

## CODZIENNE UZDRAWIANIE PAMIĘCI

Poświęć na to ćwiczenie codziennie 15 minut.

### 1. Dziękczynienie za dary.

Co Chrystus zrobił dziś dla ciebie?  
Za co jesteś najbardziej wdzięczny?  
Jak wykorzystasteś siłę, którą dał ci Bóg?  
Co dobrego uczyniłeś dzisiaj?  
Kiedy odczuwałeś Jego pokój lub radość?  
Za co chcesz szczególnie podziękować?  
Czy zmianie twojego postępowania towarzyszył pokój?

### 2. Poznanie bolesnego wspomnienia, które jest główną przyczyną twojego egoistycznego zachowania i wymaga uzdrowienia.

Czy swoim zachowaniem lub słowami zraniłeś dzisiaj kogoś?  
Czy także wcześniej zachowywałeś się w podobny sposób?  
Czy dostrzegasz jakieś wspólne elementy (miejsce, słowa, osoba, sytuacja)?  
Od kiedy zachowujesz się w ten sposób?  
Czy byłeś kiedyś traktowany w podobny sposób?  
Jaka była przyczyna takiego postępowania?  
Czy tkwi ona w jakimś przeszłym bolesnym przeżyciu?

### 3. Żal za zadanie cierpień Jezusowi swoimi czynami.

W jaki sposób powyższe zachowanie zraniło Chrystusa (w sobie lub innym człowieku)?  
Jaki ma wpływ na twoją relację do Jezusa?  
Jaki mogło mieć wpływ na relację zranionej osoby do Jezusa?  
Czy żałujesz tego?  
Jeżeli żałujesz, to powiedz o tym Jezusowi.  
Jeśli nie to poproś Go o dar szczerego żalu.

### 4. Dziękczynienie za dobro, które wypłynęło ze zranienia.

Poproś Chrystusa o ukazanie ci dobra, jakie wypłynęło z twojego zranienia.  
Czego dokonał w tobie Chrystus?  
Czy odczuwasz wdzięczność?  
Jeśli tak, to ją wyraż, a jeśli nie, to proś Jezusa o dar wdzięczności.

### 5. Przebaczenie jak przebaczył Jezus.

Poproś Jezusa, aby pomógł ci dojrzeć jakieś dobro w tym człowieku, który cię zranił.  
Poproś o siłę, abyś mógł przebaczyć (innym lub sobie), tak jak On sam przebacza (zdecydowanie, całkowicie i bezwarunkowo).  
Czy możesz przebaczyć (innym lub sobie)?  
Jeśli tak, to wyraż swoje przebaczenie, a jeżeli nie, to ponownie poproś o siłę, potrzebną do przebaczenia, a może nawet o pragnienie przebaczenia.

### 6. Poszukiwanie nowego zachowania, którego pragnie od nas Jezus.

Poproś Jezusa o ukazanie tego, jakiej zmiany w twoim zachowaniu On pragnie, po tym, jak cię uzdrowił.  
Poproś o siłę potrzebną do wprowadzenia tych zmian w życie.