

Już dziś możemy zacząć od nowa,
gdy się uspokoiemy, wsłuchamy w nasze wnętrze,
dostrzeżemy nasze życzenia,
nasze potrzeby, zauważymy co jest ważne i istotne.

Już dziś możemy zacząć od nowa,
gdy ruszymy sobie nawzajem naprzeciw,
gdy pokażemy jacy jesteśmy:
Silni ale i podatni na zranienia.

Już dziś możemy zacząć od nowa,
kiedy uzmysłowimy sobie nasze życzenia,
wypowiemy potrzeby
zdamy sobie sprawę z naszych granic.

Już dziś możemy zacząć od nowa,
jeśli uwierzymy w siebie
weźmiemy siebie na poważnie
i pozwolimy rosnąć temu, co w nas zaczęte.

Max Feigenwinter

Diakonia na wynos Źródła siły



Dziwne zdjęcie:

Niczym **Superman** chce on lecieć i ratować świat.

Ale mu się nie powiedzie.

On przecież nie leci, tylko leży na dwóch słupkach, które go podtrzymują.

Jesteśmy zdani na sensowne „**systemy podtrzymujące**“.

Aby żyć, potrzebujemy czegoś, co nas wzmocni i doda **nowej energii**.

Szczególnie praca w zawodach opiekuńczych i pielęgniarstwie jest bardzo stresująca.

Biega się „wokół własnego ogona“ ryzykując całkowite wyczerpanie.

Gdy zabraknie sił, ciało i duch wysyłają sygnały ostrzegawcze:

wówczas czuję niezadowolenie,

jestem często zdenerwowany,

niecierpliwy, wyczerpany, chory.

Żeby do tego nie doszło muszę uważać na **równowagę**

pomiędzy dawaniem i braniem:

Dobrzy przyjaciele i bliscy mogą dodać siły.

Nowego zapału doświadczają ci, którzy są aktywni, uprawiają sport i

poświęcają trochę czasu na swoje zainteresowania.

Wiara może być także źródłem mocy.

Wiara nadaje sens i obdarza spokojem.

W zaufaniu do Boga łatwiej jest pokonywać trudne sytuacje.

Wypocząć i nabrać nowych sił.

Jakże to ważne!

O tym mówią pierwsze strony Biblii:

Bóg odpoczął dnia siódmego po całym swym trudzie,
jaki podjął. Wtedy Bóg pobłogosławił ów siódmy
dzień i uczynił go świętym; w tym bowiem dniu
odpoczął po całej swej pracy, którą wykonał stwarzając.

1 Rodz. 2, następne.

Potrzebujemy czegoś, co nas wzmocni i doda nowej energii.

Czym są moje źródła sił, moje zasoby?

Do osobistych zasobów należą: wiedza, zdolność do refleksji, zdrowe poczucie własnej wartości, pozytywne spojrzenie na świat, socjalne kompetencje, zdolności\hobby\zaintersowania, pozytywne wspomnienia, przekonania religijne, inne szczególne zalety.

Do fizycznych zasobów zalicza się: stabilną kondycję, dobrą sprawność ruchową, wartości wymierne jak dobre wyniki czy ciśnienie krwi...

Materialne zasoby to: pieniądze, dobra, usługi.

Socjalne zasoby to: rodzina, przyjaciele, sąsiedzi, itp., zwierzęta i stabilna sieć kontaktów międzyludzkich.

- ◆ Z których źródeł korzystam?
- ◆ Jakie źródła chciałbym ożywić?

Jak źródła wody ożywiają suchą ziemię,
tak własne zasoby wzmocniają nasze życie.

Ważnym jest by:

**»Kochać bliźniego swego
jak siebie samego.«**

(Biblia)