

Prowadź mnie Jezu

EWANGELIA NAJLEPSZYM DROGOWSKAZEM JEST

NR 2/2025

ODKRYJ TALENTY ROZWIJAJ JE

DLA SIEBIE, BLIŹNICH I CHWAŁĘ PANA

przeczytaj

Ewangelie św. Mateusza 25, 14-30
„Przypowieść o talentach”

Uwierz w siebie Działaj ! BÓG WYNAGRODZI CIĘ

W przypowieści o talentach Jezus opowiedział o człowieku, który wybierając się w podróż rozdał swym sługom cały majątek, każdemu dał talenty według zdolności. Ludzie od Boga dostają różne zdolności. Zgodnie z przypowieścią każdy ma obowiązek uczynić wszystko aby zdolności odkryć i rozwinąć, by przyniosły owoce.

Aby zdolności przynosiły owoce trzeba uwierzyć w siebie !!! Zaufać !!! Działać !!!

Każdy z nas otrzymał od Boga wiele talentów, niektóre odkryliśmy w dzieciństwie. Inne czekają na odkrycie. Najczęściej znane talenty to np. muzyczny, plastyczny, sportowy. Jednak gama talentów jest szeroka. Osoby, które potrafią służyć innym ludziom posiadają talent doradzania życiowego. Ktoś inny może mieć talent retorski, czyli swobodnego wypowiadania się przed publicznością, który można wykorzystać do głoszenia Ewangelii. Inne osoby mogą posiadać dar rozweselania lub talent do zabawy i wykorzystywać je do pisania skeczy lub organizować zabawy dla dzieci.

Bóg uzdala nas na wiele sposobów, abyśmy budowali Królestwo Boże. Od człowieka zależy to czy je wykorzysta, czy zmarnuje, jak sługa trzeci w przypowieści. Bóg oczekuje od nas wierności w wykorzystaniu naszych talentów, niezależnie od ich wielkości. Przykład trzech sług z przypowieści, z których dwóch podwoiło otrzymane talenty, a trzeci sługa otrzymany talent ukrył w ziemi, bo nie wierzył w siebie i był leniem 😊, przypomina nam, że **strach przed porażką nie powinien nas powstrzymywać przed działaniem!!!**

Jak piszą autorzy książki o sławnych piłkarzach talent jest bowiem dynamiczny i działa jak ruchome schody -- jeśli nie będziesz go rozwijać, zaczniesz się cofać.

Przypowieść o talentach uczy, że każdy wysiłek ma znaczenie w oczach Boga.

Bóg wynagradza sługi swe za wierność i użyteczność. Więc DZIAŁAJ !!!

„Każdemu bowiem, kto ma, będzie dodane, tak że nadmiar mieć będzie.

Temu zaś, kto nie ma, zabiorą nawet to, co ma.

A sługę nieużytecznego wyrzucicie na zewnątrz - w ciemności! ,

Tam będzie płacz i zgrzytanie zębów" (Mt 25, 29-30)

Co zrobić aby odkryć talenty i je rozwinąć – czytaj str. 6-12

WIELKI POST OCZYŚĆ SWOJĄ DUSZĘ

LEKARSTWO NA GRZECH

SEKRAMENT POKUTY

5 WARUNKÓW: 1. Rachunek sumienia

(str.2-4)

2. Żal za grzechy

3. Mocne postanowienie poprawy

4. Szczera spowiedź

5. Zadośćuczynienie Panu Bogu i bliźniemu



Foto: Angie

W TYM NUMERZE m.in.:

➤ **JAK ODKRYWAĆ**

I ROZWIJAĆ TALENTY

aby spełniać marzenia,
osiągać sukcesy – str.6-8

➤ **10 przykazań aby
rozwinąć talent i zdobyć
sławę, pieniądze
i prestiż jak:**

CRISTIANO RONALDO,

LEO MESSI

I RADAMEL FALCAO – str.9-11

Sylwia Gruchała

**Opowieść
o mistrzyni**

str.12

WYJĄTKOWA

PARAFIA

PEŁNA TALENTÓW

Str. 5

FILM: o Janie Pawle II



str.17

SPORT:

Wilfredo Leon:

światowej klasy siatkarz

str.17

KRZYŻÓWKA – NAGRODY:

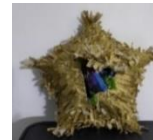
PIŁECZKI - PGE NARODOWY



MINI PIŃATY Z CUKIERKAMI

BY NIE ZABRAKŁO WAM ENERGII

PODZAS ROZWIJANIA TALENTÓW :)



c.d.

WIELKI POST **OCZYŚĆ SWOJĄ DUSZĘ**

„Córko, kiedy przystępujesz do spowiedzi świętej, do tego źródła miłosierdzia Mojego, zawsze spływa na twoją duszę Moja krew i woda, która wyszła z serca Mojego, i uszlachetnia twą duszę.

Kiedy się zbliżasz do spowiedzi, wiedz o tym, że Ja sam w konfesjonale czekam na ciebie, zasłaniam się tylko kapłanem, lecz sam działam w duszy. "Tu nędza duszy spotyka się z Bogiem miłosierdzia",

„Dzienniczek św. Faustyny”, 1602

WPROWADZENIE

Podział na grzechy:

Grzech powszedni: niewielkie zło lub bez pełnej świadomości zła lub bez całkowitej zgody.

Grzech Śmiertelny to przekroczenie przykazania:

- w ważnej rzeczy,
- zupełnie świadomie,
- całkowicie dobrowolnie.

W grzechu śmiertelnym nie można przyjmować Komunii Świętej. Konieczne wtedy jest natychmiastowe przystąpienie do spowiedzi, w której trzeba wyznać grzechy ciężkie oraz określić ich liczbę!

Grzech śmiertelny powoduje „utrata miłości i pozbawienie łaski uświęcającej, to znaczy stanu łaski. Jeśli nie zostanie wynagrodzony przez żal i Boże przebaczenie, powoduje wykluczenie z Królestwa Chrystusa i wieczną śmierć w piekle; nasza wolność ma bowiem moc dokonywania wyborów nieodwracalnych, na zawsze”.

„Katechizm Kościoła Katolickiego”, 1861

RACHUNEK SUMIENIA

Kiedy ostatni raz byłem u spowiedzi? Czy nie zapomniałem lub nie zataiłem grzechów ciężkich?

Czy wypełniłem pokutę? Czy naprawiłem krzywdy, które wyrządziłem?

I. NIE BĘDZIESZ MIAŁ BOGÓW CUDZYCH PRZED MNA

Czy wierzę w istnienie Boga i Jego Opatrzność?

Czy troszczę się o rozwój swojej wiary?

Czy nie narażałem swojej wiary na osłabienie/utrata przez złe znajomości, książki, TV, strony inter.

Czy ufam Bogu w trudnościach życiowych?

Czy chronię siebie przed rozpaczą?

Czy mam nadzieję na wieczne zbawienie?

Czy traktuję Boga jak kochającego Ojca, który pragnie mojej miłości?

Czy wierzę we wszystko czego naucza Kościół, np. w duszę nieśmiertelną i niebo albo piekło po śmierci? Czy nie uważam, że sam mam Prawo decydować o tym, co jest dobre a co złe?

Czy kocham Boga bardziej niż człowieka, pieniądze, władzę, przyjemności, itp.?

Czy modliłem się rano i wieczorem?

Czy byłem zabobonny, to znaczy: wierzyłem w moc amuletów i innych przedmiotów, które mogą mi „przynieść szczęście”?

Czy wierzyłem, że jakieś sytuacje, okoliczności (np. data, czarny kot) mogą mi „przynieść nieszczęście”?

Czy złorzeczyłem komuś słownie lub w myślach?

Czy korzystałem z porad wróżki, wierzyłem w horoskopy, tarota, uprawiałem czary, wywoływałem duchy, korzystałem z akupunktury lub z usług bioenergoterapeutów, uprawiałem wschodnie sztuki walki angażując się przy tym w duchowość Dalekiego Wschodu, uprawiałem jogę, nosiłem symbole religijne niechrześcijańskie? Czy nie popełniłem świętokradztwa lub profanacji krzyża, obrazu, a zwłaszcza Komunii św.?

Czy byłem członkiem sekty?

Czy należałem do organizacji walczącej z Kościołem?

II. NIE BĘDZIESZ BRAŁ IMIENIA PANA BOGA TWEGO NADAREMNO

Czy wymawiałem imiona Świętych lub imię Boże bez uszanowania, bez potrzeby, w żartach, w gniewie, z przyzwyczajenia?

Czy nie wypowiadałem bluźnierstw przeciw Bogu lub Świętym?

Czy nie przywoływałem Boga na świadka podczas przysięgi, której nie miałem zamiaru dotrzymać?

Czy nie składałem przysięgi, której nie miałem zamiaru dotrzymać?

Czy używałem słów z Pisma Świętego dla żartów, dla poparcia błędnej nauki?

III. PAMIĘTAJ, ABYŚ DZIEŃ ŚWIĘTY ŚWIĘCIŁ

Czy opuściłem Mszę świętą w niedzielę lub w święto nakazane?

Czy spóźniłem się na Mszę świętą?

Czy pracowałem w niedzielę lub w ważne święto bez koniecznej potrzeby?

Czy znieważyłem Dzień Pański przez pijaństwo?

Czy nie obrażałem/am Pana Boga nieskromnym ubiorem w kościele, czy nie przeszkadzałem/am innym w skupieniu?

Czy przyjąłem w grzechu ciężkim Sakramenty, Komunię św.?

IV. CZCIJ OJCA TWEGO I MATKĘ TWOJĄ

Czy troszczę się o swoich rodziców?

Czy okazuję im szacunek, czy jestem im wdzięczny za życie, wychowanie, przekazaną wiarę i inne dobra?

Czy ubliżałem rodzicom, kłóciłem się z nimi, obmawiałem ich, biłem, wstydiłem się ich, pozostawiłem bez pomocy w starszym wieku, nie modliłem się za nich?

Czy przebaczyłem doznane krzywdy rodzicom, przełożonym, wychowawcom, rodzeństwu, kolegom?

OBOWIAZKI RODZICÓW WZGLĘDEM DZIECI (RELACJE RODZINNE)

Czy dbałem o katolickie wychowanie dzieci (wspólna modlitwa, Msza św. w niedzielę i święta, uczęszczanie na katechezę, przyjmowanie sakramentów, itp.)? Czy dawałem dzieciom dobry przykład życia katolickiego w domu, w pracy?

Czy poświęcałem dzieciom czas; interesowałem się ich problemami?

Czy nie byłem obojętny na to, z kim przyjaźni się moje dziecko, jakie książki, bajki, filmy ogląda, w jakie gry gra?

Czy chroniłem dziecko przed zagrożeniami dla duchowości i czystości serca, jawnymi lub ukrytymi jak np.: Halloween, wróżby, homoseksualizm; muzyka, książki i gry komputerowe z elementami satanistycznymi, magią, wulgarnością, erotyką?

Czy pozwalałem na zgorszenie dziecka w szkole?

V. NIE ZABIJAJ

Czy zadałem śmierć lub wyrządziłem szkodę na ciele lub na duszy sobie lub bliźniemu? („śmierć” duszy to: popełnienie / trwanie w grzechu ciężkim; szkoda na duszy: tolerowanie grzechu w sobie, odkładanie spowiedzi, nakłanianie innych do grzechu itp.) Czy swą postawą nie dawałem zgorszenia, czy nie doprowadziłem bliźniego do grzechu ciężkiego? Czy nie popełniłem zabójstwa lub współdziałałem w popełnieniu tego grzechu?

Czy nie zabiłem dziecka nienarodzonego przez aborcję lub środki wczesnoporonne: wkładki wewnątrzmaciczne (spirale), tabletki „dzień po”, lub inne?

Czy nie współdziałałem w tym grzechu przez zmuszanie, namowę, usprawiedliwianie, przyzwalające milczenie?

Czy nie próbowałem popełnić samobójstwa?

Czy nie pomagałem w tym bliźniemu?

Czy dbałem o zdrowie własne i bliźnich?

Czy nie paliłem papierosów, używałem narkotyków?

Czy nie nadużywałem alkoholu i leków?

Czy nie grzeszyłem obżarstwem?

Czy nie byłem wulgarny?

Czy nie stosowałem przemocy fizycznej, psychicznej, ekonomicznej?

Czy nie narażałem życia przez niezachowywanie przepisów ruchu drogowego lub jazdę po pijanemu? Czy nie krzywdziłem współmałżonka lub innych złym słowem, obojętnością, nienawiścią, chęcią zemsty lub gniewem?

VI. NIE CUDZOŁÓŻ

Czy z wdzięcznością przyjmowałem moją męskość bądź kobiecość?

Czy miałem upodobanie w myślach nieskromnych? Czy popełniłem grzech przeciw czystości: oglądanie pornografii, masturbacja, prostytutka, gwałt, czyny homoseksualne?

Czy troszczyłem się o wierność i uczciwość małżeńską?

VII: NIE KRADNIJ

Czy nie przywłaszczyłem sobie cudzej, wspólnej własności?

Czy nie marnowałem czasu na rzeczy zbędne - Internet, TV, rozrywka itp.

Czy byłem uczciwy i solidny w pracy, w nauce?

Czy szanowałem pracę innych?

Czy potrafiłem dzielić się z potrzebującymi? Czy szanowałem pracowników- i uczciwie ich wynagradzałem?
Czy wyrządziłem szkodę przez spóźnianie się, lenistwo, niedotrzymanie umowy lub terminów? Czy nie oszuki-
wałem, czy oddałem dług?

VIII. NIE MÓW FAŁSZYWEGO ŚWIADECTWA PRZECIW BLIŹNIEMU TWEMU

Czy kłamałem, byłem obłudny i dwulicowy? Czy osądzałem, obmawiałem lub oczerniałem innych?

Czy nie kłamałem lub schlebiałem innym dla osiągnięcia własnych korzyści?

Czy zachowałem tajemnicę zawodową? Czy odważnie świadczyłem przed innymi o swoich poglądach wynika-
jących z wiary katolickiej?

IX. NIE POŻĄDAJ ŻONY BLIŹNIEGO TWEGO

Czy pożądałem inne osoby w myślach, pragnieniach? Czy troszczyłem się o czyste serce, czystą intencję i spoj-
rzenie?

X. NIE POŻĄDAJ RZECZY BLIŹNIEGO TWEGO

Czy pożądałem dobra drugiego człowieka? Czy nie zazdrościłem innym darów; talentów, majątku?

Czy nie byłem zachłanny i chciwy?

Czy nie posługiwałem się jakimś złem (np. korupcją) dla zdobycia lub powiększenia majątku? Czy ufałem Bożej
Opatrzności w sprawach doczesnych i materialnych?

9 RODZAJÓW GRZECHÓW CUDZYCH

Człowiek jest winny grzechu, choćby sam go nie popełnił, ale do złego czynu inne osoby:

pobudzał, radził, nakazywał, milczał, zezwalał, pomagał, nie karał, bronił, pochwalał.

Źródło: Rachunek sumienia Rycerza Niepokalanej, opracował: o. Krzysztof Maria Flis OFMConv

PAMIĘTAJ
STOJAĆ W KOLEJCE PO ZAKUPY - NIE ZAPOMNIJ
STANAĆ W KOLEJCE DO KONFESJONAŁU
JEZUS NA CIEBIE CZEKA

Z INTERNETU I SZKOLNYCH GAZETEK:



WYJĄTKOWA PARAFIA

PEŁNA TALENTÓW

Kościół NAJŚWIĘTSZEJ MARYI PANNY KRÓLOWEJ ŚWIATA przy ulicy Opaczewskiej 20 w Warszawie jest położony pośrodku osiedla mieszkaniowego.

Przed świątynią znajduje się figura Chrystusa autorstwa Macieja Maciejewskiego, a z boku (od strony ulicy Opaczewskiej) wznosi się zabytkowy krzyż postawiony w 1904 roku. Oszczędną w formie bryłę świątyni zdobi boczna wieża, wystająca nieco ponad górną krawędź ściany frontowej.

Główne wejście do świątyni prowadzi przez kruchtę. Nad frontowymi drzwiami góruje balkon chóru z 21-głosowymi organami mechanicznymi z pracowni Włodzimierza Truszczyńskiego, ufundowanymi przez parafian z okazji złotego jubileuszu parafii. Balkon biegnie wzdłuż bocznych ścian, aż do prezbiterium. Tutaj uwagę przykuwa imponującej wielkości figura Matki Bożej Królowej Świata umieszczona na ścianie ołtarzowej, która powstała w pracowni ceramicznej Krzysztofa Gąsiorowskiego. Jego autorstwa są również ceramiczne stacje drogi krzyżowej i chrzcielnica-kropielnica.



Wystrój dopełniają proste ławy i konfesjonał z drewna dębowego, wykonane według projektu Leszka Klajnerta.



Nawę rozświetlają barwne witraże, autorstwa Teresy Chrom-Gąsiorowskiej, niemal w całości wypełniające ściany boczne.

W ołtarzu dolnego kościoła znajduje się mozaika przedstawiająca Matkę Bożą Częstochowską Królową Polski, wykonana przez Wandę Rodowicz. Z boku usytuowany jest krzyż z figurą Chrystusa pochodzącą z dawnego kościoła. Znajdują się tu również: figura Najświętszego Serca Pana Jezusa – autorstwa Joanny Barcickiej, rzeźba Niepokalanego Serca Najświętszej Maryi Panny z białego marmuru kararyjskiego, kropielnica oraz mozaika Wandy Rodowicz przedstawiająca Chrystusa wśród dzieci.



Źródło: <http://nmpkrolowa-swiata.pl/historia-parafii.html>

Foto: Angie

**ZOBACZ: filmik o parafii na Fb:
Uwierz w siebie Działaj**

**GDY BĘDZIECIE W WARSZAWIE-
polecam:**

W każdy trzeci piątek miesiąca o godz. 18.30 w parafii ks. dr Mariusz Bernyś przewodniczy Eucharystii, po której ma miejsce adoracja Najświętszego Sakramentu, koronka do Miłosierdzia Bożego, konferencja oraz spotkanie wiernych.

ks. dr Mariusz Bernyś - czciciel i znawca kultu Bożego Miłosierdzia, kapelan szpitala Uniwersytetu Medycznego w Warszawie przy ul. Banacha. Ks. kanonik Mariusz Bernyś w licznych utworach literackich opowiada o cierpieniu, wielkim Miłosierdziu Bożym, nawołuje do zawierzenia Miłosierdziu Bożemu, modlitwy za Ojczyznę, Rodaków i cały świat, głosi zwycięstwo miłości.



ODKRYWAJ SWOJE TALENTY I ROZWIJAJ JE

Odkrycie talentu wiąże się ze znalezieniem dziedziny, w której jest się dobrym; wyborem pracy, którą się kocha; usunięcia zbędnych czynności z czasu, którym dysponujemy, aby zostały tylko te, które odpowiadają hierarchii wartości; poprawienie zdolności koncentracji. **Kiedy odnajdziemy nasz talent i będzie on stanowił ważną część do osiągnięcia naszego celu, będziemy zmotywowani do działania, a także rozwijania tego talentu.**

Wszystko zaczyna się od wizji i celu - to klucz do tego, aby w życiu coś osiągnąć. **Ważne abyśmy sami wierzyli w nasz cel, a nie ktoś inny, reszta potoczy się już sama.** Ważna jest motywacja - jest to więc przede wszystkim, to co nas nakręca do działania w danym kierunku, nasz cel oraz powody, aby ten cel osiągnąć. Emocje i stan psychiczny: zależą od motywacji, ale są one skutkiem, nie zaś przyczyną. Wyras MOTYWACJA składa się z dwóch członków: motywu i akcji. Z tej najkrótszej definicji można wywnioskować, że by wystąpiła odpowiednia akcja musi być cel, motyw.

W życiu jest podobnie, nie możemy się zastanawiać i stać w miejscu, czekając na to, co nam los przyniesie, **trzeba działać!** Nikt, niczego za nas nie zrobi. Nie wiemy co czeka nas za rogiem. Musimy podjąć ryzyko, po to by osiągnąć sukces. Musimy być pewni tego, do czego dążymy.

PIERWSZE PRAWO MOTYWACJI

Jest to prawo szansy, sposobności, okazji.

Każdy z nas dostaje od życia pewną szansę.

Pytanie: czy ją dostrzegamy?

Twoją możliwością niegasnącej motywacji jest znalezienie jej w sobie.

Autor tych praw posługuje się przykładem :

- **8 nut** - istnieje zaledwie 8 nut, a ile melodii z nich powstało? Mnóstwo.
- **3 kolorów** - najwybitniejsze obrazy powstały na bazie 3 kolorów - **czerwonego, niebieskiego i żółtego.**

Nie ważne ile masz talentów, czasami wystarczy jeden i chęć by go rozwinąć.

MUSISZ TYLKO ZNAĆ SWOJE

3 KOLORY I 8 NUT, a wtedy, jak mówi Pearl Buck - „wszystko! jest możliwe, dopóki nie zostanie udowodnione, że to niemożliwe- nawet niemożliwe może być uznane za takie jedynie wtedy”. Myślę, że to nie wymaga już komentarza.

Należy pamiętać, że ograniczenia istnieją tylko w naszych umysłach. Na świecie wszystkiego jest pod dostatkiem. Gdy jeden mine- rał się wyczerpie, sięgniemy po drugi.

Paradoksalnie, kiedy mówisz: „życie nie dało mi szansy!” to życie pomimo porażek daje ci szansę i właśnie wtedy ludzie ją zauważają i wykorzystują. Największe dzieła i przedsięwzięcia biznesowe, książki, piosenki powstają wtedy, gdy myślisz, że to już koniec.

DRUGIE PRAWO MOTYWACJI

Podstawą motywacji jest umiejętność podejmowania decyzji. Jest to bardzo ważny czynnik. Posiadamy wolną wolę, możemy robić co chcemy, gdzie chcemy, kiedy chcemy i z kim chcemy. Jest to największe prawo, jakie nam dano. Sami możemy kierować swoją przyszłością. Jeśli wiesz, jak podejmujesz decyzje i co dzięki niej osiągasz, możesz kontrolować swoje wyniki. Twoje wyniki determinują twoją motywację. rytm, wysokość i barwę dźwięków.

Ty znasz swoje cele i marzenia najlepiej, więc nikt inny, jak tylko ty, możesz podejmować decyzję. **Nie zrzucaj odpowiedzialności na innych, bo nie osiągniesz sukcesu! Naucz się podejmować decyzję samemu! Tak! Podejmowanie decyzji jest talentem...**

Dobrze, ktoś w tym momencie może zapytać, po co to wszystko? Po co mu, ta motywacja? Może przecież poleżeć, a jutro się samo o siebie zatroszczy... Tak, masz rację, ale... Zastanówmy się. Czy oglądając telewizję, wiadomości, choć odrobinę nie zazdrościsz biznesmenom tego co udało im się osiągnąć? Może z twoich ust padają słowa: „takim to się zawsze udaje”. Tak. Im się udaje, ale jeżeli ty uwierzysz w swoje siły i możliwości, to tobie również się uda.

2 DEWIZY:

„Dźwigaj więcej, niż możesz”

Jeśli wiesz, że jesteś w stanie danego dnia zrobić 3 rzeczy, załóż, że zrobisz 6, tym sposobem podniesiesz sobie poprzeczkę i będziesz się motywował, do zrobienia jak najwięcej. **KAŻDY Z NAS JEST ZWYCIĘZCĄ, A ONI PRZECIEŻ ŻĄDAJĄ OD ŻYCIA CZEGOŚ WIĘCEJ.** Myślę, że dla studenta w tym miejscu będzie wyjątkowo dobrze przemawiał przykład sesji egzaminacyjnej, wtedy często dźwiga więcej niż może...

Pewność podejmowanych decyzji

W tym miejscu, przytoczę anegdotę o ziarenkach. Pewnego razu zostały w ogrodzie zasadzone dwa ziarenka. Pierwsze z nich postanowiło, że wyrośnie i będzie duże i piękne. Zapuściło więc swoje korzenie i rośło. Wyszło ponad glebę i dzięki promieniom słonecznym się rozwijało. Stało się pięknym kwiatem. Drugie ziarenko, nie było takie pewne, czego chce. Nie wiedziało czy zapuścić korzenie, gdyż nie wiedziało, co go czeka. W efekcie postanowiło poczekać i zobaczyć, co go spotka. Pewnego razu przechodziła w pobliżu kura, poszukując pożywienia, wykopała z ziemi ziarenko... i je wydziobała 😊

NIE DAJ SIĘ WYDZIOBAĆ !

NIE CZEKAJ !

UWIERZ W SIEBIE !!! DZIAŁAJ !!!

3 SPOSOBY NA UTRZYMANIE MOTYWACJI

Miej wystarczająco wielkie DLACZEGO

- to jest fundament wszystkiego. Jak będziesz wiedział, **dlaczego coś robisz**, nigdy nie zabraknie ci motywacji do działania. To muszą być mocne argumenty, które wypływają z twojego wnętrza, i które oprą się silnym wiatrom i wielu przeszkodom, które niewątpliwie staną ci na drodze. Aby przekaz był wystarczająco silny, można powiedzieć wypisać wszystkie DLACZEGO i powiesić w widocznym miejscu np. na drzwiach.

Małe kroczki każdego dnia

- każdego dnia zrób coś, co cię przybliży do osiągnięcia twojego celu. To może być przeczytanie kilku stron książki, to może być spacer, cokolwiek, co w jakimś stopniu pomoże ci w dojściu tam, gdzie zmierzasz. Pamiętaj, że „nie od razu Rzym zbudowano”. Małe kroczki, ale konsekwentnie i każdego dnia są gwarancją twojego sukcesu.

Nagradzaj siebie

- ciesz się i nagradzaj siebie z drobnych osiągnięć. To, da ci siłę do dalszego działania. Zbieraj wszelkie dowody wdzięczności, ciepłe słowa czy podziękowania od osób, którym kiedyś pomogłeś. W cięższych dniach to może podzielać na ciebie jak najlepsze lekarstwo. Dzięki temu przypominasz sobie, ile wart jesteś dla innych i przekonasz się, że dalej warto działać.

Jeszcze raz podkreślam, jak ważne jest, żebyśmy nauczyli się dostrzegać okazje.

PRAWO SZANSY I SPOSOBNOŚCI JEST PRAWEM, KTÓREGO MOŻNA UŻYWAĆ BEZ KOŃCA.

Do dzieła! Wspinając się na najwyższe drzewo sięgasz przecież po najlepsze owoce.

Źródło: "Program rozwoju talentów" P. Koziol.

ZDROWIE / DIETA:



Gabinet Dietetyczny

Dieta + Monika Kruszelnicka
+48 697 013 422

mekruszelnicka@gmail.com

Dyplomowany dietetyk kliniczny z wieloletnim doświadczeniem. Pracuje w Szpitalu Uniwersyteckim im. Karola Marcinkowskiego w Zielonej Górze oraz prowadzi własną poradnię dietetyczną. Zawodowo związana z Uniwersytetem Zielonogórskim, gdzie pracuje jako wykładowca akademicki. Jest prezesem stowarzyszenia „Zdrowiem” oraz członkiem Polskiego Towarzystwa Dietetyki.

ŚNIADANIE

KOKTAJL MLECZNO-BANANOWY

banan
len, nasiona - łyżka
mleko spożywcze - 1 szklanka
Orzechy nerkowca - 1.5 łyżki
Wszystkie składniki koktajlu zmiksować i schłodzić.

OBIAD

CHILI CON CARNE Z INDYKA

Mięso z piersi indyka, mielone, bez skóry - 2.5 porcji
Pomidory krojone - 0.25 puszki
cebula - 0.25 małej sztuki
Fasola czerwona, kon. - 2 łyżki
oliwa z oliwek - 1 łyżka
Kukurydza, konserwowa - 2 łyżki
ryż basmati, biały - 0.5 torebki
ogórek kiszony - 1 szt.
Podduś mięso na oliwie. Dodaj 1/4 puszki krojonych pomidorów, paprykę, cebulę, fasolę i kukurydzę. Duś na wolnym ogniu ok. 10 minut, aż sos nieco się zredukuje. Dopraw do smaku przyprawą do Chili con carne.

KOLACJA

KLASYCZNA SAŁATKA GRECKA

Pomidorki koktajlowe - 5 sztuk
ogórek - 1 gruntowy
ser typu "feta" - 5 kosteczek
oliwa z oliwek - 1 łyżka
Sok z cytryny - 1 łyżeczka
oregano suszone - 0.3 łyżeczka
Oliwki - 5 oliwka
Sól, Pieprz - szczypta do smaku
chleb graham - 1 kromka
Warzywa umyć. Pomidory i ogórek pokrój w kostkę. Paprykę przetrnij na pół, oczyść z gniazda nasiennego, podziel na dość drobne kawałki. Cebulę obierz i pokrój w piórka. Wszystkie składniki wymieszaj, skrop oliwą i octem, dopraw odrobiną soli i pieprzem. Na wierzchu rozłóż oliwki i kawałki sera. Ponownie skrop oliwą i posyp oregano.

Jednodniowy jadłospis wiosenny (6 posiłków)

ŚNIADANIE

KOKTAJL Z MANGO

mango mrożone - 50 gr
Białko - odżywka 1 porcja
wiórki kokosowe - 1 łyżka
Orzechy nerkowca - 1 łyżka
ananas mrożony - 50 gr
woda - 0,5 szklanki
Płatki sparzyć wrzątkiem.
Wszystko zblendować.

II ŚNIADANIE

chleb żytni razowy - 2 kromki
masło ekstra - 0.5 łyżeczki
Sałata - 1 liść
szynka drobiowa - 150 gr
Papryka czerwona - 1 średnia sztuka

OBIAD

DIETETYCZNY GULASZ Z INDYKA Z FASOLKĄ SZPARAGOWĄ I MAKARONEM

Kasza gryczana - 50 gr
Mięso z piersi indyka, bez skóry, pieczone - 1 duży filet
oliwa z oliwek - 1 łyżka
Fasolka szpar., mrożona - 0.5 op.
Pieczeniaki - 100 gr
Papryka czerwona - 1 mała sztuka
Mięso opłukać, osuszyć i pokroić na mniejsze kawałki, posypać przyprawami. Następnie obsmażyć na patelni, pieczeniaki i paprykę umyć, obrać i pokroić, dodać do mięsa, podsmażyć, po czym dodać kilka łyżek wody i dusić pod przykryciem, aż mięso zmięknie. Fasolkę blanszować i dodać do mięsa. Tuż przed podaniem dodać jogurt uważać, aby się nie zwarzył. Podawać z makaronem razowym ugotowanym al. Dente

PODWIECZOREK

Jogurt naturalny - 1 opakowanie
miód pszczoły - 1 łyżeczka
Migdały - 10 sztuk

KOLACJA

chleb żytni razowy - 2 kromki
parówki drobiowe -
masło ekstra - 1 łyżeczka
Miseczka warzyw mieszanych produkt - 1 porcja

II KOLACJA

chleb żytni razowy - 1 kromka
Serek wiejski - 1 opakowanie

DZIEWIĘĆ RODZAJÓW INTELIGENCJI

według Howarda Gardnera

Uzdolnienia mogą być bardzo różne. Według Howarda Gardnera, amerykańskiego psychologa, jest dziewięć rodzajów inteligencji.

Sprawdź, które posiadasz

INTELIGENCJA

LOGICZNO-MATEMATYCZNA

To zdolność do sprawnego posługiwania się liczbami oraz do logicznego myślenia. Obejmuje umiejętność przyswajania sobie schematów, a także rozumienia stosunków logicznych, hipotez, twierdzeń, funkcji i innych abstrakcyjnych pojęć. Przejawia się zręcznym poruszaniem się w świecie liczb, chęcią do badania, eksperymentowania, stawiania problemów logicznych i ich rozwiązywania, a także do abstrakcyjnego myślenia i kreatywnego posługiwania się materiałami i przedmiotami. Zawody dla tych osób to: nauczyciel, inżynier, żeglarz, biolog, księgowy, kucharz, ekonomista, makler giełdowy, analityk, architekt, lekarz, fizyk, informatyk.

INTELIGENCJA

JĘZYKOWA

Jest zdolnością do posługiwania się znaczeniami i funkcjami słów, kształtowania struktur językowych w celu porozumiewania się, wyrażania własnych myśli i nadawania światu sensu poprzez język. Korzystamy z niej podczas czytania i pisania, a także mówienia i słuchania. Przejawia się wrażliwością na brzmienie słów, ich odcienie znaczeniowe, rytm wypowiedzi. Zawody dla tych osób to: spiker radiowy, dziennikarz, konferansjer, adwokat, tłumacz, przewodnik turystyczny, dyplomata, poeta.

INTELIGENCJA

MUZYCZNA

To zdolność do rozpoznawania, doceniania, rozróżniania, przekształcania i wykonywania różnych utworów muzycznych. Przejawia się wrażliwością na

Z ogólniejszego punktu widzenia jest umiejętnością uchwycenia struktury dzieł muzycznych. Tego typu zdolności warunkują twórczość muzyczną: pozwalają rozumieć znaczenie dźwięków, a także przekazywać za ich pomocą różne treści. Zawody dla tych osób to: muzyk, choreograf, kompozytor, tancerz, aktor, stroiciel, lutnik.

INTELIGENCJA

PRZESTRZENNA

To zdolność odtwarzania relacji przestrzennych i operowania nimi w różnych celach. Pozwala na odbieranie obrazów wewnętrznych i zewnętrznych, przywoływanie ich, przekształcanie i modyfikowanie, poruszanie się w przestrzeni lub wprawianie w ruch przedmiotów, tworzenie i dekodowanie informacji graficznych. Pozwala również na tworzenie wizualnych modeli otoczenia i dokonywanie w nich zmian, nawet przy braku konkretnych bodźców. Zawody dla tych osób to: marynarz, pilot, fotograf, przewodnik tur., murarz, elektryk, architekt, dekorator wnętrz, filmowiec, listonosz, taksówkarz, publicysta, chirurg, rzeźbiarz, tancerz, sportowiec, projektant, krawiec, malarz, fryzjer.

INTELIGENCJA

RUCHOWA

Określa się nią umiejętność używania własnego ciała do rozwiązywania problemów, do gry aktorskiej, wyrażania uczuć lub idei i do tworzenia konkretnych wyrobów. Obejmuje koordynację ruchową, zręczność, poczucie równowagi, giętkość, siłę i szybkość, zdolności kinestetyczne, wyczuwanie rozmiarów i objętości przedmiotów, zdolność posługiwania się nimi. W skład inteligencji ruchowej wchodzi także zdolności manualne. Zawody dla tych osób to: sportowiec, chirurg, tancerz, rzeźbiarz, nauczyciel wych. fiz., aktor, polityk, wykonawca makiet, robotnik, mechanik, mim, kłown, stolarz.

INTELIGENCJA

REFLEKSYJNA

Tym rodzajem inteligencji nazywamy zdolność rozumienia siebie, wiedzę o własnym życiu wewnętrznym, rozpoznawaniu własnych uczuć i emocji. Pozwala ona

wyraźnie widzieć powody, które skłaniają nas do takich czy innych zachowań i działań w zgodzie z osobistymi potrzebami, celami i zdolnościami. Oznacza dostęp do własnego wewnętrznego świata i wykorzystywanie informacji płynących z własnego wnętrza. Zawody dla tych osób to: filozof, pisarz, teolog, psycholog, muzyk.

INTELIGENCJA

SPOŁECZNA

Jest umiejętnością odpowiedniego zachowywania się w sytuacjach społecznych, a także zdolnością rozumienia innych i rozpoznawania ich nastroju, emocji, motywacji i intencji. Wiąże się z wrażliwością na mimikę, ton głosu, gesty i postawę ciała oraz ze zdolnością właściwego reagowania na nastroje innych, czyli empatią. Zawody dla tych osób to: animatorzy, adwokaci, specjaliści od PR-u, psychologowie, politycy.

INTELIGENCJA

PRZYRODNICZA

To umiejętność rozróżniania elementów środowiska naturalnego, flory i fauny, klasyfikowania ich i korzystania z nich. Pozwala rozpoznawać i klasyfikować rozmaite gatunki, odróżniać pożyteczne od niebezpiecznych, kategoryzować nieznanne organizmy. Łączy się ze zdolnością obserwacji, eksperymentowania, refleksji i zadawania pytań dotyczących otoczenia. Zawody dla tych osób to: biolog, ogrodnik, geograf, antropolog, weterynarz, meteorolog, botanik, geolog, architekt krajobrazu, ekolog.

INTELIGENCJA

EGZYSTENCJALNA

To zdolność widzenia siebie na tle nieskończoności kosmosu (od skali nieskończenie małej do nieskończenie wielkiej) i na tle kondycji człowieka: sensu życia, śmierci, przeznaczenia świata materialnego i duchowego. Ten rodzaj inteligencji przejawia się również w takich ludzkich doświadczeniach jak głęboka miłość czy zachwyt nad dziełem sztuki. Zawody dla tych osób to: duchowny, filozof, artysta, pisarz, teolog, psycholog, muzyk.

Źródło: Bajki, które pomagają odkrywać talenty, B. Ibarrola

**Jak rozwinąć talent
na przykładzie
historii z życia
CRISTIANO RONALDO,
LEO MESSI
i RADAMELA FALCAO**

Zainspiruj się

Autorzy Juan Carlos Cubeiro i Leonor Gallardo piszą w książce *„Messi, Falcao, Ronaldo Trzy niezwykle przykłady, które pomogą rozwinąć talent u ciebie i twoich dzieci”* o przykazaniach, o których trzeba pamiętać i lekcjach, które trzeba odrobić aby rozwinąć swój talent i osiągnąć ogromny sukces.

Pierwsza lekcja, jak rozwijać talent (i jak pomóc go rozwinąć innym):

ODKRYJ SWOJE PRAWDZIWE POWOŁANIE, TWÓJ PRAWDZIWY DAR, COŚ, W CZYM JESTEŚ BEZKONKURENCYJNY. Musi to być coś, co cię uszczęśliwia i co możesz robić godzinami. Coś, o czym śnisz po nocach. Co może być twoim wkładem w historię ludzkości.

Jeśli jeszcze nie odkryłeś swojego powołania, nie ustawaj w poszukiwaniach. Bez niego nie można żyć. Każdy z nas ma do czegoś talent, musimy tylko odkryć do czego. **Zwróć uwagę, że nie pytamy, co możesz robić, tylko do czego masz powołanie !.** Co może się stać twoją drugą naturą, twoją pasją. Twoim „żywiołem”, jeśli użyć terminu ukutego przez jednego z najważniejszych specjalistów od edukacji, Kena Robinsona.

PIERWSZE PRZYKAZANIE

dla tych, którzy rozwijają swój talent lub pomagają go rozwinąć innym: odkryj swoją „**BULWĘ TALENTU**”, czyli **powołanie, radość życia, pasję, coś, co możesz robić godzinami i co wciąż cię uszczęśliwia.**

Następnie poproś o pomoc kogoś, kto będzie **Twoim katalizatorem**, czyli osobą, która zasadzi tę bulwę talentu w żyznej ziemi - lub sam zostań kimś takim. Prawdziwy talent, tak jak szafran, nie jest samosiejką. Jego kwiaty są piękne i pięknie pachną, ale są bezpłodne, więc trzeba go umiejętnie uprawiać.

Kto sadzi bulwę talentu w żyznej ziemi? Ci, którzy są katalizatorami.

W życiu Leo fundamentalną rolę spełniła babcia Celia, gdy stawiał pierwsze kroki w świecie futbolu. To ona w każdy wtorek i czwartek odprowadzała Leo i jego starszych braci Rodrigo i Matíasa na treningi. I to ona pozwoliła, żeby Leo grał w drużynie ze starszymi dziećmi, choć mogły mu dokuczać, żeby udowodnić, ile jest wart. To dlatego Messi każdą zdobytą przez siebie bramkę dedykuje babci, wskazując na niebo. To ona wprowadziła go na drogę, którą szedł od sukcesu do sukcesu, to dzięki niej stał się tym, kim jest dziś.

Cristiano Ronaldo też miał szczęśliwe dzieciństwo. Jego ojciec, José Dinis, zadbał o to, żeby życie jego syna kręciło się wokół piłki nożnej już od chrzcina, bo ojcem chrzestnym małego Christiano został kapitan drużyny, dla której pracował jego tato. Matka chłopca, María Dolores pozwalała mu grać na ulicy do wpół do dziesiątej w nocy, a jego kuzyn Nino zachęcił go, żeby spróbował swoich sił w drużynie Andorinha. Nie bez znaczenia jest też fakt, że cała rodzina interesowała się futbolem — ojciec i brat Hugo kibicowali Benfice, a matka — Sportingowi Lizbona.

Radamel Falcao dostał swoje drugie imię na cześć słynnego brazylijskiego piłkarza, któremu kibicował ojciec chłopca. To dzięki ojcu, także zawodowemu piłkarzowi, futbol był obecny w życiu chłopca od samego początku. To dlatego w jego rodzinie szybko przyjęto do wiadomości, że to sport może być

prawdziwym powołaniem chłopaka (i że najlepiej, żeby był napastnikiem, bo „to oni zbierają najwięcej kasy”).

**ZNAJDŹ PRZYJAZNE
ŚRODOWISKO, KTÓRE NIE
ZDUSI TWOJEGO TALENTU,
LECZ GO ROZWINIE.**

Cebulki talentu nie można posadzić w kiepskiej ziemi, bo w niej zginie.

Drugie przykazanie: twoja bulwa talentu (powołanie, sens życia) musi trafić na właściwą glebę - ziemię pełną składników odżywczych (w przypadku naszych trzech piłkarzy tymi składnikami były ich pierwsze drużyny, w których mogli w dzieciństwie rozwijać swój talent). Bulwę talentu musi się też zająć właściwy trener, który stworzy jej - jak to się mówi w korporacjach - klimat „proaktywny”, czyli pełen akceptacji i zrozumienia.

W tej kwestii też warto czym prędzej przejść do rzeczy. Jeśli już wiesz, co jest Twoim „żywiołem” (powołaniem, tym, co kochasz robić, pasją), to czy kształcisz się w odpowiedniej instytucji? Jeśli tym czymś jest sport, to czy jesteś w klubie, w którym możesz się wiele nauczyć i wyrobić w sobie dyscyplinę? Jeśli tym czymś jest sztuka, to czy studiujesz na akademii sztuk pięknych albo uczysz się w liceum plastycznym? Za swoim powołaniem pójdziesz tylko wtedy, gdy trafisz do miejsca, które pozwoli ci je rozwijać.

A jeśli Twoim marzeniem jest rozwijanie talentu kogoś innego, porozmawiaj z tą osobą o tym, czemu chciałaby poświęcić życie (i nie ma że „pomyślimy” albo „jeszcze się zobaczy”; albo robi się coś na całego, albo wcale). Im szybciej to zrobisz, tym lepiej. Jeśli kogoś interesują różne rzeczy, **musi się na coś zdecydować**, tak jak Falcao wybierał pomiędzy piłką nożną a baseball, a Rafa Nadal pomiędzy piłką nożną a tenisem. Liczy się tylko powołanie.

Oczywiście warto w tej kwestii jak najprędzej zabrać się do rzeczy, ale zanim to zrobisz, zastanów się spokojnie, czemu tak naprawdę chcesz się w życiu poświęcić. Proszę, weź kartkę i ołówek i zapisz sobie, co jest twoim prawdziwym powołaniem. Nieważne, ile masz lat. Na to nigdy nie jest za późno. Pomyśl, co sprawia ci przyjemność, do czego czujesz się stworzony, co jest twoją pasją, twoim „żywiołem”. Jeśli jeszcze nie potrafisz odpowiedzieć na to pytanie, szukaj odpowiedzi, aż ją znajdziesz, bo to naprawdę bardzo ważne. Talent bez pasji prowadzi donikąd.

Bez „odpowiedniej gleby” i sprzyjającego klimatu cebulka talentu nie będzie mogła wykiełkować.

Jeśli masz wielki talent, to życie wystawi cię na próbę, żebyś mógł sobie odpowiedzieć, czy naprawdę jesteś gotów iść za swoim powołaniem. **Ci trzech wielcy piłkarze stanęli przed taką próbą, gdy mieli ledwie 12 czy 13 lat. Musieli wtedy podjąć ciężką decyzję i pokonać strach - zostawić dom, rodzinę i swoje środowisko tylko po to, żeby ścigać marzenia, swój cel, swój „żywioł” !!!!!!!!!!!**

Trzecie przykazanie: bądź gotów na próbę charakteru. Myślisz, że jej sprostasz? Żeby stać się profesjonalistą, Leo Messi musiał się zapisać do La Masii (szkółki przy FC Barcelonie, z której tylko 11 procent wychowanków debiutuje w meczach pierwszej drużyny), a Cristiano Ronaldo do La Akademii, czyli portugalskiego odpowiednika La Masii (La Academia jest szkołą Sportingu Lizbona). Radamel Falcao w tym samym celu zaczął grać do Lanceros, a potem do jednego z najważniejszych klubów Ameryki Południowej, czyli River Plate, choć wiązało się to z przeprowadzką z Kolumbii do Argentyny. Czy odważyłbyś się na coś takiego?

Musisz się zastanowić, jaka szkoła (porównywalna z La Masią, La Akademią bądź szkołą

przy River Plate) najbardziej odpowiada twojemu powołaniu, a potem idź na egzamin wstępny, zdaj go i **NIGDY SIĘ NIE PODDAWAJ**.

Jeśli chcesz rozwinąć talent jakiegoś dziecka (twoich dzieci, siostrzeńców lub innych krewnych), pamiętaj, że to ważne, żeby znaleźć szkołę, w której uzyska właściwe wykształcenie. Dodawaj mu też otuchy, żeby miał siły ją ukończyć i skorzystać z tego, co stamtąd wyniesie. Bo taka decyzja zawsze wymaga odwagi.

Jeśli już odkryłeś, co jest Twoją „bulwą talentu”, posadź ją w żyznej ziemi i dbałeś o nią jak należy, to bardzo prawdopodobne, że wcześniej czy później trafi Ci się wielka szansa. I to raczej wcześniej niż później. To ważne, żeby się na nią przygotować, **BO SZANSE NIE TRAFIAJĄ SIĘ CO DZIEŃ**.

Co by się stało, gdyby Leo Messi doszedł do wniosku, że nie jest gotowy do debiutu w rozgrywkach o Puchar Joana Gampera? Albo gdyby Cristiano Ronaldo uznał, że przenosiny do Manchesteru United i gra w Premier League to szaleństwo? Albo że na to nie zasługuje? Przecież nie znał wtedy ani słowa po angielsku! Albo gdyby Falcao wystraszył się przeprowadzki z Kolumbii do Argentyny, gdzie miał grać dla River Plate?

Kolumbijski akcent na pewno był też problemem dla Radamela Falcao, najpierw w Buenos Aires, gdy grał w River Plate, i potem, gdy przeszedł do FC Porto w Portugalii. On również przezwyciężył trudności, koncentrując się na grze. Pomogła mu też jego silna wiara, już choćby przez to, że był pewien, iż „jeśli cię ktoś uderzy w prawy policzek, nadstaw mu i drugi. Wszyscy oni mogą służyć za przykład, jak radzić sobie z

kompleksami i zadawnionymi urazami.

Jak wspominaliśmy przy innych okazjach, przebaczyć nie znaczy zapomnieć, lecz osiągnąć spokój ducha pomimo urazy. „Wybaczyć to podjąć decyzję, że zobaczy się w drugiej osobie więcej niż jej ograniczenia, lęki i popełnione przez nią błędy. To próba dostrzeżenia jej czystej esencji, bez zawężania naszego oglądu do naszych zatargów i ograniczeń tej osoby, pamiętając o tym, że jest ona godna szacunku i miłości” — uważa Robin Casarjian, wybitna ekspertka zajmująca się umiejętnością wybaczenia jako jedną z metod zarządzania stresem. Wybaczyć to unieszkodliwić urazę i wzmocnić pamięć.

Nic z tych rzeczy się nie wydarzyło **WSZYSCY TRZEJ Z ZAPALEM CHWYCIŁI NADARZAJĄCĄ SIĘ OKAZJĘ I WYKORZYSTALI JĄ DO MAKSYMUM**.

Czwarte przykazanie: jeśli trafi ci się wielka okazja — a może ci się ona trafić bardzo wcześniej — to miarą Twojego talentu będzie to, jak ją wtedy wykorzystasz jeśli to ty zajmujesz się rozwojem czyjegoś talentu, staraj się wskazać tej osobie czekające ją przełomowe chwile. W takich momentach we własnym dobrze pojętym interesie naprawdę musi dać z siebie wszystko. Leo Messi przez swój niski wzrost był pośmiewiskiem w szkole i na boisku nawet wtedy, gdy uczył się w La Masi. Mógłby przez to popaść w kompleksy, ale to nie byłoby w jego stylu. Zamiast tego skontaktował się na tym, co robił najlepiej, czyli grze.

Piąte przykazanie: niech niczyje zakusy nie sprowadzą cię ze ścieżki, wiodącej do zrealizowania Twoich marzeń.

Jeśli chcesz rozwinąć swój talent, naucz się zapominać urazy i nie pozwól, żeby zawładnął tobą żal. Gniew może się dotkliwie odbić na naszym zdrowiu, a pielęgnowanie urazy jest toksyczne. Gniew, smutek i żal pochłaniają

energię, a więc działają na korzyść tych, którzy chcą nam zaszkodzić. Jeśli chcesz pomóc komuś, kto próbuje rozwinąć swój talent, naucz go, jaką wartość ma przebaczenie, empatia i zapominanie krzywd oraz jak szkodliwe jest żywienie do kogoś urazy. Oczyszczenie się z gniewu uwalnia energię.

Szóste przykazanie: Zaufaj takiemu trenerowi, na którego zasługujesz. Nie da się przecenić roli trenera, który potrafi się dostosować do swojego podopiecznego, dzięki czemu obaj mogą rozwijać talent podopiecznego i harmonijnie współpracować. Taki trener zwykle ma podobny charakter jak jego podopieczny potrafi dostrzec największe atuty swojego wychowanka. Wybierz sobie takiego trenera, na którego zasługujesz. Takiego, którego metody najwięcej Ci dadzą. Kogoś, dzięki komu znajdziesz się na poziomie, jakiego sobie nawet nie wyobrażałeś.

Talent rodzi się z radości życia (ta z kolei płynie z odkrycia swojego powołania i możliwości podążania za nim), dlatego należy się rozkoszować każdą jego chwilą. Ważne jest również, aby umieć wyrazić wdzięczność osobom, które przyczyniły się do naszych sukcesów. Wszyscy nasi bohaterowie robią to bardzo często. Wystarczy wspomnieć podziękowania, jakie Messi złożył swoim kolegom, gdy został wyróżniony Złotą Piłką i Złotym Butem, albo chwilę, gdy Cristiano gorąco podziękował swoim fanom za wsparcie, bądź fakt, że Falcao dziękuje Bogu za każdą zdobytą przez siebie bramkę. Warto też pielęgnować przyjaźnie, nie komplikować sobie życia i nie przejmować się za mocno porażkami, nawet gdy dotkliwie bołą.

Siódme przykazanie -- radość życia — świadczy o głębokiej mądrości i prowadzi do szczęścia. Aby rozwinąć swój talent, od czasu do czasu zatrzymaj się w biegu i wszystkimi zmysłami

zakosztuj uroków życia. Nie pozwól, żeby przesadny perfekcjonizm pozbawił cię wszelkich przyjemności.

Jeśli wspierasz rozwój talentu kogoś innego, uświadom tej osobie, że radość życia jest równie ważna, jak trening. Nie wolno sobie wmawiać, że odrobina odpoczynku i radość z tego, co się osiągnęło, świadczy o braku odpowiedzialności. Wręcz przeciwnie. Szczęścia nie daje zdobycie celu, lecz jego zdobywanie.

Talent jest bowiem dynamiczny i działa jak ruchome schody -- jeśli nie będziesz go rozwijać, zaczniesz się cofać.

Jeśli wspierasz rozwój talentu kogoś innego, przypomnij mu, że talent jest wkładem początkowym, a to agent dba, aby ten wkład każdego dnia procentował.

Ósme przykazanie: za każdym wielkim talentem stoi ni mniej uzdolniony agent, bo każdy cenny diament wymaga równie cennej oprawy.

ZASADA DZIESIĘCIU TYSIĘCY GODZIN

Teraz już rozumiesz, że mistrzostwo osiąga się dzięki ciężkiej pracy, zamkniętej w dwóch „pakietach” składających się z 10 tysięcy godzin. Inaczej się nie da.

Dziewiąte przykazanie: poświęć na rozwój talentu 10 lat solidnej pracy, aby zdobyć doświadczenie niezbędne, by stać się ekspertem w danej dziedzinie. Potem też nie spoczywaj na laurach. Jeśli poświęcisz drugą dekadę na pracę nad sobą, naprawdę wzniesiesz się na wyższy poziom.

Musi to być ktoś, kto zna się na interesach, kto cię szanuje i podziwia, ktoś obdarzony cierpliwością, ale także zimną krwią, aby mógł twardo poprowadzić negocjacje i walczyć o godziwe stawki dla ciebie (właśnie tak, jak robili to Jorge Mendes i Jorge Messi). Jednocześnie musi być to ktoś, komu nie brakuje rozsądku, żeby wiedział w jakim środowisku najlepiej się zrealizujesz, co jest najodpowiedniejszym „ekosystemem” dla twojego talentu.

najlepiej się zrealizujesz, co jest najodpowiedniejszym „ekosystemem” dla twojego talentu. Talent jest bowiem dynamiczny i działa jak ruchome schody - jeśli nie będziesz go rozwijać, zaczniesz się cofać.

Jeśli wspierasz rozwój czyjegoś talentu, powiedz mu o zasadzie 10 tysięcy godzin. To klucz do rozkwitu zdolności.

Doskonałość jest sztuką, którą osiągamy poprzez przygotowanie i nawyk. Nie dlatego coś robimy dobrze, bo mamy cnotę doskonałości, lecz rozwijamy.

NA ILE DBASZ O SWOJĄ MARKĘ?

Marka to potencjał, który można przekuć w wartość. Żyjemy w czasach konceptu, w których od każdego z nas wymaga się, żeby był artystą, i w których o naszej wartości decyduje to, czy potrafimy się wyróżnić i czy mamy do zaoferowania coś oryginalnego (naszą osobowość i własne zdanie, którego umiemy w kulturalny sposób bronić), a nie to, czy jesteśmy lojalni. Posłuszeństwa i pokory raczej się obecnie nie ceni.

Aby Twoja marka osobista osiągnęła wartość, na jaką zasługuje, musisz pracować na swój wizerunek, rozwijać sieć kontaktów i strefę swoich wpływów. W dzisiejszym społeczeństwie talent zyskuje wartość, a jego brak — powoduje straty. Dlatego rozwijając swój talent, pamiętaj też o rozwoju własnej marki. Obierz właściwą strategię - stwórz swój własny „biznesplan”, wytycz cele, wyznacz kamienie milowe i opracuj plan działania. Nie da się zbudować marki, zdając się na czystą improwizację.

Jeśli wspierasz kogoś innego w rozwoju jego talentu, przypomnij mu o tym, jak istotne są związane z nim marki — logo ubrań, miejsc, do których się chodzi, z jakimi markami osobistymi i firmowymi jest się kojarzonym itd. W świecie opartym na ekonomii uwagi, wszystkie te marki muszą być coraz bardziej wiarygodne, wartościowe i złożone.

Dziesiąte przykazanie: dbaj o swoją markę, bo inaczej ktoś inny zadba o nią za ciebie. I gwarantuję, że wtedy ci się to nie spodoba.

Opowieść o mistrzyni

**Wielka nadzieja polskiej
szermierki z Gdyni,
„etatowa” medalistka
wielkich imprez od 1996,
mistrzyni świata
w drużynie
(Hawana 2003),
dwukrotna mistrzyni
Europy,
czterokrotna olimpijka,
dwukrotna
medalistka olimpijska**

**Sylwia
Gruchała**

**Na stronie Polskiego
Komitetu Olimpijskiego
można przeczytać o wielu
sukcesach Sylwii Gru-
chały, w tym artykule po-
znacie historię drogi do
sukcesów opisaną przez
samą olimpijkę.**

Na pytanie kim trzeba być, żeby osiągnąć coś wielkiego? Sylwia Gruchała odpowiada, że wystarczy być człowiekiem. A co trzeba mieć... - odpowiada, że... można nie mieć wszystkiego... Kiedy zaczęłam trenować, nie miałam nawet szermierczej torby.

Floret ma 110 centymetrów, a torba musi być jeszcze dłuższa. Jest bardzo ciężka, dlatego ma kółka. Takie najzwyklejsze, najtańsze torby bez kółek nazywały się jamnikami. Ja nie miałam nawet takiego jamnika. Jeździłam na treningi tramwajem, z floretem w ręku. Wszyscy gapili się na mnie, bo mało kto wiedział co to w ogóle jest. Nawet żartowali, pytając czy to może jakiś dziwny przyrząd o smażenia kiełbasek. Sprzęt był wypożyczony ze szkoły. W klasowych turniejach główną nagrodą były prawdziwe buty szermiercze i bardzo, bardzo chciałam je zdobyć. Walczyłam tam w zwykłych trampkach i ciągle miałam poobijane pięty. Gdy robi się wypad, żeby wykonać pchnięcie, żeby nie poobijać sobie nóg,

trzeba mieć specjalne buty z osłoną na pięty. Zdobyć takie prawdziwe buty do szermierki to była bardzo silna motywacja. Walczyłam o nie u Anny Sobczak, wielkiej florecistki. Była moim prawdziwym autorytetem. To był wtedy wielki honor wywalczyć używane buty po mistrzyni! Ja spałam z tymi butami! I wcale mi nie przeszkadzało, że są trochę za duże. Kiedy zaczynałam trenować, ze sprzętem do szermierki było naprawdę kiepsko. Polskie zawodniczki zazdrościły zawodniczkom z innych krajów ich profesjonalnych butów i elastycznych, wygodnych kostiumów. Czułyśmy się źle ubrane i przez to słabsze. Ale przecież zły strój nie przeszkadzał Annie Sobczak zostać wielką florecistką. Powtarzałam to sobie i starałam się nie zwracać uwagi na to, czego nie mogłam zmienić. Dopiero kiedy miałam siedemnaście lat, po pięciu latach treningów dostałam torbę na floret, już całkiem porządną i na kółkach.

Byłam najmłodsza z rodzeństwa. Moja mama pracowała za granicą i rzadko ją widywałam. Z moimi przyjaciółkami trzymałyśmy się razem. Często jeździłyśmy na obozy sportowe. Dobrze pamiętam te wyjazdy, zbiórki o trzeciej w nocy, autobus, który nas zabierał. Trenowałyśmy przez całe lato. My zawsze czułyśmy się odważne. Floret w dłoni sprawia, że czujesz się silna. Walka staje się drugą naturą. I chyba walczy się z taką samą motywacją na turniejach i w zwykłym, codziennym życiu. O lepsze wyniki, o akceptację, o swoje miejsce i wszystkie marzenia.

Kiedy miałam piętnaście lat poznałam Julkę. Była szalona, trochę odciągała mnie od treningów, ona ciągle miała nowe pomysły. Pamiętam, że zawsze powtarzała: „My damy radę!”. Dzisiaj jest artystką i wykłada psychologię. A ja nadal słyszę te jej słowa: „My damy radę!”. **W trudnych sytuacjach trzeba to sobie powtarzać.**

W liceum nie zawsze byłam taka porządna. Czasami opuszczałam treningi, po prostu wagarowałam, no tak. Ale szybko sama rozumiałam, że to się nie opłaca, że kiedy coś robisz, trzeba robić to naprawdę, że warto trenować regularnie. **Sport jest sprawiedliwy. Widziałam, że tylko regularna praca przynosi efekty.**

Kiedy przyszedł pierwsze sukcesy, naprawdę zaczęło mi się to podobać. Na początku szermierka wcale nie była moim wielkim marzeniem. To marzenie rozwijało się i rosło razem ze mną. **I byłam dumna, czując, że mojemu trenerowi naprawdę na mnie zależy, że wierzy w mój sukces. Wierzył we mnie cały czas: tak, jakby się na mnie uparł 😊** Chyba nikt nigdy nie wierzył we mnie tak jak mój trener. No może jeszcze Julka. Kiedy miałam szesnaście lat, przed Mistrzostwami Świata Kadetów, trener powiedział wszystkim, że zdobędę medal. Powiedział to nawet dziennikarzom. I miał rację! Musiał bardzo mocno wierzyć w samego siebie jeśli tak mocno wierzył we mnie, w mój sukces. Zastanawiam się, co takiego we mnie zobaczył. Może to, że **zawsze byłam dzielna**. Nie bałam się nawet większych, chłopaków, zawsze byłam waleczna, gotowa bić się o sprawiedliwość. Naprawdę potrafiłam walczyć o moje koleżanki, kiedy widziałam, że dzieje im się krzywda. Nie byłam żadnym ideałem, popełniałam błędy i dopiero uczyłam się odróżniać dobro od zła, tak jak każdy. Uczymy się tego przez całe życie i przez całe życie popełniamy jakieś błędy.

Życie jest cudem, ale wcale nie jest łatwe, jest jak wyczerpujący j trening, jak olimpiada. Sukcesy i klęski składają się na jego bogactwo. I zdarza się, że spotykają nas rzeczy, z którymi nie możemy sobie poradzić, których nie potrafimy zrozumieć. Wtedy trzeba po prostu walczyć dalej. To właśnie robiłam kiedy straciłam mego tatę. Nie wolno się poddawać. Ten medal, który zakładają Ci na szyję jest Twoją siłą. Tego nikt nigdy Ci nie odbierze.

Źródło: *To całkiem łatwe*, J. Charms.

HISTORIA PEWNEGO KRZYŻA

Wywiad z właścicielką Kawiarni Mariacka w Zielonej Górze - Katarzyną Marcinkian.

Jaka jest historia krzyża, który wisi w Pani Kawiarni?

5 lat temu byłam na pielgrzymce w Ziemi Świętej i zawsze przywozi się z takich miejsc jakieś pamiątki żeby mieć wspomnienia. To są miejsca ważne, ważne z punktu widzenia kultu naszej religii, miejsca w którym chodził nasz Pan. Najwcześniej przywozić się takie pamiątki związane z wiarą, ponieważ była to pielgrzymka samolotowa więc wielkich rzeczy nie można przywozić ten krzyż przywiązałam jako pamiątkę z tamtego miejsca i symbol naszej wiary.



Z jakich powodów zawiesiła Pani krzyż w swojej Kawiarni?

Krzyż jest symbolem naszej wiary, który jest dla nas ważny. Tendencja jest taka aby zdejmować krzyże a nie wieszać. Jestem u siebie właścicielem, jestem szefową i mogę sobie na to pozwolić. Jest to miejsce mojej pracy, gdzie przebywam codziennie cały dzień, prócz niedzieli. Tu jest moja praca, moje radości, trudy, smutki, problemy z tym związane i wtedy chcemy być otoczeni czymś co nam pomaga dla mnie to jest krzyż i Pan Jezus, chcę aby był w miejscu mojej pracy, z moimi klientami.

Krzyż zawieszony tuż przy barze, jest w miejscu na przeciwko wejścia obejmujący całą salę. Chcę aby otoczył mnie i wszystkich moich pracowników i wszystkich moich klientów. To miejsce zostało

tak wybrane, krzyż nie wrzuca się bardzo w oczy, jest delikatny, jest drobny, wiele osób nawet go nie zauważa. Niektórzy widzą, cieszą się z tego, innych komentarzy nie miałam, nikt nie był zdegustowany tym, jeśli ktoś coś zauważył to były to osoby, dla których jest równie ważny.

Powiem tak ten kto ma widzieć widzi to i cieszą się z tego, uśmiechają się. A dla mnie jest to prostu pomoc we wszystkim i w radości i smutku, jeżeli wierzymy i chcemy mieć relacje z Panem Jezusem musimy go zaprosić do swojej codzienności. Ja każdy dzień chce przeżywać z Panem Jezusem i chcę aby był w tej pracy ze mną na dobre i na złe i krzyż jest świętym tego przykładem i pomocą dla mnie i dla innych.

Słowa Jezu ufam Tobie mają wielką moc.

To musi być przemiana serca, musimy po prostu uznać, że nie jesteśmy w stanie zrobić wszystkiego, na wszystko nie mamy wpływu. To nie jest tak, że Bóg zabiera te krzyże, tylko po prostu z Jezusem jest lżej. Nie potrafię tego ująć to nie w kilogramach lżej, czy w zmartwieniach lżej, ktoś się pojawi i nam pomoże, ale ja wierzę w to że jest dużo, dużo lżej niż gdybyśmy sami zmagali.

Od kiedy prowadzi Pani Kawiarnię Mariacką?

Kawiarnia istnieje 2 lata z kawiarkiem, ale jak już robiłam remont i przywożąc z stamtąd krzyżyki to już wiedziałam, że ona będzie ze mną, ponieważ ja więcej czasu tutaj spędzam niż w własnym domu i krzyż siłą rzeczy musi się znaleźć tutaj bo jest dla mnie ważny. Nie oddzielam, że wiara jest tylko w zaciszu swojego domu wieczorem, gdy klękam do modlitwy i chodzę na msze. Ja potrzebuję opieki, obecności Pana Jezusa przez cały dzień, lepiej się wtedy czuję, pewnie się czuję. Może niektórzy polegają na sobie i sobie świetnie radzą, ja to wolę mieć

sprawdzonego przyjaciela przy sobie. Uważam, że mając takiego przyjaciela, który część tych rzeczy bierze na swoje barki jesteśmy w stanie przy nim przez wszystko przejść z jego Bożą pomocą, jego opieką. Przejść lepiej niż gdybyśmy sami o to wszystko zabiegali i sami wszystko rozwiązywali.

Na wiele rzeczy nie mamy odpowiedzi, na wiele pytań nie mamy odpowiedzi, nie mamy wpływu. Takie zaufanie i oddanie się tej opiece - Jezu ufam Tobie pomaga. Uważam, że wszystkim może pomóc. Pan Bóg nigdy nie daje tego czego nie można unieść. On nie chce nas tym krzyżem wbić w ziemię. Skoro on to przeszedł to też idziemy taką drogą. Te krzyże, które na nas spadają bywają większe, mniejsze ale u każdego się pojawiają wcześniej czy później. Wielką taską jest odkryć że można to lepiej przejść z Jezusem.

Czy sama Pani prowadzi kawiarnię?

Zajmuje się wszystkim logistycznie oraz klientami. Natomiast mam panie, kobiety, które uważam, że też nie są z przypadku. Pracują młode kobiety, które mają swoje rodziny, nie są to osoby przeciwne Bogu, więc zawsze też chcę aby ich praca ich codzienność były otoczone tą opieką.



Z jakich powodów założyła Pani kawiarnię? To było Pani marzenie?

Tak, w tym wieku, w którym jestem wie się w czym się jest dobrym i co się lubi. Doszłam do takiego etapu, że mogę zrobić po prostu to na co wcześniej nie starczało czasu z różnych powodów. Doszłam do takiego momentu życia, że wszystko tak dobrze się ułożyło, że mogłam to zrealizować. Oczywiście byłam pełna lęków i obaw czy mi się to uda, czy ja się do tego nadaje, ale właśnie z Bożą pomocą to wszystko udało się zrealizować, przeprowadzić. Efekt jaki jest każdy może sobie sam ocenić. Ja jestem bardzo szczęśliwa i jestem bardzo zadowolona.



Teraz jest tyle przepisów, tyle wszystkich produktów, możliwości, filmiki. Można próbować i jest dostęp do wszystkiego, mamy dostęp do produktów i owoców przez cały rok. To są takie rzeczy przyjemne, każdy z nas lubi smak słodki, oczywiście staramy się aby nie było to przesłodzone, aby było świeże, dobre, proste i nie jakieś wymyślone. Żeby to po prostu smakowało. **Te rzeczy robione są tutaj na miejscu, te zapachy to wszystko się unosi. Produkty są ciepłe i to jest ten plus, zaleta.**

Mamy w ofercie dwa lub trzy torty oraz wypieki domowe: drożdżowe, z owocami, z serem, po które najczęściej sięgamy, a ich mocą jest to że są świeżutkie, ciepłe i są proste składki.

Nie używamy żadnych konserwantów, robimy tak aby w danym dniu sprzedać.

To jest malutka kawiarenka. **Wypieki robione z sercem.** Ja mam tutaj ze wszystkimi kontakt, ze swoimi klientami, pytam co im smakuje, co woleliby. Mam bezpośredni kontakt z osobami, które odbierają moje produkty. To musi tak być.

Wywiad przeprowadziła: Angie
Foto: Angie,
facebook.com/p/Cafe-Mariacka
**ZOBACZ: filmik z kawiarni na Fb:
Uwierz w siebie Działaj**



ZIOŁOWE INSPIRACJE:



DZIKI BEZ

Nazwa łac. Sambucus nigra L.

Co używać: kwiaty

W jakim celu:

Przeziębienie (gorączka, kaszel, katar)

Działanie: moczopędne, rozkurczowe, uszczelnianie naczyń włosowatych.

Stosowanie:

przeziębienie: jedną łyżkę zalać 1 szklanką wrzącej wody, zaparzać pod przykryciem przez 10 min. Pić co 2 godz. Po 100 ml

zalać 5 garści kwiatów 5 litrami ciepłej wody, dodać sok z cytryny i miodu do smaku, zostaw na całą noc i wypij rano szklankę

poleca: Magda

ŻYCIE

Życie jest szansą — schwyc ją!
Życie jest pięknem — podziwiaj je!
Życie jest radością — próbuj ją!
Życie jest snem - uczynj je prawdą!
Życie jest wyzwaniem

- zmierz się z nim!

Życie jest obowiązkiem

- wypełnij go!

Życie jest grą — zagraj w nią!

Życie jest cenne — docenij je!

Życie jest bogactwem — strzeż je!

Życie jest miłością — ciesz się nią!

Życie jest tajemnicą — odkryj ją!

Życie jest obietnicą — spełnij ją!

Życie jest smutkiem — pokonaj go!

Życie jest hymnem —

wyśpiewaj go!

Życie jest walką — podejmij ją!

Życie jest tragedią — pojmij ją!

Życie jest przygodą

— rzuć się w nią!

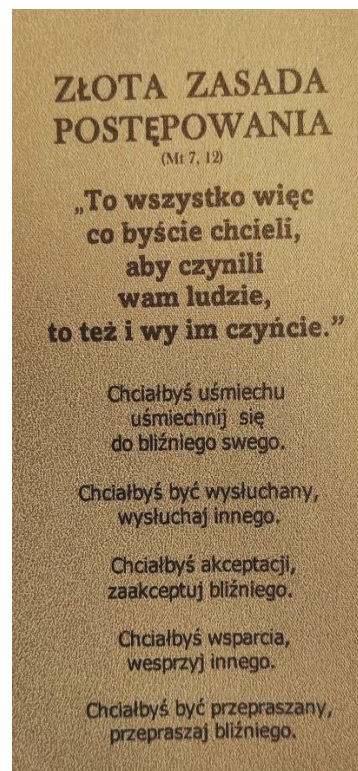
Życie jest szczęściem

— zasłuż na nie!

Życie jest życiem — obroń je!"

MATKA TERESA Z KALKUTY

Źródło: „Messi, Falcao, Ronaldo Trzy niezwykle przykłady, które pomogą rozwinąć talent u ciebie i twoich dzieci” Juan Carlos Cubeiro, Leonor Gallardo





NABOŻEŃSTWO MAJOWE

Maj to okres szczególnej czci Matki Bożej.

W Polsce żywa jest tradycja gromadzenia się wieczorami w kościołach, przy grotach, kapliczkach i figurach przydrożnych na nabożeństwach majowych. Przejeżdżając w majowy wieczór przez polskie wsie można usłyszeć pieśni maryjne.

Zwyczaj ten trwa dopiero od połowy XIX wieku. Rodowód tych nabożeństw jest jednak znacznie wcześniejszy. Gromadzenie się i śpiewanie pieśni na cześć Matki Bożej było znane na Wschodzie już w V wieku. W Kościele zachodnim w I tysiącleciu maj jako miesiąc Maryi święcono raczej sporadycznie. Dopiero na przełomie XIII i XIV w. powstała myśl, aby ten miesiąc poświęcić Maryi.

Pierwszym, który rzucił tę myśl, był król hiszpański Alfons X (+1284). Władca ów zapraszał do udziału w nabożeństwach majowych, sam często brał w nich udział i swoim poddanym zalecał gromadzenie się w porze wieczornej na modlitwy wokół figur Matki Bożej. Dominikanin bł. Henryk Suza (+1366) mówił, że jako dziecko zbierał w maju kwiaty i niósł je do stóp Matki Bożej. Lubił z kwiatów pleść wieńce i kłaść je na głowę figur Bożej Rodzicielki. Matka Boża nagrodziła go za to wizją chwały, jaką odbiera od Aniołów.

W roku 1549 ukazała się w Niemczech książeczka pod tytułem: Maj duchowy, gdzie po raz pierwszy maj został nazwany miesiącem Maryi. W żywocie św. Filipa Nereusza (+ 1595) czytamy, że

gromadził on dzieci przy figurach i obrazach Matki Bożej, śpiewał z nimi pieśni, zbierał kwiaty i zachęcał do składania ku Jej czci oprócz kwiatów - także duchowych ofiar i wyrzeczeń. Nowicjusze dominikańscy we Fiesole (w latach 1677-1709) w maju gromadzili się przed wizerunkiem Najświętszej Maryi i czcili ją muzyką, śpiewem i składaniem duchowych wyrzeczeń. Jednakże za autora właściwych nabożeństw majowych historycznie uważa się jezuitę, o. Ansolani (1713). On to w kaplicy królewskiej w Neapolu codziennie w maju urządzał koncert pieśni ku czci Bożej Matki, który kończył się błogosławieństwem Najświętszym Sakramentem.

Za największego apostoła nabożeństw majowych uważa się jezuitę, o. Muzzarelli`ego. W roku 1787 wydał on broszurkę, w której propagował nabożeństwo majowe. Co więcej, rozesłał ją do wszystkich biskupów Italii. Sam w Rzymie zaprowadził to nabożeństwo w słynnym kościele zakonu Il Gesu` mimo, że zakon wtedy formalnie już nie istniał, zniesiony przez papieża Klemensa XIV w roku 1773. Odprawiał on również nabożeństwo majowe w Paryżu, gdzie towarzyszył papieżowi Piusowi VII w podróży na koronację Napoleona Bonaparte. Pius VII nabożeństwo majowe obdarzył odpustami. Dalsze odpusty do nabożeństwa majowego - na które składa się Litania Loretańska do Najświętszej Maryi Panny, nauka kapłana oraz błogosławieństwo Najświętszym Sakramentem - przypisał w 1859 roku papież Pius IX.

W Polsce pierwsze nabożeństwo majowe wprowadzili jezuita w Tarnopolu (1838), misjonarze w Warszawie w kościele Św. Krzyża w roku (1852), ksiądz Goliań w Krakowie (w 1856) i we Włocławku biskup Marszewski (1859). W tym samym czasie cześć Królowej maja szerzył w Galicji poezja jezuita o. Karol Antoniewicz (+1852).

Ks. Wincenty Buczyński (jezuita) wydał we Lwowie pierwszą książeczkę o nabożeństwach majowych (1839). W dziesięć lat potem podobną broszurę wydał we Wrocławiu w roku 1850 ks. Aleksander Jełowicki, zmartwychwstaniec. W połowie XIX wieku nabożeństwo majowe przyjęło się we wszystkich prawie krajach.

Centralną częścią nabożeństwa majowego jest **Litania Loretańska - jeden ze wspaniałych hymnów na cześć Maryi, w którym wystawiane są Jej wielkie cnoty i przywileje, jakimi obdarzył Ją Bóg.**

To piękny zbiór „komplementów dla Maryi”. Nie ma pewności, kiedy powstała Litania Loretańska. Prawdopodobnie jakaś jej wersja znana była już w XII wieku we Francji. Pewne jest to, że zatwierdził ją oficjalnie papież Sykstus V w 1578 r. Nazwę „Loretańska” otrzymała od miejscowości Loreto we Włoszech, gdzie była szczególnie propagowana i odmawiana prawdopodobnie od 1531 r. Przypuszcza się, że część tytułów Maryi pochodzi z wpisów w księgach sanktuarium Domku Loretańskiego. Tekst litanii miał przedłożyć do zatwierdzenia papieżowi Grzegorzowi XIII archidiakon Guido Candiotti. W 1631 r. Stolica Apostolska zakazała dokonywania w tekście samowolnych zmian; te, które następowały, posiadały aprobatę Kościoła.

Kiedyś w litanii było więcej tytułów, m. in.: Mistrzynie pokory, czy Brama odkupienia. Później pojawiały się inne wezwania: Królowo Różańca Świętego (1675), Królowo bez zmały pierworodnej poczęta (1846), Matko Dobrej Rady (1903), Królowo pokoju (1917), Królowo Wniebowzięta (1950), Matko Kościoła (1980), Królowo Rodzin (1995), Matko Miłosierdzia (w Polsce-2015).

W litanii wymieniane są kolejne tytuły Maryi: jest ich w sumie 50, a w Polsce 53. Po zatwierdzeniu liturgicznej uroczystości NMP Królowej Polski, obchodzonej 3 maja.

Litania Loretańska

Kyrie eleison, Christe eleison,
Kyrie eleison.
Chryste, usłysz nas.
Chryste, wysłuchaj nas.
Ojcze z nieba, Boże, - zmiłuj się nad nami.
Synu, Odkupicielu świata, Boże,
Duchu Święty, Boże,
Święta Trójco, Jedyny Boże,
Święta Maryjo, - módl się za nami.
Święta Boża Rodzicielko,
Święta Panno nad pannami,
Matko Chrystusowa,
Matko Kościoła,
Matko miłosierdzia,
Matko łaski Bożej,
Matko nadziei,
Matko nieskalana,
Matko najczystsza,
Matko dziewicza,
Matko nienaruszona,
Matko najmiłsza,
Matko przedziwna,
Matko dobrej rady,
Matko Stworzyciela,
Matko Zbawiciela,
Panno roztropna,
Panno czcigodna,
Panno wstawiona,
Panno można,
Panno łaskawa,
Panno wierna,
Zwierciadło sprawiedliwości,
Stolico mądrości,
Przyczyno naszej radości,
Przybytku Ducha Świętego,
Przybytku chwalebny,
Przybytku sławny pobożności,
Różo duchowna,
Wieża Dawidowa,
Wieża z kości słoniowej,
Domie złoty,
Arko przymierza,
Bramo niebieska,
Gwiazdo zaranna,
Uzdrowienie chorych,
Ucieczko grzesznych,
Pociecho migrantów,
Pocieszycielko strapiionych,
Wspomożenie wiernych,
Królowo Aniołów,
Królowo Patriarchów,
Królowo Proroków,
Królowo Apostołów,
Królowo Męczenników,
Królowo Wyznawców,
Królowo Dziewic,

Królowo Wszystkich Świętych,
Królowo bez zmyły pierworodnej
poczęta,
Królowo Wniebowzięta,
Królowo Różańca świętego,
Królowo rodzin,
Królowo pokoju,
Królowo Polski,

Baranku Boży, który gładzisz grzechy świata,
- przepuść nam, Panie.
Baranku Boży, który gładzisz grzechy świata,
- wysłuchaj nas, Panie.
Baranku Boży, który gładzisz grzechy świata,
- zmiłuj się nad nami.

W okresie wielkanocnym:
P.: Raduj się i wesel, Panno Maryjo,
Alleluja.
W.: Bo zmartwychwstał Pan prawdziwie, Alleluja.

Módlmy się: Boże, który raczyłeś uweselić świat przez zmartwychwstanie Syna swego, Pana naszego Jezusa Chrystusa, daj prosimy, abyśmy przez Jego Rodzicielkę, Maryję Pannę, dostąpili radości życia wiecznego. Przez Chrystusa, Pana naszego.
W.: Amen.

Warto w tym miejscu wspomnieć, że starsza od Litanii loretańskiej jest litania do dziś odmawiana u dominikanów. Pochodzi ona z XII wieku. Jej pełny tytuł brzmi: "Litania dominikańska do odmawiania we wszelkich utrapieniach". W Zakonie odmawia się ją w szczególnych momentach. Jak podaje stara tradycja - kardynałowie i prałaci zwykli byli mówić: "Strzeżcie się litanii braci kaznodziejów, gdyż czynią rzeczy dziwne".

Źródło:
<http://www.swrodzina.gniezno.opoka.org.pl/wp-content/uploads/2017/06/NABO%C5%BBE%C5%83STWO-MAJOWE.pdf>
Foto: <https://nsjsrem.pl/nabozenstwa-majowe-znaczenie-tradycja-2/>

<https://warszawa.saletyni.pl/nabozenstwo-czerwcowe/>



NABOŻEŃSTWO CZERWCOWE

Cześć oddawana Sercu Jezusa Chrystusa jako symbolowi Bożej Miłości do człowieka. Nadto sam Chrystus nadał temu nabożeństwu wybitnie kierunek ekspiacyjny: ma nas ono uwrzławiać na grzech, mobilizować w imię miłości Chrystusa do walki z nim oraz do wynagradzania za tych, którzy najwięcej ranią Boże Serce.

Wielkim zwolennikiem i czcicielem Serca Jezusowego był Ojciec Święty Jan Paweł II, który wielokrotnie dawał wyraz swej radości z faktu, że w Polsce ta forma pobożności jest wciąż obecna.

Nabożeństwo czerwcowe składa się z adoracji Najświętszego Sakramentu oraz Litanii do Najświętszego Serca Pana Jezusa.

Modlitwa do Najświętszego Serca Jezusa odmawiana przez ojca Pio:

O mój Jezu, któryś powiedział: „Proście a otrzymacie, szukajcie a znajdziecie, pukajcie a otworzą wam”, oto pukam, szukam, proszę o łaskę... Ojcze nasz.... Zdrowaś Mario.... Chwała Ojcu...

O mój Jezu, któryś powiedział: „O cokolwiek będziecie prosili Ojca, da wam w imię moje”, oto ja w imię Twoje proszę Twego Ojca o łaskę Ojcze nasz... Zdrowaś Mario... Chwała Ojcu...

O mój Jezu, któryś powiedział: „Niebo i ziemia przeminą, ale słowa moje nie przeminą”, oto w oparciu o nieomylną Twoich słów proszę Cię o łaskę...

Ojcze nasz.... Zdrowaś Mario.... Chwała Ojcu...

Najświętsze Serce Jezusa: wierzę i ufam Tobie.

Najświętsze Serce Jezusa, które nie może nieulitować się nad nieszczęśliwymi, miej miłosierdzie nade mną biednym grzesznikiem i udzieli mi łaski, o którą Cię proszę przez niepokalaną Serce Maryji, Twojej i naszej Matki. Święty Józefie, tak bardzo złączony z Najświętszym Sercem Jezusa, módl się za nami.

FILM:



"21.37" to opowieść o nieprawdopodobnych wydarzeniach, które miały miejsce w Polsce po śmierci Jana Pawła II. To, czego doświadczyliśmy po 2 kwietnia 2005 r., było wielkie, niepowtarzalne i mistyczne. Nigdy wcześniej nie miało miejsca i zapewne już nigdy się nie wydarzy. Zatrzymał się czas, ustały kłótnie, Polacy zaczęli mówić lepszym językiem, nagle dostrzegli wokół siebie innych dobrych ludzi i dobre emocje. "Ujrzelśmy naród w stanie świętości" – komentowano.

"21.37" to film, który na zawsze zapisuje w historii tamte wydarzenia. To film, po którym trudno nie zadać pytań: Kim dla nas był człowiek, którego odejście potrafiło zatrzymać nasz świat i przenieść nas na wiele dni w inny wymiar? Kim my byliśmy wtedy i co się z nami stało po 20 latach? Przede wszystkim jednak "21.37" będzie dla widza pełnym wzruszeń i dobrych emocji doświadczeniem, wywołującym tęsknotę za pięknem tamtych dni.

ŹRÓDŁO:

<https://www.filmweb.pl/film/21.37-2025-10073279/descs>

SPORT:



SIATKÓWKA

Wilfredo Leon:

**światowej klasy siatkarz,
znany jest nie tylko
z umiejętności
sportowych,
ale także
z głębokiej wiary,
która towarzyszy mu
na każdym kroku.**

Od 2019 roku reprezentuje Polskę na międzynarodowej arenie, po tym jak uzyskał polskie obywatelstwo w 2015 roku. Leon, który ma polską żonę, zawsze może liczyć na jej wsparcie podczas ważnych rozgrywek. To właśnie ona, wraz z rodziną, jest jego największym wsparciem. Podczas wielu zawodów Leon podkreśla, że jego wiara odgrywa kluczową rolę w jego życiu zawodowym i osobistym.

W 2023 roku, po zdobyciu złotego medalu, Leon został zapytany, komu go dedykuje. Odpowiedział, że w pierwszej kolejności dedykuje go Bogu, a następnie swojej rodzinie, która zawsze była przy nim i dodawała mu otuchy. Na trzecim miejscu stawiam każdą osobę, która była w otoczeniu, jak również każdego, kto trzymał kciuki za mnie i drużynę – dodał Leon. Jego słowa pokazują, jak wiele znaczy dla niego wsparcie bliskich oraz kibiców.

W 2022 roku podczas finału Supercupu Włoch Leon doświadczył dramatycznego wypadku, który mógł zakończyć się tragicznie. Siatkarz poślizgnął się, uderzył głową o podłogę i stracił przytomność.

Wstrząśnięty tym wydarzeniem, Leon napisał potem:

– Jestem osobą wierzącą. Zawsze dziękuję Bogu, że jestem zdrowy, że moja rodzina ma się dobrze i że mogę robić to, co kocham – grać w siatkówkę. – powiedział.

Pomimo strachu, który odczuwał, jego wiara pomogła mu przetrwać trudne chwile i wrócić do sportu.

Po nieudanych igrzyskach olimpijskich w Tokio Leon w rozmowie z "Przeglądem Sportowym" wyznał, że swoją klęskę przypisuje wyższemu planowi.

– Pomyślałem sobie, że pewnie Bóg miał taki plan, a ja Mu ufam bezgranicznie. Widocznie to nie był odpowiedni moment – powiedział. Leon jest przekonany, że każde niepowodzenie jest dla niego sygnałem do cięższej pracy i doskonalenia swoich umiejętności.

Leon również w rozmowie z "WP Sportowe Fakty" podzielił się osobistą historią z dzieciństwa, która pokazuje jego głęboką wiarę. Opowiedział, jak jego mama modliła się o dobrą nowinę, a potem stał się cud – zaszła w ciążę.

– Można więc powiedzieć, że **byłem wymodlonym dzieckiem, darem od Boga dla moich rodziców!** – stwierdził Leon. Te słowa ukazują, jak głęboko jego wiara jest zakorzeniona w jego życiu i jak mocno wpływa na jego postrzeganie świata.

Źródło: <https://afirmacja.info/2024/08/06/wilfredo-leon-siatkarski-fenomen-z-bezgraniczna-wiara-w-boga/>



Foto: <https://przegladsporowy.onet.pl/siatkowka/plusliga/oficjalnie-wilfredo-leon-ma-nowy-klub-absolutny-hit-transferowy-w-polsce/lmcd1jx>

KRZYŻÓWKA

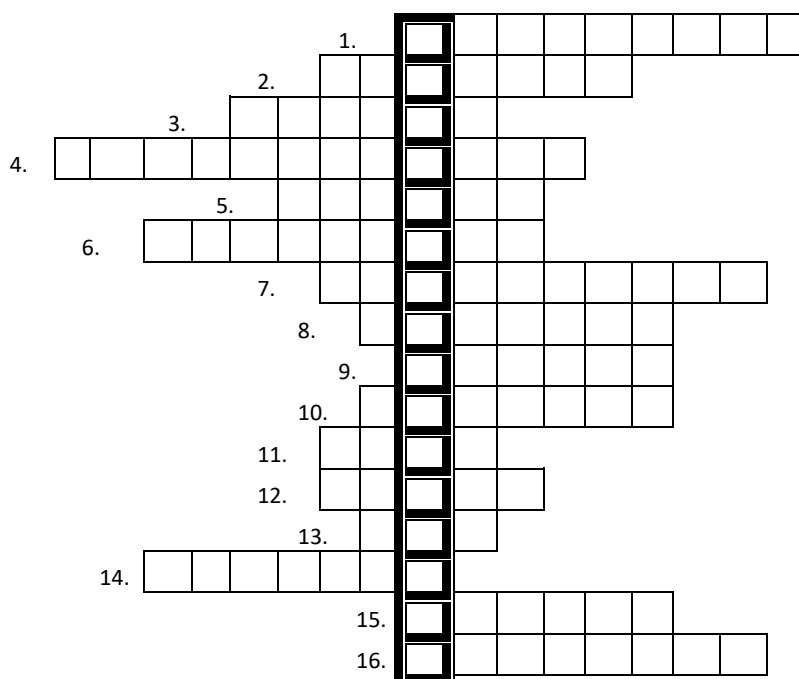
EWANGELIA WG. SW. MATEUSZA 25, 31-46

31 Gdy Syn Człowieczy przyjdzie w swej chwale i wszyscy aniołowie z Nim, wtedy zasiądzie na swoim tronie pełnym chwały. **32** I zgromadzą się przed Nim wszystkie narody, a On oddzieli jednych [ludzi] od drugih, jak pasterz oddziela owce od kozłów. **33** Owce postawi po prawej, a kozły po swojej lewej stronie. **34** Wtedy odezwie się Król do tych po prawej stronie: "Pójdźcie, błogosławieni Ojca mego, weźcie w posiadanie królestwo, przygotowane wam od założenia świata! **35** Bo byłem głodny, a daliście Mi jeść; byłem spragniony, a daliście Mi pić; byłem przybyszem, a przyjęliście Mnie; **36** byłem nagi, a przyodzialiście Mnie; byłem chory, a odwiedziliście Mnie; byłem w więzieniu, a przyszliście do Mnie". **37** Wówczas zapytają sprawiedliwi: "Panie, kiedy widzieliśmy Cię głodnym i nakarmiliśmy Ciebie? spragnionym i daliśmy Ci pić? **38** Kiedy widzieliśmy Cię przybyszem i przyjęliśmy Cię? lub nagim i przyodzialiśmy Cię? **39** Kiedy widzieliśmy Cię chorym lub w więzieniu i przyszliśmy do Ciebie?" **40** A Król im odpowie: "Zaprawdę, powiadam wam: Wszystko, co uczyniliście jednemu z tych braci moich najmniejszych, Mnieście uczynili". **41** Wtedy odezwie się i do tych po lewej stronie: "Idźcie precz ode Mnie, przeklęci, w ogień wieczny, przygotowany diabłu i jego aniołom! **42** Bo byłem głodny, a nie daliście Mi jeść; byłem spragniony, a nie daliście Mi pić; **43** byłem przybyszem, a nie przyjęliście Mnie; byłem nagi, a nie przyodzialiście Mnie; byłem chory i w więzieniu, a nie odwiedziliście Mnie." **44** Wówczas zapytają i ci: "Panie, kiedy widzieliśmy Cię głodnym albo spragnionym, albo przybyszem, albo nagim, kiedy chorym albo w więzieniu, a nie usłużyliśmy Tobie?" **45** Wtedy odpowie im: "Zaprawdę, powiadam wam: Wszystko, czego nie uczyniliście jednemu z tych najmniejszych, tegoście i Mnie nie uczynili". **46** I pójdą ci na mękę wieczną, sprawiedliwi zaś do życia wiecznego».

ROZWIĄŻ KRZYŻÓWKĘ - HASŁO I SVOJE DANE (IMIĘ I NAZWISKO oraz adres w celu przesłania nagrody)

PRZEŚLIJ NA ADRES MAILOWY: ewangelia.najlepszym.drogowskazem@wp.pl

DO DNIA 30.05.2025 r. W temacie wpisz: krzyżówka numer II/2025

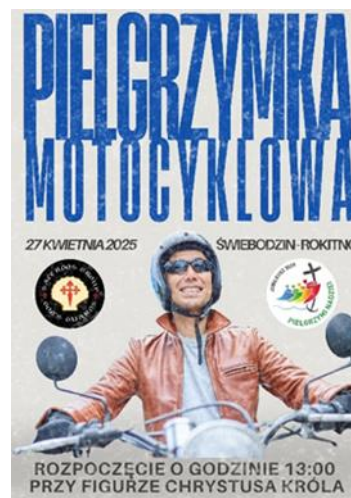
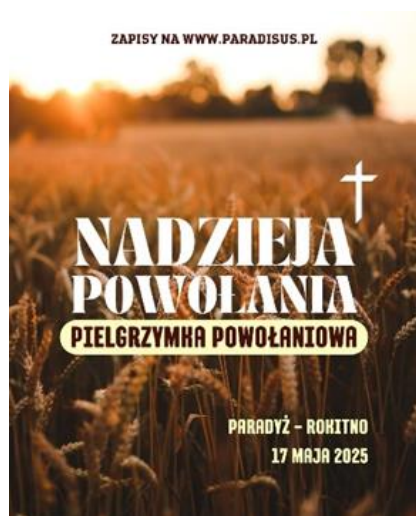


PYTANIA:

1. CO MAJĄ WZIĄĆ W POSIADANIE CI PO PRAWEJ STRONIE?
2. KTO ZGROMADZI SIĘ PRZED JEZUSEM CHRYSZTUSEM PO JEGO PRZYJŚCIU?
3. OD CZEGO ODDZIELI OWCE?
4. KTO PÓJDZIE DO ŻYCIA WIECZNEGO?
5. PO KTÓREJ STRONIE JEZUS CHRYSZTUS POSTAWI OWCE?
6. KOGO NALEŻY PRZYJĄĆ?
7. CO NALEŻY ZROBIĆ GDY KTOŚ NIE MA UBRANIA?
8. „A KRÓL IM ODPOWIE: "ZAPRAWDĘ, POWIADAM WAM: WSZYSTKO, CO UCZYNILIŚCIE Z TYCH BRACI MOICH NAJMNIEJSZYCH, MNIEŚCIE UCZYNILI". BRAKUJĄCE SŁOWO WPISZ W KRZYŻÓWKĘ.
9. NA JAKIM TRONIE ZASIADZIE SYN CZŁOWIECZY?
10. O KOGO NALEŻY SIĘ ZATROSZCZYĆ?
11. CO NALEŻY ZROBIĆ GDY JEDEN Z NASZYCH BRACI JEST GŁODNY?
12. PO KTÓREJ STRONIE JEZUS POSTAWI KOZŁY?
13. CO NALEŻY ZROBIĆ GDY JEDEN Z NASZYCH BRACI JEST SPRAGNIONY?
14. JAKA BĘDZIE MĘKA TYCH PO LEWEJ STRONIE?
15. CO OKAZALI CI PO PRAWEJ STRONIE WZGLĘDEM SWOICH BRACI?
16. Z KIM SYN CZŁOWIECZY PRZYJDZIE W SWOJEJ CHWALE?

Opracowanie krzyżówki: Angie

POLECAM :



Lubuski Informator Parafialny – Kompas



Lubuski Informator Parafialny – Kompas



<https://www.facebook.com/albert.zgora>



<https://konkatedrazielonagora.pl/pielgrzymka-do-medziugorja-2024/>

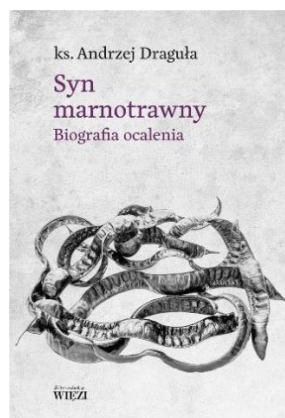
LITERATURA:



<https://www.matras.pl>



<https://www.znak.com.pl>



Rozmowę poprowadził
ks. dr Piotr Bartoszek
<https://www.empik.com>



Przemek Szczotko
facebook.com/PrzemekSzczotko

MUZYKA:





Ośrodek Integracji Społecznej

*Pomóż nam
pomagać innym
przekaż swoje*


 Stowarzyszenie Ośrodek Integracji Społecznej
www.ois.org.pl
KRS 0000125956



20