

## HISTORIA ŻYCIA

1. Relacje z rodzicami: z ojcem, z matką, pomiędzy nimi. Moje miejsce w tych relacjach. Nagroda i kara. Pamiętane uczucia, zwłaszcza negatywne. Wydarzenia, o których nie chcę mówić.
2. Relacje z rodzeństwem i rówieśnikami. Moje miejsce w grupie. Czy byłem liderem, czy mną gardzono?
3. Lęki: czego ja się tak naprawdę boję? Od pajaków po lęk przed ludzką opinią.
4. Moje kompleksy: czego w sobie nie akceptuję? W trzech płaszczyznach:
  - historii życia, np. pochodzenie, rodzice.
  - cechy charakterologiczne.
  - ciało.
5. Seksualność:
  - kiedy (o ile) rozpoczęły się problemy z samogwałtem: tło konfliktów wewnętrznych i zewnętrznych.
  - aborcja.
  - pornografia.
  - antykoncepcja (rodzaje, stosowane środki medyczne).
  - molestowanie.
  - relacje z płcią przeciwną, ewentualnie tendencje homoseksualne.
6. Uzależnienia: uczuciowe (jakie uczucia mną rządzą), alkohol, erotyka, narkotyki, praca.
7. Okultyzm: czy kiedykolwiek miały miejsce następujące wydarzenia:
  - wywoływanie duchów
  - Tarot
  - wróżka
  - wahadełko
  - horoskopy, magia, różdżkarstwo
  - rejki
  - seanse uzdrowieńcze
  - bioenergoterapia
  - homeopatia
  - przekleństwa w rodzinie
  - ktoś w rodzinie zajmował się gusłami, czarami, itp.
  - udział w sektach
  - stosowanie Mantry
  - muzyka techno
  - literatura okultystyczna, np. *biblia szatana*, czasopisma: „Wróżka”
  - sztuki walki
  - Yoga
8. Sprawy bieżące: konflikty małżeńskie.

Warto zajrzeć: [www.sekty.pl](http://www.sekty.pl); [www.newage.info.pl](http://www.newage.info.pl); [www.adonai.pl](http://www.adonai.pl); [www.sne.bielsko.pl](http://www.sne.bielsko.pl); [www.klaudka.alleluja.pl](http://www.klaudka.alleluja.pl); [www.newage.waw.pl](http://www.newage.waw.pl); [www.pojdzzamna.org.pl](http://www.pojdzzamna.org.pl); ks. Przemysław Sawa, Zagrożenia duchowe.

Dobrze jest to wszystko sobie pisać, na osobnych kartkach. Wszystko się zazębia, ale takie wyszczególnienie pomaga. I pamiętajmy o codziennym Różańcu w intencji spowiedzi i spowiednika. Daje odwagę i łagodność, gdy zaczynają się schody, czyli konfrontacja z trudnymi wspomnieniami.