

# MYŠLENKY NA MĚSÍC ČERVEN

**ALICE MILLEROVÁ**

## **DRAMA NADANÉHO DÍTĚTE ANEB HLEDÁNÍ PRAVÉHO JÁ** **(ZRCADLO SVĚDOMÍ INSPIROVANÉ KNIHOU)**

**TRITON 2012**

1. Poznáte pravdu a pravda vás osvobodí. (Jan 8,32) Toužím poznat pravdu o sobě a svém životě? Zajímám se o to, jak mě vidí Bůh? Vystavuji se často Jeho láskyplnému pohledu? Věřím tomu, že mám svou hodnotu, která nezávisí na mém výkonu?
2. Nebojím se přiznat si pravdu, i když je bolestná? Neutíkám před řešením oblastí, které jsou spojeny s negativními emocemi?
3. Uvědomuji si, v kterých oblastech jsem jakoby na poušti a kde potřebuji zakusit Boží navštívení? Předkládám na prvním místě všechny své starosti Bohu? Čerpám svou sílu u Něj?
4. Mám odvahu přiznat si, že naplnění některých svých potřeb očekávám od svých vlastních dětí nebo těch, kteří jsou mi svěřeni?
5. Pečuji o to, aby moje legitimní potřeby byly naplněny a moje emoce byly stabilní, abych tak mohl vytvořit bezpečný prostor lidem kolem sebe? Prosím Ducha Svatého, aby byl On sám mým Utěшитelem a Živou Vodou, která napájí mou žízeň po lásce?
6. Neopomím malé radosti, které ke mně přicházejí během dne? Všímám si jich a učím se je přijímat s vděčností? Jsem schopen/na přijímat dobro a krásu? Jsem schopen/na žasnout?
7. Nebojím se být šťastný/á? Pracuji na odstranění překážek, které mi brání přijímat dary z Otcovy ruky a prožívat štěstí a radost?
8. Umím správně rozlišovat, kdy upřednostnit potřeby toho, kdo žádá o pomoc a kdy naopak říci NE?
9. Rozvíjím talenty, které do mého nitra vložil Bůh?
10. Ptám se na cestu, kterou mě chce vést On?
11. Naslouchám hlasu svého svědomí, a to v závažných rozhodnutích i v běžných každodenních záležitostech?
12. Mám odvahu sestoupit do svého nitra a pustit Boha do toho, co skutečně prožívám? Jsem v kontaktu se svými emocemi, nebo je v sobě potlačuji? Neutíkám před svými ranami, ale mám odvahu vystavit je Ježíši, např. v adoraci?
13. Odvaha zakoušet i negativní pocity má smysl. Umím zacházet i se svými negativními emocemi? Zním svůj bezpečný způsob, jak ventilovat svůj hněv, agresi a smutek? Dovolím si tyto emoce prožít, aniž bych tím někoho zranil?

14. Mám zpracované události svého dětství? Nebo jsou pro mě černou skříňkou, kterou se bojím otevřít?
15. Mám nepříjemné události svého dětství zpracované na emocionální úrovni?
16. Snažím se o to, aby moje rány byly zahojeny a abych tak nepředával/a vzorce chování, které mě samotného zraňovaly, svým dětem nebo svým podřízeným?
17. Mám k sobě úctu, i když upadnu, selžu nebo zklam, anebo propadám beznaději a agresí vůči sobě? Nechávám se pozvednout Pánem, který mě očisťuje, uzdravuje a zachraňuje?
18. Mám k druhým úctu, i když vidím jejich chyby?
19. Při zachování povinné úcty a pomoci vůči svým rodičům – umím si od nich udržet správný odstup a převzal jsem plnou zodpovědnost za svůj dospělý život, nebo jsem stále v takové symbióze s nimi, že mi to nedovolí rozvinout sebe sama a naplnit své vlastní povolání?
20. Zachovávám správné priority vztahů, tzn. že mí nejbližší mají přednost, anebo sloužím všem kolem sebe a mé nejbližší kladu až na poslední místo?
21. Vyjadřuji lásku svým dětem a svým blízkým takovým způsobem, aby skutečně *cítily*, že jsou milovány?
22. Miluji své děti nepodmíněnou láskou, nebo jsem spokojený/á zvláště tehdy, když mi dávají to, co potřebuji já? Očekávám od nich, že naplní cíle, které se mně samotnému dosáhnout nepodařilo? Očekávám od nich, že budou ve všem nejlepší? Očekávám od nich dokonalost a to, že svou radostností budou sytit a rozptylovat prázdnotu mého srdce? Dokážu je poprosit o odpuštění?
23. Stojím v pravdě, kterou poznávám, nebo se přizpůsobuji pohledu, mínění a očekávání lidí kolem mě? Povzbuzuji své svěřené k odvaze, aby následovali hlas svého svědomí? Povzbuzuji je k tomu, aby respektovali své hluboké touhy a rozvíjeli se v souladu s Božím plánem pro jejich život?
24. Jak reaguji na „negativní“ emoce svých dětí?
25. Nedopouštím se v komunikaci s ostatními manipulace?
26. Účastním se nějakého formačního programu, který mi přináší světlo a sílu, abych mohl naplnit úkol, který mi Pán svěřil?
27. Mám rozvinuté přátelské vztahy, v kterých mohu sdílet svůj život a čerpat povzbuzení a útěchu, abych předešel riziku žádat toto emoční nasycení od svých dětí?
28. Žije celá naše rodina nebo společenství duchem opravdového smíření? Je v naší rodině otevřená atmosféra, v které můžeme pravdivě a zároveň s citem mluvit o tom, co nás zraňuje?
29. Odpouštím těm, kteří mi ublížili? Nebo se v mém srdci hromadí harampádí starých křivd? Neutíkám z obtížných situací? Umím druhé o odpuštění požádat?
30. Dovolím Bohu, aby mě očistil ve svátosti smíření? Předkládám mu nejen své hříchy, ale i své rány, z kterých mé hříchy pramení? Dovoluji mu, aby mě On sám svou milostí uzdravoval?