

SPOSOBY NA NATRĘTNE MYŚLI (CZ. 1)

Czy wiesz o tym, że około 90% rzeczy, o które ludzie się zamartwiają, nigdy nie staje się rzeczywistością? **Nie ma więc najmniejszego sensu wierzyć natarczywym myślom.** Jeśli zastanawiasz się, jak pokonać natrętne myśli, to postaraj się je zakwestionować. Jeżeli dopada cię obsesja, że zabijasz swoje dziecko, to wcale nie oznacza, że go nienawidzisz i chcesz zrobić mu krzywdę. Kiedy ciągle myślisz o tym, że zachorujesz, zamiast tego zacznij bardziej dbać o swoje zdrowie.

Jeśli jesteś osobą religijną i nieustannie dręczą cię natrętne myśli o popełnieniu grzechu, możesz **skonsultować ten problem ze spowiednikiem.** Pamiętaj, że w chrześcijaństwie same myśli nie są postrzegane jako grzech, lecz podjęte na ich podstawie czyny. Nie zapominaj o tym, że Bóg jest miłosierny i przebacza wszelkie przewinienia. Zamiast wierzyć obsesyjnym myślom, lepiej **skoncentrować się na czynieniu dobra.**

Natrętne myśli często wynikają z przekonania, że powinniśmy postępować zgodnie z jakimś sztywnym kodeksem nakazów i zakazów. Zmagają się z nimi perfekcjoniści, którzy zawsze chcą robić wszystko idealnie i nie wybaczą sobie jakichkolwiek błędów.

Skutecznym sposobem na to, jak zwalczyć natrętne myśli, jest zatem **pozwolenie sobie na bycie niedoskonałym.** Każdemu od czasu do czasu zdarzają się potknięcia czy przewinienia, dlatego nie trzeba się ich przesadnie obawiać. **Warto wprowadzić w swoje życie więcej elastyczności i czasem odejść od ścisłego przestrzegania narzuconych sobie norm.** Porzuć również myśl o tym, że inni ludzie powinni zachowywać się w określony sposób czy kierować się identycznym systemem wartości.

Źródło: www.focus.pl

Chrześcijaninie, uśmiechnij się!

U wróżki:

- Pani mąż umrze tragicznie...
- To wiem, ale chcę wiedzieć, czy mnie uniewinnią?!

Rozmowa dwóch kolegów po długim czasie.

- Dziedzicu, sto lat cię nie widziałem! Co u ciebie słychać?
- Sporo nowości. Pracę zmieniłem. Na papierkową.
- Ty i papierkowa robota?
- No, na budowie składam worki po cemencie.

Rozmowa babci z wnukiem.

- Babciu, dlaczego pokłóciłaś się z dziadkiem?
- Bo nie chce się odchudzać! Mówi, że i tak ma dietę roślinną: chmiel, żyto i tytoń.

Pyta się córka mamy:

- Mamo, jaki jest skuteczny przepis na dobry i szybki obiad. Najlepiej taki, żeby smakowało i żeby się nie zmęczyć podczas przygotowań?
- Jest jeden i do tego niezawodny: obiad u mamy lub teściowej!



Magnificat



Gazetka Parafii Nawiedzenia Najświętszej Maryi Panny
w Grudyni Wielkiej
i Filii Świętego Marcina w Milicach

tel. 77 487 97 21

parafia.grudynia@gmail.com

Numery kont parafialnych:

GRUDYNIA: 85 1090 2154 0000 0001 3153 0048

MILICE: 12 1090 2154 0000 0001 3153 0295

Nr 07/2023

05.02.-12.02.2023 r.

V NIEDZIELA ZWYKŁA

Ewangelia wg Świętego Mateusza
(5, 13-16)

Jezus powiedział do swoich uczniów:
„Wy jesteście solą ziemi. Lecz jeśli sól utraci swój smak, czymże ją posolić? Na nic się już nie przyda, chyba na wyrzucenie i podeptanie przez ludzi.

Wy jesteście światłem świata. Nie może się ukryć miasto położone na górze. Nie zapala się też lampy i nie umieszcza pod korcem, ale na świeczniku, aby świeciła wszystkim, którzy są w domu. Tak niech wasze światło jaśnieje przed ludźmi, aby widzieli wasze dobre uczynki i chwalili Ojca waszego, który jest w niebie”.



INTENCJE MSZALNE

Niedziela – 05.02.2023 r. – V NIEDZIELA ZWYKŁA

(Kolekta na potrzeby Wyższego Międzydiecezjalnego Seminarium Duchownego w Opolu oraz inne instytucje diecezjalne)

7³⁰ – Za † męża Jana Będzińskiego, syna Zygfrieda oraz †† teściów Franciszka i Franciszkę Będzińskich

9⁰⁰ – **MILICE** – Za † Helenę Jesionek, † męża oraz †† rodziców z obu stron

10³⁰ – Za † Władysławę Urban *(od Beaty z rodziną)*

(Po Komunii Świętej błogosławieństwo wody i chleba ku czci Świętej Agaty)

Poniedziałek – 06.02.2023 r. – Wspomnienie Świętych Męczenników Pawła Miki i Towarzyszy

18⁰⁰ – Za †† z rodzin Joszko, Jabłońskich i Szymańskich

Wtorek – 07.02.2023 r. – dzień powszedni

18⁰⁰ – **MILICE** – Za † Marcina Ksoll *(od Stanisławy i Tadeusza Lipka z rodziną)*

Środa – 08.02.2023 r. – dzień powszedni – dzień powszedni

17³⁰ – *Różaniec w intencji dzieci i młodzieży*

18⁰⁰ – Za † Władysławę Urban *(od Janiny z rodziną)*

Czwartek – 09.02.2023 r. – dzień powszedni

18⁰⁰ – Za † Marcina Ksoll *(od Agnieszki i Marcina Gałka z rodziną)*

Piątek – 10.02.2023 r. – Wspomnienie Świętej Scholastyki, dziewicy

18⁰⁰ – *(Msza Święta szkolna)* – Za † Władysławę Urban *(od Zofii i Piotra z rodziną)*

Sobota – 11.02.2023 r. – Wspomnienie Najświętszej Maryi Panny z Lourdes

ŚWIATOWY DZIEŃ CHOREGO

10⁰⁰ – **W INTENCJI WSZYSTKICH CHORYCH I STARSZYCH NASZEJ PARAFII I FILII**

14⁰⁰ – *Msza Święta niedzielna w Placówce Całodobowej Opieki „NADZIEJA”*

16⁰⁰ – *Msza Święta niedzielna w Domu Pomocy Społecznej w Jakubowicach*

18⁰⁰ – *(Msza Święta niedzielna)* – Do Bożej Opatrzności, z podziękowaniem za otrzymane łaski, z prośbą o dalsze błogosławieństwo Boże, opiekę Matki Najświętszej i zdrowie dla Marii i Pawła Szczygielskich z okazji 50. rocznicy ślubu

Niedziela – 12.02.2023 r. – VI NIEDZIELA ZWYKŁA

(Kolekta na potrzeby naszej Parafii i Filii)

7³⁰ – Za † Marcina Ksoll *(od Iwony i Marcina Lipka z rodziną)*

9⁰⁰ – **MILICE** – Do Bożej Opatrzności, z podziękowaniem za otrzymane łaski, z prośbą o dalsze błogosławieństwo Boże, opiekę Matki Najświętszej i zdrowie dla Rity i Pawła Kubla z okazji 60. rocznicy ślubu

10³⁰ – Za † męża Józefa Kwapik w 10. rocznicę śmierci

OGŁOSZENIA DUSZPASTERSKIE

1. Składam serdeczne „Bóg zapłać” za waszą obecność i modlitwę, a wszystkim ofiarodawcom za złożone ofiary.
2. Pragnę również bardzo serdecznie podziękować Osobom, które pracowały przy usuwaniu dekoracji bożonarodzeniowych.
3. W dzisiejszą niedzielę po Komunii Świętej **błogosławieństwo wody i chleba ku czci Świętej Agaty.**
4. W tym tygodniu, w kalendarzu Kościoła będziemy wspominali: w poniedziałek **Świętych Męczenników Pawła Miki i Towarzyszy**, w piątek **Świątą Scholastykę, dziewicę.**
5. W środę o godz. 17³⁰ **Różaniec w intencji dzieci i młodzieży.**
6. W piątek o godz. 18⁰⁰ **Msza Święta szkolna.** Zapraszam dzieci do uczestnictwa.
7. **W sobotę przypada Wspomnienie Najświętszej Maryi Panny z Lourdes oraz Światowy Dzień Chorego.** O godz. 10⁰⁰ zostanie odprawiona Msza Święta w intencji wszystkich chorych i starszych naszej Parafii i Filii z udzieleniem sakramentu namaszczenia chorych i błogosławieństwem lourdskim. **Serdecznie zapraszam do uczestnictwa. Proszę członków rodzin o pomoc chorym i starszym w dotarciu do świątyni.**
8. Składam serdeczne „Bóg zapłać” za posprzątanie kościoła.

Miłosierdziu Bożemu polecamy naszych Zmarłych:

Wieczny odpoczynek racz Im dać, Panie...