200

POTĘŻNYCH PYTAŃ I TERAPEUTYCZNYCH FRAZ



KATARZYNA NOWAK

Spis treści

WPROWADZENIE 3

KATEGORIA GŁÓWNY CEL 6

KATEGORIA 1 – OBECNE EMOCJE I UCZUCIA.....8

KATEGORIA 2 – WSPOMNIENIA I DOŚWIADCZENIA Z PRZESZŁOŚCI 11

KATEGORIA 3 – TOŻSAMOŚĆ I OBRAZ SIEBIE 15

KATEGORIA 4 – RANY EMOCJONALNE I WYBACZENIE.....18

KATEGORIA 5 – RELACJA Z BOGIEM I DUCHOWOŚĆ.....21

KATEGORIA 6 – PRZEKONANIA, CYKLE I POWTARZAJĄCE SIĘ ZACHOWANIA.....24

KATEGORIA 7 – CEL, ODRODZENIE I NOWY POCZĄTEK 28

KATEGORIA 8 – PYTANIA PRZEJŚCIOWE LUB ZAMYKAJĄCE 32

WNIOSKI 35

WPROWADZENIE

Siła właściwych pytań w odpowiednim momencie.

W procesie wewnętrznego uzdrowienia nie zawsze to odpowiedź przynosi przemianę — ale właściwe pytanie, zadane z wyczuciem i duchowym przewodnictwem, może otworzyć drzwi, które przez lata pozostawały zamknięte.

Niniejszy materiał został stworzony jako zbiór pytań terapeutycznych opartych na Biblii, starannie opracowanych w celu:

Odblokować emocje Uzyskać

dostęp do głębokich

wspomnień Ujawnić

ograniczające przekonania

Aktywować samoświadomość

Bezpiecznie przeprowadzić każdy etap procesu odnowy

Każde pytanie zostało sformułowane z intencją odnowy, z poszanowaniem czasu, historii i wiary osoby, która stoi przed tobą — lub ciebie samego.

Dlaczego warto używać pytań w terapii chrześcijańskiej?

Jezus zadawał pytania. Jego pytania odsłaniały serce, ujawniały to, co niewidzialne, i budziły decyzje o wiecznym znaczeniu.

Zadawanie pytań jest aktem troski. Świadczy o obecności, aktywnym słuchaniu i szacunku dla bólu i czasu drugiej osoby.

Właściwe pytania wywołują wewnętrzny ruch. Prowokują do prawdziwej refleksji, budzą wspomnienia i uruchamiają przemianę.

Jak korzystać z tych materiałów:

Podczas sesji terapeutycznych lub chrześcijańskiego mentoringu, jako bodźce do słuchania i rozmowy.

W grupach zajmujących się uzdrowieniem wewnętrznym, formacją uczniów lub kręgach słuchania o charakterze emocjonalnym.

Podczas osobistych chwil modlitwy, samooceny lub modlitwy z przewodnikiem.

Do tworzenia sesji o konkretnym temacie, w zależności od rany, tematu lub wyzwania emocjonalnego.

Struktura pytań:

200 pytań jest podzielonych na praktyczne kategorie, aby ułatwić ich strategiczne wykorzystanie w różnych kontekstach:

KATEGORIA GŁÓWNY CEL

1. Obecne emocje i uczucia Dotrzeć do teraźniejszości, nazwać to, co się czuje
2. Wspomnienia i doświadczenia z przeszłości Dotrzeć do znaczących wspomnień i źródeł emocjonalnego bólu
3. Tożsamość i obraz własnej osoby Zastanowić się nad tym, jak dana osoba postrzega siebie w świetle Słowa
4. Rany emocjonalne i przebaczenie Nazwanie ran i praca nad procesem uwolnienia
5. Relacja z Bogiem i duchowość Odkrywanie duchowej więzi, wizji Boga i otwartości na uzdrowienie
6. Przekonania, Powtarzające się cykle i Dekonstrukcja wzorców, które uniemożliwiają rozwój emocjonalny
7. Cel, Przywrócić odbudowa i wizji, nadziei i kierunku Nowy początek
8. Kluczowe pytania dotyczące przejścia lub zakończenia Zakończ sesje z efektem, otwórz nowe ścieżki

Ważna wskazówka:

Te pytania nie są gotowymi formułami.

Są to żywe narzędzia, wrażliwe duchowo i głębokie emocjonalnie.

Korzystaj z nich z rozeznaniem, empatią i modlitwą.

Nie wymuszaj odpowiedzi, ale stwórz przestrzeń, aby Duch Święty poprowadził ten proces z miłością i prawdą.

Jeśli jesteś gotowy, ten materiał będzie jak latarka w twoich rękach: oświetli ukryte miejsca, dając ci poczucie bezpieczeństwa, cel i nadzieję.

Zaczynamy?

KATEGORIA 1

AKTUALNE EMOCJE I UCZUCIA

Cel: pomóc rozmówcy nazwać to, co teraz czuje, identyfikując dominujące emocje, stany wewnętrzne i bezpośrednie potrzeby emocjonalne.

1. Co teraz czujesz, w tej właśnie chwili?

2. Gdybyś mógł opisać swoje emocje za pomocą obrazu, jaki by to był obraz?

3. W której części ciała najsilniej odczuwasz to, co teraz przeżywasz?

4. Gdyby ta emocja miała kolor, jaki by to był?

5. Jakie słowo najlepiej oddaje to, jak się dzisiaj czujesz?

6. Co chciałbyś, aby ludzie dostrzegli w Twoim stanie emocjonalnym?

7. Jak się czujesz, gdy musisz udawać, że wszystko jest w porządku, mimo że tak nie jest?

8. Co jest dziś dla Ciebie zbyt ciężkie, byś mógł(a) sam(a) to unieść?

9. Jakie uczucie towarzyszyło Ci w ostatnich dniach?

10. Czy jest coś, co odczuwasz, ale unikasz przyznania się do tego?

11. Kiedy ostatni raz to ty czułeś to ostatni raz czułeś się całkowicie spokojny?

12. Co próbujesz kontrolować, aby się nie załamać?

13. Którą emocję najtrudniej ci zaakceptować?

14. Co sprawia, że nie możesz spać lub wywołuje w tobie wewnętrzne poruszenie?

15. Jak zareagowałeś na swój ostatni kryzys emocjonalny?

16. Które uczucie najczęściej ukrywasz przed innymi?

17. Czy potrafisz zidentyfikować, co kryje się za twoją irytacją lub apatią?

18. Jaki byłby tytuł „rozdziału emocjonalnego”, który przeżywasz dzisiaj?

19. Jakie uczucie odbierało Ci energię w ostatnich dniach?

20. Jak sobie radzisz, gdy nie potrafisz nazwać tego, co czujesz?

21. Co chciałbyś wykrzyczeć, gdybyś mógł być całkowicie szczery?

22. Jakie uczucie chcesz dzisiaj powierzyć Bogu?

23. Co zagłusza Twój wewnętrzny głos?

24. Jakiego rodzaju wsparcia chciałbyś teraz doświadczyć?

25. Która emocja domaga się teraz uwagi i troski?

KATEGORIA 2

WSPOMNIENIA I DOŚWIADCZENIA Z PRZESZŁOŚCI

Cel: ułatwienie dostępu do znaczących wspomnień, dawnych traum, wydarzeń, które ukształtowały tożsamość oraz źródeł ran emocjonalnych.

26. Jakie jest najstarsze wspomnienie, które wciąż sprawia ci dyskomfort?

27. Co najbardziej wpłynęło na Ciebie emocjonalnie w dzieciństwie?

28. Gdybyś mógł cofnąć się do jakiegoś momentu z przeszłości, aby nadać mu nowe znaczenie, co by to było?

29. Kiedy po raz pierwszy poczułeś się odrzucony?

30. Która sytuacja powinna była potoczyć się inaczej?

31. Jakie zdanie lub słowo wypowiedziane ciebie nadal brzmi negatywnie do dziś?

32. Kto jako pierwszy sprawił, że poczułeś się niewidzialny lub niedoceniony?

33. Której sceny z przeszłości unikasz, ale wiesz, że musisz się z nią zmierzyć?

34. Które wspomnienie wciąż wywołuje w tobie złość, smutek lub poczucie porzucenia?

35. Jakiego rodzaju ból nauczyłeś się z czasem ukrywać?

36. W którym momencie swojego życia straciłeś coś, co było dla Ciebie zbyt ważne?

37. Co musiałeś znosić w milczeniu, nie mając nikogo, do kogo mógłbyś się zwrócić?

38. Która decyzja z przeszłości sprawiła, że oddaliłeś się od tego, kim jesteś?

39. Które wspomnienie chciałbyś dzisiaj powierzyć Bogu?

40. Która postać z przeszłości nadal wpływa na to, jak postrzegasz siebie?

41. O której części swojej historii wciąż unikasz opowiadania?

42. Co chciałbyś powiedzieć swojej młodszej wersji, gdybyś mógł?

43. Która była to pierwszym miejsce , w którym ty poczułeś poczułeś się złamany?

44. Czy jest coś, nad czym nigdy nie udało ci się wypłakać lub wyrazić tego, co przeżyłeś?

45. Które wspomnienie próbujesz wymazać, a ono wciąż powraca?

46. Kto, Twoim zdaniem, opuścił Cię w chwili, gdy najbardziej tego potrzebowałeś?

47. Które wspomnienie wydaje się nieistotne, ale czujesz, że miało ogromny wpływ na twoje życie?

48. Czego nauczyłeś się o miłości i akceptacji w środowisku, w którym dorastałeś?

49. Czy jest jakaś rana, która przez długi czas była „uznana za normalną”, ale nadal boli?

50. Które wspomnienie chciałbyś, aby Bóg od dziś uleczył?

KATEGORIA 3

TOŻSAMOŚĆ I OBRAZ SIEBIE

Cel: zmierzyć się z wypaczonymi przekonaniami na swój temat, zidentyfikować rany w tożsamości i potwierdzić, kim dana osoba jest w Chrystusie.

51. Kim, twoim zdaniem, jesteś, gdy jesteś sam i nikt cię nie obserwuje?

52. Jaką etykietę nosisz, ale czujesz, że nie nosisz nie odzwierciedla tego, kim naprawdę jesteś?

53. Jak szczerze opisałbyś/opisałabyś siebie dzisiaj?

54. Co najbardziej chciałbyś w sobie zmienić?

55. Jakie było pierwsze negatywne wyobrażenie, jakie miałeś o sobie?

56. Jaka krytyka wpłynęła na to, jak postrzegasz siebie dzisiaj?

57. Czy jest w tobie coś, na co unikasz patrzenia lub czego nie chcesz dostrzec?

58. W jakich obszarach czujesz, że nadal nie potrafisz w pełni zaakceptować siebie?

59. Jak myślisz, jak postrzegają cię inni?

60. Czy uważasz się za osobę godną miłości? Dlaczego?

61. Co czujesz, gdy patrzysz w lustro?

62. Jakie kłamstwo dotyczące swojej tożsamości powtarzasz w duchu?

63. Jakie przekonanie o sobie nosisz w sobie, które nie zgadza się z tym, co mówi Bóg?

64. Co ukrywasz z obawy przed odrzuceniem?

65. Która część ciebie została ukształtowana przez porównania z innymi?

66. Co czujesz, że musisz nieustannie udowadniać innym?

67. Jakiego negatywnego słowa używasz do opisania siebie, nawet nieświadomie?

68. W jakich momentach wstydzisz się tego, kim jesteś?

69. Jak reagujesz, gdy otrzymujesz komplement?

70. Jaka jest twoja największa obawa związana z twoją tożsamością?

71. Gdyby twoja tożsamość była definiowana wyłącznie przez Boga, co by się w tobie zmieniło?

72. Co w tobie wymaga odbudowy, a nie odrzucenia?

73. W jaki sposób twoje dzieciństwo wpłynęło na twoje postrzeganie własnej wartości?

74. Która dziedzina twojego życia wciąż jest definiowana przez odrzucenie lub porzucenie?

75. Co chciałbyś zacząć głosić o tym, kim jesteś w Bogu?

KATEGORIA 4

RANY EMOCJONALNE I PRZEBACZENIE

Cel: zidentyfikowanie urazów, urazy i nierozwiązanych bólów, promowanie świadomości ran i stworzenie przestrzeni dla decyzji o przebaczeniu, opartych na Biblii i duchowości.

76. Jaką emocjonalną ranę czujesz, że wciąż jest otwarta?

77. Kto jest pierwszą osobą, która przychodzi ci na myśl, gdy myślisz o bólu?

78. Jaka była najtrudniejsza zdrada, z jaką się spotkałeś?

79. Czego nadal nie udało ci się wybaczyć?

80. Jak się czujesz, gdy myślisz o przebaczeniu osobie, która cię zraniła?

81. Czy jest jakiś ból, który usprawiedliwiasz, bo boisz się, że zapomnisz o tym, co przeżyłeś?

82. Jaka była najcichsza rozczarowanie, z jakim kiedykolwiek się zmagałeś?

83. Jaką ranę ukrywasz nawet przed samym sobą?

84. Czy czujesz, że musisz się nieustannie chronić? Dlaczego?

85. Które zdanie lub postawa kogoś kogoś głęboko głęboko zranił, ale nigdy nie została to dostrzeżona?

86. Co chciałbyś, żeby ktoś ci powiedział, kiedy cię zranił?

87. Czujesz, że musisz kogoś o przebaczenie poprosić, ale jeszcze tego nie zrobiłeś?

88. Jaką bolesną wspomnienie wciąż nosisz w sobie, jakby to było wczoraj, mimo że minęło już tyle czasu?

89. Czy jest ktoś, komu wybaczyłeś słowami, ale w sercu jeszcze nie?

90. Która rana wydaje się niewielka na zewnątrz, ale krzyczy w środku?

91. Jakie uczucie wciąż wiąże cię z tą osobą lub sytuacją?

92. Co straciłeś, nie potrafiąc przebaczyć?

93. Co robisz, aby uniknąć zmierzenia się z tym bólem?

94. Jak brak przebaczenia wpływa na twoje zdrowie emocjonalne i duchowe?

95. Czy uważasz, że przebaczenie oznacza zapomnienie? Dlaczego?

96. Jak myślisz, co Jezus powiedziałby ci o tej ranie?

97. W jakiej dziedzinie życia uraza stworzyła bariery?

98. Jakie relacje mogłyby zostać odbudowane, gdyby nastąpiło przebaczenie?

99. Z czego musisz się uwolnić, aby stać się wolnym?

100. Jaką gest przebaczenia możesz dziś wykonać, nawet jeśli będzie to coś niewielkiego?

KATEGORIA 5

RELACJA Z BOGIEM I DUCHOWOŚĆ

Cel: zgłębić osobistą relację z Bogiem, zrozumieć, jak rany wpływają na życie duchowe, oraz otworzyć drogi do ponownego połączenia, uzdrowienia i zaufania w Pana.

101. Jak wygląda twoja relacja z Bogiem w tym momencie twojego życia?

102. Kiedy ostatnio wyraźnie odczułeś obecność Boga?

103. W jakich momentach czujesz się najbardziej oddalony od Boga?

104. Jakie słowo definiuje twoją wiarę dzisiaj?

105. Jaki obraz Boga nosisz w sobie?

106. Czy czujesz się swobodnie, by okazać Bogu swoją wrażliwość?

107. Jakie pytania chciałbyś dzisiaj zadać Bogu?

108. Czego unikasz mówić Bogu, ale On już o tym wie?

109. Czy uważasz, że Bóg jest tobą rozczarowany? Dlaczego?

110. Która biblijna obietnica powinna się spełnić w twoim życiu?

111. Co powstrzymuje cię przed pełnym zaufaniem do Bożej opieki?

112. W którym momencie swojego życia poczułeś, że Bóg nosił cię na rękach?

113. Co chciałbyś, aby Bóg przywrócił w twoim sercu?

114. Jaka jest obecnie twoja największa duchowa wątpliwość?

115. Jakie słowo Jezusa chciałbyś teraz usłyszeć w jasny sposób?

116. Co musisz oddać Panu, a wciąż trzymasz to w sobie?

117. Czy jest jakaś część twojej historii, którą czujesz, że Bóg pominął?

118. Kiedy się modlisz, jakiej odpowiedzi oczekujesz?

119. Jaka rana odsunęła cię od obecności Boga?

120. Jakie kroki możesz podjąć dzisiaj, aby ponownie połączyć się z Nim?

121. Co, twoim zdaniem, Duch Święty chce teraz w tobie uleczyć?

122. W jaki sposób postacie ludzkie wpłynęły na twoje postrzeganie Boga?

123. Czy potrafisz sobie wyobrazić, że Jezus cię obejmuje? Co byś wtedy poczuł?

124. Co powstrzymuje cię przed pełnym odpoczynkiem w łasce Bożej?

125. Gdybyś mógł dzisiaj napisać list do Boga, co byś napisał?

KATEGORIA 6

PRZEKONANIA, CYKLE I POWTARZAJĄCE SIĘ ZACHOWANIA

Cel: ujawni myśli automatyczn wewnętr wewnętrzne kłamstwa, destrukcyjne wzorce i emocjonalne zna nawyki, które
utrwalają się i blokują przemianę.

126. Jakie negatywne wzorce dostrzegasz, powtarzające się w Twoim życiu?

127. W jakie kłamstwo nauczyłeś się wierzyć jako w prawdę?

128. Jakiego rodzaju relacje masz tendencję przyciągać lub powtarzać?

129. W jakich sytuacjach czujesz, że zawsze reagujesz w ten sam sposób?

130. Jaki wewnętrzny głos zwykle sabotuje cię w momentach podejmowania decyzji?

131. Co robisz, gdy zaczynasz czuć się bezbronny?

132. Jakie zachowanie usprawiedliwiasz, choć w głębi duszy wiesz, że cię rani?

133. Jakie przekonanie uniemożliwia ci życie w wolności?

134. W jakich momentach czujesz, że wracasz do „starego miejsca emocjonalnego”?

135. Czego boisz się stracić, jeśli zmienisz ten schemat?

136. Jakie myśli pojawiają się, gdy zaczynasz czuć się zbyt dobrze?

137. Czy istnieje jakiś cykl emocjonalny, który zawsze zaczyna się od tego samego bólu?

138. Co powtarzasz, bo wierzysz, że to „twoje przeznaczenie”?

139. Jakiego rodzaju autosabotaż praktykujesz najczęściej?

140. W jakich obszarach życia czujesz, że „zawsze zaczynasz od zera”?

141. Jakie emocjonalne kłamstwo odziedziczyłeś po swojej rodzinie?

142. Kiedy ponosisz porażkę, co jako pierwsze mówisz sobie?

143. Jakie zachowanie powtarzasz, ale nie do końca rozumiesz dlaczego?

144. Co czujesz, gdy próbujesz się zmienić, a potem wracasz do punktu wyjścia?

145. Jaki nawyk lub postawa opóźnia twoje uzdrowienie?

146. Z jakim uczuciem unikasz konfrontacji, ale ono zawsze powraca?

147. Którą myśl chciałbyś uciszyć na zawsze?

148. Czy czujesz, że utknąłeś w cyklu, który już dawno powinieneś przełamać?

149. Co czujesz, gdy zdajesz sobie sprawę, że powtarzasz tę samą historię?

150. Jaką decyzję musisz podjąć, aby przerwać ten cykl?

KATEGORIA 7

CEL, ODNOWA I NOWY POCZĄTEK

Cel: rozbudzić nadzieję, dostosować tożsamość do powołania i uzyskać jasność co do tego, co Bóg może uczynić poprzez proces uzdrowienia.

151. Co czujesz, że Bóg nadal pragnie zbudować poprzez twoje życie?

152. Jakie marzenie porzuciłeś, ale wciąż nosisz w sercu?

153. W jakich dziedzinach czujesz czujesz , że się odnawiany/a?

154. Którą część swojej historii chciałbyś wykorzystać, aby pomóc innym?

155. Co Bóg mógłby uczynić z twoim bólem, gdybyś całkowicie mu go powierzył?

156. Która z Bożych obietnic wydaje ci się wciąż aktualna?

157. Co chciałbyś przeżywać w najbliższych miesiącach z większą świadomością?

158. Gdyby nic nie stałoby ci na przeszkodzie, jak służyłbyś innym ludziom?

159. Co byś dzisiaj zrobił, gdybyś w 100% wierzył, że Bóg jest z tobą?

160. Która rana może stać się świadectwem uzdrowienia?

161. Który mały krok możesz możesz zrobić dzisiaj , aby zacząć od nowa?

162. Czego nauczyłeś się o sobie w tym procesie bólu i uzdrowienia?

163. Która dziedzina twojego życia jest gotowa na nowy początek?

164. Jaka była największa przemiana, jaką Bóg w tobie dokonał?

165. Co musisz zostawić za sobą, aby iść naprzód?

166. Jak wyobrażasz sobie swoje uzdrowione i odnowione życie?

167. Co oznacza dla ciebie dzisiaj „nowy początek z Bogiem”?

168. Co chciałbyś , aby zostało odnowione w twoich relacjach?

169. Jakie kłamstwo należy zastąpić nową prawdą na Twojej drodze?

170. Który talent, dar lub wrażliwość czujesz, że został stłumiony?

171. Gdybyś mógł wybrać jeden werset jako motto na swój nowy początek, jaki by to był?

172. Co chcesz zasiać dzisiaj, aby zebrać plony w przyszłości?

173. Który rozdział swojego życia Bóg zachęca cię do zamknięcia?

174. Jak wyobrażasz sobie, że pomagasz innym ludziom dzięki temu, czego doświadczyłeś?

175. Co, Twoim zdaniem, Bóg może uczynić od teraz?

KATEGORIA 8

PYTANIA PRZEJŚCIOWE LUB ZAMYKAJĄCE

Cel: pomóc zakończyć sesje lub cykle z świadomością, wdzięcznością, duchową wizją i przygotowaniem do kontynuacji procesu uzdrowienia i odnowy.

176. Czego dowiedziałeś się dzisiaj o sobie?

177. Które uczucie stało się lżejsze po tej rozmowie?

178. Co, jak zauważasz, Bóg objawił ci podczas tej podróży?

179. Jaką decyzję czujesz, że musisz podjąć od tego momentu?

180. Za co chciałbyś podziękować Bogu za to, że dotrwałeś do tego momentu?

181. Która część twojej historii nabrała w tym czasie nowego znaczenia?

182. Jaką nową prawdę chcesz od dziś zachować w swojej pamięci?

183. Które zdanie najlepiej podsumowuje to, co Bóg w tobie czyni?

184. Jakie konkretne działania możesz podjąć w najbliższych dniach, aby utrwalić to, czego tutaj doświadczyłeś?

185. Jak się czujesz, widząc, jak daleko zaszłeś?

186. Jaki jest twój następny krok w kierunku wolności?

187. Co należy w tej chwili przypieczętować w modlitwie?

188. Czego nie chcesz już dłużej nosić ze sobą?

189. Jakie słowo określa twój stan duchowy w tym podsumowaniu?

190. Gdybyś mógł dać radę swojej poprzedniej wersji, jaka by ona była?

191. Co najbardziej zaskoczyło cię w tym procesie uzdrowienia?

192. Który werset biblijny stanowi dla ciebie dziś oparcie?

193. Do jakich osób czujesz, że musisz dotrzeć tym, czego doświadczyłeś?

194. Jak chcesz zapamiętać ten etap swojego życia?

195. Jakie owoce pragniesz wydać z tego, co otrzymałeś?

196. Do czego Duch Święty zachęca cię, abyś się od teraz rozwijał?

197. Co chciałbyś w tej chwili powiedzieć Bogu?

198. Jak dostrzegasz troskę Boga w całej swojej historii?

199. Jakie uczucie pozostaje w twoim sercu teraz, gdy ten cykl się zakończył?

200. Jaka jest twoja modlitwa dotycząca kolejnego rozdziału twojego życia?

PODSUMOWANIE

Właściwe pytania to nie tylko narzędzia. To zaproszenia do ponownego spotkania z prawdą.

W trakcie tych 200 pytań zostałeś poprowadzony ścieżkami świadomości, bólu, wiary i odnowy.

Każde pytanie nie miało na celu wywołania szybkich odpowiedzi, ale stworzenie przestrzeni.

Przestrzeni na słuchanie, na odczuwanie, na spotkanie z Bogiem i samym sobą.

Jezus nigdy nie udzielał pochopnych odpowiedzi. On pytał. A pytając, objawiał.

Niech ten materiał będzie czymś więcej niż tylko technicznym źródłem informacji – niech stanie się żywym narzędziem duchowym, zdolnym oświecić wewnętrzne obszary wciąż pozostające w cieniu bólu lub ciszy.

Jak kontynuować ten proces?

1. Wracaj do pytań, kiedy tylko tego potrzebujesz.

To samo pytanie może wywołać różne odpowiedzi w różnych momentach.

2. Korzystaj z nich z miłością, rozeznaniem i modlitwą.

Jeśli jesteś terapeutą, mentorem lub doradcą, stosuj to z wyczuciem i głębokim słuchaniem. Jeśli jesteś w procesie osobistym, działaj we własnym tempie. Z Bogiem. Z pokojem.

3. Wzmocnij to Słowem.

Gdy tylko to możliwe, łącz pytania z wersetami biblijnymi. Prawda wyzwala, a Słowo leczy.

Modlitwa na zakończenie:

Panie,

dziękujemy Ci za pytania, które nam zadajesz — i za odpowiedzi, które tylko Twój Duch może objawić.

Niech każde pytanie poruszone tutaj przyniesie uzdrowienie, jasność, ponowne połączenie z prawdą i pełne odnowienie.

Niech życie będzie traktowane z miłością, niech rany zostaną wystawione na Twoje światło, a serca znajdą bezpieczeństwo, by zacząć od nowa.

Użyj tego materiału jako żywego ziarna, kierowanego przez Twojego Ducha.

W imię Jezusa, amen.

Proces trwa.

Uzdrowienie jest w toku.

A Autor Twojej historii wciąż pisze.