

# NABOGATO

**MAM PLAN!**  
**NA SUKCES**

*październik 2022*

**+ WORK-  
BOOK!**

**work - life  
BALAN-  
CE**

**STRONA 2**

**RODZINA  
to druży-  
na!**

**STRONA 5**

**AKCJA  
formacja!**

**STRONA 11**

**Jestem  
MAMĄ i for-  
muję serce**

**gość: UBOGACONA.PL**  
**Anna Nowacka**

# Work - life balance

czyli jak osiągnąć sukces zawodowy i nie zniszczyć życia rodzinnego.

**DROGI CZYTELNIKU** – w tym miesiącu postawiliśmy sobie nie lada wyzwanie. W naszych sercach zrodziło się pragnienie oddania w Twoje ręce kompletnego narzędzia do rozwoju osobistego. Praca nad sobą to maraton. Nie sprint. Powinieneś przygotować się na proces zmiany i korzyść z każdego wsparcia mądrze. Rozłożyć swoje siły na każdy potrzebny kilometr biegu. Zaplanować proces - brak planu, to planowana porażka - pamiętasz?:)

W tym numerze mówimy o planowaniu, o sukcesie w holistycznym ujęciu. Daj sobie czas na zmianę. Ona będzie stopniowo prowadzić Cię do mety zwanej NIEBO.

Zapraszamy Cię na [www.nabogato.eu](http://www.nabogato.eu) po więcej materiałów!

DOROTA I KRZYSIEK

**P**racujesz, aby żyć a nie żyjesz, aby pracować. Opowiada o tym krótka historia. Pewien bogaty człowiek spotkał rybaka łowiącego

opowiada bogacz  
- i co potem? Ponownie zapytał rybak  
- w końcu tak rozwiniesz swój biznes, że będziesz taki bogaty, że będziesz mógł poświęcić czas dla swojej rodziny i na swoje pasje. Bogacz odpowiedział zadowolony z siebie  
- a ile czasu mi to zajmie? Spytał rybak  
- no wiesz... bogacz zaczął poważnie. Osiągnięcie sukcesu to proces, ale myślę, że po 10 latach ciężkiej pracy dasz radę osiągnąć taki sukces. Odpowiedział - to ja wolę już dzisiaj żyć skromnie, ale mieć czas na to co ważne w życiu. Dziękuję za rady bogaczu...  
Odpowiedział rybak  
Bogacz najpierw zdziwił się, ale po chwili zastanowienia odkrył, że rybak wykazał się wielką mądrością.  
Mądrość polegała na zrozumieniu, że na pierwszym miejscu musi być rodzina i sprawy osobiste a praca ma służyć rodzinie a nie na odwrót!  
Lubisz osiągać sukces i dobrze zarabiać? Któż nie lubi?  
Zależy ci, aby twoim bliskim niczego nie brakowało? A komu nie?  
Czy zastanowiłeś się kiedyś jaką płacicie za to cenę? Zarówno ty, jak i twoi bliscy płacicie ogromną cenę za sukces zawodowy. Sukces, który osiągasz, aby życie twoich bliskich było lepsze. Cierpi na tym twoje zdrowie psychiczne i fizyczne.

ryby. Rybak przypadł mu do gustu ze względu na swoją poczciwą postawę, wobec czego bogacz postanowił podzielić się swoim przepisem na sukces.  
Zadał mu pytanie:  
- jak wygląda twój dzień rybaka?  
- wstaję wcześniej rano, łowią ryby przez kilka godzin. Złowione ryby sprzedaję dla kupca i potem spędzam czas z rodziną oraz zajmuję się swoimi pasjami. Jesteśmy ubogą rodziną, ale szczęśliwą. Odpowiedział poczciwiec  
- rybaku, to ja ci dam kilka rad abyś stał się bogatym człowiekiem... Rozpoczął bogacz i nie czekając na rybaka kontynuował.  
- jeżeli wydłużysz czas pracy to będziesz więcej zarabiał i będziesz mógł kupić sobie większą łódkę i zatrudnić ludzi, aby na ciebie pracowali. Powiedział bogacz  
- i co potem? Zapytał rybak  
- jak będziesz miał większą łódkę i więcej pieniędzy to będziesz mógł otworzyć własną hurtownię ryb i będziesz jeszcze bogatszy. Entuzjastycznie

Cierpią relacje z najważniejszymi osobami w twoim życiu – bo nie masz na nie czasu. Cóż zatem ci zostaje? Bogaty prezent na święta, luksusowe wakacje, narty w Alpach...? Tak starasz się wynagrodzić swoim bliskim swoją nieobecność fizyczną lub psychiczną, gdy niby jesteś w domu, ale ciebie nie ma. Dokąd może prowadzić ta droga?  
Pewien specjalista od logistyki dużo pracował za granicą. Udało mu się wybudować dom. Rodzinie niczego nie brakowało. Któregoś dnia jak wrócił z zagranicznej delegacji zastał wymienione zamki. Żona już go nie chciała, stracił kontakt z dziećmi... Jego sukces zawodowy miał dużą cenę. Chyba ten człowiek tego nie przewidział. Wiem, że to skrajny przypadek, ale to prawdziwa historia! Warto mieć ją na uwadze. Podobnych znam jeszcze kilka. Kto zawinił? Może nikt a może wszyscy. Na pewno lepiej zapobiegać niż żałować po stracie. Czy zatem nasze pragnienie sukcesu jest czymś złym? Czy musimy wybrać albo rodzina, albo sukces?  
Trochę tak – nie da się zjeść ciastko i mieć ciastko. Błąd, który popełniamy, polega na tym, że dążąc za sukcesem częściej kierujemy się naszymi ukrytymi kompleksami i potrzebą potwierdzenia własnej wartości niż zdrowym rozsądkiem. Z tego powodu podejmujemy takie decyzje, które z perspektywy czasu wydają się nam mało rozsądne. Na łożu śmierci ludzie nie żałują, że za mało pracowali. Żałują, że spędzili za mało czasu z najbliższymi! Żałują, że nie znaleźli czasu na życie pełne pasji. Co zatem robić?

Odpowiada na to pytanie kolejna historia: Pewien przedsiębiorca już przed 30tką zarobił pierwszy milion. Potem jeszcze kilka milionów. Ale po drodze rozpadło mu się małżeństwo a on wpadł w milionowe długi. W którymś momencie swojego życia usłyszał, że jak Jezus jest na pierwszym miejscu to wszystko jest na swoim miejscu. Uwierzył w te słowa. Postanowił tak żyć – aby tym razem jego rodzina i najbliżsi byli ważniejsi niż praca. W tym upatrywał swoje powołanie do świętości. W efekcie tak zmienił swoje życie, aby maksymalizować efekty w pracy i zawsze mieć czas dla żony i bliskich. Poświęcił kilka lat na uczenie się sprawniejszego wykonywania pracy i efektywnego zarządzania biznesem. W efekcie okazało się, że obecnie może pracować 4 godziny w tygodniu i mieć lepsze rezultaty niż kiedy pracował 60 godzin tygodniowo! Jezus jest u niego na 1 miejscu a dodatkowo człowiek ten doświadcza sukcesu zawodowego oraz jest spełnionym mężem i ojcem. Można zatem tego się nauczyć. Znam tego człowieka dobrze i chociaż znowu historia jest skrajna – warto nad nią się zastanowić. Naucz się być bardzo efektywnym w swojej pracy. Dbaj o czas dla siebie i rodziny. Nie przynoś pracy do domu. Potrzeba sukcesu jest powszednia. Jednak sukces bywa związany z kosztem, którego tak naprawdę nie chcemy ponosić. Nie chcemy żyć jak szczury biegnące w karuzeli. Nasi najbliżsi potrzebują NAS! My potrzebujemy czasu dla siebie samych na odpoczynek, na pasje,

---

dla Boga.

Jeżeli twoja praca dzisiaj tak bardzo cię angażuje, że nie masz czasu dla siebie ani dla bliskich warto to zmienić. Naucz się być sprawniejszy w tym co robisz. Naucz się właściwie układać priorytety – czas dla siebie i bliskich powinien być wyżej niż praca.

Osiągnij taki sukces, aby był zyskiem dla waszej rodziny a nie ciężarem.

Można i warto tak żyć i bardzo do tego zachęcam! Oczywiście skrajności są zawsze szkodliwe. Ktoś może postanowić, że z miłości dla rodziny nie będzie rozwijał swoich talentów i wycofa się z kariery zawodowej. Warto wtedy przypomnieć sobie, co stało się z człowiekiem, który zakopał swój talent. Został wyrzucony w czeluści piekielne. Czyż nasze miejsca pracy nie są często miejscem gdzie możemy pomnażać nasze talenty? Czyż nie mamy czynić sobie ziemi poddanej?

Co znaczy czynić sobie ziemię poddaną? (taki przykaz dał Bóg Ojciec Adamowi i Ewie)

Ja rozumiem, pracować. Nie jest to kara. To jest nasza szansa i jedna z dróg rozwoju, również duchowego.

W życiu musimy wymagać od siebie i rozwijać talenty. Jednak warto to robić z głową aby w pogoni za sukcesem nie stracić siebie i tego co w życiu najcenniejsze.

Jeżeli nie wiesz jak – ucz się od nas. W **NABOGATO** dzielimy się sprawdzonymi przepisami na zrównoważony sukces.

Kliknij i przejdź do ćwiczeń! [„Workbook”](#)

*Jestem bowiem świadomy zamiarów, jakie zamyślam co do was - wyrocznia Pana - zamiarów pełnych pokoju, a nie zguby, by zapewnić wam przyszłość, jakiej oczekujecie.*

*Jr 29, 11*

# Rodzina

to  
drużyna!

*Miłość cierpliwa jest,  
łaskawa jest.  
Miłość nie zazdrości,  
nie szuka poklasku,  
nie unosi się pychą;  
nie dopuszcza się bezwstydu,  
nie szuka swego,  
nie unosi się gniewem,  
nie pamięta złego;  
nie cieszy się z niesprawiedliwości,  
lecz współwesołi się z prawdą.  
Wszystko znosi,  
wszystkiemu wierzy,  
we wszystkim pokłada nadzieję,  
wszystko przetrzyma.  
Miłość nigdy nie ustaje*

*1 Kor 13, 4-8a*

Karol i Patrycja byli bardzo szczęśliwym małżeństwem. On pracował jako inżynier, ona w przedszkolu. Po kilku latach urodziło im się dziecko. Byli bardzo szczęśliwi. Potem przyszło na świat 2. dziecko, potem 3cie... W efekcie byli szczęśliwą rodziną z 3jką dzieci. I żyli długo i szczęśliwie....

Albo raczej chcieliby! Niestety ich małżeństwo przechodzi poważny kryzys, są o krok od rozstania.

Patrycja jest bardzo pracowita. Dba o dom. Dba o męża. Dba o dzieci. Ale narzeka, że mąż jest jej generalnie niepotrzebny – bo wychodzi rano, wraca późno i generalnie nie ma go w domu. A jednak trzeba go nakarmić, „oprać”. Traktuje dom jak hotel. Mówi, że czuje się jakby miała 4kę dzieci, z tym, że troje to jej własne a czwarte to takie adoptowane czy nawet podrzucone – czyli mąż!

Karol mówi, że woli pracować dłużej, bo jak jest w domu to żona cały czas się go „czepia”. Wiecznie coś jej nie pasuje! A w pracy to przynajmniej wszystko ma pod kontrolą i zarabia dobre pieniądze – dla żony i dzieci. Na

---

słowa żony, że nie pomaga w domu, odpowiada, że kiedyś próbował, ale ona była wiecznie z niego niezadowolona więc przestał.

Inny przypadek:

Małgosia postanowiła odejść od Michała. Co prawda Michał jest osobą bardzo wierzącą, dużo się modli, chodzi na wspólnotę. Ale nie dba o relacje z nią. Jest nieobecny w domu. Nie zajmuje się dziećmi. Michał rozwija kolejne praktyki religijne, wszędzie chodzi z różańcem na szyi. Przed każdym jest gotów stanąć i dzielnie bronić czystości wiary. A Małgosia po prostu ma dość samotności i nie ma sił dłużej walczyć o małżeństwo...

Czyli tylko mężczyźni nawalają?

Karol pomaga w domu, ciężko pracuje, jego żona Roksana to najpiękniejsza kobieta i jedyna w jego życiu. Mają dwie córki. Roksana jest zawiedziona takim przeciętnym życiem. Przez męża i dzieci nie może rozwijać swoich pasji... Ostatnio na siłowni poznała Rafała, który jest ambitnym przedsiębiorcą z mnóstwem pomysłów...

No to może bez dzieci lepiej?

Agata z Adamem nie zdecydowali się na dzieci. Mieli czas podróżować po świecie. Zrobili kariery. Ona w świecie finansów, on w branży IT. Po 30 latach małżeństwa rozstali się. Agata dzisiaj twierdzi, że brak dzieci to był ich największy błąd. Z dziećmi ciężko i czasami tragikomedia, bez dzieci – generalnie dramat.

Czy jest jakiś przepis, żeby to wszystko się udało i nie było takie trudne?

Oczywiście, że jest!

Ale musimy najpierw wrócić do podstaw i przypomnieć sobie czym prawdziwa miłość jest, a czym nie jest. Ponieważ rodzina opiera się na miłości. Wynika z miłości. Buduje na miłości. Zatem miłość jako fundament rodziny musi być bardzo solidna.

Czym jest miłość?

W skrócie - miłość to odpowiedzialność. Miłość to nie jest emocjonalne uniesienie i bicie serca na widok obiektu westchnień. Te emocje to stan

zakochania, który szybko mija.

Gdy przestaje cię „zatykać” na widok obiektu miłości, to nie znaczy, że przestałeś kochać. To znaczy, że przyszedł czas na budowanie dojrzałej relacji. Czas na prawdziwą miłość. Szerzej i jakże mądrzej definicje miłości znajdujemy w Piśmie Świętym:

„Miłość cierpliwa jest, łaskawa jest, Miłość nie zazdrości, nie szuka poklasku, nie unosi się pychą; nie dopuszcza bezwstydu, nie szuka swego, nie unosi się gniewem, nie pamięta złego; nie cieszy się z niesprawiedliwości, lecz współweseli się z prawdą. Wszystko znosi, wszystkiemu wierzy, we wszystkim pokłada nadzieję, wszystko przetrzyma. Miłość nigdy nie ustaje...” 1 Kor 13, 4-8

Czy okazujesz cierpliwość i łaskawość, gdy nie wszystko idzie po twojej myśli? Zupa za słońca... podłoga źle wymyta... itp.? Nie? To może nie kochasz?

Czy zazdrościsz, że twoja druga połowa robi karierę a ty nie? Czy wkurza cię, że ona zarabia więcej niż ty? To może nie kochasz?

Czy oczekujesz, że będziesz uwielbiany za to, ile przynosisz pieniędzy do domu i w zamian nic już nie musisz w nim robić? Czy mąż powinien kłaniać ci się do stóp, że zrobiłaś mu śniadanie? Tak? To może nie kochasz?

Przyjrzyj się dalej i zastanów się. Może czas zacząć kochać naprawdę?

Ile razy słyszałem – gdyby on był lepszy to ja też. Gdyby ona była lepsza to ja też. Jak ona przestanie robić to i tamto, to ja też przestanę....

„miłość nie szuka swego...”

Jakby wyglądało nasze życie, gdyby każdy z całej siły starał się dbać o najbliższych i potrafił nawet o sobie zapomnieć? Chcesz być święty? Pamiętaj o słowach Jezusa – przyszedłem, aby oddać życie za owce moje. Masz być jak Jezus! Oddawaj swoje życie za swoich bliskich!

Kto odda swoje życie – ten zyska życie. Zyska również zdrowe wspaniałe relacje! Zyska radość z życia. Zyska prawdziwe szczęście. Egoizm i

egocentryzm to postawy prowadzące do stałego poczucia nienasycenia. A przecież więcej jest radość z dawania niż brania.

A jak to zrobić w praktyce?

Podzielcie się obowiązkami i wywiązuje się z nich. Przede wszystkim jednak zacznijcie uprawiać prawdziwą miłość. Doceniajcie bardziej swoje drugie połowy. Praca nie jest ważniejsza i trudniejsza niż wychowywanie dzieci, dbanie o dom i o relacje. Żona nie robi łaski mężowi, gdy zrobi śniadanie lub gdy mąż zrobi śniadanie dla żony... Rodzinne życie nie jest dla ciebie fascynujące? A może nie wiesz co to miłość a prawdziwy problem jest w tym, że nie kochasz samego siebie? Gdy rodzina bazuje na miłości – jest fascynująca. Często trudna, zawsze fascynująca! Macie wobec siebie nawzajem odpowiedzialność, to jest jądro miłości. Takie są fakty, taki jest przepis na fascynujące życie!

Kliknij i przejdź do ćwiczeń! [„Workbook”](#)

# Akcja formacja!

czyli zadbaj o swój duchowy wzrost

*Odpowiedział mu Jezus: Ja jestem drogą i prawdą, i życiem. Nikt nie przychodzi do Ojca inaczej jak tylko przeze Mnie.*

*J 14, 6*

Głęboko wierzący Kazimierz przyszedł do dojrzałego w wierze Adama. I powiedział:

- Adam, zbieram grupę głęboko wierzących facetów, aby podjąć pewną ważną duchowo misję. - Powiedział Kazimierz

- Czyli jesteś głęboko wierzący? - Zapytał Adam

- Tak – odpowiedział pewnie Kazimierz.

- To słuchaj, boli mnie kolano. Czy mógłbyś pomodlić się za mnie o uzdrowienie? Jezus powiedział w Ewangelii, że jak ktoś będzie wierzył to będą mu towarzyszyć takie znaki, więc cieszę się, że na ciebie trafiłem. - Powiedział Adam

- No wiesz, jestem wierzący, ale nie aż tak. - Odpowiedział zmieszany Kazimierz

- Kazimierzu, a może ciebie boli kolano, bo jakbyś chciał to mogę się za ciebie pomodlić o uzdrowienie w Imię Jezusa Chrystusa. - Zapytał Adam.

- Tak właśnie jest, boli mnie kolano. Skąd wiesz? Proszę pomódl się za mnie. - Odpowiedział zaskoczony Kazimierz. Po modlitwie ból ustał. Kazimierz wyszedł szczęśliwy...

Dlaczego tak wielu z nas chodzi do kościoła, korzysta z sakramentów a jednak nie pozwalamy Jezu-

sowi przez nas działać? Dlaczego nasza wiara tak naprawdę jest powierzchowna i wynikająca bardziej z tradycji niż z relacji z Jezusem? Dlaczego nie widzimy postępów w naszym życiu duchowym?

Jeżeli nie widzisz postępów duchowych w swoim życiu to mogą być 2 powody:

1. Jesteś w trakcie nocy duszy. Przechodzisz właśnie bardzo istotny czas, gdy Bóg działa w tobie z mocą, ale tego nie widzisz i potrzebna jest twoja wytrwałość w wierze. Efekty na pewno przyjdą – trwaj w tym co dzisiaj robisz.

2. Jesteś powierzchowny w wierze. Twoja wiara opiera się na zewnętrznych praktykach a nie przeżywasz jej sercem. Nie wpuszczasz do swojego serca Jezusa, nie masz prawdziwej relacji z Jezusem. I tak naprawdę to, jest jedynym problemem.

Jaka jest twoja wiara? Czy Jezus jest godzien zaufania? Czy ufasz słowom Pisma Świętego? Czy wiesz, że Jezus żyje? Czy wiesz, że On żyje w tobie i tęskni za relacją z tobą? Czy wiesz, że Jezus jest żywy i obecny w każdym człowieku, którego spotykasz?

Czy wiesz, że w sakramentach jest obecny Jezus żywy i prawdziwy? Czy wiesz, że w kościele, nie przychodzisz do księdza tylko do Jezusa Chrystusa obecnego w sakramentach? Pamiętasz o tym, gdy idziesz na mszę świętą?

A wiesz, że podczas mszy spotykamy się wszyscy w tym momencie i w tym miejscu, gdzie Jezus umarł za grzechy całego świata? Że podczas każdej Eucharystii, Jezus obmywa nas swoją krwią i wylewa na nas niezliczone łaski?

Czy wiesz, że szatan zna Boga i chodzi do kościoła? Szatan zna Boga, ale Go nie kocha! Szatan wierzy w Boga, ale nie Bogu. Chodzi do kościoła - aby przeszkadzać i gorszyć... Takie są fakty. Co zrobić, żeby robić postępy w wierze? Przede wszystkim musisz chcieć poznać bliżej Jezusa. Musisz przyznać przed sobą, że jesteś letnim wierzącym i tak naprawdę nie znasz Boga i postanowić, że chcesz to zmienić.

Wiara jest łaską i to kolejny fakt. Z tym, że jest łaską, o którą możemy prosić a Jezus nam jej nie odmówi. Możesz zacząć od tego, aby modlić się o łaskę głębokiej wiary.

Możesz zacząć rozważać znaczenie i głębię wypowiedzianych modlitw a korzystając z sakramentów wzbudzać w sobie zawsze myśl – „idę na spotkanie z prawdziwym, żywym Jezusem”.

Osobiście uważam, że wspomniałbym sposobem jest czytanie codziennie Pisma Świętego. Najlepiej czytać dnia danych nam przez kościół katolicki. Bóg jest również żywy i obecny w swoim Słowie. Także tym czytany na smartfonie ;)

Jest wiele rekolekcji i wspólnot, gdzie możesz poznać bliżej naszą wiarę. Warto poszukać – jest tego naprawdę dużo.

Kościół to wspólnota, relacje, wspólna droga. Kościół to dużo więcej niż hierarchia kościelna i osoby duchowne, które czasami (często?) nas bulwersują. Ważne jest, abyśmy szukali ludzi, którzy mogą nas wspierać w naszej drodze duchowej. Nie każda wspólnota i nie każde rekolekcje muszą być dla cie-

bie. Módl się i szukaj – na pewno Bóg nie odmówi ci swojej łaski. Kto szuka na pewno znajdzie – w świecie jest mnóstwo szans na rozwijanie się w wierze. Warto jednak być rozsądnym, ponieważ niektóre propozycje pod pozorem dobra mogą być szkodliwe duchowo.

Diabeł uda wszystko oprócz jednego – posłuszeństwa!

Z tego powodu osobiście rekomenduję rozwój we wspólnotach i rekolekcjach, które są zaakceptowane przez stosowne organy (parafie, diecezje) kościoła katolickiego. Gdy wspomniały i charyzmatyczny ksiądz czy lider chrześcijański wchodzi w konflikt z przełożonymi i buntuje się – możesz być pewny, że dzieło pod pozorem dobra niesie krzywdę duchową. Wiem, że to dla wielu mogą być trudne słowa – piszę je ze świadomością i jestem gotów wziąć za nie całą odpowiedzialność.

Osobiście mam wiele zarzutów do hierarchicznego KK, który kocham jak syn matkę i potrafię być bardzo krytyczny – w osobistych rozmowach z księżmi czy biskupami. Tym niemniej w mojej posłudze ewangelizacyjnej, zawsze chcę i jestem w zgodzie z lokalną parafią czy biskupem miejsca. Dla mnie nie podlega to dyskusji.

Na koniec – proś o dar Ducha Świętego. On był nam obiecany przez Jezusa i On pomoże Ci przyjść do Jezusa i postępować w wierze. Duch Święty chce twojego szczęścia! Chce twojego rozwoju, twojej świętości.

A świętość? Świętość to normalność. Taka prawdziwa, dobra, serdeczna, pełna miłości normalność.

Nie bój się świętości i pamiętaj – możesz i powinienś chcieć być świętszym od papieża. Ojcowie kościoła zawsze zachęcali, abyśmy chcieli wielkiej świętości!

Kliknij i przejdź do ćwiczeń! [„Workbook”](#)

# Jestem MAMĄ

i formuję serce

Bycie mamą to wspaniałe powołanie. Wiele w nim niespodziewanych zwrotów akcji. Czasem jest jak najlepsza komedia, a dzieci potrafią rozbawić do łez... Niekiedy jednak to raczej film akcji albo nawet dramat obyczajowy i łzy płyną nam mamom po policzkach z bezsilności, zmęczenia, czy smutku. Bez względu na to, jaki film dzisiaj jest grany, odpowiedzią na każdą naszą troskę, radość, lęk, niepewność - jest BÓG. To On kryje się we wszystkich sytuacjach naszego życia i w każdym momencie mówi do nas. Trzeba tylko wsłuchać się w Jego słowa. Każda z nas pragnie dobra dla swoich dzieci, każda chce być jak najlepszą mamą. Niestety dzisiejszy świat w tym nie pomaga. Zewsząd czyhają na nas pułapki i „zjadacze czasu”, które zaburzają nasze marzenia o idealnym macierzyństwie i zagłuszają Słowa Życia płynące z ust naszego najlepszego Taty. W tym zabieganym świecie nie raz pojawia się w nas poczucie, że tracimy Boga z oczu, a przecież bez Jego łaski trudno być dobrą żoną i mamą. Rodzi się wtedy pytanie, co mam zrobić, jak zbliżyć się do Boga, co mi pomoże Go usłyszeć? Sama zadawałam sobie te pytania, które zaraz oddalałam od siebie

wieloma wymówkami. A to, że dzieci za małe, a to, że nie mam czasu, pieniędzy i tak dalej. Ale zawsze jest sposób. Bo skoro Bóg nas szuka w każdej sytuacji naszego życia i woła nas, każdą z osobna po imieniu, jako swoją najukochańszą Córkę, to my też powinniśmy wyjść z inicjatywą i pokazać Tacie, że chcemy być blisko Niego.

1. Codziennie najprostszą modlitwą  
Najprostszym sposobem na bycie blisko Boga i uBOGAcania Nim swojego serca jest ofiarowywanie Mu każdego swojego dnia. Każda praca, nawet ta najbardziej niewdzięczna może być pięknym kwiatkiem dla Jezusa, jak mawiała Św. Tereska od Dzieciątka Jezus. Obowiązki domowe mogą być modlitwą. Nawet zabawa z dziećmi może być wspaniałym spotkaniem z Bogiem, który jest w tych naszych Skarbach. Sama usypiając swoje dzieci śpiewam im pieśni religijne. One uspokajają się i już mają pewną formę katechezy, a ja sama czuję, że dzięki temu jestem bliżej Boga. I wcale nie potrzebny jest tu głos słowika. Panu Bogu miły jest głos każdej z nas!  
2. Bóg obecny w przyrodzie  
„Jak liczne są dzieła Twoje, Panie! [...] ziemia jest

Twoich stworzeń” (Ps 104,24)

Spacer również może stać się wspaniałą medytacją nad wielkością Stwórcy i kolejną okazją do uwielbienia Go za wszystkie Jego dzieła. Tu też możemy uwrażliwiać siebie i dzieci na piękno świata, dziękując Bogu za kwiaty, drzewa, ludzi mijanych na ulicy.  
3. Wdzięczność

W tym miejscu nie mogę nie wspomnieć o pewnej praktyce, która zrewolucjonizowała moje życie, czyli o „praktykowaniu wdzięczności”. Można sobie założyć zeszyt, notować w kalendarzu (polecam Kalendarz Kobiety, który w tej drodze towarzyszy mi już 5 lat). I tak - każdego dnia - zapisujemy wszystko, za co jesteśmy Bogu wdzięczne. Kiedy zaczęłam wprowadzać tę praktykę w swoje życie, zdziwiło mnie, jak dużo jest w nim dobra. Nieraz te Iskierki Bożej Miłości giną w chaosie dnia codziennego, a tak można je bardzo łatwo wychwycić i cieszyć się nimi. Kalendarz Kobiety również zmobilizował mnie do codziennej lektury Pisma Świętego, które jest Słowem Bożym i Źródłem naszego Życia. Przeczytanie tych kilku fragmentów z Liturgii Słowa na dany dzień nie zajmie wiele czasu. Najlepiej zrobić

to rano, wypisać sobie fragment, który nas poruszył i później można nieść to Słowo z sobą cały dzień, rozważać Je i pozwolić Mu pracować w naszych sercach.

4. Technologia drogą do Boga  
Dzisiejsze zdobycze techniczne mogą nas od Boga oddalać (na przykład przesiadywanie na portalach społecznościowych... :P), ale równie dobrze mogą formować nasze serca. Obecnie mamy ogromny dostęp do multimedialnych treści, które pomagają nam zbliżyć się do Boga. Można włączyć sobie jakąś konferencję i słuchać jej w czasie gotowania obiadu - jednocześnie pozwalając słowom padać na glebę naszego serca. Jest również wiele aplikacji ułatwiających modlitwę i nawet będąc w podróży czy czekając w kolejce do lekarza, możemy poświęcić ten czas na modlitwę.

5. Programy formacyjne  
Bardzo pomocne są programy formacyjne. Nie musimy się tutaj zamartwiać o szukanie treści, które pogłębią naszą wiarę, bo są one tak skonstruowane, żeby dozować nam wiedzę po trochu. Wspaniałą propozycją jest tutaj platforma uBOGAcONA, gdzie



znajdziemy wiele darmowych materiałów formacyjnych. Można również zainwestować w płatne programy formacji naszych kobiecych, matczyńskich serc, których wiele jest w sieci. Programy formacyjne ze sklepu uBOGAcONA są o tyle wyjątkowe, że tworzą je kobiety dla kobiet. Można tu znaleźć Notes Rozkwitam, gdzie oprócz pięknych cytatów znajdziemy mnóstwo inspiracji i wolnego miejsca do własnych notatek. Nie jesteśmy ograniczone żadnym tematem. Dla tych z kolei, które wolą pracować na konkretnym temacie doskonałe będą programy „Ja w Jego oczach”, „Między niewiastami Starego Testamentu” lub „uBOGAcONA na drodze ku świętości”. Szata graficzna tych wszystkich uBOGAcONy dzieł zachwyci z pewnością każde kobiece serce, a treść sprawi, że serce to rozkwitnie w pełni.

#### 6. Rekolekcje

Rekolekcje również są doskonałym sposobem formowania serca. Rozumiem, że nie zawsze jest możliwość wyjechania na dłużej. Ale i tu z pomocą przychodzą nam rekolekcje weekendowe, a nawet i spotkania jednodniowe. UBOGAcONA ma również coś dla nas w tym temacie: spotkania Między Niewiastami.

#### 7. uBOGAcONA towarzyszka drogi do Boga

W formacji naszych kobiecych serc wspinała owoce przynosi możliwość podzielenia się swoimi przemyśleniami z kimś na tej samej drodze. Dobrze jest mieć obok siebie drugą kobietę, z którą nawzajem będziemy się motywować i wspierać. Jeśli nie mamy nikogo takiego, to zawsze można poznać jakąś wartościową niewiastę w sieci. Para Między Niewiastami: Korzystając z Formatnika masz możliwość zapoznania się z inną kobietą uczestniczącą w tym programie, by razem z nią wymieniać się swoimi odkryciami z codzienności w trakcie całego kwartału.

#### 8. Symbole Wiary przypominające, czyimi Córkami jesteśmy

Nie mogę nie wspomnieć o czymś tak zwykłym, jak noszenie symboli naszej wiary przy sobie. Nosząc medalik nie tylko pamiętamy o tym, czyimi Córkami jesteśmy, ale dajemy też świadectwo innym. Tak samo różaniec w kieszeni, na palcu, czy w formie bransoletki będzie świetną „przypominajką” i motywatorem do pielęgnacji codziennej modlitwy. 9. Życie sakramentalne drogowskazem na drodze do Boga

Na koniec coś, co wszystkie te powyższe praktyki pozwoli wynieść poziom wyżej, czyli (przynajmniej niedzielna) Eucharystia. Bez Boga w sercu na nic nasze wysiłki. Ważna jest też regularna Adoracja Najświętszego Sakramentu. Nie musi to być długo, nie musi być często, byleby regularnie, tyle ile każda z nas może. Nie ma nic piękniejszego, niż wpatrywanie się w Oblicze Oblubieńca i kontemplowanie Go w ciszy kościelnych murów. Karmiąc serce Bogiem, będziemy miały więcej siły do trwania przy Nim w każdym momencie naszego życia. A dzieci i mąż na pewno też zauważą, że nasze serce wypełnia Boża Radość i Miłość. Jak widać bycie mamą wcale nie powinno być dla nas wymówką do zaprzestania rozwoju naszej osobistej relacji z Bogiem. Sposobów na formowanie naszych kobiecych, matczyńskich serc jest wiele i tylko od nas zależy, co wybierzemy!

Cytowany artykuł Anny Nowackiej pochodzi z bloga [uBOGAcONA.pl](http://uBOGAcONA.pl) za zgodą autorki. [Uboogacona.pl](http://Uboogacona.pl) to miejsce znajdziesz materiały do pracy formacyjnej dla Twojego serca!

Przed Tobą kilka stron dobrej zabawy i wyętej pracy. Dowiesz się o sobie więcej i nazwiesz obszary, które chcesz rozwijać. Zmiana jest możliwa!

Daj sobie szansę na wprowadzenie jej w Twoją rzeczywistość! To, co przeczytałeś to tylko inspiracja. Zaproszenie do wejścia na Twoją indywidualną ścieżkę rozwoju osobistego.

Zapisz dziś swoje przemyślenia, odpowiadając na zadania. Wracaj do nich regularnie - np. co tydzień w piątek, kiedy wysłuchasz kolejnego filmu tematycznego na [kanale YouTube NABOGATO](#).

Świętuj każdy sukces! Eliminuj blokady. Zobacz, gdzie zaprowadzi Cię droga uważnego rozwoju! Jesteśmy po Twojej stronie!

Startujemy?

DOROTA I KRZYSIEK

## Work - life balance czyli jak osiągnąć sukces zawodowy i nie zniszczyć życia rodzinnego.

1. Krok, który wprowadzę w życie, aby moja praca była sprawniejsza i mniej wpływała na mój czas osobisty

Krok, który wprowadzę w życie, aby moja praca była sprawniejsza i mniej wpływała na mój czas osobisty

Czy brakuje ci czasu na pasję?

Czy zdarza się, że pracujesz w domu i cierpią na tym relacje z najbliższymi?

Czy regularnie pracujesz w nadgodzinach?

2. Czy twoje życie zawodowe jest poniżej twoich możliwości i ambicji? Rodzina jest dla ciebie najważniejsza, ale widzisz, że niedostatek w obszarze zawodowym wywiera negatywny wpływ na wasze życie?

Napisz jakie zmiany możesz wprowadzić w życie w ciągu najbliższych 3 miesięcy, aby lepiej wykorzystywać swoje talenty w pracy.

Four empty shapes for writing: a large circle, a small circle, a rounded rectangle, and a large rounded rectangle.

## Rodzina to drużyna!

*Zapisz, jak możesz bardziej okazywać miłość swojej połówce oraz jak i kiedy wcielisz ten pomysł w życie!*



Jak będę bardziej okazywać miłość?

Na czym będzie polegała moja zmiana zachowania?

Od kiedy zacznę?

## Akcja formacja! Zadbaj o swój duchowy wzrost

*1. Czy Jezus jest twoim przyjacielem? Czy chcesz pogłębić swoją wiarę? Wróć do pytań z artykułu i napisz jaki obszar w twoim życiu duchowym wymaga poprawy i jaki postawisz pierwszy krok aby to zmienić.*

Obszar w życiu duchowym wymagający poprawy

Jaki drobny krok mogę postawić, aby rozpocząć zmianę na lepsze

*2. Czy chcesz być święty? A może tak naprawdę boisz się świętości, ponieważ kojarzy się tobie z męczeństwem i cierpieniem? Napisz co to znaczy dla ciebie być świętym oraz dlaczego warto być świętym.*

Co dla mnie znaczy być świętym?

Dlaczego warto być świętym?

# Psalm 92

Dobrze jest dziękować Panu  
i śpiewać imieniu Twemu, o Najwyższy:  
głosić z rana Twoją łaskawość,  
a wierność Twoją nocami,  
na harfie dziesięciostrunnej i lirze  
i pieśnią przy dźwiękach cytry.  
Bo rozradowałeś mnie, Panie, Twoimi czynami,  
cieszę się dziełami rąk Twoich.  
Jakże wielkie są dzieła Twe, Panie,  
bardzo głębokie Twe myśli!  
Człowiek nierozumny ich nie zna,  
a głupiec ich nie pojmuje.  
Chociaż występni plenią się jak zielsko  
i złoczyńcy jaśniejają przepychem,  
i tak [idą] na wieczną zagładę.  
Ty zaś, o Panie, na wieki jesteś wywyższony.  
Bo oto wrogowie Twoi, Panie,  
bo oto wrogowie Twoi poginą,  
rozproszą się wszyscy złoczyńcy.

Ps 92, 1-10

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 ROZPOWSZECHNIANIE 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) / [ZYJ@NABOGATO.EU](mailto:ZYJ@NABOGATO.EU)

TEKSTY PISMA ŚWIĘTEGO ZA: BIBLIA TYSIĄCLECIA WYD.2003



PODAJ DALEJ!