



VODITI
Z NAMENOM

Zmaga v mentalnem zdravju

PODVIG d.o.o.

Voditi z namenom

Celovška cesta 70

p.p. 60-30

1000 Ljubljana

Slovenija, EU

1 Ali vsakodnevno **molim, berem Sveto pismo in slavim Boga?**

2 Ali obstaja kdo, ki mu moram **odpustiti?**

4 **Pričakovanja:**

Pričakovanja od Boga (pričakujem samo to, kar je obljubil in kar je jasno zapisano v Svetem pismu).

Pričakovanja od drugih (pričakujem samo to, kar so obljubili, ne tega, kar jaz želim ali si zamišljam).

Pričakovanja od sebe (imam visoke standarde zase).

5 **Jeza:**

Dobra jeza (razjezim se nad krivičnostjo in hitro delujem, da bi to uredil).

Napačna jeza (postavljam prijazna vprašanja, da bi razumel dejanja drugih – da vem, če sem morda razumel narobe njih in njihove namere).

Implzivna jeza

Eksplzivna jeza

(1) Lahko **prepoznam** da sem jezen.

(2) **Zadržim** svoj takojšen odziv.

(3) Identificiram vzrok te **frustracije, prizadetosti, krivice ali sramote**.

(4) Ocenim **možnosti** (ali se pogovarjam z nekom tako dolgo, da to zmorem).

(5) Naredim **konstruktivno dejanje**, da ugotovim, kako se počutim in odstranim stvari, ki prispevajo k jezi ter načrtujem svoje odzive v določenih okoliščinah.

6 **Razočaranje in depresija**

(1) Ponovim točki 1 in 2 ter izpovem svoje občutke Bogu.

(2) Razumem **pomembnost moje službe (študija)** v danem trenutku. Vem, k čemu prispevam.

(3) Delam na **pomembnih odnosih**. Imam 2-3 osebe, ki se jim lahko zaupam in izpovem svoje misli in občutke.

(4) Zastavljene imam **pomenljive vrednote** (meje/ standarde) glede svojega fizičnega zdravja, dela, odnosov, družbenega in duhovnega življenja.

(5) Soočam se s preteklimi negativnimi izkustvi, **žalostjo in travmami** (verjamem, da bi vsak moral iti skozi neko notranje ozdravljenje, odpuščanje zaradi žalosti ali travme, da bi spet bil zdrav in celovit).

(6) Razumem svoj **status in spoštovanje** v družbi.

(7) Nisem izoliran od **fizičnega sveta** in se ga ne bojim, kajti vem, da ima Bog te stvari v svojih rokah (globalno segrevanje, bolezni, itd.).

(8) Imam upanje glede svoje prihodnosti tukaj na zemlji, kar se tiče razvoja, rasti, dosežkov, odnosov in službe za Boga – Bog bo poskrbel zame.

7 Ali **prosim, iščem in trkam** za Božjo prisotnost in delovanje v svojem življenju?

Ali sem **predan in uživam**, kjer me je Bog postavil in ali sem **na razpolago**?

Zgodovina

Kontekst

Jaz

Bog

E: voditiznamenom@gmail.com | www.voditi.org

Davčna št.: 95302620 | Matična št.: 6784712000 | TRR SI56 0201 3026 1367 871

