



KALENDARZ ADWENTOWY DLA PAR

Blisko

Instrukcja

CZAS Z BOGIEM I... SOBĄ

Przed Tobą **27 fragmentów na każdy dzień Adwentu**. Zachęcam, by je wyciąć i codziennie losować jeden z nich. To, w jaki sposób je wykorzystasz, zależy tylko od Ciebie. Możesz to zrobić, podejmując refleksję, zaglądając do Pisma świętego, robiąc notatki, chodząc cały dzień z danym fragmentem, np. w kieszeni lub na Twój własny - dopasowany do Ciebie - sposób.

Z MIŁOŚCI DO DRUGIEGO

Do każdego fragmentu biblijnego, oprócz pytań, znajduje się też **zdanie do dokończenia**. Jest ono adresowane **do Twojej drugiej połówki**. Potraktuj je jako inspirację pobudzającą Twoją kreatywność. Co zrobić z uzupełnionymi sformułowaniami? Możesz je zbierać przez cały Adwent, a na koniec podarować ukochanej osobie np. w gratisie do świątecznego prezentu. Możesz też dzielić się nimi na bieżąco, każdego dnia: wysyłając SMSa, podrzucając romantyczną karteczkę, mówiąc osobiście lub przez telefon. A może postanowisz napisać prawdziwy list? Wszystko zależy od Ciebie. ;)

Jako rozwinięcie zadań z kalendarza – w dniach 14-16 grudnia obędzie się wyzwanie „**Ja w komunikacji**”. Zapisy pod linkiem: www.uprogusakramentumilosci.pl/wyzwanie

Wszystkiego dobrego na adwentowej drodze budowania bliskości!

Ola

Więcej inspiracji na Instagramie i Facebooku:



[/uprogu_sakramentu.milosci](https://www.instagram.com/uprogu_sakramentu.milosci)



[/uprogusakramentumilosci](https://www.facebook.com/uprogusakramentumilosci)

Cytaty biblijne za: Pismo Święte Starego i Nowego Testamentu w przekładzie z języków oryginalnych [Biblia Tysiąclecia]. Wyd. 3 popr. Poznań: Pallottinum, 1990.

Jeżeli więc Ja, Pan i Nauczyciel, umyłem wam nogi, to i wyście powinni sobie nawzajem umywać nogi. Dałem wam bowiem przykład, abyście i wy tak czynili, jak Ja wam uczyniłem.
(J 13, 14-15)

W jaki sposób okazuję innym miłość? W jaki sposób okazuję miłość sobie i Bogu?

Czuję się kochana/y, gdy...

Gdy więc Jezus ujrzał, jak płakała ona i Żydzi, którzy razem z nią przyszedli, wzruszył się w duchu, rozrzewnił i zapytał: „Gdzieście go położyli?” (J 11, 33)

Co teraz czuję? Czy doświadczam Bożego współczucia w trudnych chwilach?

W trudnych chwilach...

A Słowo stało się ciałem i zamieszkało wśród nas. (J 1, 14)

Jak postrzegam moje ciało? Czy jest dla mnie ważne?

Podobają mi się Twoje...

Wszystkim tym jednak, którzy Je [Słowo] przyjęli, dało moc, aby się stali dziećmi Bożymi
(J 1, 12)

Jak wygląda moja lektura Pisma Świętego? Czy często po nie sięgam?

Nasz związek w jednym słowie...

Kto zaś będzie pił wodę, którą Ja mu dam, nie będzie pragnął na wieki, lecz woda, którą Ja mu dam, stanie się w nim źródłem wody wytryskującej ku życiu wiecznemu. (J 4, 14)

Czego pragnę? O co chcę dziś prosić Jezusa?

Pragnę, abyśmy...

Rzekł do niego Jezus: „Wstań, weź swoje łoże i chodź!” Natychmiast wyzdrowiał ów człowiek, wziął swoje łoże i chodził. (J 5, 9)

Z czego chciałabym/chciałbym być uzdrowiona/y? Co przeszkadza mi najbardziej w codziennym życiu?

Przeszkadza mi...

Wtedy Matka Jego powiedziała do sług: „Zróbcie wszystko, cokolwiek wam powie”.
(J 2, 5)

Jak wygląda moja relacja z Maryją? Czy chcę coś w niej zmienić?

Chciałabym z Tobą (zrobić)...

Powiedział do niej Jezus: „Jestem nim Ja, który z tobą mówię”. (J 4, 26)

Kim jest dla mnie Bóg? Jakie miejsce zajmuje w moim życiu?

Jesteś dla mnie...

Powiedział im Jezus: „Moim pokarmem jest wypełnić wolę Tego, który Mnie posłał, i wykonać Jego dzieło”. (J 4, 34)

Co jest moim powołaniem? W jaki sposób realizuję swoje powołanie?

W przyszłości...

Zaprawdę, zaprawdę, powiadam wam: Kto słucha słowa mego i wierzy w Tego, który Mnie posłał, ma życie wieczne i nie idzie na sąd, lecz ze śmierci przeszedł do życia. (J 5, 24)

Co jest dla mnie najważniejsze w życiu?

Najważniejsze...

Lecz Jezus im odpowiedział: „Ojciec mój działa aż do tej chwili i Ja działam”. (J 5, 17)

W jaki sposób Bóg działa w moim życiu?

Lubię, kiedy razem...

On zaś rzekł do nich: „To Ja jestem, nie bójcie się!” (J 6, 20)

Czego się najbardziej boję? Czy chcę swoje lęki oddać Bogu?

Boję się...

A Jezus miłował Martę i jej siostrę, i Łazarza.
(J 11, 5)

Czym jest dla mnie miłość? Czy doświadczam miłości Boga?

Miłość...

Niech się nie trwoży serce wasze. Wierzycie w Boga? I we Mnie wierzcie! (J 14, 1)

Jakie jest moje serce? Przestraszone a może pełne nadziei?

Moje serce...

Gdybym Ja wydawał świadectwo o sobie samym, sąd mój nie byłby prawdziwy. Jest przecież ktoś inny, kto wydaje sąd o Mnie; a wiem, że sąd, który o Mnie wydaje, jest prawdziwy. (J 5, 31-32)

Jak widzę siebie? Jak patrzy na mnie Bóg?

Patrząc na Ciebie...

Odpowiedział im Jezus: „Jam jest chleb życia. Kto do Mnie przychodzi, nie będzie łaknął; a kto we Mnie wierzy, nigdy pragnąć nie będzie”. (J 6, 35)

Co daje mi wiara w codziennym życiu? Czy dostrzegam dobro, które otrzymuję od Boga?

Nie chcę już nigdy...

Nikt nie może przyjść do Mnie, jeżeli go nie pociągnie Ojciec, który Mnie posłał; Ja zaś wskreszę go w dniu ostatecznym. (J 6, 44)

Kiedy w moim życiu obecność Boga była najbardziej odczuwalna? Czego nauczyły mnie te doświadczenia?

Pociąga mnie...

A oto znów przemówił do nich Jezus tymi słowami: „Ja jestem światłością świata. Kto idzie za Mną, nie będzie chodził w ciemności, lecz będzie miał światło życia”. (J 8, 12)

Które sfery mojego życia potrzebują więcej uwagi? Gdzie potrzebuję więcej światła?

Jesteś...

Jezus rzekł do niej: „Mario!” A ona obróciwszy się powiedziała do niego po hebrajsku: „Rabbuni”, to znaczy: Nauczycielu! (J 20, 16)

W jaki sposób zwracam się do Boga? Jak mówi do mnie Bóg?

Lubię, kiedy nazywasz mnie...

Powiedział mu Jezus: „Uwierzyłeś dlatego, ponieważ Mnie ujrzawsz? Błogosławieni, którzy nie widzieli, a uwierzyli”. (J 20, 29)

Jak wygląda moja historia wiary? Czy były w niej jakieś przełomowe momenty?

Nasza historia...

Moje owce słuchają mego głosu. a Ja znam je. Idą one za Mną i Ja daję im życie wieczne. Nie zginą one na wieki i nikt nie wyrwie ich z mojej ręki. (J 10, 27-28)

Dokąd idę? Jakie są moje cele? Co chcę osiągnąć w moim życiu?

Lubię Cię słuchać, gdy...

Wtedy powiedział Jezus do Żydów, którzy Mu uwierzyli: „Jeżeli będziecie trwać w nauce mojej, będziecie prawdziwie moimi uczniami i poznacie prawdę, a prawda was wyzwoli”. (J 8, 31)

Co oznacza dla mnie bycie uczniem Jezusa? W jaki sposób czerpię od Niego naukę?

Naprawdę...

Przykazanie nowe daję wam, abyście się wzajemnie miłowali, tak jak Ja was umiłowalem; żebyście i wy tak się miłowali wzajemnie. Po tym wszyscy poznają, żeście uczniami moimi, jeśli będziecie się wzajemnie miłowali. (J 13, 34-35)

W jaki sposób pokazuję innym Boga?

Razem...

A Pocieszyciel, Duch Święty, którego Ojciec pošle w moim imieniu, On was wszystkiego nauczy i przypomni wam wszystko, co Ja wam powiedziałem. (J 14,26)

Kim jest dla mnie Duch Święty? Jaką mam z Nim relację?

Przypomnij...

<p><i>Kto spożywa moje Ciało i Krew moją pije, trwa we Mnie, a Ja w nim. (J 6, 56)</i></p> <p>Jakie znaczenie ma dla mnie Eucharystia? Czy widzę jej owoce w codziennym życiu? Kiedy jesteśmy razem...</p>	<p><i>A o cokolwiek prosić będziecie w imię moje, to uczynię, aby Ojciec był otoczony chwałą w Synu. O cokolwiek prosić Mnie będziecie w imię moje, Ja to spełnię. (J 14, 13-14)</i></p> <p>O co chcę prosić Boga? Proszę...</p>
<p><i>Nie wyście Mnie wybrali, ale Ja was wybrałem i przeznaczyłem was na to, abyście szli i owoc przynosili, i by owoc wasz trwał – aby wszystko dał wam Ojciec, o cokolwiek Go poprosicie w imię moje. (J 15, 16)</i></p> <p>Jakie owoce wydają w swoim życiu? Jakie chcę wydawać? Wybrałam/em Ciebie...</p>	

Co dalej? - polecajki

RELACJA Z DRUGĄ POŁÓWKĄ

- ✓ lista „77 pytań, na które warto odpowiedzieć przed ślubem” – propozycje tematów do rozmów, do pobrania przy zapisie na mój newsletter: www.uprogusakramentumilosci.pl/newsletter
- ✓ **gra dla par** („Gra wstępna”) – mnóstwo pytań, propozycje do poznawania się i zawiązywania bliższej relacji (niezależnie od stażu ;)). Gra jest do kupienia na stronie www.akcjarelacja.pl – z kodem „UPROGUSAKRAMENTU” o 10% taniej (również od ceny promocyjnej i w zestawach np. z Pytakami). Idealna **na prezent** rocznicowy lub pod choinkę. Więcej o grze – na czym polega, w czym pomaga, czym się wyróżnia – w tym wpisie: <https://uprogusakramentumilosci.pl/ja-ty-my/gra-dla-zakochanych-par-pytania-i-rozmowy/>
- ✓ mój blog www.uprogusakramentumilosci.pl oraz media społecznościowe – dodatkowe materiały, inspiracje i polecajki (nie tylko książkowe ;)).

RELACJA ZE SOBĄ

- ✓ „**Wygrane małżeństwo. Jak wygrać miłość?**” Małgorzaty Rybak – książka o budowaniu relacji z drugim, zaczynając od relacji ze sobą. Moim zdaniem – **lektura obowiązkowa** dla osób w związku (i tych jeszcze przed)! Ebook oraz książka do kupienia w formie **cegiełki na szczytny cel**. Więcej informacji – co zawiera, przykładowe fragmenty, jak kupić – w tym wpisie: <https://uprogusakramentumilosci.pl/ja-ty-my/5-wskazowek-na-drodze-do-dojrzalej-relacji/>
- ✓ „**Rozkwitalnik marzeń. Workbook o marzeniach i potrzebach**” Małgorzaty Rybak – to prawie 100 stron ćwiczeń, które pomogą Ci zajrzeć w głąb siebie. Więcej informacji: <https://malgorzata-rybak.pl/produkt/rozkwitalnik-marzen/>

RELACJA Z BOGIEM

- ✓ **nagranie webinaru „Jak zacząć czytać Pismo Święte?”** - mnóstwo praktycznych wskazówek (+ karty pracy) odnośnie lektury Biblii: <https://www.ubogacona.pl/biblia>