

Wiele rzeczy, z którymi zmagamy się w dorosłym życiu ma swoje korzenie w dzieciństwie, w grzechach naszych bliskich, w naszych osobistych grzechach, w różnych doświadczeniach skrzywdzenia, odrzucenia, upokorzenia.

Gdy jesteśmy gotowi uporządkować się nasze życie i zmierzyć się z przeszłością trzeba w czasie modlitwy prosić Boga o poznanie źródła swej choroby duszy, zranienia serca, uzależnienia, kompleksów, zahamowań, lęków, nieudanych relacji, postawy rozczarowania, smutku, depresji, zniewolenia...

Trzeba także postawić sobie pytania i szukać na nie odpowiedzi, najlepiej w towarzystwie osoby, która nam pomoże, gdy wspomnienie przeszłości wywoła sytuację bezradności, płaczu, obwiniania, żalu. Warto porozmawiać z zaufanym kapłanem o tym, co się rozeznało, opowiedzieć historię swego życia, poszukać wspólnie korzeni życiowych porażek, by dotrzeć do głębi serca. Często potrzebna jest spowiedź z całego życia, ponazywanie otwarcie swoich grzechów. Wielką łaską po rozeznaniu historii życia jest modlitwa wstawiennicza o uwolnienie od wszelkiego zła i uzdrowienie wszelkich zranionych miejsc duszy, psychiki, ciała, relacji z ludźmi i z samym sobą.

Oto pytania pomagające poznać, co wpłynęło na nasze życie. Sięgają one początków naszego życia, wydarzeń z domu rodzinnego, gdyż one zostawiają trwałe zapis a naszym sercu i mają wpływ na to co dzieje się w dorosłym życiu:

1. Czy szukasz pomocy? Co cię skłania do szukania pomocy? Jakie objawy w twoim życiu cię niepokoją? Gdzie wcześniej szukałeś pomocy, u kogo?
2. Czy żyjesz w sytuacji braku przebaczenia? Czy żywisz do kogoś żale, pretensje, nienawiść? Czy przebaczyłeś wszystkim, którzy cię skrzywdzili? Czy prosiłeś o przebaczenie tych, których skrzywdziłeś? Czy przebaczyłeś sobie samemu grzechy, pomyłki, błędne decyzje?
3. Czy począłeś się w małżeństwie? Co wiesz o swoim poczęciu? Czy twoi rodzice cię chcieli, planowali? Czy jesteś owocem miłości, pożądania, a może gwałtu?

4. Co się działo, gdy byłeś pod sercem mamy? Czy mama przeżywała jakieś lęki, obawy związane z twoim rozwojem, urodzeniem? Czy miała wsparcie w swoim mężu, w swoich bliskich?

5. Czy ktoś mógł ci złorzeczyć, nie chcieć byś się narodził? Czy ktoś źle ci życzył, przeklinał twoje istnienie?

6. Jaki wpływ na twoje urodzenie mogli mieć twoi dziadkowie, rodzina twoich rodziców? Cieszyli się? A może byli negatywnie nastawieni, złorzeczyli?

7. Jak przebiegał twój poród? Czy były jakieś trudności? Czy leżałeś przez jakiś czas w szpitalu pozbawiony bliskości mamy np. pod respiratorem? Czy wykryto u ciebie jakieś choroby?

8. Czy twoi rodzice zaakceptowali twoją płęć? Czy byli szczęśliwi, że jesteś ich synem, ich córką?

9. Czy w pierwszych latach życia twoi rodzice zaspakajali twoją potrzebę miłości, bezpieczeństwa, bliskości? Czy rodzice brali cię na kolana, nosili na rękach? Czy masz w pamięci doświadczenie bliskiej, ciepłej więzi z rodzicami?

10. Czy rodzice traktowali cię jako kogoś wyjątkowego, innego od pozostałego rodzeństwa? A jeśli jesteś jedynakiem to czy cierpiełeś z tego powodu? Czy porównywali cię do rodzeństwa? Czy czułeś się odrzucony, bo rodzice więcej poświęcali uwagi bratu, siostrze?

11. Jeśli się urodziło młodsze rodzeństwo, to jak na to zareagowałeś? Czy cieszyłeś się z tego faktu? Czy może byłeś zazdrosny i zły na rodziców, na rodzeństwo?

12. Czy rodzice byli nadopiekuńczy? Czy zrobili z ciebie „bożka”, centrum uwagi? Czy

wykonywali zamiast ciebie różne rzeczy, chronili cię przed trudami życia? A może wręcz przeciwnie byłeś obciążany ponad miarę np. pracą, obowiązkami, opieką nad młodszym rodzeństwem?

13. Czy rodzice słuchali cię? Czy mieli dla ciebie czas, gdy tego potrzebowałeś? Czy były z ich strony gesty miłości, czułości? A może czułeś się samotny, odrzucony, zablokowany?

14. Czy w domu były kłótnie między rodzicami, awantury, przemoc, alkohol, złość? Czy ktoś był alkoholikiem? Jak to na ciebie wpływało? Co wtedy czułeś, myślałeś, jak się zachowywałeś?

15. Czy rodzice się rozwiedli? Czy słyszałeś jak o tym mówili w kłótniach? Czy rodzice się szanowali, wspierali, pomagali sobie? A może mama musiała mieć cały dom na swych barkach?

16. Czy byłeś bity, poniżany słownie? Czy doświadczyłeś przemocy w rodzinnym domu? Jakiej? Od kogo? Jeśli była przemoc, to u kogo szukałeś pomocy? Czy tłumiełeś złość, nienawiść?

17. Czy byłeś wykorzystywany seksualnie? Czy dochodziło do jakiś zranień seksualnych w rodzinnym domu, u swoich bliskich? Czy ktoś cię skrzywdził w tej sferze? Zranił twe zaufanie? Może jakieś zabawy np. w lekarza, które zrodziły ciekawość w sferze seksualności?

18. Czy w twojej rodzinie ktoś praktykował magię, okultyzm, wywoływanie duchów? Czy były zabobony, zaklinania, złorzeczenia, uroki, czary?

19. Czy twoja mama dokonała przed twoim urodzeniem aborcji? Czy miała wcześniej poronienia?

20. Czy w szkole byłeś odrzucony, poniżony, zamknięty w sobie? Jak wspominasz czas szkoły? Jakie wydarzenia były najbardziej bolesne? Czy ktoś wtedy cię skrzywdził, ośmieszył?

21. Czy w dzieciństwie chorowałeś na ciężkie choroby, czy zdarzyły się jakieś wypadki, traumatyczne wydarzenie: tonięcie, silne przestraszenie? Czy coś spowodowało, że stałeś się nieufny, wycofany, zalękniony?
22. Czy popełniałeś grzechy nieczyste? Czy wciągała cię masturbacja, pornografia itp.? Czy były sytuacje współżycia? Może jakieś zachowania dewiacyjne, które powodują ogromny wstyd? Czy spowiadałeś się szczerze z tego?
23. Czy używałeś jakieś używki: papierosy, narkotyki, alkohol..? Czy byłeś uzależniony od hazardu, muzyki, telewizji, Internetu, gier komputerowych itp.? Czy miałeś z tego powodu problemy w szkole, w domu?
24. Czy ktoś skrzywdził cię młodości? Czy żywiłeś do kogoś nienawiść, złość? Czy w młodości przeżywałeś bunt wobec rodziców, Boga? Czy kogoś przeklinałeś, złorzeczyłeś?
25. Czy przeżywałeś jakieś obsesje, natręctwa, męczące myśli? Czy przeżywałeś emocje, z którymi sobie nie możesz poradzić: nienawiść, złość, zazdrość, gniew, chciwość, smutek, żal, nieczystość?
26. Czy wchodziłeś w praktyki: satanistyczne, okultystyczne, New Age, wróżbiarstwo, muzyka satanistyczna..? Czy korzystałeś z usług bioenergoratpeutów, jasnowidzów, wrózek, odczyniaczy? Czy nosiłeś amulety, stosowałeś medytacje wschodnie? Czy w twoim domu działy się jakieś nadzwyczajne rzeczy: pukania, odgłosy, poczucie obecności?
27. Czy żyłeś we wstrzemięźliwości do momentu ślubu? Czy przed ślubem miałeś kontakty seksualne z innymi osobami? Czy żałowałeś za grzechy nieczyste? Czy grzechy nieczyste w młodości spowodowały jakieś trwałe nałogi, uzależnienia?
28. Czy stosowałeś antykoncepcją? Czy używałaś środki wczesnoporonne?

29. Czy dokonałaś aborcji? Czy nakłaniałaś do aborcji? Jeśli tak to ile razy i w jakich okolicznościach?

30. Czy wierzyłaś w Boga młodości? Czy przeżywałaś bunt na Boga, na Kościół? Czy odrzucałaś wiarę, sakramenty? Czy coś zajęło miejsce Boga i było twoim bożkiem?

31. Czy coś ukradłaś, świadomie zniszczyłaś jakąś rzecz? Czy oddawałaś to, co pożyczyłaś? Czy zadośćuczyniłaś za popełnione kradzieże?

32. Czy przyjmowałaś Komunię św. bez spowiedzi w stanie grzechu ciężkiego? Czy spowiadałaś się świętokradzko bez żalu, zatajając świadomie ciężkie grzechy?

33. Czy jest jakiś grzech, którego nigdy jeszcze nie wyznałaś z powodu wstydu, lęku? Czy coś się wydarzyło w twoim życiu, o czym z nikim jeszcze nie rozmawiałaś?

34. Czy w twojej rodzinie była nienawiść, chciwość na pieniądze, niezgoda, alkoholizm, zdrady małżeńskie, rozwody, aborcje, choroby psychiczne?

35. Czy żyłaś w fałszywych przekonaniach np.: „Jestem do niczego”, „Muszę unikać ludzi”, „Nikomu nie jestem potrzebny”, „Sam muszę sobie radzić w życiu”? Skąd pochodziły te przekonania?

36. Czy żyjąc w małżeństwie byłeś wierny współmałżonkowi? Czy dbałaś o jedność, wyłączność tej relacji? Czy poświęcałaś się dla dobra małżonka?

37. Czy miałaś czas dla dzieci, okazywałaś im czułość, zainteresowanie? Czy krzywdziłaś swe dzieci, współmałżonka? Czy dbałaś o wychowanie moralne, religijne swoich dzieci? Czy byłaś dla nich przykładem do naśladowania?

38. Czy dziś świadomie wyrzekasz się wszystkich grzechów? Czy dziś świadomie wyrzekasz się wszystkich decyzji życiowych niezgodnych z wolą Boga?

39. Czy wyrzekasz się Szatana i wszystkich jego spraw?

40. Czy wyrzekasz się swoich nałogów? Czy zapraszasz Jezusa, by cię uwolnił od wszelkich nałogów, uzależnień, przywiązań? Czy wierzysz, że tylko Jezus może cię zbawić?

41. Czy chcesz swoje życie oddać Jezusowi? Czy chcesz, by Jezus był twoim Panem? Czy oddałeś Jezusowi wszystkie sfery swego życia? Czy jest coś co nie chcesz oddać pod panowanie Jezusa?