

BIULETYN PARAFIALNY

**Kościół św. Kierana,
katolicki**

Kościół w *Campbeltown i Islay*
Ceann Loch Chille Chiarain

4 stycznia 2026



Objawienie Pańskie

Hymny/Muzyka na niedzielę

Procesja (tylko w niedzielę)

548 My, trzej królowie

Ofiarowanie

550 Co to za dziecko

Po komunii

269 Niech całe śmiertelne ciało
milczy

Recesja

487 Pierwszy Nowell

Kościół św. Kierana, Campbeltown, Kintyre

Wtorek: **Msza Święta, 18:00**

Środa: adoracja i modlitwa poranna, 9:30; **Msza
Święta, 10:00**

Piątek: Modlitwa poranna, 9:50; **Msza, 10:00.**

W przyszły weekend:

Sobota: Msza wigilia, 18:00

Chrzest Pański: Msza Święta, 10:00

Sakrament Pojednania w sobotę 17:00-17:30 lub w dowolnym
momencie na życzenie.

Kościół Episkopalny św. Kolumby, Bridgend, Islay

Niedziela, 18 stycznia 2026: Msza Święta, 16:00

Odpowiedź psalmowa

Wszystkie narody na ziemi padną przed Tobą, Panie.

Ewangelia

Alleluja, alleluja.

*Widzieliśmy jego gwiazdę, gdy wschodziła
i przyszli czcić Pana.*

Alleluja.

Antyfona Komunii

*Widzieliśmy jego gwiazdę na Wschodzie,
i przyszli z darami, by czcić Pana.*

Piąta próba

Poświęć tylko pięć minut dziennie, a Twoja wiara będzie się pogłębiać i rosnać – dzień po dniu.

PONIEDZIAŁEK PO OBJAWIENIU

KRÓLEWSKIM

5 STYCZNIA 2025

"W świecie, ale nie z niego"

Idealna relacja wierzącego ze światem często opisuje się jako "w świecie, ale nie z jego istnienia." Chrześcijańska tradycja duchowa jednak czasem przesadzała, widząc świat jako tak zły i pełen pokus, że najlepiej trzymać się jak najbardziej oddzielnie, aż można zostawić wszystko za sobą i czekać na niebo. Na drugim biegunie ludzie mogą tak bardzo objąć życie ziemskie, że zapominają o Bogu — co św. Paweł nazwał życiem "w ciele". Ostatecznie najlepiej przypomnieć sobie, że choć możemy zdecydować się oddzielić od Boga przez grzech, Bóg spojrzał na świat i zobaczył, że jest dobry — wystarczająco dobry, by mieszkać wśród nas.

Dzisiejsze czytania: 1 Jana 3:22-4:6; Mateusz 4:12-17, 23-25. *"Należysz do Boga... Bo ten, kto jest w tobie, jest większy niż ten, kto jest na świecie."*

WTOREK PO OBJAWIENIU

KRÓLEWSKIM

6 STYCZNIA 2026

Otwarte na interpretację

Cud chlebów i ryb to jedyna opowieść o cudzie występująca we wszystkich czterech ewangeljach, podkreślając jego głęboki wpływ. Niektórzy interpretują to jako "cud dzielenia się", podkreślając, że zasoby świata są obfite, gdy jesteśmy gotowi się dzielić. Inni postrzegają to jako bezpośredni akt boskiej interwencji: "Proś, a otrzymasz to." Obie interpretacje warto zapamiętać, ponieważ przypominają nam o zbawczej mocy naszej wiary.

Dzisiejsze czytania: 1 Jana 4:7-10; Marka 6:34-44. *"Wszyscy jedli i byli najedzeni."*

ŚRODA PO OBJAWIENIU

KRÓLEWSKIM

7 STYCZNIA 2026

Wierzyć to widzieć

"Nikt nigdy nie widział Boga," mówi Pierwszy List Jana. Jeśli tak jest, to jak ludzie mogą wiedzieć, jaki jest Bóg i czego Bóg od nas

chce? Odpowiedź jest dość prosta. Choć możemy musieć poczekać do naszej ziemskiej pielgrzymki, by poznać Boga w pełni, możemy go zobaczyć już teraz. Bóg jest miłością, mówi Pismo Święte. W miłości, którą okazujemy innym, a inni nas, Bóg jest obecny tuż przed nami. Boże Narodzenie i obchody Objawienia Bożego w pełni pokazały pierwotną miłość Boga do nas. A może się odwdzięczę?

Dzisiejsze czytania: 1 Jana 4:11-18; Marka 6:45-52. *"Jeśli kochamy się nawzajem, Bóg pozostaje w nas, a Jego miłość jest w nas doprowadzona do doskonałości."*

CZWARTEK PO OBJAWIENIU

KRÓLEWSKIM

8 STYCZNIA 2026

Słuchajcie!

W ciągu kilku dekad arktyczna pokrywa lodowa może całkowicie zniknąć latem z powodu globalnego ocieplenia, ostrzegają eksperci. Temat dzisiejszego Światowego Dnia Modlitwy o Pokój jest więc bardzo aktualny: "Jeśli chcesz pielęgnować pokój, chroń stworzenie." Powołując się na liczne wyzwania środowiskowe, oświadczenie Watykanu ostrzega, że "jeśli rodzina ludzka nie będzie w stanie stawić czoła tym nowym wyzwaniom z odnowionym poczuciem sprawiedliwości społecznej i równości oraz solidarności międzynarodowej, ryzykujemy zasiewanie ziarna przemocy wśród narodów oraz między obecnymi pokoleniami a tymi przyszłymi." Módl się o dar pokoju poprzez pracę, którą wykonujesz, by chronić Boże stworzenie przez cały rok.

Dzisiejsze czytania: 1 Jana 4:19-5:4; Łukasz 4:14-22. *"Dziś ten fragment Pisma Świętego wypełnia się w waszym słuchu."*

PIĄTEK PO OBJAWIENIU

KRÓLEWSKIM

9 STYCZNIA 2026

Zachowaj swój prezent świąteczny

Minęły dwa tygodnie od Bożego Narodzenia. Pamiętasz Boże Narodzenie—"Niech twoje dni będą wesole i jasne" i tak dalej. Zbyt często myślimy o "przetrwaniu świąt", zamiast rozkoszować się, jak wyśmienite wino,

implikacjami "Bóg z nami". Nasze podejście często przypomina rutynę w klasie: dane przechodzą z notatek profesora do notatek studenta, nie spędzając wcześniej czasu w umyśle któregośkolwiek z nich. To, co świętuje Boże Narodzenie, to nic innego jak najbardziej radykalny moment w historii ludzkości: skok od boskości do człowieka, przebijający zasłonę, Bóg zakorzeniający się w skórze i kościach oraz zmieniający nasze przeznaczenie na zawsze. Światła mogą być spakowane, prezenty wymienione, ale to już drobiazgi. Jak mnie zmieniły te dni? W swoim pierwszym liście Jan przywołuje "wodę, krew i Ducha", potrójne, wstrząsające świadectwo Jezusa jako Syna Bożego i naszego własnego życia wiecznego dzięki niemu. Potrzebujemy czasu, żeby to przestawić.

Dzisiejsze czytania: 1 Jana 5:5-13; Łukasz 5:12-16. *"Są trzech, którzy świadczą: Duch, woda i Krew."*

SOBOTA PO OBJAWIENIU

KRÓLEWSKIM

10 STYCZNIA 2026

Szukaj oznak życia

Wydaje się dziwne nadal świętować Boże Narodzenie i nowo narodzonego Jezusa, gdy podczas Mszy słyszymy głoszone czyny i misję Jezusa oraz świętujemy Jego śmierć i zmartwychwstanie. Co myślał kościół, gdy tak długo przedłużał okres świąteczny? Dwa słowa: nowe życie. Boże Narodzenie to nie tylko czas na wspomnienie narodzin Jezusa; to także czas, by zanurzyć się w Bożym wezwaniu do każdego z nas do nowego życia. Raz za razem w tym okresie mamy okazję w Piśmie Świętym, w liturgiach i w zwykłych sprawach naszego życia, by doświadczyć i świadczyć o tym nowym życiu. Bądźcie czujni!

Dzisiejsze czytania: 1 Ewangelia Jana 5:14-21; Jana 3:22-30. *"Wiemy też, że przyszedł Syn Boży."*

Czytania z okazji Objawienia Królewskiego

Izajasz 60:1-6

Miasto Pana, Jerozolima, stanie się światłem świata.

Psalm 72:1-2, 7-8, 10-11, 12-13

Król rozświecili świat właściwym sądem i sprawiedliwością.

Efezjan 3:2-3a, 5-6

Tajemnicą, która teraz się objawiła, jest jedność ciała Chrystusa.

Mateusz 2:1-12

Magowie ze Wschodu podążają za gwiazdą w nieznaną przyszłość.

Słowa na słowie

*

Jest znana opowieść o "czwartym królu", który, podobnie jak trzej Magowie, badał gwiazdy i odkrył, że Syn Boży się narodził. Postanowił wyruszyć i uczcić to Dziecko. Według jednej wersji, król nazywał się Artaban. Był magem z Ekbatany, który sprzedał swój dom i majątek, by kupić trzy cenne kamienie szlachetne — szafir, rubin i perłę — gotowy do ofiarowania ich nowo narodzonego króla w Jerozolimie. Ale nigdy tam nie dotarł ani nie miał okazji wręczyć swoich darów Dzieciątku Jezus. Zamiast tego spędzał dni ratując potrzebujących: ratował region przed głodem, opiekował się zmarłymi, pomagał cierpiącym na trąd, a nawet wykupił dziewczynę od handlarzy niewolników. Tak minęły trzydzieści trzy lata. Wreszcie spotkał Chrystusa właśnie w chwili śmierci Zbawiciela. Artaban powiedział: "Kiedy ja cię karmiłem lub ubierałem? Kiedy otworzyłam przed tobą swój dom albo opiekowałam się tobą, gdy byłeś chory? Szukam cię od trzydziestu trzech lat, ale nigdy nawet nie widziałem twojej twarzy, ani

nie służyłem ci w żaden sposób." Potem zamilkł, ale usłyszał odpowiedź: "Naprawdę mówię ci, cokolwiek zrobisz dla jednego z tych najmniejszych braci, zrobisz dla mnie." Na te słowa twarz Artabana rozbłysła nieziemskim blaskiem, a jego ostatni oddech wydobył się z westchnieniem radości i ulgi. Jego podróż dobiegła końca. Jego dary zostały przyjęte. Czwarty Mędrzec znalazł swojego króla (według Henry'ego van Dyke'a).

* *

Dzisiejsze święto jest w rzeczywistości najstarszym świętem Bożego Narodzenia w Kościele Wschodnim. W Kościele katolickim świętujemy Boże Narodzenie trochę dwukrotnie: najpierw 25 grudnia, a potem ponownie 6 stycznia. Ale liturgia 6 stycznia nie skupia się tak bardzo na stajni betlejemskiej, pasterzach czy aniołach ogłaszających Dobrą Nowinę. Zamiast tego zwracamy uwagę na trzech uczonych, którzy wyruszyli w niezwykłą podróż, prowadzeni przez specjalną gwiazdę, by oddać hołd nowo narodzonemu królowi. Tradycja głosi, że nazywali się Kaspar, Melchior i Baltazar. Dlatego nazywamy ten dzień Świętem Trzech Królów. Nie znamy ich religii, wiemy tylko, że dzielili namiętą tęsknotę za tym, co jest prawdą — czymś, co do tej pory było ukryte w znakach i gwiazdach. Nie byli marzycielami, lecz realistami. Prawdopodobnie ich rodziny i przyjaciele byli zdezorientowani nagłą potrzebą podążania za gwiazdą. Ale czy nie przypominają trochę Abrahama, który usłyszał głos, jakiego nikt inny nie słyszał, wołającego: "Idź z twojej ojczyzny, twojej rodziny i domu swego ojca do ziemi, którą ci pokażę" (Rodzaju 12:1)?

"Mam marzenie" – powiedział Martin Luther King i opisał świat bez segregacji rasowej. Dawid Ben-Gurion, założyciel Państwa Izrael, powiedział kiedyś: "Realista to ktoś, kto wierzy w cuda." Rzeczywiście, Mędrcy musieli zmierzyć się z wielkim rozczarowaniem, gdy dotarli do Jerozolimy: nikt tam nie wiedział o żadnym nowym królu Izraela. W rzeczywistości król Herod i jego dwór byli przerażeni, gdy o tym usłyszeli.

Mimo to, posłuszni gwieździe, ci trzej ze Wschodu znaleźli Dzieciątka leżące w żłobeczku, uklękli, złożyli swoje dary i oddali mu cześć. W tej chwili nie byli już poszukiwaczami — w końcu odnaleźli swojego Zbawiciela. Co więcej: odnajdując Jego, odkryli siebie. To właśnie ten cudowny ulgę możemy odczuwać, gdy odnajdujemy głębszy sens życia lub rozumiemy cel naszych zmagień czy krzyży.

Ostrzeżeni we śnie, by nie wracać do Heroda, Magowie wrócili do swoich ziem inną drogą. Byli tymi samymi ludźmi, lecz całkowicie zmienionymi — już nie szukającymi, lecz przemienionymi i odkupionymi.

* * *

"I nagle wszyscy trzej spojrzeli, gdzie Dziecko świeciło jak kropla światła, i mogli zobaczyć w sobie jakby w pękniętych lustrach—pustą, ryczącą przepaść. I poczuły, jak ich trzy serca zaciskają się z żalu. Więc wrócili w wielkim pokoju, kołysani jak sen na swoich zwierzętach. Wielbłąd kołysał się powoli jak maszt, tygrys mruczał cicho jak morze, a ryby sunęły w powietrzu w srebrnym śladzie. Delikatny szum i fala wypełniły je niczym płynący strumień. Wracali, spiesząc się z góry — trzech królów, świeżo nauczonych w sposobach miłości."

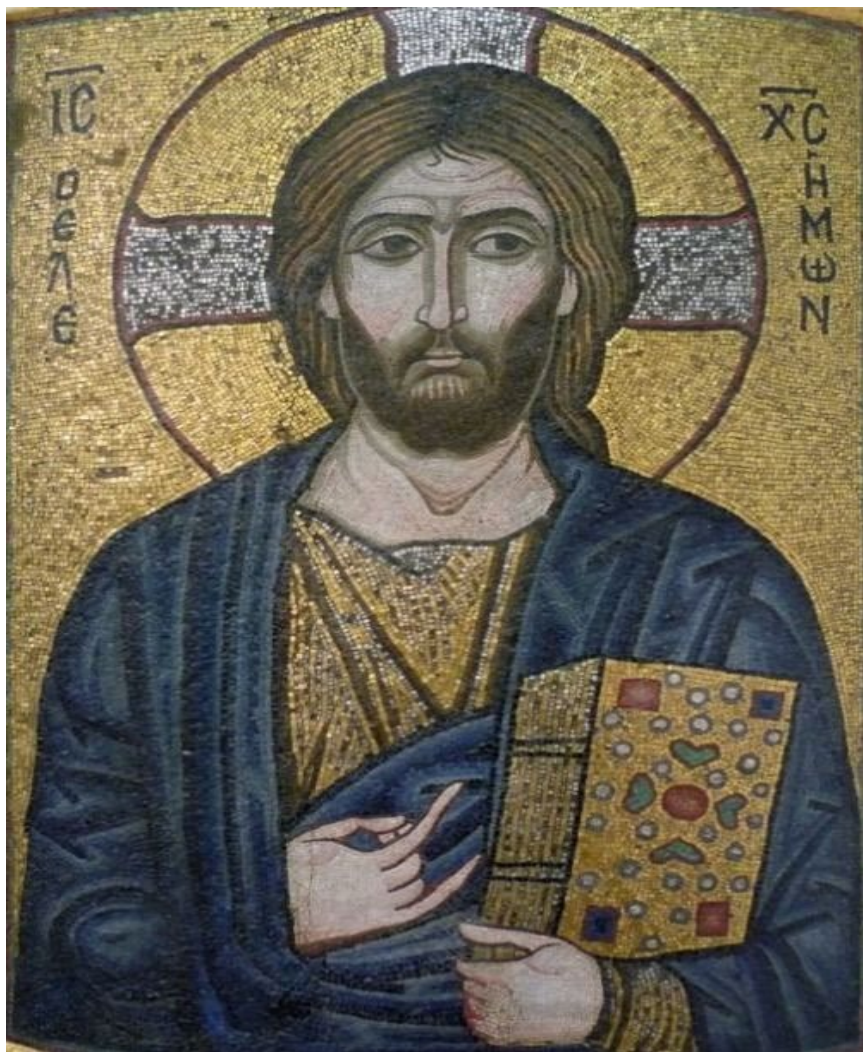
(K.K. Baczyński)

W miłości Chrystusa,

Ojciec Anthony

CHRYSTUS W IKONACH: 12. WARIANTY CHRYSTUSA PANTOKRATORA

Te obrazy zawsze budziły coś głęboko w sercach wierzących. Nawet w przedstawieniu na pół długości nie sposób nie poczuć Jego obecności – jedną ręką trzyma Pismo Święte lub zwój, drugą rękę unoszącą się w błogosławieństwie, a te palce tworzą wyraźny gest. Te różne przedstawienia mogą na pierwszy rzut oka wyglądać dość podobnie, ale prawdziwa różnica tkwi w wyrazie twarzy Chrystusa, intensywności Jego spojrzenia i subtelnych zmianach w ułożeniu Jego palców.



Bizantyjskie: Miłosierny Chrystus
ok. XI/XII wiek, mozaika, Muzeum Staatliche w Berlinie

Na przykład, gdy Chrystus jest ukazany jako Zbawiciel i Dawca Życia, przedstawiany jest łagodnie, jak nas błogosławi, trzymając zamkniętą księgę. Wygląda na znacznie bardziej czułego niż poważny Pantokrator, a przesłanie dotyczy Jego roli w ratowaniu ludzkości. Na obrazach Miłosiernego Chrystusa Jego dłoń unosi się bliżej serca, a Jego twarz emanuje nieograniczoną dobrocią, podkreślona dużymi, migdałowymi oczami pełnymi współczucia.

Niektórzy twierdzą, że ta wersja ikony powstała, aby wierni mogli mieć bardziej intymne przedstawienie Chrystusa w swoich osobistych nabożeństwach. Uwaga przenosi się na łagodniejsze emocjonalne połączenie – Jego spojrzenie, Jego łagodne rysy – zapraszając nas do zbliżenia się do Jego czułego miłosierdzia. To potężne przypomnienie, jak Chrystus we wszystkich swoich rolach spotyka nas z miłością i łaską na każdym kroku.

Ranne światło

Komentarze do Ewangelii Św. Jana

Ewangelia św. Jana jest używana w lekcjonarzu na niedziele przy szczególnych okazjach, świętach i uroczystościach, a także w określonych porach roku, np. Wielkanoc, Boże Narodzenie.

Rozdział 7(c)

Znalezienie się na wygnaniu

Jan 1:39

Ostatnio zagłębiałem się w Księgę Ezdrasza i naprawdę mnie to poruszyło. Zaczyna się od tych uderzających słów: "Aby słowo Pańskie przez usta Jeremiasza zostało spełnione..." Od tego momentu widzimy, jak Bóg wykorzystuje dekret króla Cyrusa, by uwolnić Żydów z Babilonu – miejsca, które musiało przypominać ponury obóz jeniecki, pozostawiając ludzi balansujących między rozpaczą a szaleństwem.

Po siedemdziesięciu latach wygnania w końcu wracają do domu. Ale tu jest zdumiewająca rzecz:

Jeremiah przewidział cały ten dramat dekady wcześniej. Nie tylko ostrzegał przed upadkiem Jerozolimy i ludźmi wywożonymi do Babilonu; Przepowiedział także radosny powrót do domu. Te słowa pomogły wielu przetrwać to, co wydawało się niemożliwe do zniesienia. Obietnice Boga dawały im powód, by się trzymać, gdy wszelka nadzieja wydawała się stracona.

Możesz sobie wyobrazić, jak ponuro było życie w tamtych czasach. Król Nabuchodonozor zmusił tysiące ludzi do niewolnictwa, zniszczył Świątynię i podpalił Jerozolimę. Biedny król Zedekiasz był świadkiem, jak jego własne dzieci zostały zabite, a potem wybite mu oczy – tragiczny los, który musiał przekonać wielu, że Bóg ich opuścił. Niektórzy nawet całkowicie wątpili w Jego istnienie. Ale ludzie wytrwali. W Babilonie wielu znalazło majątek, zdobyło wykształcenie i z nowym zapałem wróciło do wiary. Pojawiły się nowe święte pisma, a Bóg wskrzesił kolejnych proroków. Co dziwne, w Jerozolimie ich miłość do Pana ostygła, ale na wygnaniu – odcięci od wszystkiego, co znali – na nowo odkryli głęboką miłość do Niego. Nawet niewola miała swój cel. Dla wierzącego nic po prostu się "nie dzieje"; Zawsze jest w tym jakiś sens.

Ostatecznie znajdziesz klucz do wszystkiego w Jezusie, ponieważ On jest LOGOSEM – Słowem – rozumem, wyjaśnieniem i usprawiedliwieniem wszystkiego. Wiele osób nigdy nie odkrywa sensu po prostu dlatego, że nie przyjmują Jego Słowa. Jednak Chrystus nie przynosi zagłady ani beznadziei; Za każdym razem przynosi najlepsze możliwe wieści.

Ojciec Anthony

Czytamy papieża Leona



Jeśli pokój nie jest rzeczywistością, której doświadczamy, a którą trzeba chronić i pielęgnować, agresja rozprzestrzenia się w życiu krajowym i publicznym.

Pokój istnieje; pragnie zamieszkać w nas; Ma łagodną moc oświecania i poszerzania umysłu; Opiera się przemocy i ją pokonuje. Pokój ma oddech wieczności (...). Gdy traktujemy pokój jako odległy ideał, ostatecznie przestajemy uważać go za skandaliczny, że można go odmówić, a nawet nie musimy prowadzić wojny, by go

osiągnąć. Wydaje się, że brakuje solidnych pomysłów, wyważonych słów, zdolności do powiedzenia, że pokój jest blisko. Jeśli pokój nie jest rzeczywistością, której doświadczamy, a którą trzeba chronić i pielęgnować, agresja rozprzestrzenia się w życiu krajowym i publicznym. W relacjach między obywatelami a rządzącymi dochodzimy do sytuacji, w której winę przypisuje się temu, że nie przygotowuje się wystarczająco do wojny, do reagowania na ataki, do reagowania na przemoc. Wykraczając daleko poza zasadę uzasadnionej obrony, na poziomie politycznym taka konfrontacyjna logika jest głównym czynnikiem globalnej destabilizacji, która z każdym dniem staje się coraz bardziej dramatyczna i nieprzewidywalna. Nie jest przypadkiem, że powtarzające się apele o zwiększenie wydatków wojskowych oraz wynikające z nich decyzje są przez wielu przywódców uzasadniane rzekomą groźbą ze strony innych. W rzeczywistości siła odstrasza siły militarnej, a w szczególności odstraszanie nuklearne, wyraża irracjonalność relacji między narodami opartych nie na prawie, sprawiedliwości i zaufaniu, lecz na strachu i dominacji siły. (...) "Prawdziwy miłośnik pokoju kocha wrogów pokoju." W ten sposób św. Augustyn radził, by nie palić mostów i nie naciskać

na listę oskarżeń, lecz woleć słuchać i — o ile to możliwe — spotykać się z rozumami innych. (...) Życzliwość rozbraja. Być może dlatego Bóg stał się Dzieckiem. (...)

Niestety, coraz częściej we współczesnym świecie słowa wiary są wykorzystywane w politycznej walce, by błogosławić nacjonalizm i zapewnić religijne uzasadnienie przemocy i konfliktów zbrojnych. Wierzący muszą aktywnie — przede wszystkim przez całe życie — zaprzeczać tym formom bluźnierstwa, które zaciemniają Święte Imię Boże. Dlatego — równoległe z działaniem — bardziej niż kiedykolwiek konieczne jest pielęgnowanie modlitwy, duchowości, dialogu ekumenicznego i międzyreligijnego jako ścieżek pokoju i języków spotkań między tradycjami i kulturami. Na całym świecie pożądanym jest, aby "każda wspólnota stała się 'domem pokoju', w którym uczymy się rozbrajać wrogość poprzez dialog, gdzie sprawiedliwość jest praktykowana i przebaczenie pielęgnowane." Dziś, bardziej niż kiedykolwiek, poprzez czujną i kreatywną, duszpasterską kreatywność, musimy pokazać, że pokój nie jest utopią.

Przesłanie z okazji Światowego Dnia Pokoju, 1 stycznia 2026 roku.

Moim zdaniem

Postanowienia noworoczne

Porażki i błędy są naturalną częścią procesu osiągania celów. Ważne jest, aby traktować je jako okazję do nauki i rozwoju, a nie jako powód do poddania się. Postanowienia noworoczne to powszechny sposób na rozpoczęcie nowego roku z nowymi celami i aspiracjami. Większość tych rezolucji jednak nie zostaje zrealizowana. Aby zwiększyć szanse na sukces, warto przyjrzeć się kilku kluczowym aspektom, które mogą pomóc skutecznie realizować cele noworoczne. Pierwszym krokiem do skutecznego spełnienia noworocznych postanowień jest wypracowanie realistycznych i konkretnych celów. Zbyt ambitne lub ogólne postanowienia mogą prowadzić do frustracji i szybkiego zniechęcenia. Na przykład, zamiast stawiać sobie na myśl: "Schudnę", lepiej wyznaczyć konkretny, osiągalny cel, np. "Schudnę 5 kg w ciągu 3 miesięcy." Definiowanie konkretnych, mierzalnych celów pozwala lepiej monitorować postępy i, jeśli jest to konieczne, dostosowywać strategię. Warto zapisać te postanowienia.

Posiadanie jasnego planu działania jest kluczowe dla realizacji postanowień. Plan ten powinien zawierać konkretne kroki, które należy podjąć, aby osiągnąć wyznaczony cel. Jeśli celem jest na przykład poprawa sprawności fizycznej, plan działania może obejmować regularne treningi, zdrową dietę oraz monitorowanie postępów. Ważne jest, aby plan był elastyczny i dostosowany do indywidualnych potrzeb oraz możliwości. Dziesięciominutowy codzienny spacer będzie na początku lepszy i łatwiejszy do wdrożenia niż godzinny trening cardio.

Motywacja odgrywa kluczową rolę w realizacji postanowień. Warto zidentyfikować wewnętrzne powody, dla których chcemy osiągnąć dany cel, ponieważ motywacja wewnętrzna jest trwalsza niż zewnętrzna.

Regularne przypominanie sobie o tych powodach pomaga utrzymać zaangażowanie, a dzielenie się swoimi postanowieniami z innymi może zwiększyć motywację — dzięki wpływowi społecznej odpowiedzialności. Dlatego tak wiele osób ogłasza je publicznie w mediach społecznościowych. Wsparcie rodziny, przyjaciół lub społeczności może znacząco zwiększyć szanse na spełnienie postanowień. Osoby mające wokół siebie wspierające środowisko mają większe szanse na osiągnięcie swoich celów. Takie wsparcie może przybierać różne formy — od słów otuchy, przez wspólne działania, aż po dostarczanie

informacji i zasobów. Warto otaczać się ludźmi, którzy będą nas motywować i wspierać w trudnych chwilach.

Regularne monitorowanie postępów jest kluczowe dla utrzymania motywacji i dostosowywania strategii. Może to być prowadzenie dziennika postępów, korzystanie z aplikacji do śledzenia celów lub regularna ocena postępów. Ważne jest, by świętować małe sukcesy, ponieważ motywują i dają poczucie satysfakcji.

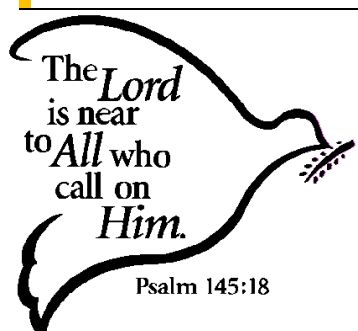
Spełnianie noworocznych postanowień często wiąże się z wyzwaniami i nieprzewidzianymi trudnościami. Ważne jest, aby być elastycznym i gotowym dostosować swoje plany, gdy zajdzie taka potrzeba. Jeśli coś nie działa, warto rozważyć, co można zmienić, zamiast całkowicie rezygnować z celu. Elastyczność i elastyczność mogą znacząco zwiększyć szanse na sukces.

Porażki i błędy są naturalną częścią procesu osiągania celów. Ważne jest, aby traktować je jako okazję do nauki i doskonalenia, a nie jako powód do poddania się. Analiza błędów i wyciąganie z nich wniosków może pomóc lepiej dostosować strategię i zwiększyć szanse na osiągnięcie celu. Lepiej zacząć od 10 minut spaceru każdego dnia, niż mieć nadzieję, że niewykorzystany karnet na siłownię "zadziała". Płatny karnet może nas motywować ze względu na dyskomfort związany z wydawaniem ciężko zarobionych pieniędzy, ale nie "poćwicz za nas".

Zmiana, którą wprowadzamy, aby wykształcić nawyk, wymaga minimum 4–6 tygodni, a czasem 4–6 miesięcy, jeśli zastępujemy niekorzystny nawyk zdrowym. Potrzebujemy wsparcia bliskich, społeczności, w których żyjemy, a także kogoś, kto będzie nas finansowo rozliczał z rezygnacji z ćwiczeń, uzależnienia lub złego nawyku. W tym celu warto od razu ustalić cennik. Gdy te zasady zostaną wdrożone, można znacząco zwiększyć szanse na osiągnięcie celów noworocznych i rozpocząć nowy rok z poczuciem sukcesu i satysfakcji.

Tony Wood

Modlitwa



Prosimy, pamiętajcie, aby modlić się za tych, którzy są chorzy, potrzebują lub prosili nas o modlitwę: Andrew McLaughlin, Claire Wiggins, Russell Carroll, Lucy Cunningham, Tommy McGrory Senior, Sarah Carmichael i Doleen Durnin.
Prosimy o modlitwę Mary Carroll (Molly) (1978), George'a Williamsa (2013), ks. Johna Bentleya (2011) **oraz wszystkich, których rocznice przypadają w tym czasie.**

Wiadomości i wydarzenia

Herbata i kawa w tę niedzielę w sali parafialnej, wszyscy mile widziani.

Harmonogram sprzątnia: na ganku jest nowy rotacje. Prosimy o dodanie swojego imienia, gdy będzie to dla Ciebie wygodne do sprzątnia kościoła.



campbeltown@rcdai.org.uk



www.stkieranscampbeltown.org



<https://www.facebook.com/campbeltownrcchurch/>

parafia diecezji R.C. Argyll i Wysp; Charitable Trust, zarejestrowana szkocka organizacja charytatywna, SC002876
Proboszcz: ks. A. Wood, św. Kieran, Campbeltown; Tel. 01586 552160