**Zupełnie czysty – Tydzień 1**

**Uzdrowienie wstydu**

*A człowiek i jego żona byli oboje nadzy, a jednak nie odczuwali przed sobą nawzajem wstydu.* Rodzaju 2:25

* **Wina mówi: „Zrobiłem coś złego”.**
* **Wstyd mówi: „Jestem zły”.**

Czujemy się winni z powodu tego, co zrobiliśmy. Wstyd natomiast dotyczy tego, kim jesteśmy.

„Wstyd to dotkliwe i bolesne poczucie lub doświadczenie dotyczące przekonania, że jesteśmy wadliwi i dlatego nie zasługujemy na miłość czy przynależność – jest to coś, czego doświadczyliśmy, co zrobiliśmy lub czego nie zrobiliśmy, co sprawia, że czujemy się niegodni relacji”. – Brene Brown

**Myślenie bazujące na wstydzie**

1. Jesteśmy podatni na perfekcjonizm.
2. Jesteśmy krytyczni wobec siebie, a to z kolei prowadzi do krytycznego podejścia do innych.
3. Skrajnie negatywne myśli skierowane ku sobie mające chronić nas przed rozczarowaniem.

Jedyną drogą do wolności od wstydu jest przeniesienie swojej koncentracji z tego, kim nie jestem na to, kim jest Chrystus.

*Utkwijmy wzrok w Jezusie, w Tym, który wzbudza i doskonali wiarę, i który ze względu na czekającą Go radość wycierpiał krzyż, nie zważając na hańbę, i zajął miejsce po prawej stronie tronu Boga*. Hebrajczyków 12:2

Nie jestem \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. Dzięki Chrystusowi jestem \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

*Wówczas PAN powiedział do Jozuego: Dzisiaj zdjąłem z was hańbę Egiptu!* Jozuego 5:9

**Pytania do dyskusji**

1. Myślenie, które bazuje na wstydzie czyni nas podatnymi na perfekcjonizm, sprawia, że stajemy się krytyczni wobec siebie i pogrążamy się negatywnymi myślami na swój temat. Które z tych trzech działań najczęściej u ciebie występuje? W jaki sposób wpływa ono na twoje życie?
2. W jaki sposób zmieniłoby się twoje życie, gdybyś mniej koncentrował się na tym, kim nie jesteś, a bardziej na tym, kim jest Chrystus? Jak wyglądałoby życie pozbawione wstydu?
3. Uzupełnij luki. Nie jestem \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. Dzięki Chrystusowi jestem \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

Dyskusja na temat tego kazania pomoże ci lepiej zrozumieć to, co Bóg chce ci przez nie przekazać. Dołącz do dyskusji na naszej stronie na Facebooku. Pójdź o krok dalej z przewodnikiem, który znajdziesz na **www.facebook.com/groups/KolejnyKrok**