

Sažetak webinara „Samopouzdanje i pouzdanje u Boga“ od 17.11.2025.

Moj istinski identitet

Svaki čovjek želi naći smisao svog života i biti sretan. Svatko se pita: Tko sam ja? Odakle sam i kamo idem? Koje je moje poslanje? Zašto moram umrijeti?

Najvažnija spoznaja za čovjeka da je voljen:

- voljen
- zaštićen
- dragocjen
- prihvaćen
- da pripada nekome
- da će sve preživjeti

Rješenje – povratak Bogu – kao izgubljeni sin iz Lukina evanđelja 15,11 – zadovoljene su mu sve potrebe

Uzrok manjku samopouzdanja može biti naša kriva slika o Bogu:

1. Bog je strogi sudac
2. Bog samo zahtijeva i zapovijeda, a prvi poriv u djetetu/odraslom da učini upravo ono što mu se zabranjuje
3. Bog je dalek, prepustio je čovjeka sebi samom

Čovjek ne može sam po sebi donijeti pravi zaključak o tomu kakav je Bog.

Naša savjest reagira sukladno slici koju imamo o Bogu a ona je najčešće iskrivljena. Povrh toga će đavao učiniti sve da nam nametne krivu sliku o Bogu i da nas od Njega odvoji.

Drugi uzrok manjka samopouzdanja je kriva slika o sebi

Negativan unutarnji dijalog. Govorimo sami sebi: baš si nesposoban/na, glup/a, odvratna/na, ružan/na ... , jer smo to slušali od drugih ili sami o sebi zaključili.

Odbacivanje u ranoj dobi što dovodi do zaključka: Ja nisam važan/na, a to je pogubno za identitet/zdravu sliku o sebi/samopouzdanje.

Istraživanja pokazuju da naš identitet/samopouzdanje najviše ovisi o tome što mi mislimo da osobe koje su nam najbližije misle o nama.

Posljedice manjka samopouzdanja

Manjak samopouzdanja znači da postoji ukorijenjeni strah i negativna slika o sebi u dubini čovjekove duše.

Osoba zaključuje da ne zaslužuje dobro ili da nešto ne može učiniti ili postići.

To dovodi do neuspjeha, jer čovjek sam sebe blokira.

Izlaz

Dovesti u pitanje misao koja nam se nameće (npr. ja sam neuspješan/a).

Tko to kaže?

 to Bog kaže o tome?

Odbaciti negativnu misao, odlučiti da ćemo drugačije razmišljati i uskladiti misli s Riječju Božjom. Navesti dokaze za suprotnu, pozitivnu sliku o sebi.

Ljudska je ljubav nestalna i promjenjiva, a čvrst temelj je jedino Božja ljubav i prisutnost. Sigurnost i zaštitu trebamo tražiti najprije u Njemu. Bog nas jedini poznaje i želi ozdraviti na e komplekse manje vrijednosti.

Citati iz Svetog pisma o naravi Božjoj

Isus nam je donio ispravnu sliku o Bogu.

„Bog je ljubav” (1 Iv 4,8), „I mi smo upoznali ljubav koju Bog ima prema nama i povjerovali joj. Bog je ljubav i tko ostaje u ljubavi, u Bogu ostaje, i Bog u njemu.” (1 Iv 4,16)

“Vratite se Jahvi, Bogu svome, jer on je nježnost sama i milosr de, spor na ljutnju, a bogat dobrotom, on se nad zlom ra ali” (Jl 2,13)

"Bog je tako ljubio svijet te je dao svoga Sina Jedinoro denca da nijedan koji u njega vjeruje ne propadne, nego da ima život vječni." (Iv 3,16)

 to Bog misli o meni?

Svoje samopouzdanje trebam temeljiti na onome što Stvoritelj kaže o meni:

„Na svoju sliku stvori Bog čovjeka, na sliku Božju on ga stvori, mu ko i žensko stvori ih.” (Post 1,27)

„Ljubavlju vje nom ljubim te” (Jer 31,3)

“Jer ti si moje stvorio bubrege, satkao me u krilu majčinu. Hvala ti što sam stvoren tako čudesno, što su djela tvoja predivna. Du u moju do dna si poznao.” (Ps 139,13-15)

„Može li žena zaboraviti svoje dojenče, ne imat sućuti za čedo utrobe svoje? Pa kad bi koja i zaboravila, tebe ja zaboraviti neću.” (Iz 49,15)

„Jer dragocjen si u mojim očima, vrijedan si i ja te ljubim.” (Iz 43,4)

„Ne boj se, jer ja sam te otkupio; imenom sam te zazvao: ti si moj!” (Iz 43,1)

“Bio sam s tobom kuda si god išao...” (2 Sam 7,9)

"Dobro znaj: ja sam s tobom; čuvat ću te kamo god pođeš... i neću te ostaviti." (Post 28,15)

"Ja ću biti s tobom... i nikada te neću napustiti" (J  1,5)

„A On je naše bolesti ponio, naše je boli na se uzeo, dok smo mi držali da ga Bog bije i ponižava. Za naše grijehe probodoše njega...” (Iz 53)

„Gledajte koliku nam je ljubav darovao Otac: djeca se Božja zovemo, i jesmo.” (1 Iv 3,1)

„Ta ljubav je Božja razlivena u srcima našim po Duhu Svetom koji nam je dan! Doista, dok mi još bijasmo nemoćni, Krist je, već u to vrijeme, za nas bezbožnike umro.” (Rim 5,5)

“Uistinu, Bog je tako ljubio svijet te je dao svoga Sina Jedinorođenca da nijedan koji u njega vjeruje ne propadne, nego da ima život vječni.” (Iv 3,16)

„Vi ste prijatelji moji ako činite što vam zapovijedam. Vas sam nazvao prijateljima, jer vam priopćih sve što sam čuo od Oca.” (Iv 15,12)

„Doista, tko god vrši volju Oca mogega, koji je na nebesima, taj mi je brat i sestra i majka.” (Mt 12,50)

„A vi ste rod izabrani, kraljevsko svećenstvo, sveti puk, narod stečeni da naviještate silna djela Onoga koji vas iz tame pozva k divnom svjetlu svojemu; vi, nekoć Ne-narod, a sada Narod Božji; vi Ne-mili, a sada Mili.” (1 Pt 2,9-10)

Preporuka:

Na krunicu moliti sljedeće zazive:

Ja sam neizmjereno dragocjen/a

Ja sam savršeno ljubljen/a

Ja sam savršeno zaštićen/a

Ja sam sposoban/na

Ja sam ljubljena kći Božja/sin Božji, miljenik/ca, remek-djelo, dragulj

„Sve mogu u Bogu koji me jača.” (Fil 4,13)

Ti si ono što Bog misli o tebi, a ne što su drugi rekli ili što si sam govoriš, ili što ti davao sugerira.

Osjećaj veće ili manje vrijednosti je ukorijenjen u paloj ljudskoj naravi.

I manjak samopouzdanja je znak oholosti, jer je ego u središtu.

Lijek za oba stanja:

Bez Boga sam pepeo i prah, a s Bogom sam sve. Bog me nikad ne ostavlja.

Protiv oholosti:

„Što imaš da nisi primio? Ako si primio, što se hvastaš kao da nisi primio?” (1 Kor 4,7)

„Uistinu, bez mene ne možete učiniti ništa” (Iv 15,5)

„Bog se oholima protivi a poniznima daje milost”(1 Pt 5,6)

Put ozdravljenja - meditacija

Zahvaliti za sebe (tijelo, duša, duh), postignuća

Prihvatiti sebe - sjeti se svojih dobrih osobina, budi sebi najbolji prijatelj/ica, pohvali se

Zavoljeti sebe – vidjeti sebe kako me Bog vidi, voljeti sebe, jer me On voli i u meni stanuje

Oprostiti sebi i drugima (zbog kojih imam krivu sliku o sebi)

Predati Bogu cijeli svoj život, svega sebe – da On svime upravlja i raspolaže

Poništiti sve zle riječi i želje - tuđe i vlastite:

„Snagom imena Isusova i krvlju Kristovom poništavam sve zle riječi i želje izgovorene protiv mene. Po Kristovoj žrtvi na križu one više nemaju utjecaj na mene.

Opraštam svima koji su to činili. I sebi opraštam i molim Oca Nebeskog da mi oprost. Neka me uvijek štiti Krv Kristova i plašt Blažene Djevice Marije“.

Molitva „Ja sam voljen/a“

Sljedeća molitva „Ja sam voljen/a“ preuzeta je i prevedena sa stranice egzorcista msgr. Stephena Rossettija, između molitava odobrenih za laike. Idealno ju je moliti svakodnevno naglas barem tri tjedna do tri mjeseca. I kad god se pojavi neki veći izazov ili kriza.

JA SAM VOLJEN/A „U sveto ime Isusovo, znam da sam ljubljena kći/sin nebeskog Oca. Neka me prekrije predragocjena krv Isusova. U njegovo presveto ime i pod zaštitom njegove predragocjene krvi, vežem sve zle sile sumnje, straha, očaja, nepraštanja, osjećaja manje vrijednosti i mržnje prema sebi. Odičem vas se, odbijam, strogo prekoravam i izgonim. Čvrsto vjerujem u ISTINU koja od Boga dolazi: da sam ljubljen/a kći/sin nebeskog Oca. Potvrđujem da po sakramentima i u sakramentima koje sam primio/la Trojedinu Bog – Otac, Sin i Duh Sveti prebivaju u meni i da imam neprocjenjivu vrijednost u Božjim očima.

Znam da sam voljen/a, jer sam stvoren/a na sliku Božju. Znam da sam voljen/a, jer je Bog Otac zbog te ljubavi poslao svog Sina Isusa Krista na svijet. I znam da je Isus Krist umro za mene iz osobne ljubavi i da su mi po Njegovoj beskrajnoj milosti oprošteni grijesi. Opraštam svima koji su mi rekli da ne vrijedim, da sam nedostojan/a ili nikad dovoljno dobar/ra. Molim Boga da im oprost i da ih blagoslovi. Ja sam ljubljena kći/sin Nebeskog Oca. I za tu LJUBAV i tu ISTINU mu zahvaljujem.

<https://www.catholicexorcism.org/deliverance-prayers-for-the-laity>

Sastavila: Višnja Bartolović 17.11.2025.

web-stranica:

www.visnjabartolovic.com

adresa e-pošte:

visnja@visnjabartolovic.com