



12 KROKÓW DO ŻYCIA W PEŁNI!

KROK PIERWSZY – U kresu sił, na dnie

Uznajemy naszą bezsilność (ale nie bezradność) wobec naszych problemów, które „przejęły kontrolę” nad naszym życiem i sprawimy, że przestaliśmy nim kierować odpowiedzialnie.

W końcu przyznajesz, że rzeczywiście masz problem. Pierwszy krok pomaga Ci wyłamać się z tego błędnego koła zaprzeczania i stanąć wobec nagiej prawdy. Odkrywasz, że w Twoim życiu jest coś, z czym nie możesz się uporać stosując dotychczasową strategię. Zauważasz, że to problem często decyduje za Ciebie, a Ty czujesz, że nie masz kontroli nad swoim życiem.

KROK DRUGI – Nigdy więcej sam/a

Wierzmy, że Bóg pomoże nam w przejęciu odpowiedzialności za nasze życie i przywróceniu zdrowego sposobu myślenia i funkcjonowania, także w obszarze duchowym.

Wypróbowałaś/eś już tak wiele różnych sposobów. Bywasz u kresu swoich sił. Masz świadomość, że sam/a nie dasz już rady. Pomoc przychodzi z nieoczekiwanej strony: jest większa siła. Tą siłą jest sam Bóg! On będzie Cię od teraz wspierał na drodze przemiany w sposób szczególny. Od dziś masz też wspólnotę 12 kroków, swoją grupę, która również będzie Ci pomagać.

KROK TRZECI - Oddaję się Bogu w opiekę

Postanawiamy powierzyć naszą wolę i nasze życia Bożej opiece, na tyle ile potrafimy w danym momencie.

Wiele osób walczy z objawami lub skutkami problemów samotnie, zamiast oddać się w ręce troskliwego i miłującego Boga. Dlatego w kroku trzecim zdecydujesz (na tyle na ile potrafisz) z odwagą zawierzyć siebie Bogu.

KROK CZWARTY - Wreszcie dobrze się poznałam/em

Robimy gruntowny, radykalny i odważny rachunek „sumienia” naszych działań i postaw.

Dopiero teraz wzrasta Twoja gotowość, żeby uczciwie przyjrzeć się samemu sobie, zrobić gruntowną inwentaryzację mocnych i słabych stron, obszarów do wzmocnienia i rozwoju, obszarów, na których warto budować, talentów i postaw. Na tym etapie przestajesz zaprzeczać istnieniu problemów w Twoim życiu i ukrywać je przed sobą samym.

KROK PIĄTY - Staję w prawdzie wobec siebie, drugiego człowieka i Boga

Wyznajemy sobie, Bogu i drugiemu człowiekowi, bez ukrywania niczego, istotę naszych błędów.

To czas na wypowiedzenie prawdy o sobie samym przed innym człowiekiem i Bogiem. To czas pokory, która naprawdę przemienia. Do tego trudnego kroku niech zmotywuje Cię prawda: „Dopóty jesteś chory, dopóki masz tajemnice.”. „Poznacie prawdę, a prawda was wyzwoli”.

KROK SZÓSTY - Gotowy na zmiany?

Stajemy się całkowicie gotowi, aby Bóg pomógł nam uwolnić się od wad charakteru, nad którym będziemy konsekwentnie pracować.





Zmiany dokonają się na tyle, na ile jesteś na nie gotowa/y. Każdy ma swój czas. Może zaakceptujesz tylko część siebie. Nie oczekuj od siebie za wiele, nie stosuj przemocy na sobie, kochaj siebie, jakim jesteś. Ciesz się, małymi zmianami.

KROK SIÓDMY – Akceptacja zmian

Pokornie prosimy Boga (jakkolwiek go w danym momencie pojmujemy), aby usunął nasze wszelkie braki, które przeszkadzają nam żyć w pełni i radości.

To etap pozwalania Bogu by dalej pomagał Ci pracować nad sobą. To czas zmieniania tego co możesz zmienić i akceptacji tego czego zmienić nie możesz.

KROK ÓSMY – Porządkowanie spraw

Robimy listę wszystkich osób, które skrzywdziliśmy i chcemy zadośćuczynić im wszystkim.

Znajdujesz siłę na uporządkowanie wszystkich Twoich spraw i relacji z innymi, tak aby były zgodne z Twoimi oczekiwaniami. W tym kroku chodzi o gotowość do tego, żeby znowu wszystko było dobrze, nawet jeśli nie do końca dasz radę wszystko uporządkować.

KROK DZIEWIĄTY - Nareszcie znowu dobrze

Zadość czynimy osobiście wszystkim, wobec których było to możliwe, z wyjątkiem tych przypadków, w których zadośćuczynienie spowodowałoby kolejne zranienia.

Siła wybaczenia sobie i innym, jest lecząca. Ważna jest przy tym ciągła konfrontacja z Twoją własną przeszłością i teraźniejszością, by podtrzymywać pozytywne zmiany.

KROK DZIESIĄTY – Natychmiast naprawiamy

Prowadzimy codzienny osobisty rachunek moralny i na bieżąco przyznajemy się do popełnianych błędów.

Metoda „naprawiaj natychmiast” obowiązuje szczególnie w spojrzeniu na nieprzyjemne uczucia i doświadczenia, oraz czyny, które niosą ze sobą przykre doznania. W tym kroku uczysz się dostrzegać trzy ważne sprawy: ciągłe dokonywanie rachunku Twoich działań, przeproszenie i wybaczenie, decydujące jest tu natychmiastowe reagowanie na sytuacje, kiedy wpadasz w stare koleiny twoich problemów.

KROK JEDENASTY - Utrzymuję łączność z Bogiem

Dążymy przez modlitwę, medytację i inne praktyki, do coraz doskonalszej więzi z Bogiem, (na ile Go pojmujemy), prosząc o poznanie Jego woli wobec nas oraz siłę i odwagę do jej spełnienia.

Tylko z Bożą pomocą pozostaniesz wystarczająco czujna/y i silna/y żeby „reagować natychmiast” (krok 10) W tym kroku będziesz uczyć się codziennego otwierania się na Bożą miłość.

KROK DWUNASTY – Mogę już zaświadczyć

Przebudzeni duchowo w rezultacie przemiany życia, dzięki 12 krokom, staramy się nieść przesłanie innym ludziom i stosować te zasady we wszystkich naszych działaniach.

W tym kroku, widząc zmiany, jakie poczyniłaś/eś, przy Bożym wsparciu, będziesz mógł opowiedzieć o tym, co Ci się wydarzyło. Równocześnie uświadomisz sobie, że na tej drodze pozostaniesz przez całe życie.

