
JAK jestem kuszony w moim zmaganiu? Czy są jakieś rutynowe kroki lub wzorce, gdy jestem kuszony do grzechu? Kiedy czuję się samotna lub niekochana, szukam nowego związku lub dzwonię do byłych chłopaków. Potem zadawalam się niezdrówą relacją. Kiedy jestem nieszczęśliwa, myślę, że nowy związek mnie uszczęśliwi. Kiedy to nie działa, czuję się odrzucona, przestraszona, niekochana i bezwartościowa.	Kiedy mam pokusę, aby szukać poczucia znaczenia w romantycznej relacji, zadzwonię do swojej mentorki i partnerek z grupy, aby powiedzieć im o swoich uczuciach. Napiszę listę dziękczynną za wszystkie rzeczy, jakie Bóg dał, aby zaspokoić moje potrzeby. Będę dziękować Jezusowi za Jego miłość i u Niego szukać zaspokojenia swych potrzeb.	Kiedy poczuję się samotna albo niekochana, zwrócę się do Jezusa w modlitwie, w Jego Słowie, pamiętając, co dla mnie zrobił. Będę pamiętać, kim jestem w Chrystusie, zapisując Jego słowa w swoim sercu (ucząc się na pamięć wersetów biblijnych). Będę biec do Niego w potrzebie. Będę szukać wsparcia u innych wierzących w sytuacji pokusy. U Niego będę szukać swojej wartości i zadowolenia – czy to jako singielka, czy jako mężatka.

Przykład odwracania się od grzechu 4: Odwrócić się od wstydu: przekonania, że poniosłam porażkę i zwrócić się ku Bogu

<p>OKREŚL istniejące wzorce: Dla każdej poniższej kategorii wymień wszelkie związki z problemem grzechu, wzorcem lub bożkiem</p>	<p>Jak ODWRÓCĘ SIĘ OD GRZECHU: Zmiany, jakich dokonam, aby odwrócić się od grzechu i strzec się przed starymi, grzesznymi wzorcami.</p>	<p>Jak ZWRÓCĘ SIĘ KU CHRYSZTUSOWI: Zmiany, jakich dokonam, aby zwrócić się ku Bogu zamiast ku temu grzechowi lub bożkowi (posłuż się Pismem, by określić Bożą drogę/zaopatrzenie</p>
<p>KTO wpływa na moje zmaganie? Rodzina (rodzice, mąż, dzieci) Kobiety, które wyglądają lub zachowują się, jakby ze wszystkim sobie świetnie radziły Moja teściowa</p>	<p>Mąż: powiem mu, kiedy jego słowa lub czyny kuszą mnie, aby wierzyć, że nie jestem godna miłości. Dzieci: będę miała realistyczne oczekiwania co do zachowania i powiem im, kiedy czuję się zraniona. Ograniczę wpływ innych, którzy nie są autentyczni/uczciwi. Przeszanę czytać magazyny/blogi, które stawiają nierealistyczne oczekiwania i kuszą mnie, aby myśleć, że nie jestem taka, jak powinnam.</p>	<p>Muszę zachować relacje rodzinne nienaruszone, ale muszę nauczyć się komunikować, jak się czuję i kiedy jestem zraniona. Modlić się, prosić innych o modlitwę i przygotować się na komentarze mojej teściowej (Efezjan 4:15; Rodzaju 2:24; Hebrajczyków 12:15). Studiować/uczyć się na pamięć tego, co Bóg mówi na mój temat (Psalm 139:14; Efezjan 2:10; 2 Koryntian 5:17).</p>
<p>CO wywołuje moje niewłaściwe postępowanie? Skupianie się na przeszłych porażkach lub raniących słowach innych ludzi. Przekonanie, że tamte wydarzenia lub to, co mówią inni, jest bardziej prawdziwe niż to, co Bóg mówi o mnie. Próba ignorowania mojej przeszłości, nie zajmując się zranieniem, grzechem i wstydem z przeszłości.</p>	<p>Będę rozmawiała z innymi, którzy mnie znają (mąż i bliscy przyjaciele) oraz pisała dziennik, gdy kusi mnie, aby wierzyć w kłamstwa. Poproszę wierzących przyjaciół, aby pomogli mi ocenić, czy/kiedy powinnam coś zmienić. Zrezygnuję z czytania szkodliwych magazynów/blogów i poproszę, aby inni mogli mnie sprawdzić. Powiem swojej teściowej o poczuciu niepewności, jakie wywołują we mnie jej opinie.</p>	<p>Filipian 4:7-8: Bóg może dać pokój, który przewyższa wszelkie zrozumienie i który wypełni moje serce/ umysł. Powinnam skupiać się na tym, co szlachetne, właściwe, czyste, piękne, godne podziwu i pochwały. Chcę uczyć się wersetów potwierdzających moją tożsamość w Chrystusie (2 Koryntian 5:17; Psalm 139). W trudnych dniach pisać dziennik o tym, kim jestem w Chrystusie. Prosić tych, którzy mnie kochają, o modlitwę i o przypomnienie mi, kim jestem w Chrystusie.</p>
<p>KIEDY jestem narażony na pokusę? Kiedy mój mąż zmagają się z pożądaniem lub pornografią. Kiedy nie zgadzam się z moim mężem, a on wydaje się wyniosły i zagniewany. Kiedy dzieci chciałyby, żebym była „taka, jak inne mamy”. Kiedy popełnię błąd i muszę prosić o przebaczenie, wierzę w kłamstwo, że nie jestem godna przebaczenia ani miłości.</p>	<p>Kiedy muszę porozmawiać z mężem albo wyrazić inną opinię. Rodzinne wakacje. Kiedy odwiedzam bogate dzielnice lub centra handlowe, albo spędzam za dużo czasu na czytaniu magazynów z górnej półki. Kiedy mój mąż ma problemy. Kiedy odwiedzam teściów.</p>	<p>Będę szukać Bożej pomocy: zanim porozmawiam z moim mężem, kiedy niewłaściwie zareaguję w czasie tej rozmowy, kiedy będę odwiedzać ludzi lub miejsca, które podsycają mój wstyd, przed/podczas wizyt teściów.</p>
<p>GDZIE często się zmagam? W bogatych dzielnicach lub w centrach handlowych. Na basenie lub na plaży. Na przyjęciach i dużych spotkaniach z ludźmi bardziej obytyymi w towarzystwie niż ja. Przed lustrem. W domu moich rodziców lub teściów. W grupach, gdzie czuję się nie na miejscu lub bezbronna.</p>	<p>Nie wiem, czy mogę zrezygnować z tych miejsc. Myślę, że powinnam chodzić w miejsca, które wypisałam.</p>	<p>Będę się modlić. Spędzać czas w Bożym Słowie. Czytać mój dziennik, żeby przypominać sobie o Bożej dobroci i o tym, jak On mnie zmienia. Słuchać muzyki wielbiącej Boga. Codziennie rano, zanim zacznę swój dzień, spędzę czas z Bogiem.</p>
<p>DLACZEGO się zmagam? Czy mam uczucia, pragnienia lub potrzeby, jakie staram się zaspokoić lub przed jakimi chcę uciec? Boję się, że jestem gorsza niż inni lub zepsuta i że inni to odkryją. Boję się, że zawiodłam albo że ludzie mnie odrzucą, gdy poznają moje prawdziwe „ja”. Pragnę akceptacji i afirmacji od innych.</p>	<p>Będę rozmawiać o swoich lękach i pragnieniach z innymi. Będę pisać w dzienniku, jakich reakcji pragnęłabym od innych, kiedy czuję się gorsza czy zepsuta, i przyjrzyć się przyczynom. Będę otwarcie rozmawiać o moich uczuciach z tymi, którzy mnie kochają.</p>	<p>Nie będę się bać, bo Bóg jest ze mną, podtrzyma mnie i wzmocni (Izajasza 41:10). Kiedy zaufam Bogu, nie zawstydzę się (Psalm 25:3). To Bóg potwierdzi, kim jestem w Chrystusie i zabierze mój wstyd. To On nadaje mi tożsamość i wartość.</p>
<p>JAK jestem kuszony w moim zmaganiu? Czy są jakieś rutynowe kroki lub wzorce, gdy jestem kuszony do grzechu? Kiedy przypominam sobie swoją przeszłość, pamiętam, skąd przyszedłam i co robiłam; wierzę, że jestem wciąż tamtą dawną osobą. Kiedy ktoś mnie poprawia albo kwestionuje moje działania, przyjmuję postawę obronną, aż ogarnia mnie wstyd i poczucie, że jestem do niczego albo bezwartościowa.</p>	<p>Kiedy wchodzę w sytuację, która wyzwała moje lęki, będę pamiętać o tym, kim jestem w Chrystusie oraz planować moje słowa i kroki. Zaplanuję swoje odpowiedzi, jeśli wejdę w sytuację konfliktową, i zastanowię się, zanim odpowiem, i będę rozmawiać z innymi, gdy poczuje się zagrożona. Skupię się na rzeczach, za które jestem wdzięczna, idąc do bogatych dzielnic czy centrów handlowych. Porozmawiam z mężem i poproszę o modlitwę, wchodząc w sytuację, kiedy czuję się niepewnie.</p>	<p>Kiedy mam pokusę, aby wierzyć w kłamstwa na temat mojej wartości, powiem Bogu o swoich lękach, będę medytować nad Pismem Świętym, zadzwonię do swojej mentorki i podejmę decyzję, aby wierzyć w to, co Bóg mówi o mojej tożsamości w Chrystusie. Przypomnę sobie o wielkiej Bożej miłości do mnie przez Jezusa oraz o łasce i miłosierdziu, jakie mi okazał. Podziękuję Mu za to, jak się o mnie zatroszczył.</p>

Przykład odwracania się od grzechu 5: Odwrócić się od mego bożka światowego sukcesu i zwrócić się ku Bogu

OKREŚL istniejące wzorce: Dla każdej poniższej kategorii wymień wszelkie związki z problemem grzechu, wzorcem lub bożkiem	Jak ODWRÓCĘ SIĘ OD GRZECHU: Zmiany, jakich dokonam, aby odwrócić się od grzechu i strzec się przed starymi, grzesznymi wzorcami.	Jak ZWRÓCĘ SIĘ KU CHRYSZTUSOWI: Zmiany, jakich dokonam, aby zwrócić się ku Bogu zamiast ku temu grzechowi lub bożkowi (posłuż się Pismem, by określić Bożą drogę/zaopatrzenie).
KTO wpływa na moje zmaganie? Współmałżonek Rodzina (rodzice i dzieci) Przywódca społeczności Mój wspólnik w biznesie	Będę poświęcał czas ludziom, którzy są dla mnie najważniejsi. Czy mój kalendarz, moje myśli, odzwierciedlają to, co/kto jest najważniejszy według Bożych standardów? Cotygodniowe randki/lunch z żoną. Zaplanować czas spędzany w każdym tygodniu z dziećmi – nie opuszczać wydarzeń, w których biorą udział, lub nie pozwolić, aby obowiązki w pracy mi w tym przeszkodziły. Wracać do domu na obiad. Porozmawiać ze wspólnikiem o moich nowych priorytetach czasowych.	Moja relacja z Bogiem jest najważniejsza, a moja wartość jest w Chrystusie (Mateusza 4:10). Mam poświęcić się swojej żonie i być z nią jednością, jak Jezus zrobił to dla mnie (Efezjan 5:23-28). To ja mam uczyć swoje dzieci o Bożej miłości (Powt. Prawa 6:1-9). Mam pracować dla Bożej chwały, a nie swojej (Kolosan 3:17).
CO wywołuje moje niewłaściwe postępowanie? Praca. Ukrywam się za tym, że „dostarczam dobre rzeczy” dla mojej rodziny, ale pracowałbym na sukces, nawet jeśli to nie zaspokoiliby tych potrzeb. Czerpię swoją wartość z tego, jak traktują mnie rówieśnicy. W domu regularnie korzystam z komputera/telefonu.	Podjąć zobowiązanie, że codziennie będę wychodzić z pracy o ustalonej porze. Nie pozwolić, żeby spotkania biznesowe przeszkadzały w spotkaniach rodzinnych. Wyłączyć telefon służbowy/dostęp do e-maili, kiedy jestem w domu lub na spotkaniach z dziećmi. Ograniczyć liczbę wyjazdów służbowych i wydarzeń społecznych w ciągu roku. Zatrudnić innego pracownika. Opracować plan, w którym priorytetem jest Bóg, rodzina i praca według Bożych standardów.	Na pierwszym miejscu postawić zadania, które należą tylko do mnie (być dzieckiem Bożym, mężem, ojcem, synem itd.), a później inne rzeczy (1 Koryntian 2:2, 7:2-7; Mateusza 19:4-6; Efezjan 6:4; Kolosan 3:23-24). Nauczyć się tych fragmentów na pamięć i przeorganizować swój kalendarz, finanse itd., aby odzwierciedlały te priorytety.
KIEDY jestem narażony na pokusę? Zmagam się bardziej, gdy jestem w trakcie zawierania umowy biznesowej albo gdy nie jestem w pracy (wakacje, zjazdy rodzinne, święta itd.). Boję się, że wszystko się zawali, gdy odwrócę swoją uwagę. Moja rodzina na tym cierpi – przerywam wspólnie spędzany czas i rzadko kiedy pozwalam im na ingerowanie w mój dzień pracy.	Mam pokusę, kiedy czuję się nieważny, kiedy dostaję zaproszenie, aby przemawiać, kiedy jestem w trakcie uzgadniania kontraktu, albo kiedy mój wspólnik dzwoni po godzinach pracy. Mam pokusę w czasie wakacji, świąt i kiedy jestem z moim tatą. Ograniczę telefony/e-maile po godzinach pracy do pilnych przypadków.	Każdego ranka najpierw spotkam się z Bogiem. Będzie dla mnie ważny kościół (nawet gdy podróżuję) i cotygodniowe spotkania w męskiej grupie, gdzie wspieramy się, udzielamy porad i sprawdzamy naszą wierność zobowiązaniom. Będę służył w kościele. Pokażę swój kalendarz żonie i przyjaciółom i poproszę o modlitwę w chwilach pokusy. Przeorganizuję swój kalendarz biznesowy pod kątem Boga i rodziny.
GDZIE często się zmagam? W pracy, kiedy moja rodzina mi przeszkadza. W domu, kiedy rozmowa służbowa przerywa czas spędzany z rodziną. W podrózach służbowych, kiedy muszę zajmować się klientami, czasami pozwalam sobie na swobodniejsze traktowanie zasad etyki.	Zawsze odbierać telefon od żony, gdy jestem w pracy. Jeśli jestem na spotkaniu, wysłać jej wiadomość tekstową, czy jest to sprawa pilna, i oddzwonić później. Nie odbierać telefonów ani nie sprawdzać e-maili w domu. Ograniczyć wyjazdy służbowe lub próbować zabrać kogoś z członków rodziny ze sobą. Ograniczyć udział w wydarzeniach społeczności lokalnej. Na pierwszym miejscu postawić imprezy dzieci i regularne indywidualne spotkania z każdym z nich. Przeznaczyć czas na służbę w kościele.	Codziennie będę szukał Boga w swej rodzinie. Zacznę zapraszać innych na studium biblijne w pracy. Będę aktywnie uczestniczył w życiu kościoła, aby rozwijać swą relację z Bogiem i z wierzącymi mężczyznanami. Będę cenił to, co jest cenne dla Boga (Mateusza 6:19-21), kochać to, co On kocha, i służyć tak, jak On służył (Marka 10:45).
DLACZEGO się zmagam? Czy mam uczucia, pragnienia lub potrzeby, jakie staram się zaspokoić lub przed jakimi chcę uciec? Chcę czuć się ważny. Pragnę szacunku ze strony innych ludzi i mojego taty, który odniósł „sukces” w biznesie. Czuję, że aprobata ze strony świata, społeczności i mojego taty jest ważniejsza niż aprobata ze strony Boga i mojej rodziny.	Kiedy poczuję presję, aby poświęcić więcej czasu na pracę lub gdy przyjdzie lęk przed porażką, porozmawiam z żoną i wierzącymi przyjaciółmi. Modlić się w tej sprawie. Pisać w swoim dzienniku, dlaczego czuję presję. Poprosić innych, aby pomogli mi ustalić priorytety i przepracować swoje lęki/uczucia, zamiast pozwolić, aby to biznes dyktował mi priorytety. Kiedy szukam aprobaty u taty lub mam poczucie, że on czegoś nie aprobuję, powiedzieć mu, jak się czuję.	Obfite, wieczne życie wynika z więzi z Jezusem (Jana 17:3, 10:10). Celem mojego życia nie jest to, aby podobać się ludziom, ale to Bóg ma stawać się coraz ważniejszy w moim życiu, ważniejszy niż ja (Galacjan 1:10; Jana 3:30).
JAK jestem kuszony w moim zmaganiu? Czy są jakieś rutynowe kroki lub wzorce, gdy jestem kuszony do grzechu? Kiedy czuję się nieważny, pracuję ciężiej, bo jestem w tym dobry. Wtedy moja rodzina i małżeństwo cierpią na tym. Bóg staje się mniej ważny. Odnoszę sukcesy w pracy, ale jestem samotny, odizolowany, też od Boga, i ponoszę porażkę w domu.	Kiedy mam pokusę, porozmawiam z żoną i wierzącymi przyjaciółmi o tym, jakie spotkania biznesowe, wydarzenia lokalne i wyjazdy są ważne. Zrobię to samo, gdy przyjdą święta i wakacje i spróbuję przedtem skończyć swoją pracę. Powiem innym, kiedy się boję, i poproszę o modlitwę. Zaplanuję czas, aby porozmawiać z moim tatą o tym, jak bardzo pragnę jego afirmacji.	W chwili pokusy będę rozmyślał nad Słowem Bożym (Psalm 119; Rzymian 12:1-2), prosić Go, aby przypomniał mi, kim jestem w Chrystusie (Kolosan 1:27) i pomagał mi kochać innych bardziej niż siebie (1 Koryntian 13:2; Flp 2:1-2). Poproszę innych, aby szczerze rozmawiali ze mną, aby pomóc mi właściwie planować czas i skupiać się na właściwych rzeczach (Przysłów 24:6; Galacjan 6:2). Nade wszystko będę otaczał Boga chwałą (1 Koryntian 10:31).

PORZUCANIE GRZECHU: Odwrócić się od mego grzechu _____ i zwrócić się ku Bogu

OKREŚL istniejące wzorce: Dla każdej poniższej kategorii wymień wszelkie związki z problemem grzechu, wzorcem lub bożkiem	Jak ODWRÓCĘ SIĘ OD GRZECHU: Zmiany, jakie podejmę, by odwrócić się od grzechu i strzec się przed starymi, grzesznymi wzorcami.	Jak ZWRÓCĘ SIĘ KU CHRYSZTUSOWI: Zmiany, jakie podejmę, by zwrócić się ku Bogu zamiast ku temu grzechowi lub bożkowi (posłuż się Pismem, by określić Bożą drogę/zabezpieczenie).
KTO wpływa na moje zmaganie?		
CO wywołuje moje niewłaściwe postępowanie?		
KIEDY jestem narażony na pokusę?		
GDZIE często się zmagam?		
DLACZEGO się zmagam? Czy mam uczucia, pragnienia lub potrzeby, jakie staram się zaspokoić lub przed jakimi chcę uciec?		
JAK jestem kuszony w moim zmaganiu? Czy są jakieś rutynowe kroki lub wzorce, gdy jestem kuszony do grzechu?		

Elektroniczną kopię tabeli planu odwracania się od grzechu (repentance plan) znajdziesz na <https://www.regeneration-recovery.org/resources/forms-and-supplements>.

CYTATY I PRZYPISY

Cytaty biblijne, o ile nie zaznaczono inaczej, pochodzą z Biblii Warszawskiej www.biblia.info.pl/biblia.html

Krok 4, Obrachunek:

- Str. 11 def. „**uzdrowienie**”. *Dictionary.com Unabridged*. Random House, Inc. Dictionary.com. 30 Sep. 2013.
- Str. 12 def. „**potępiony**”. *Dictionary.com Unabridged*. Random House, Inc. Dictionary.com. 30 Sep. 2013.
- def. „**usprawiedliwiony**”. *Dictionary.com Unabridged*. Random House, Inc. Dictionary.com. 30 Sep. 2013.
- def. „**Abba**.” Unger, Merrill F., *The New Unger's Bible Dictionary: Revised and Updated Edition*. Chicago, Ill.: Moody Press, 1988, 2.
- Str. 14 def. „**ciało**.” Easton, M.G. M.A., D.D., *Easton's Illustrated Bible Dictionary, Third Edition*. Thomas Nelson, 1897. biblestudytools.com. 30 Sep. 2013.
- def. „**Apostoł Paweł**”. Unger, Merrill F., *The New Unger's Bible Dictionary: Revised and Updated Edition*. Chicago, Ill.: Moody Press, 1988, 968–980.
- Str. 15 cytat: Orygenes (r. 185–254). *Origen. ochristian.com*. n.d. 30 Sep. 2013. <http://christian-quotes.ochristian.com/Idolatry-Quotes/page-2.shtml>. Tłum. własne
- cytat: Lewis, C. S., *Cztery miłości*, wyd. Palabra i Instytut Wydawniczy PAX, Warszawa 1993, Str. 16. Tematy teologiczne: miłość i nienawiść, bałwochwalstwo.
- Str. 16 def. „**upodabniać się**”. *Dictionary.com Unabridged*. Random House, Inc. Dictionary.com. 30 Sep. 2013.
- def. „**przemieniać się**”. *Dictionary.com Unabridged*. Random House, Inc. Dictionary.com. 30 Sep. 2013.
- Str. 17 cytat: Jonathan Edwards. Carlisle, P.A., *The Works of Jonathan Edwards: Freedom of the Will, 1834, 2 vols.*, Banner of Truth, 1992, 1:4. Tłum. własne.
- Str. 18 def. „**dogłębne**”. *Dictionary.com Unabridged*. Random House, Inc. Dictionary.com. 30 Sep. 2013.
- Str. 27 cytat: „Modlitwa o pogodę ducha”. <http://www.zmartwychwstanie.walbrzych.pl/strony/modlitwa-o-pogode-ducha>. Wersja tu przedstawiona jest przypisywana Reiholdowi Niebuhrowi. Niebuhr osobiście nie potwierdza autorstwa całej modlitwy, chociaż można potwierdzić jego wpływ przy jej powstaniu. Reinhold Niebuhr, *The Essential Reinhold Niebuhr: Selected Essays and Addresses*. New Haven, CT: Yale University Press, 1987, 251. Pełne autorstwo „Modlitwy o pogodę ducha” pozostaje nieznane. Zob. też http://skdesigns.com/internet/articles/prose/niebuhr/serenity_prayer/.

- Str. 31 def. „**przeblaganie**”. *The NET Bible First Edition; Bible. English. NET Bible.; The NET Bible. Biblical Studies Press. 2006.* 1 John 2:2; Study note 18. <https://bible.org/netbible/>. Web. 27 Oct. 2014.
- Str. 34 cytat: John Owen. Kapic, Kelly M. and Justin Taylor, *Overcoming Sin and Temptation: Of the mortification of sin*. Crossway, 2006. Tłum. własne.
- def. „**radzić sobie**”. *Merriam-Webster.com*. Merriam-Webster, n.d. Web. 30 Sept. 2013. merriam-webster.com/dictionary.
- Str. 35 cytat: John Owen. johnowen.org. Sin and Temptation. n.d. 30 Sep. 2013. http://www.johnowen.org/quotes/#identifier_4_8. Tłum. własne.
- Str. 36 def. „**obmyty**”. *Dictionary.com Unabridged*. Random House, Inc. Dictionary.com. 30 Sep. 2013.
- def. „**uświęcony**”. *Dictionary.com Unabridged*. Random House, Inc. Dictionary.com. 30 Sep. 2013.
- def. „**usprawiedliwiony**”. Zob. odnośnik do Str. 12.
- Str. 38 cytat: John MacArthur. *1 Corinthians*, 232. ochristian.com. 30 Sep. 2013. <http://christian-quotes.ochristian.com/Idolatry-Quotes/page-3.shtml>.
- Str. 40 def. „**faryzeusze**”. Elwell, Walter A., *Baker's Evangelical Dictionary of Biblical Theology: Pharisees*. Grand Rapids, Michigan: Baker Books, 1996. biblestudytools.com. 30 Sep. 2013.
- def. „**mycie stóp**”. Orr, James. *International Standard Bible Encyclopedia*: foot Wm. B. Eerdmans Publishing Co, 1939. 30 Sep. 2013.
- def. „**denar**”. Smith, William Dr., *Smith's Bible Dictionary*: “Denarius.” 1901. biblestudytools.com. 30 Sep. 2013.
- Str. 41 def. „**święty**”. Unger, Merrill F., *The New Unger's Bible Dictionary: Revised and Updated Edition*. Chicago, Ill.: Moody Press, 1988, 581.
- Str. 44 def. „**chrzest**”. Smith, William, Dr., *Smith's Bible Dictionary*: Baptism. 1901. biblestudytools.com. 30 Sep. 2013.
- cytat: Lucado, Max, Baptism: *The Demonstration of evotion*, March 22. <http://maxlucado.com/read/topical/baptism-the-demonstration-of-devotion/>. Tłum. własne

Krok 5, Wyznaj:

- Str. 50 def. „**wyznanie**”. Easton, M.G., *Easton's Illustrated Bible Dictionary*, wyd. trzecie, Thomas Nelson, 1897. biblestudytools.com. 22 Oct. 2013.

- Str. 53 def. „**pokora**”. *Merriam-Webster.com*. Merriam-Webster, n.d. Web. 31 Oct. 2012. merriam-webster.com/dictionary.
- def. „**pycha**”. *Dictionary.com Unabridged*: Random House, Inc. Dictionary.com. 30 Sep. 2013.
- cytat: św. Augustyn w *Manipulus Florum* (ok. 1306) Tomasza z Irlandii.
- cytat: Lewis, C. S., *Chrześcijaństwo po prostu*, „Wielki grzech”, wyd. Media Rodzina, Poznań 2002, Str. 130.
- Str. 54 cytat: Miller, Donald. *Blue Like Jazz: “Grace,”* Thomas Nelson, 2003. Tłum. własne
- Str. 57 cytat Ignacego Antiocheńskiego: Ignatius. *daily-christianquote.com* 31 Oct. 2012. <http://dailychristianquote.com/dcqrepentance.html>. Tłum. własne
- Str. 58 cytat: Tertulian. *O pokucie*, 10:1; w *Wybór pism* [tłum. zbior.] [red. W. Myszor – E. Stanula] [Pisma Starochrześcijańskie Pisarzy, t. V., Warszawa 1970, Str. 185].
- Str. 62 def. „**upokorzenie**”. *Merriam-Webster.com*. Merriam-Webster, n.d. Web. 16 Nov. 2012. merriam-webster.com/dictionary/humiliate.
- def. „**usprawiedliwianie się**”. *Merriam-Webster.com*. Merriam-Webster, n.d. Web. 16 Nov. 2012. merriamwebster.com/dictionary.
- Cytat: Bonhoeffer, Dietrich, *Życie wspólne*, <http://old.luteranie.pl/www/biblioteka/dteologia/bonhoeffer6.htm>; część 5 „Spowiedź i Wieczera Pańska”; publikacja za zgodą i wg edycji Wydawnictwa ALLELUJA, Kraków 2001.
- Str. 63 cytat: Bonhoeffer, Dietrich, *Życie wspólne*, <http://old.luteranie.pl/www/biblioteka/dteologia/bonhoeffer6.htm>; część 5 „Spowiedź i Wieczera Pańska”; publikacja za zgodą i wg edycji Wydawnictwa ALLELUJA, Kraków 2001
- Str. 69 cytat: Calvin, John, *The Institutes of Christian Religion*, III.iv.10. Tłum. własne
- Str. 76 def. „**wada**”. *Dictionary.com Unabridged*: Random House, Inc. Dictionary.com. 30 Sep. 2013.
- cytat: Calvin, John, *The Institutes of Christian Religion*, I.XI.8. Tłum. własne
- Str. 79 cytat: John Calvin. Gilbert, Josiah Hotchkiss, *Dictionary of Burning Words of Brilliant Writers*. 1895. 157.

Krok 6, Odwróć się od grzechu:

- Str. 87 cytat: George Orwell. *Michael Moncur’s (Cynical) Quotations*, Quotationspage.com. 16 Nov. 2012. <http://www.quotationspage.com/quote/32949.html>. Tłum. własne.
- Str. 88 def. „**odwrócić się od grzechu**”. Elwell, Walter A., *Baker’s Evangelical Dictionary of Biblical Theology: Pharisees*. Grand Rapids, Michigan: Baker Books, 1996. biblestudytools.com. 30 Sep. 2013.
- Cytat: Lewis, C. S., *Chrześcijaństwo po prostu*, wyd. Media Rodzina, Poznań 2002, Str. 40.
- Str. 90 cytat: Święty Augustyn. *Wyznania*, VIII, 7. (ok. 397 r.) Instytut Wydawniczy PAX, Warszawa 1982, Str. 142.
- Cytat: Spurgeon, Charles, *Sermon No. 2073: Two Essential Things*, 1889. The Spurgeon Archive. Spurgeon.org. 16 Nov. 2012. <http://www.spurgeon.org/sermons/2073.htm>. Tłum. własne
- Str. 93 def. „**codziennie brać Jego krzyż**”. Przypisy do Net Bible, Łukasza 9:23, Note 85. Netbible.org. 16 Nov. 2012. <https://net.bible.org/#!bible/Luke+9:23>.
- Cytat: Tozer, A. W., *Who Put Jesus on the Cross?*, Wingspread, 2009. 173–174. Tłum. własne
- Str. 94 cytat: Whitefield, George, *Sermon 32: A Penitent Heart*. The Anglican Library. anglicanlibrary.org. 20 Nov. 2012. <http://anglicanlibrary.org/whitefield/sermons/32.htm>.
- Cytat: Henry Blackaby, *Daily Christian Quote*, 15 May 2011. dailychristianquote.com. 20 Nov. 2012. <http://dailychristianquote.com/dcqarchive511.html>.
- Cytat: Chambers, Oswald, *My Utmost For His Highest: How Can I Personally Partake In The Atonement?* 23 Dec. 2012. utmost.org. 3 Jan. 2013. <http://utmost.org/classic/how-can-i-personally-partake-in-the-atonement-classic/>.
- Str. 96 def. „**Miasto Korynt**”. Barclay, William. *The New Daily Study Bible: The Letters to the Corinthians: Introduction to the letters to the Corinthians*. Westminster John Knox Press, London, 2002.
- Str. 97 cytat: Jim Elliot. Elliot, Elizabeth, *W cieniu Wszegmogącego*, Wydawnictwo „Słowo i Życie”, Warszawa 1991, str.14.