



12 KROKÓW DO ŻYCIA W BOGU!

KROK ZERO – TĘSKNOTA za życiem w Bogu, w pełni pokoju, radości i wdzięczności.

Krok, w którym czujemy tęsknotę za życiem pełnym wewnętrznego pokoju, radości i wdzięczności. Krok, który uświadamia nam pragnienie takiego funkcjonowania, w którym pojawiające się doświadczenia, cierpienia, trudności nie są w stanie wytrącić nas na długo z psychicznej równowagi, ponieważ znamy siebie, swój potencjał, talenty i mamy świadomość, że jesteśmy najukochańszymi dziećmi Boga pozostającymi pod jego opieką.

Jeśli uczucie tęsknoty zakiełkowało w Tobie tak silnie, że postanowiłeś/aś podjąć działania zmierzające do osiągnięcia wewnętrznego pokoju, radości i wdzięczności za życie, czyli zmierzania się ze swoimi słabościami, grzechami, nieuporządkowaniami, to zapraszam Cię do autorefleksji, która pomoże Ci z jednej strony przyrzeć się Twoim niedomaganiom, z drugiej podjąć świadomą i dojrzałą decyzję do zmiany w programie „12 kroków do życia w Bogu”.

„Wszystko ma swój czas i jest wyznaczona godzina na wszystkie sprawy pod niebem: Jest czas rodzenia i czas umierania, czas sadzenia i czas wrywania tego, co zasadzono, czas zabijania i czas leczenia, czas burzenia i czas budowania, czas płaczu i czas śmiechu, czas zawodzenia i czas płasów, czas rzucania kamieni i czas ich zbierania, czas pieśczęt cielesnych i czas wstrzymywania się od nich, czas szukania i czas tracenia, czas zachowania i czas wyrzucania, czas rozdzierania i czas zszywania, czas milczenia i czas mówienia, czas miłowania i czas nienawiści, czas wojny i czas pokoju. Cóż przyjdzie pracującemu z trudu, jaki sobie zadaje? Przyjrzałem się pracy, jaką Bóg obarczył ludzi, by się nią trudzili. Uczynił wszystko pięknie w swoim czasie, dał im nawet wyobrażenie o dziejach świata, tak jednak, że nie pojmie człowiek dzieł, jakich Bóg dokonuje od początku aż do końca. Poznałem, że dla niego nic lepszego, niż cieszyć się i o to dbać, by szczęścia zaznać w swym życiu.” (Koh 3, 1 - 12).

AUTOANALIZA

Autoanaliza może Ci pomóc **zdefiniować obszary**, na które warto zwrócić uwagę i zrobić z nimi porządek. Zastanów się, na ile pewne stwierdzenia opisują Ciebie.

Zaznacz - „Tak”, jeśli dane stwierdzenie jest prawdą o Tobie, „Nie”, jeśli się z nimi nie zgadzasz. Postaraj się stanąć w prawdzie, ponieważ jest to pomoc tylko dla Ciebie, pomagająca w podjęciu właściwych decyzji dotyczących dalszego rozwoju i pracy nad sobą.

OBSZAR I – RELACJE Z BOGIEM

1. Życie w kłamstwie

Życie w kłamstwie, to postawa, w której unikamy prawdy o sobie samych, w której oszukujemy samych siebie, że „jeszcze dajemy radę”, w której często uciekamy od pojawiających się problemów będących skutkami naszego życia w grzechu lub nieuporządkowaniu przez „zamiatanie problemów pod dywan”, „zapijanie” problemów, wypieranie ich. „Zapijanie” może być symboliczne, bowiem alkohol z powodzeniem zastępują zakupy, rozwiązłość seksualna, gry komputerowe, oglądanie filmów lub seriali, objadanie się/ głodzenie, sporty ekstremalne – czyli wszystko to, co przynosi natychmiastową, ale krótkotrwałą ulgę.

tak	nie
-----	-----





Mam tendencję do myślenia, że „dam radę”, że to ostatni raz kiedy znów postąpiłem/am tak nierozważnie, nieroztropnie, głupio, następnym razem zbiorę się i będzie inaczej		
Mam tendencję do myślenia o sobie, w niektórych sytuacjach, że Bóg mi nie przebaczy, kiedy zobaczy jaki/a jestem, że nie może mnie takiego/ takiej kochać		
Jest wiele problemów, od których uciekam w inny „świat” np.: używek, fantazji, adrenaliny, chorych relacji, izolacji, objadania się, autoagresji, muzyki, snu		
Często usprawiedliwiam się przed sobą, że to nie ja jestem zły, ale świat, on, ona, inni i to mnie prowokuje do pewnych zachowań (kłótni, ucieczki, przemocy fizycznej lub słownej)		
Często kłamię, manipuluję, ukrywam prawdę lub jestem „zachowawczy”/a (nie odpowiadam, milczę, udaję, że nie słyszę)		

2. Fałszywy obraz Boga

Noszę w sobie fałszywy obraz Boga np. Boga „generała” – który wymaga i ćwiczy, nie daje wolności, nie pozwala na indywidualizm, albo Boga „wszechwładcy”, który jest daleko, którego tak naprawdę nie obchodzę, który ingeruje tylko wtedy w moje życie, kiedy ma w tym „interes”, albo Boga „księgowego” który tylko liczy dobre i złe uczynki, dlatego muszę uważać, by nie popełniać błędów, a może Boga „śmieciarza” – który zawsze jest gotów, zabrać wszelkie moje śmieci i grzechy bo jest tak miłosierny i niczego nie muszę, jak tylko „wystawić” mu swoje śmieci. Fałszywy obraz Boga wynosimy z domu, często staje się nim zwór naszego ziemskiego ojca, albo pierwszej osoby, która budziła w nas respekt.	tak	nie
Mam tendencję do unikania spowiedzi świętej z powodu obaw, że nie dostanę rozgrzeszenia, albo Bóg mi nie wybaczy, lub poczucia wstydu i zgorznięcia sobą		
Mam tendencję do „ukrywania się” przed Bogiem, unikania relacji z Nim, nie rozwijam swojej duchowości, nie widzę szansy na zmianę		
Mój tato (czasami mama) byli dla mnie bardzo surowi, wymagający, autorytarni, dlatego mam problem w relacjach (lęki obawy, brak asertywności) z „autorytetami” np.: szefami, osobami, które uważam, za „silniejsze”, „mądrzejsze”, od których jestem zależny.		
Mam duże poczucie kontroli, staram się nie popełniać błędów, obawiam się, że ktoś może odkryć moje słabości (np., zostaję w pracy po godzinach, biorę za dużo na siebie, nie ufam innym, że zrobią coś jak należy)		
Trudno mi zawierzyć się całkowicie Bogu nawet jak widzę Jego pełne miłości działanie w moim życiu, często mówię Bogu „tak.... niech będzie Twoja wola, ale.... najlepiej jakby było tak...”		

3. Brak ufności

Ufność Bogu, to całkowite oddanie się w opiekę, wystawienie na światło dzienne naszych słabości, „obnażenie się” i wzięcie odpowiedzialności za skutki swojego postępowania. Ufność to zgoda na rzeczywistość, taką jaka jest, a nie taką o jakiej marzę, aby była. Wyrazem ufności jest pokora – „Uczyńcie cokolwiek wam Powie”, zgoda na to co chce Bóg, a nie na to co chciałbym/chciałabym ja.	tak	nie
Uważam, że jeśli Bogu naprawdę zaufam to wszystko się poukłada i więcej nie będzie w moim życiu „cierpienia” czy zła		





Mam tendencję do myślenia, że skoro Bóg czyni cuda, to mógłby w cudowny sposób przemienić także mnie,		
Często myślę, że muszę cierpieć za swoje grzechy lub grzechy innych (bliskich), że moja historia jest w jakiś sposób „przeklęta”, że nade mną i rodziną jest jakieś fatum		
Często denerwują mnie ludzie, a zwłaszcza bliscy którzy źle postępują, szczególnie, jak ich proszę, aby tego nie robili, a oni nie słuchają		
Mam pewne obawy, że jak całkowicie oddam się Bogu, to on będę musiał cierpieć, bo „Bóg doświadcza tych, których kocha”		

OBSZAR II – RELACJE Z SOBĄ SAMYM/A

1. Zaniżona samoocena i poczucie wartości

<i>Zaniżona samoocena i poczucie wartości, ma ogromny wpływ na sposób funkcjonowania. Z jednej strony utrzymuje nas w lęku, że ktoś odkryje prawdę o nas, iż nie jesteśmy „dość dobrzy” ponieważ bezlitośnie oceniamy siebie i innych, z drugiej próbując zapanować nad lękiem nadmiernie kontrolujemy swoje zachowania bojąc się popełnienia błędów i nie realizując swoich prawdziwych potrzeb, co w efekcie prowadzi do wewnętrznego napięcia, które „wybucha” w relacjach. O niskim poczuciu wartości świadczą także takie zachowania jak: agresja, manipulacja, plotkowanie, wchodzenie w postawę bezradności, pogardę, krytykowanie innych, porównania z innymi wywyższanie się.</i>	tak	nie
Mam tendencję do opowiadania innym o swoich niedoskonałościach, błędach, porażkach.		
Krytykuję siebie, mam poczucie, że jestem gorsza/y, głupsza/y, nieudolna/y, brzydka/i lub bezwartościowa/y.		
Czuję się nieważna/y, przezroczysta/y, dlatego pomagam innym, bo to sprawia, że czuję się lepiej (jestem zauważana/y, czasem chwalona/y, doceniana/y).		
Często porównuję się z innymi, boję się, że wypadnę gorzej		
Mam potrzebę kontroli, sprawdzania jak idą sprawy, trudno mi zostawić sprawy własnemu biegowi		

2. Szukanie „miłości”, potwierdzenia, własnego znaczenia

Człowiek, nie potrafi żyć, bez poczucia „bycia kochanym”. To pragnienie (nawet nieuświadomione) często jest „uzupełniane” w różny sposób. Być może zakładasz takie maski, aby czuć się, ważnym/q, akceptowanym/q, kochanym/q? Jesteś pełen poświęceń dla innych, nawet kosztem swoich pragnień, trzymasz się relacji, nawet wtedy, kiedy ona cię niszczy, potrafisz znaleźć wytłumaczenie dla innych, nawet wtedy, kiedy Cię ranią, wszystko po to, aby tylko nie zostać odrzuconym/q.	tak	nie
Oferuję innym, że zrobię dla nich coś, co sprawi im przyjemność, staram się zaspokajać ich potrzeby lub oczekiwania, często nawet zanim mnie o to poproszą.		





Z trudem przyznaję się przed sobą, że moje życie nie wygląda tak, jakbym tego chciał/a, że np. w moim związku, rodzinie są problemy.		
Nawet jeśli nie znoszę czyjegoś zachowania, to zwykle próbuję się dostosować do tej osoby, przemilczeć, ponieważ obawiam się, że zostanę odrzucony/a.		
Staram się znaleźć wytłumaczenie dla krzywdzącego zachowania drugiej osoby (partnera, bliskich, szefa, przyjaciół), biorę na siebie częściową winę.		
Często myślę, że „mam cierpieć”, że „Bóg tak chce”, że to jest konsekwencja tego jaki jestem, jak mnie wychowano, jaka była moja rodzina”		

3. Nieumiejętność dbania o własne potrzeby

Może uważasz, że wyrażając własne potrzeby i uczucia, jesteś egoistką/q, niepotrzebnie obciążasz innych, że mówienie wprost to „użalanie się” nad sobą? Może przeżywasz dyskomfort, poczucie winy lub wstyd, kiedy chcesz zaopiekować się sobą, dlatego łatwiej Ci jest koncentrować się na potrzebach innych. Biorąc na siebie odpowiedzialność za sprawy, za które nie jesteś odpowiedzialna/y, tracimy z oczu to, za co rzeczywiście jesteśmy odpowiedzialni, za siebie samych. Oczekując od innych, że wyręczą nas i wezmą choćby część odpowiedzialności za nasze problemy, pozbawiamy się wpływu na własne życie, pozbawiamy się możliwości decydowania o własnym losie.	tak	nie
Gdy angażuję się w moje własne sprawy czuję się niekomfortowo, a nawet mam poczucie winy. Mam poczucie, że to nie jest w porządku, żebym tyle zajmował/a się sobą.		
Raczej unikam wyrażania trudnych emocji (np. złości), wolę zamknąć się w sobie, ewentualnie później odreagowuję, np. krytykuję, krzyczę, trzaskam drzwiami.		
W trudnych sytuacjach zwykle jestem proszony/a o pomoc czy radę		
Zwykle trudno mi prosić o coś dla siebie (np. podwyżkę), a dużo łatwiej wstawić się w sprawach innych		
Myślę, że inni nie zrozumieliby tego co przeżywam, chciałabym/bym aby Bóg wreszcie zmienił coś w moim życiu		

4. Wypieranie trudnych doświadczeń i uczuć

Często zaprzeczasz własnym uczuciom, szczególnie tym trudnym czy nieprzyjemnym (złość, lęk, frustracja, wściekłość, niechęć, nienawiść, odrzucenie, rozczarowanie, rozgoryczenie, żal, smutek), bo wydają się one nie do zniesienia, nie do udźwignięcia. Próbujesz zredukować ból związany z przeżywaniem tych emocji, a w efekcie tracisz kontakt ze sobą. Wyparte czy stłumione uczucia żyją w nas swoim życiem, kumulują się i powodują, że reagujemy nieadekwatnie do sytuacji.	tak	nie
Czasami reaguję przesadną złością lub lękiem, panikuję, biorę wszystko bardzo do siebie, źle znoszę krytykę czy informacje zwrotne na swój temat nawet jeśli są pozytywne		
Z trudem przychodzi mi cieszenie się rzeczami, wydarzeniami, jakbym bał/a się, że to nie może trwać długo.		





Gdy przeżywam trudne uczucia, szukam sposobów, by uwolnić się od nich, pozbyć się bólu, choćby na krótką chwilę.		
Spędzam czas marząc o tym, jak pięknie byłoby mieć inny zawód, innego małżonka, przyjaciela itd.		
Czasami wpadam w panikę, jak ktoś mi bliski się długo nie odzywa, zastanawiam się czy zrobiłem/am coś nie tak		

5. Izolowanie się, poczucie osamotnienia, lęk społeczny

Być może często nie czujesz się dobrze pomiędzy ludźmi, a szczególnie w obecności osób, które stanowią dla Ciebie autorytet, lub których się obawiasz. Może masz wrażenie, że inni są niechętni wobec Ciebie, że uważają Cię za osobę beznadziejną, głupią, niegodną uwagi. Może czasami wydaje Ci się, że ludzie patrzą na Ciebie krytycznie, oceniają Cię w myślach. Izolowanie się przejawia się, lęk społeczny przejawia się w różny sposób przede wszystkim przez uciekanie fizyczne (np. z danego miejsca spotkania, wyraża się przez spóźnianie się na uroczystości „chowanie po kątach”, nie nawiązywanie relacji, unikania przemówień, rozmów z innymi), psychiczne (ucieczka w świat marzeń, używek, czegoś co daje „zapomnienie”), duchowe (myślenie w kategoriach „Bóg o mnie zapomni”, „Boga nie obchodzi”, „Jestem nikim dla Boga”)	tak	nie
Czuję się źle podczas większości rozmów, szczególnie wtedy, kiedy wszyscy koncentrują się na mnie, staram się przyjmować postawę obserwatora		
Kiedy rozmawiam z osobą, która jest dla mnie kimś ważnym lub której się obawiam, mam problemy z wystawianiem się, czuję wewnętrzny dyskomfort, lęk		
Mam tendencję do myślenia, że inni nie są mi przychylni, ani pozytywnie do mnie nastawieni.		
Zazwyczaj, w tłumie to ja schodzę ludziom z drogi		
Zdarza mi się, że jestem niezauważona/y, pominięta przy czymś		

6. Rola „ofiary” Poddawanie się zastraszaniu, presji, mobbingowi, przemocy

Silne osobowości Cię onieśmielają, budzą lęk, w konfrontacji z nimi nie potrafisz zadbać o swoje granice, zachować się asertywnie, przeżywasz strach, doświadczasz niepokoju, stajesz się nadwrażliwa/y. Nawet najmniejszą uwagę odbierasz bardzo osobiście reagując wycofaniem się albo usprawiedliwianiem się. Zazwyczaj „przepraszasz, że żyjesz”, tłumaczysz się, usprawiedliwiasz, długo przeżywasz krytykę	tak	nie
Rzadko lub nigdy nie wyrażam swoich prawdziwych myśli, uczuć, poglądów, potrzeb wobec osób, które mnie przerażają lub budzą lęk czy respekt.		
Odczuwam bardzo silny niepokój, albo wręcz wpadam w panikę, jeśli ktoś odkryje, że popełniłem/am błąd, nie wywiązałem/am się z podjętego zobowiązania.		
Odnoszę wrażenie, że nie mam wpływu na to, jak wygląda moje życie lub że ten wpływ jest bardzo ograniczony. To inni decydują o mojej codzienności.		





Czasami myślę, że mam jakiegoś życiowego „pecha”, „fatum”, grzech pokoleniowy, bo tyle mnie spotyka złego od ludzi.		
Mam poczucie, że to ludzie mnie prowokują i przez to wpływają na odczuwanie moich negatywnych emocji (złości, gniewu, wstydu, oburzenia, kłótniowości)		

OBSZAR III – RELACJE Z INNYMI

1. Trudności ze stawianiem granic i asertywnością

W relacjach z bliskimi możesz mieć tendencję, by dewaluować własne uczucia czy potrzeby i nie stawiać granic. Być może trudno Ci odróżnić potrzeby, oczekiwania i problemy emocjonalne innych osób od swoich własnych. Masz wątpliwości, kiedy masz prawo postawić granice, a kiedy nie, kiedy masz prawo do odmówienia, wyrażenia swojego zdania czy opinii.	tak	nie
Jeśli ktoś mi bliski, jest rozgniewany, czuję się natychmiast przygnębiony/a, nawet wtedy, gdy jego gniew nie jest skierowany bezpośrednio przeciw mnie lub nie ma żadnego związku z relacją między nami.		
Mogę współżyć seksualnie z moim partnerem (moją partnerką), nawet jeśli emocjonalnie i duchowo czuję się daleki/a od niej/niego.		
Czuję dyskomfort, gdy mój partner/ka są w gorszym nastroju. Próbuję wpłynąć na jego /jej nastrój, np. proponuję zrobienie czegoś przyjemnego.		
Czasami nie wiem czego tak naprawdę pragnę		
Rzadko pozwalam sobie na realizację moich marzeń czy pragnień, nawet wtedy, kiedy mam na to czas czy pieniądze.		

2. Trudność we wchodzenie w wybaczenie, zapomnienie i zadość uczynienie

Być może trudno Ci wybaczać innym, często masz przeświadczenie, że to nie ty krzywdzisz, ale raczej jesteś skrzywdzony/a. Rozważasz sytuacje, które już dawno minęły, analizujesz fakty i to czy mogłeś/aś inaczej postąpić i jakby to zmieniło Twoje życie. Trudno Ci bezinteresownie czynić dobro. Masz wiele żalu do siebie czy bliskich, a nawet do samego Boga	tak	nie
Trudne dla mnie sytuacje z przeszłości często rozważam, lub mam natrętne myśli z ich powodu, zastanawiam się czy moje życie byłoby inne, gdybym wówczas inaczej postąpił/a		
W większości trudnych sytuacji, mam wrażenie, że to nie była moja wina, że np., zostałem/am sprowokowany/a. Zwykle mam dobre intencje		
Nie najlepiej myślę o sobie, czasami nie mogę zasnąć lub budzę się w nocy z tego powodu, bywa, że myślę także o śmierci lub o tym, co przyniosłoby mi ulgę. Nie potrafię sobie wybaczyć.		





Napawa mnie przerażeniem, gniewem, wstrętem myśl, że miałbym/abym iść i prosić o wybaczenie tej konkretnej osobie.		
Trudno mi bezinteresownie czynić dobro, mam duży kłopot z zadośćuczynieniem – mogę to zrobić w modlitwie, ale bezpośrednio coś dla kogoś to już nie bardzo.		

3. Prokrastynacja, odkładanie spraw, trudność w realizacji planów

Być może rozpoczynasz wiele rzeczy bez zastanawiania się nad tym, czy jesteś stanie je doprowadzić do końca. Zniechęcasz się przy pierwszych trudnościach i zarzucaś realizację zamierzeń. Masz problem z prokrastynacją. A może bierzesz zbyt wiele na siebie i to daje Ci poczucie, że ciężko pracujesz?	tak	nie
Często marnuję czas na rozmyślania. Nawet jak podjęłam/ątem już pewne działanie, czy skrupulatnie sobie coś zaplanowałam/am, to robię wiele przerw, w których się „zatracam”		
Kończę większość zadań w ostatniej chwili. Czasami dzień lub dwa po terminie		
Mam szereg planów, marzeń, chcę bardzo wiele zdziałać ale wciąż się do nich nie zabrałam/am.		
Lubię być zaangażowany/a w wiele przedsięwzięć jednocześnie. Trudności w realizacji jednego zadania zwykle tłumaczę innych, równie ważnych, spraw.		
Jak patrzę na swoje osiągnięcia trudno mi je uznać z sukcesy, w wielu przypadkach był to zbieg okoliczności lub szczęście.		

4. Trudność w rezygnacji ze sprawowania kontroli i oddaniu się

Reagujesz przesadnie na zmiany, na które nie masz żadnego wpływu albo ten wpływ jest ograniczony. Twoja typowa reakcja emocjonalna to złość i usilne próby przejęcia kontroli. Trudno Ci godzić się na zastanę rzeczywistość.	tak	nie
Wpadam w złość, kiedy ktoś bliski zmusza mnie do zmiany planów.		
Bardzo często chciał(a)bym wiedzieć, co właśnie robi mój partner lub moje dzieci. Czasem sprawdzam ich rzeczy osobiste.		
Bardzo trudno jest mi zaakceptować inicjatywę innych osób, zwłaszcza kiedy pracują dla mnie lub ze mną współpracują. Wolę(a)bym, żeby to mój plan był realizowany.		
Jeśli ważne rzeczy dzieją się poza moją kontrolą, wpadam w panikę i odreagowuję swoją frustrację na innych.		
Bardzo trudno jest mi odprężyć się, bawić, a nawet zasypiać. Mam poczucie ciągłego napięcia.		





5. Trudność w dzieleniu się radością i mówieniu o sobie

Dzielenie się radością, opowiadanie o sukcesach by dać nadzieję i motywację innym, dawanie świadectwa, są darami Ducha Świętego. Czasami tego nie robimy z powodu fałszywej pokory, wstydu lub lęku. Czasami nie wiemy, jak to robić. Jeśli mamy dobrą, głęboką relację z Bogiem – on „sam za nas mówi”	tak	nie
Nie cieszą mnie moje osiągnięcia czy sukcesy, trudno mi o nich mówić.		
Rzadko modlę się o rozeznanie tego co dla mnie dobre, jak mam postąpić, jaka jest wola Boża w moim życiu		
Trudno mi jest wplatać w zwykłe rozmowy z ludźmi elementy świadectwa, tego co Bóg czyni w moim życiu		
Mam przekonanie, że radość, śmiech jest czymś niepoważnym, mam doświadczenie „karania” przez bliskich za wyrażanie radości.		
Na rozmowach kwalifikacyjnych – pytania dotyczące tego – z czego jestem dumny/a, zadowolony/a są dla mnie najtrudniejsze.		

Z podobnymi problemami boryka się wiele osób, jednak każdy problem można rozwiązać, nieumiejętności – można rozwinąć a nad słabymi stronami – zapanować.

Trud, przemiany jest wysiłkiem, który się opłaca!

„Ja, Kohelet, byłem królem nad Izraelem w Jeruzalem, skierowałem umysł swój ku temu, by zastanawiać się i badać, ile mądrości jest we wszystkim, co dzieje się pod niebem. To przykre zajęcie dał Bóg synom ludzkim, by się nim trudzili. Widziałem wszelkie sprawy, jakie się dzieją pod słońcem. A oto: wszystko to marność i pogoń za wiatrem” (Koh 1, 12-14).

Jeśli zdecydujesz się na udział w tych warsztatach lub terapii indywidualnej

– napisz do mnie lub zadzwoń:

Magdalena Wołkowicz - chrześcijański counsellor, terapeuta TSR i doradca zawodowy

Tel. 608 321 293, biuro@cud.edu.pl

*Niniejsza bezpłatna autodiagnoza stanowi pomoc edukacyjną dotyczącą określenia obszarów do rozwoju i dalszej pracy nad sobą, stanowi opracowanie materiałów pochodzących z następujących źródeł:

1. Podręcznik dla pracy w małych grupach „Wreszcie żyć – 12 kroków ku pełni życia”, red polskiego wydania ks. Romuald Jaworski, wyd. Płock 2004, tytuł oryginału „Endlich Lieben” Helge Seekamp
2. Kwestionariusz warsztatów „Wreszcie żyć 12 Kroków dla chrześcijan” – przy Centrum Pomocy Duchowej ks. Pallotynów w Warszawie
3. Książki „The Twelve steps – a spiritual Journey”

