

NABOGATO

Odpooczynek **A PRODUKTYWNOŚĆ**

sierpień 2022

URLOP
z dziećmi

STRONA 5

Czy BÓG chce
żebyśmy odpo-
czywali?

STRONA 11

SZEFIE
odpocznij!

STRONA 2

KAWA na
dzień dobry

STRONA 15



DROGI CZYTELNIKU

Jeżeli zapytamy rolnika czy można ziemię cały czas uprawiać nie pozwalając jej na odpoczynek to dowiemy się, że czas, gdy ziemia leży odłogiem jest bardzo ważny, gdyż wtedy odzyskuje „witalne siły”, od których zależy jak obfity będzie plon.

Gdy spytamy mechanika samochodowego czy można jechać autem – 100 tysięcy kilometrów bez zatrzymania – usłyszymy, że musimy się zatrzymać, aby uzupełnić paliwo oraz robić dłuższe przerwy na serwis i odpoczynek techniczny auta, inaczej szybko się zepsuje i nie pojedziemy daleko.

Gdy spytasz sportowca co jest jednym z ważniejszych czynników decydujących o sprawności organizmu – na pewno powie, że regeneracja po treningu.

Gdy zapytamy Słowo Boże czy powinniśmy odpoczywać – dowiemy się już na początku Biblii, że Bóg Ojciec, 6 dni tworzył świat, a 7 dnia odpoczywał i z tego powodu odpoczynek – dzień święty święcić, jest trzecim w kolejności najważniejszym przykazaniem danym nam przez Ojca w niebie.

Przyjrzyjmy się zatem, jak to ma się do biznesu, rodziny i obszaru duchowego.

Krzysztof Ciuła

Szefie odpocznij!

A przedtem przygotuj firmę na swoją nieobecność

Badania wydajności zespołów wskazują na zaskakującą rolę 1 osoby. Osoba ta w największym stopniu determinuje czy zespół osiąga sukces czy nie. Czy zespół jest produktywny czy przeciętny. Kim jest ta osoba? Czy może pani Krysia sekretarka? A może pan Bogdan serwisant IT? A może pani Mireczka dbająca o porządek w biurze? (swoją drogą, wspomniana pani Mireczka jest jednym z moich najbardziej zaufanych pracowników – pracuje dla mnie już prawie 18 lat, skończyła 72 lata i trzyma się doskonale!) Te wszystkie osoby są bardzo ważne dla funkcjonowania zespołu, jednak nic nie wpływa tak istotnie na jego wydajność jak szef! Szefcio! Szefunio! Wskazówkę, że tak jest znajdujemy również w Słowie Bożym: „Jaki władca ludu, tacy i jego ministrowie. Jaki zwierzchnik miasta, tacy i wszyscy jego mieszkańcy.” Syr 10,2 Jeżeli zespół lub firma słabo funkcjonuje, to jedną z czynności, która gwarantuje poprawę wyników jest zmiana szefa! Oczywiście na lepsze.

Uwaga – nie musi chodzić o wymianę szefa, chociaż takie kroki czasami są niezbędne. Szef musi się zmienić na lepsze i wtedy zespół będzie lepiej funkcjonować.

Kiedyś jeden z moich klientów – prezes dużej fabryki z branży drewnianej, w efekcie pracy ze mną postanowił, że będzie chodził na basen (nie lada wyzwanie, biorąc pod uwagę, że ma basen w domu ;))

Wkrótce zadzwoniła do mnie jego sekretarka, z pytaniem co zrobiłem prezesowi, gdyż nagle zaczął zachowywać się jak zupełnie nowa osoba i wiele zaległych projektów ruszyło z miejsca.

Wystarczyło, że szef zadbał o wypoczynek (tak – ruch fizyczny to jedna z najlepszych form wypoczynku dla naszego przemęczonego pracą biurową organizmu) i nastąpiła zmiana na lepsze.

W mojej ocenie efektywność zespołu zależy w 70% od osoby zarządzającej. Z tego powodu jej stan psychofizyczny ma kluczowe znaczenie dla firmy. Niestety bardzo często szefowie – przedsiębiorcy i kierownicy są notorycznie przemęczeni.

Taki przemęczony szef, nie ma czasu na odpoczynek. Ma za dużo pracy oraz problemów do rozwiązania. Nie widzi, że jego ciągły stan

przemęczenia generuje ten nadmiar pracy i problemy. Błędne koło!

To co widzi szef, to fakt, że efekty pracy zespołu czy firmy są jego odpowiedzialnością. Jest to fakt – że jako szef zawsze odpowiadasz za wszystko i nawet gdy pani Krysia sekretarka narobi jakiegoś bałaganu bez twojej wiedzy, to i tak ty za to odpowiesz. Zarządzasz więc odpowiadasz. Wyzwaniem jest fakt, żeby zauważyć to, że twój odpoczynek jest kluczowy dla twojej efektywności. Gdy jesteś wypoczęty to masz więcej energii. Jesteś bardziej kreatywny. Jesteś spokojniejszy. Masz większą pewność siebie, więcej radości życia! Widzisz więcej i pracujesz lepiej.

Rola uprawiana bez zapewnienia czasu na leżenie odłogiem wkrótce wydaje plon mizerny, wątły i słabej jakości. Takie są również efekty pracy przemęczonego szefa! I oczywiście generują u niego dodatkowy stres i jeszcze większe przemęczenie. Z tego powodu jako osoba mądra, kluczowa i odpowiedzialna za swój zespół – musisz dbać o swój odpoczynek.

Przy okazji okresu wakacyjnego, rekomenduję przynajmniej raz w roku minimum 14 dniowy urlop – czyli czas, gdy możesz oczyścić głowę ze spraw służbowych, nabrać energii, solidnie odpocząć od codziennej gonitwy.

Jeżeli nie możesz sobie na to pozwolić – najprawdopodobniej twój zespół / firma jest nadmiernie od ciebie uzależniona.

Warto się wówczas nad tym solidnie zastanowić i postanowić poprawę!

Bywa jednak, że szef nawet kilka lat nie miał urlopu

(zwłaszcza właściciel firmy), ponieważ w czasie urlopu nie ma kto go zastąpić.

Z tego powodu warto napisać kilka słów o delegowaniu i rozwoju pracowników.

Najczęściej stajemy się osobami zarządzającymi, ponieważ opanowaliśmy w bardzo dobrym stopniu obowiązki, które kiedyś samodzielnie wykonywaliśmy. Czy to sprzedaż, czy to realizację projektów czy to dowolne inne obowiązki.

Bardzo często przypisani do naszych zespołów ludzie, nie posiadają takiej wiedzy, doświadczenia i umiejętności jak my (gdyby posiadali to może oni byliby na naszym miejscu) i naszym zadaniem (w mojej ocenie jednym z najważniejszych) jest zadbanie, aby zdobyli te umiejętności.

Jeżeli tak będziesz prowadzić ludzi, że będziesz zbędny w swojej firmie, to będziesz niezbędny w swojej firmie.

Brzmi absurdalnie, ale tak jest!

Gdy twoi pracownicy będą mieli wysokie kompetencje i będą efektywni, wówczas będziesz mieć mniej pracy operacyjnej do wykonania. Mniej pożarów do ugaszenia! I będziesz mógł wybrać się na długi urlop bez ryzyka, że firma bez ciebie wpadnie w kolosalne kłopoty.

Wielu managerów boi się, że przekazując swoje kompetencje pracownikom ryzykują swoje miejsce pracy lub że ci odejdą i założą konkurencyjne firmy. Takie ryzyko jest, ale bardzo minimalne. Z mojego doświadczenia pracy z setkami firm, gdy szef dba o rozwój kompetencji podwładnych to wyraźnie rośnie lojalność w zespole oraz wydajność. Rotacja jest rzadka i częściej wynika z personalnych

tarć z przełożonym niż z rozbujanych ambicji pracowników.

Potrzeba rozwoju jest jedną z najważniejszych potrzeb pracowników – stąd ludzie niechętnie odchodzą z firm, gdzie dba się o ich rozwój. Tylko ty możesz podjąć decyzję, że poświęcisz niezbędny czas i weźmiesz na siebie ryzyko rozwoju pracowników. Jednakże nagroda – jeżeli nauczysz się to mądrze robić, może przerosnąć twoje oczekiwania i będziesz mógł w końcu wyjechać na upragniony urlop.

Planując nieobecność możesz również skorzystać z kPSU – krótkiego Planu Spokojnego Urlopu, czyli przepisu jak pójść na urlop i nie wpaść w kryzys...

Gdy jesteś szefem lub właścicielem biznesu zawsze odpowiadasz za swój biznes! Tym niemniej twój odpoczynek jest kluczowy dla funkcjonowania zespołu.

Zespół nie będzie funkcjonował lepiej niż ty. Szef wyznacza standardy efektywności. To dlatego musisz traktować wypoczynek jako strategiczne zadanie, którego realizacja jest bardzo ważna dla całej firmy.

Jeżeli będziesz budować kulturę autonomii w firmie, znajdziesz czas na rozwój pracowników oraz właściwie przygotujesz się do nieobecności - jest bardzo duża szansa, że twój odpoczynek uda się bez kryzysowych telefonów.

Krótki Plan Spokojnego Urlopu

1. *Zakończ zadania, które na tobie ciążą - aby zostawić po sobie szeroko rozumiany porządek na czas urlopu*
2. *Ustal zastępstwa oraz właściwie przekaz osobom zastępującym bieżące sprawy*
3. *Ustal procedurę awaryjnego kontaktu (w jakich okolicznościach można skontaktować się z Tobą oraz w jakich przedziałach czasowych)*
4. *Poinformuj kluczowych kontrahentów oraz pracowników o nieobecności oraz wskaż osoby ciebie zastępujące (pamiętaj aby włączyć autoodpowiedź w poczcie elektronicznej).*
5. *Codziennie rano odmawiaj modlitwę „JEZU Ty się tym zajmij” aby w czasie twojego urlopu Jezus miał szczególną pieczę nad twoją firmą (UWAGA - modlitwę można zmawiać również po urlopie :))*

Urlop

w rodzinie z małymi dziećmi

1. *Po pierwsze - najważniejsze jest nastawienie!*
2. *Wprowadź podział obowiązków na urlopie*
3. *Zaplanuj swój urlop i wprowadź rytm dnia*
4. *Oddaj trudy, złości, przykrości, stresy i napięcia Jezusowi Chrystusowi w uwielbieniu i z prośbą, aby On przemienił je w dobro*

Ponad 50% moich pracowników to mamy i często po urlopie słyszę od nich zdanie „W pracy to jest odpoczynek w porównaniu do urlopu z dziećmi...” Zatem zamiast udawać, że taki urlop to zawsze czysta radość i bułka z masłem zastanówmy się, co zrobić, aby jednak był to wspaniały czas. W mojej ocenie są 4 punkty, którymi powinniśmy się kierować. Wprowadzone w życie mogą znacząco poprawić jakość rodzinnego odpoczynku.

Po pierwsze - najważniejsze jest twoje nastawienie! Jeżeli z góry zakładamy, że czas urlopu będzie trudny, męczący to tak będzie. Zakładamy tak, ponieważ już byliśmy na takim urlopie – więc wiemy. Więc nie wróżymy z fusów tylko przewidujemy prawdę. Czy może jednak być inaczej? Zapewne niedoskonałe, ale w pewnym sensie odpowiedzi znajdujemy w jednej z przygód Tomka Sawyera (tak jak ją pamiętam).

Któregoś dnia wujek poprosił Tomka o pomalowanie płotu. Tomek był rozżalony ponieważ chciał się bawić z kolegami, ale posłusznie zaczął malować płot.

Podczas pracy przyjechał kolega Tomka na rowerze i zaczepnie zapytał Tomka:

- Tomek, co robisz?

- Jak to, nie widzisz – maluję płot. Powiedział Tomek z dumą wypinając pierś.

- A ty co robisz? - Zapytał Tomek kolegę.

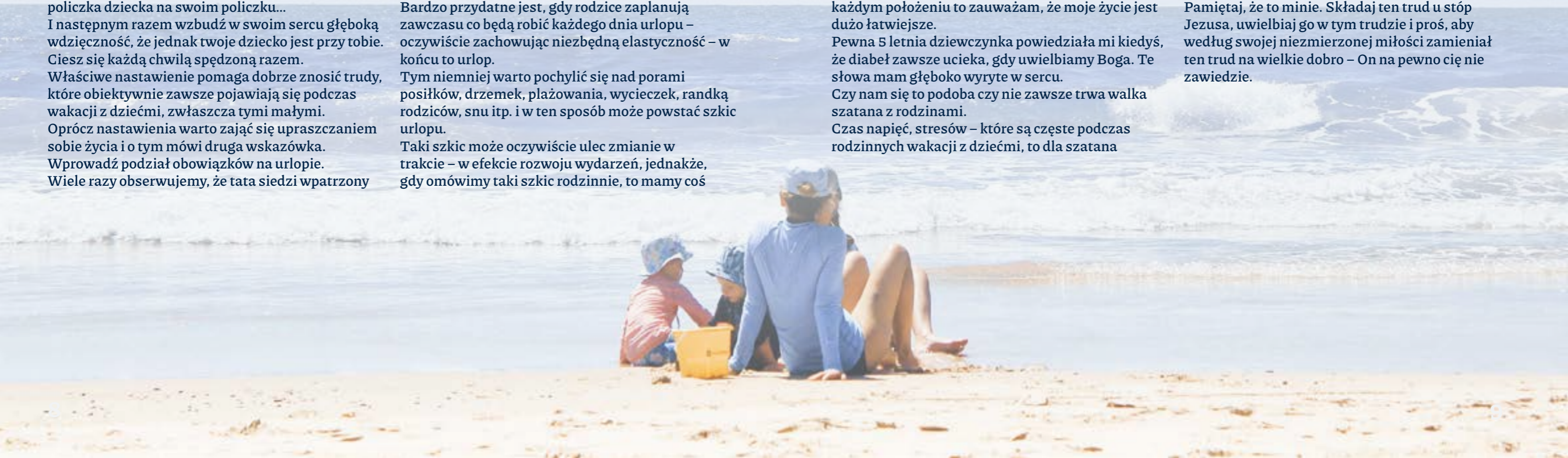


- Jeżdżę sobie na rowerze. - Odpowiedział kolega
- eeee na rowerze jeździsz... - Kpiąco skomentował Tomek
- Na rowerze to może sobie każdy jeździć, malowanie płotu to dopiero zabawa! - Dodał Tomek
- A mogę malować z tobą? - Spytał kolega
- Nie możesz. To jest tak dobra zabawa, że sam chcę to robić. - Odpowiada Tomek
- Ej Tomek, nie bądź taki. Zapłacę ci jak mi pozwolisz malować płot...
W końcu kolega zapłacił Tomkowi za możliwość pomalowania płotu i pożyczył mu swój rower na cały dzień. Tomek zadowolony odjechał, a kolega szczęśliwy malował cały dzień płot.
Twoje nastawienie determinuje, jak interpretujesz rzeczywistość. W efekcie twoje myśli tworzą twoją rzeczywistość.
Jeżeli nastawisz się, że czas z dziećmi będzie dobry to taki będzie! Łatwiej będziesz zauważał dobre strony takiego czasu. Właśnie bardzo pomocne jest zauważanie pozytywnych drobiazgów i tak naprawdę bycie tu i teraz. Codziennie dzieci dają nam mnóstwo powodów do radości! My jednak często ich nie zauważamy, lub natychmiast zapominamy, gdy dzieci dają też w kość. Pomyśl jednak przez chwilę, że już nigdy mógłbyś nie czuć dotyku dłoni dziecka w swoich rękach...
Że już nigdy miałbyś nie usłyszeć śmiechu swojego dziecka...
Że już nigdy miałbyś nie przytulić swojego dziecka...
Że już nigdy miałbyś nie czuć dotyku delikatnego policzka dziecka na swoim policzku...
I następnym razem wzbudź w swoim sercu głęboką wdzięczność, że jednak twoje dziecko jest przy tobie. Ciesz się każdą chwilą spędzoną razem.
Właściwe nastawienie pomaga dobrze znosić trudy, które obiektywnie zawsze pojawiają się podczas wakacji z dziećmi, zwłaszcza tymi małymi.
Oprócz nastawienia warto zająć się upraszczaniem sobie życia i o tym mówi druga wskazówka.
Wprowadź podział obowiązków na urlopie.
Wiele razy obserwujemy, że tata siedzi wpatrzony

w laptopa czy smartfon a zarobiona mama zasuwają przy dzieciach. Po takim urlopie oboje są przemęczeni, bo sfrustrowana mama w swoim czasie zrewanżuje się tacie... takie życie.
We dwoje zawsze jest lepiej i mówi o tym również Słowo Boże „Lepiej jest dwóm niż jednemu...”
Koh4,9-12 jednak we dwoje nie znaczy obok siebie, tylko razem. To duża różnica.
Drogi tato (lub mamo, ale to rzeczywiście dużo rzadziej) – oczywiście twoja praca jest ważna dla rodziny, ale urlop to jest czas, gdy masz być dla rodziny. Twoje dzieci potrzebują twojej obecności – aktywnej a nie pasywnej. Twoja żona – potrzebuje ciebie i twojej pomocy!
Jeżeli jednak wybierasz obecność pasywną, czyli tak naprawdę nieobecność – to nie dziw się, że urlop będzie pełen kryzysów i trudnych sytuacji.
Chcesz mniej kryzysów – pomagaj!
Chcesz lepsze relacje z żoną – pomagaj!
Chcesz lepszych relacji z dziećmi – spędzaj z nimi aktywnie czas!
Lista zadań jest w pewien sposób znana – podział obowiązków można zrealizować podczas półgodzinnej rozmowy i niewątpliwie wniesie dużo dobrego dla waszego urlopu.
Niewykluczone, że gdy oboje jako rodzice wypoczniecie to na nowo przypomnicie sobie dlaczego tak bardzo się kochacie a wieczory znowu staną się romantyczne... :)
Trzecim krokiem udanego urlopu jest zaplanowanie urlopu i wprowadzenie rytmu dnia.
Bardzo przydatne jest, gdy rodzice zaplanują z góry co będą robić każdego dnia urlopu – oczywiście zachowując niezbędną elastyczność – w końcu to urlop.
Tym niemniej warto pochylić się nad porami posiłków, drzemek, plażowania, wycieczek, randką rodziców, snu itp. i w ten sposób może powstać szkic urlopu.
Taki szkic może oczywiście ulec zmianie w trakcie – w efekcie rozwoju wydarzeń, jednakże, gdy omówimy taki szkic rodzinie, to mamy coś

na kształt planu urlopu. Zwiększamy szansę, że urlop będzie spokojniejszy i napotkamy mniej kryzysowych sytuacji.
Często jest tak, że rodzice przy śniadaniu pytają się siebie – co dzisiaj robimy i generalnie nikt nie ma pomysłu. W efekcie często dzień obfituje w wiele przykrych niespodzianek i napięć, które można wyeliminować dzięki wcześniejszemu planowaniu i przestrzeganiu rytmu dnia. Taki rytm ma duże znaczenie zwłaszcza dla małych dzieci, które nawet bez naszego planowania mają swój rytm posiłków, drzemek i aktywności. Gdy jednak go nie przestrzegamy, to nasze maluchy wpadają w przemęczenie i uruchamiają się chóry anielskie, które rzeczywiście bywają trudne do zniesienia podczas urlopu.
Czwartym krokiem udanego urlopu jest oddawanie trudów, złości, przykrości, stresów i napięć Jezusowi Chrystusowi w uwielbieniu i z prośbą, aby On przemieniał je w dobro.
Napięcia będą się zdarzać i tego nie unikniemy. Od nas jednak zależy jak będziemy je przeżywać. Nasze nastawienie i nawyki jak zwykle są tutaj kluczowe.
Pewien człowiek wkładał jajka do lodówki i jedno z nich spadło na ziemię i się stłukło. W efekcie powiedział – Chwała Panu za to rozbite jajko! Znajomy, który był przy nim powiedział – nie chwała Panu, tylko masz niezdarne ręce...
Na co ten odparł – ja nauczyłem się dziękować i uwielbiać Boga we wszystkim. Nie muszę wszystkiego rozumieć, ale gdy uwielbiam Boga w każdym położeniu to zauważam, że moje życie jest dużo łatwiejsze.
Pewna 5 letnia dziewczynka powiedziała mi kiedyś, że diabeł zawsze ucieka, gdy uwielbiamy Boga. Te słowa mam głęboko wryte w sercu.
Czy nam się to podoba czy nie zawsze trwa walka szatana z rodzinami.
Czas napięć, stresów – które są częste podczas rodzinnych wakacji z dziećmi, to dla szatana

czas, gdy ma łatwiejszy do nas dostęp. Jeżeli więc będziemy Jezusowi oddawali wszystkie takie sytuacje, jeżeli nauczymy się go uwielbiać we wszystkich naszych trudach możemy liczyć, że szatan mniej chętnie będzie nas atakował. W efekcie, jest większa szansa, że nasze wakacje będą spokojniejsze.
Dodatkowo możemy mieć pewność, że Jezus obróci wszystkie trudy w wielkie dobro – ponieważ On ma taką naturę i po prostu chce się zawsze o nas troszczyć!
Nawyk uwielbiana Boga w każdym położeniu i oddawanie Jezusowi wszelkich trudów przynosi bardzo dobre owoce, jednakże wymaga praktyki. Może właśnie wakacje są takim czasem, kiedy warto je rozpocząć?
Twoje nastawienie jest najważniejsze. Jeżeli postanowisz, że czas rodzinny z dziećmi jest cennym darem, to będzie to dobry czas. Tym niemniej właściwe przygotowanie i podział obowiązków ma znaczenie. Gdy oboje rodzice aktywnie sobie pomagają to oboje są mniej zmęczeni i mniej sfrustrowani.
Bezcenne jest wprowadzanie rytmu dnia, który jest potrzebny dzieciom, daje im poczucie bezpieczeństwa i do którego szybko się przyzwyczajają. Dużym ułatwieniem jest wcześniejsze zaplanowanie urlopu – sporządzenie szkicu każdego dnia.
Na koniec – będzie czasami trudno, będziesz czasami zmęczony, sfrustrowany – takie jest życie. Pamiętaj, że to minie. Składaj ten trud u stóp Jezusa, uwielbiaj go w tym trudzie i proś, aby według swojej niezmierzonej miłości zamieniał ten trud na wielkie dobro – On na pewno cię nie zawiedzie.



Czy Bóg chce żebyśmy odpoczywali?

- Czy wierzysz w Boga?
- A czy Bóg jest godzien zaufania?
- Czy wierzysz Bogu?

Sama wiara w Boga jest niewystarczająca. Tereska od Dzieciątka Jezus, uważała, że ci, którzy mówią, że nie wierzą w Boga tak naprawdę kłamią. Jak można nie wierzyć w Boga?

Czym innym jednak jest wierzenie Bogu i w efekcie wypełnianie Jego Woli. Objawia się ona w Piśmie Świętym, w sposób jednoznaczny znajdujemy wskazówki Woli Bożej w przykazaniach.

Wśród pierwszych wskazówek dobrego życia, jest przykład Boga, który 6 dni pracował (tworzył świat) a 7go dnia odpoczywał. Przykład ten jest odzwierciedlony w trzecim z dziesięciu przykazań Bożych: „Będziesz zważał na szabat, aby go święcić, jak ci nakazał Pan, Bóg twój.... aby wypoczął twój niewolnik i twoja niewolnica, jak i ty.” Pwt 5, 12-14

Wielu teologów uważa, że kolejność przykazań wynika z ich hierarchii. Jeżeli to byłaby prawda, wówczas z szokiem odkryjemy, że przykazanie odpoczynku w dzień święty i poświęcenie go dla Boga jest ważniejsze niż kolejne, w tym: czcij ojca i matkę,

nie zabijaj, nie cudzołóż, nie kradnij i kolejne.

Czy myślałeś tak kiedyś pracując w niedzielę, lub zapominając w tym dniu o Bogu, że popełniasz tak poważne wykroczenie? Poważniejsze niż kolejne z 10 przykazań Bożych?

Zatrzymaj się nad tym pytaniem i zdecyduj, co zamierzasz z tym zrobić.

Gdy byłem w bardzo trudnej sytuacji życiowej, usłyszałem, że gdy Jezus jest na pierwszym miejscu to wszystko jest na swoim miejscu.

I to jest prawda.

Od lat staram się wprowadzać tę zasadę w swoje życie. Nie jest mi łatwo, ponieważ ciągną się za mną błędy kiedyś popełnione.

Tym niemniej, moim wyrazem stawiania Jezusa na 1 miejscu jest między innymi fakt, że w niedzielę unikam wykonywania jakiegokolwiek pracy oraz staram się zawsze być na Mszy Świętej.

Odpoczynek jest bardzo ważny zarówno dla nasze-

go ciała jak i duszy. Wierzę, że odpoczęta dusza daje wytchnienie naszym emocjom, wzmacnia nasz potencjał intelektualny, kreatywność. Jestem przekonany, że wypoczynek duszy jest niezbędny do odczuwania radości życia i pokoju.

Odpoczynek ciała jest niezbędny abyśmy mieli siły na wykonywanie codziennych obowiązków.

Małgorzata – zapracowana żona i mama, któregoś dnia wylądowała w szpitalu. Powodem było przemęczenie. Małgorzata czuje wielką potrzebę dbania o swoich bliskich. Jednak tego dnia, gdy trafiła do szpitala, zrozumiała, że aby dbać o bliskich musi postawić dbanie o siebie równie wysoko na liście priorytetów.

Jeżeli Bóg wskazuje nam, że potrzebujemy 1 dzień w tygodniu, aby odpoczywać – to zaufajmy Mu. W końcu Bóg naprawdę jest dobrym Ojcem i jest godny zaufania.

Ciekawe są wskazówki na temat odpoczynku, które znajdujemy w Biblii. Szabat jest wyraźnie zaznaczony i wiadomo – mamy nie pracować i poświęcić dzień Bogu.

Jednakże od Jezusa słyszymy, żeby przyszedli do Niego wszyscy, którzy są utrudzeni i obciążeni a On ich pokrzepi. „Przyjdźcie do Mnie wszyscy, którzy utrudzeni i obciążeni jesteście, a Ja was pokrzepię” Mt 11,28

Jest to dla nas wyraźna wskazówka, że podstawą naszego odpoczynku powinna być relacja z Jezusem. Gdyż pokrzepienie znaczy – dodanie sił. Stan zmęczenia jest stanem, gdy brakuje nam sił fizycznych lub psychicznych. Z tym, że siły fizyczne bardzo szybko odzyskujemy natomiast siły psychiczne dla wielu osób jest trudno odzyskać. Nie bez powodu depresja jest jedną z najszybciej postępujących chorób cywilizacyjnych.

Kiedyś słyszałem od głównego ekonomisty polskiego banku, że uważa, że postępująca depresja jest efektem postępującej laicyzacji. Zgadzam się z tym twierdzeniem.

Znowu nawiązanie znajdujemy w Słowie Bożym: „Tylko w Bogu spoczywa moja dusza, od niego pochodzi moje zbawienie.” Ps 62, 1

Zatem jeżeli ufamy Bogu, wówczas w relacji z Nim będziemy szukali odpoczynku. Będziemy przychodzili do Jezusa Chrystusa, aby On nas pokrzepił.

Jak to zrobić w praktyce? Jak przyjść do Jezusa?

Jest na pewno bardzo wiele sposobów, poniżej chciałem napisać o moich ulubionych.

Otóż każda nasza modlitwa – myślna czy na głos jest już przyjściem do Boga. Jezus jest obecny w każdym z nas. Jezus żyje w twojej duszy! Możesz do Niego mówić, możesz go pytać, możesz oddawać mu to co właśnie robisz, możesz stale trwać w myślanej łączności z Nim.

Przychodzimy do Boga czytając Słowo Boże, gdyż „Na początku było Słowo, a Słowo było u Boga, i Bogiem było Słowo.” J 1,1

Myślę, że w sposób szczególnie przychodzimy do Jezusa, gdy widzimy go w każdym człowieku i z miłości do Jezusa staramy się być pomocni, życzliwi dla drugiego. Okazujemy w ten sposób miłość Jezusowi i drugiemu człowiekowi.

Szczególnym i moim zdaniem wspianym momentem zbliżenia się do Jezusa jest moment przyjmowania sakramentów w tym szczególnie uczestnictwo w Eucharystii – Mszy Świętej. Prawda o Mszy Świętej często jest nieznana. Mistycy powiadają, że gdybyśmy wiedzieli jak wielkie dary są nam ofiarowane podczas Eucharystii to

takie tłumy by szły do kościoła, że policja musiałaby kierować ruchem.

W jednym z objawień w Medjugorje Matka Boża powiedziała wprost – że gdyby jako człowiek miała do wyboru uczestnictwo w Mszy Świętej lub spotkanie z Matką Bożą to wybrałaby Mszę Świętą.

Cóż takiego dzieje się podczas Mszy Świętej, czego nie widzimy?

Otóż podczas każdej Eucharystii zbieramy się pod Krzyżem, na którym Jezus Chrystus umiera za nasze grzechy – co miało miejsce ponad 2000 lat temu i jest wielkim cudem Eucharystii. Jego poświęcenie wyprasza dla nas wszelkie potrzebne łaski i błogosławieństwa.

Jeżeli użylibyśmy metafory wojskowej – to jeżeli nasza osobista modlitwa jest jak strzelanie z łuku, to udział w mszy świętej jest jak wybuch bomby atomowej.

Strzelanie z łuku daje efekty, ale tocymy walkę przeciw zwichocnością świata – złym duchom, więc warto regularnie posługiwać się duchową bombą atomową.

Jak widać dobry Bóg daje nam wiele sposobów, aby w Nim odpoczywać. Jezus wprost nas zaprasza, ponieważ chce nas umacniać, chce dawać nam swoje pokrzepienie.

Codziennie trudy, gonitwa, problemy, pandemia, wojna i wiele innych czynników wywiera na nas ogromną presję.

Prawdziwy wypoczynek jest jednak tylko w Bogu. Nie wierzysz mi?

Sprawdź mnie zanim podejmiesz decyzję czy mam rację. A ostatecznie nie wierz mi – uwierz Bogu, który mówi do nas przez Słowo Boże.

Bóg – najlepszy z ojców nakazuje nam odpoczywać. Czyni to dla naszego dobra a jednocześnie jest to moment, gdzie poddawana jest próbie nasza wiara i nadzieja pokładane w Bogu.

Miłuj bliźniego jak siebie samego – gdy jesteśmy przemęczeni, trudno nam okazywać cierpliwość, zachowywać pokój i być radosnymi.

Jednocześnie najlepszą formą wypoczynku jest kontakt z Bogiem poprzez modlitwę, czytanie Słowa Bożego, uczestnictwo w Eucharystii. To nasza dusza sprawuje prymat nad ciałem a nie na odwrót. Jeżeli pozwolimy Bogu zraszać naszą duszę darami swojej miłości to niewątpliwie również nasze ciało na tym zyska.

Dobry dzień zaczyna się od kawy



*Arabika, robusta.
Espresso, mała czarna
a może mleczne cappuccino z pianką?*

Wierzę, że gościem tego wydanie będzie pasjonat kawy Wojtek Klewicz :) ale i ja chciałem napisać kilka swoich doświadczeń z picia kawy.

Generalnie lubię kawę mocną. Gdy miałem 18 lat spędziłem 2 miesiące pracując w okolicach Neapola we Włoszech i tam zakochałem się w malutkim, czarnym jak asfalt, mocnym jak uścisk Pudziana espresso ;)

Istotnym elementem w moim podejściu do kawy był moment w Ojcu Chrzestnym, gdzie jeden z bohaterów mocno słodzi espresso i tłumaczy, że tak się je pije.

Tak więc moja ulubiona kawa to espresso dobrze posłodzone. Ponieważ cukier jest znany jako biała śmierć, do słodzenia espresso używam cukru kokosowego. Nie zmienia smaku a ma bardzo niski indeks glikemiczny.

Jest droższy od zwykłego cukru, ale ponieważ używam go tylko do kawy – taki zakup uznaję jako

uzasadniony ekonomicznie.

W poszukiwaniu idealnego dla mnie espresso niestety najlepsze trafiałem w dobrych kawiarniach i w domu trudno mi było uzyskać podobny efekt.

Nie jestem aż takim smakoszem kawy, aby inwestować w profesjonalny sprzęt do zaparzania kawy i przede wszystkim mam mało czasu. Z tego powodu moje domowe maszyny do kawy miały być szybkie w obsłudze. Pamiętam przy tym, że smak kawy przede wszystkim zależy od jakości ziarna. Z tym, że urządzenie też ma duży wpływ – w mojej ocenie 60% ziarno a 40% sposób/ jakość przygotowywania kawy.

W ciągu ostatnich 15 lat używałem ekspresy automatyczne, ekspres kolbowy, kawiarki typu włoskiego a od roku używam ekspresu przelewowego z wbudowanym młynkiem.

Niżej moje przemyślenia na temat każdego z urządzeń.

- ekspres automatyczny

Wygoda zaparzania kawy to mocny atut. Kolejny to możliwość przygotowywania różnych kaw w tym mlecznych.

Z tym, że aby jakość zaparzanej kawy była dobra to urządzenie musi być dobrej jakości a to wiąże się z konkretnym wydatkiem.

Minus – pojawiające się awarie i czasami skomplikowany i czasochłonny proces czyszczenia.

- ekspres kolbowy

Chyba najlepsze domowe espresso miałem z właśnie takiego ekspresu. Dobry ekspres kolbowy jest dużo tańszy niż dobry ekspres automatyczny a parzy często wyśmienitą kawę.

Atutem jest to, że sami dobieramy sposób mielenia ziarna (jeżeli sami mielimy) ilość kawy w kolbie, często jest zapewnione wysokie ciśnienie robocze, które umożliwia osiągnięcie naprawdę dobrych rezultatów.

Minusem jest to co jest plusem – właściwie wszystko trzeba zrobić samemu i wymaga to czasu. W moim przypadku czas jest najrzadszym zasobem, dlatego ten ekspres mimo bardzo dobrej kawy i pysznego espresso wyłądował w piwnicy

- kawiarka typu włoskiego

To taka kawiarka, którą stawia się na kuchence, na dole jest zbiornik z wodą, po środku kawa i na górze zbiornik na zaparzoną kawę.

Taką kawę zdarzało mi się pić w domach we Włoszech. Osobiście bardzo lubię taką kawę. Jej smak w mojej ocenie zbliża się do tego co uzyskujemy z ekspresu kolbowego.

Wielkim atutem jest niska cena oraz właściwie zagwarantowana bezawaryjność pracy.

Do minusów zaliczyłbym czas zaparzania kawy – woda musi się zagotować a potem „przeparować” do górnego zbiornika. Oraz ilość parzonej kawy. Czyszczenie również jest trochę czasochłonne

zajmuje więcej czasu niż czyszczenie ekspresu kolbowego i wymagane jest po każdym użyciu. Jeżeli chcemy poczęstować większą ilość osób to może nam zająć to dużo czasu.

Obecnie taka kawiarka w formie elektrycznej towarzyszy mi w wyjazdach wakacyjnych, gdy spodziewam się, że w hotelu nie będzie dobrej kawy.

- ekspres przelewowy

Atutem jest szybkość parzenia kawy, ilość łatwo regulowana oraz duża łatwość czyszczenia i generalnie minimalne ryzyko awarii.

Smak kawy jest nienajgorszy, jednakże nie ma co liczyć na moc espresso czy bogactwo aromatów z porządnego ekspresu kolbowego.

Minusem jest właśnie brak możliwości zrobienia kawy mocnej jak espresso i trochę uboższy bukiet smakowy.

Tym niemniej, jeżeli twój dom jest miejscem spotkań wielu ludzi (jak np. nasz), taki ekspres może bardzo dobrze się sprawdzić. Osoby, które cenią sobie aromat świeżo mielonej kawy, znajdą bez trudu model, który ma funkcję mielenia kawy oraz opcje wyboru grubości mielenia.

Wybór urządzeń do parzenia kawy jest naprawdę obfity, tym niemniej wytrawny kawosz i tak najpierw będzie szukał dobrej kawy – a to już temat, który jest bardzo subiektywny i równie obfity jak wybór urządzeń do parzenia kawy.

Na zdrowie!



Alleluja.

Szczęśliwy mąż, który się boi Pana
i wielkie upodobanie ma w Jego przykazaniach
Potomstwo jego będzie potężne na ziemi:
pokolenie prawych dozna błogosławieństwa.
Dobrobyt i bogactwo będzie w jego domu,
a sprawiedliwość jego przetrwa na zawsze.
Wschodzi w ciemności jako światło dla prawych
łagodny, miłosierny i sprawiedliwy.
Dobrze się wie dzie mężowi, który lituje się i
pożycza,
postępuje w swych sprawach uczciwie.
Na pewno się nie zachwieje;
sprawiedliwy będzie w wiecznej pamięci.
Nie będzie się lękał niepomyślnej nowiny;
mocne jego serce, zaufało Panu.
Serce jego stateczne lękać się nie będzie,
aż z góry spojrzy na swych przeciwników.
Rozdaje - obdarza ubogich,
sprawiedliwość jego będzie trwała zawsze;
potęga jego wzmoże się ze sławą.
Widzi to występny, gniewa się,
zgrzyta zębami i marnieje.
Pragnienie występnych wniwecz się obróci.

PS 112

TEN PLIK Z PUBLIKACJĄ PRZEZNACZONY JEST TYLKO DLA OSOBY,

KTÓRA DOKONAŁA ZAPISU POPRZEZ STRONĘ INTERNETOWĄ:

[HTTPS://NABOGATO.EU/](https://nabogato.eu/)

COPYRIGHT © 2022 BY KRZYSZTOF CIUŁA WSZELKIE PRAWA ZASTRZEŻONE.

NIEAUTORYZOWANE ROZPOWSZECZNIANIE CAŁOŚCI LUB FRAGMENTÓW NINIEJSZEJ PUBLIKACJI

W JAKIEJKOLWIEK POSTACI ZABRONIONE I STANOWI NARUSZENIE PRAWA.

CHCESZ WSPÓŁTWORZYĆ CZASOPISMO Z NAMI? NAPISZ!

EMAIL: [TALENT.AEIP@GMAIL.COM](mailto:talent.aeip@gmail.com) / [NABOGATO.EU](https://nabogato.eu)

TEKSTY PISMA ŚWIĘTEGO ZA BIBLIA TYSIĄCLECIA WYD.2003



PODAJ DALEJ!