



LOUKKAANTUMISEN TUNNISTAMISTYÖKALU

Alkuteksti

Loukkaantuminen kuuluu ihmiselämään, eikä kukaan voi välttää sitä. Jeesus sanoi, että loukkauksia tulee väistämättä (Luuk. 17:1). Ratkaisevaa ei kuitenkaan ole se, että meitä loukataan, vaan se, mitä tapahtuu sydämessämme sen jälkeen.

Käsittelemätön loukkaantuminen voi vähitellen vaikuttaa ajatuksiimme, ihmissuhteisiimme ja hengelliseen elämäämme. Se voi synnyttää puolustusmuureja, lisätä epäluottamusta, vaikeuttaa anteeksiantamista ja heikentää kykyämme rakastaa. Usein ihminen ei itse huomaa tätä muutosta, minkä vuoksi Raamattu kehottaa tutkimaan omaa sydäntämme Jumalan sanan valossa.

Arvioi jokainen osa-alue asteikolla 0–4. Laita ruksi.

0 = Ei kuvaa minua lainkaan 4 = Kuvaa minua lähes aina

Osa-alue	0	1	2	3	4
Ajattelen usein menneitä loukkaavia tapahtumia.					
Minun on vaikea kohdata tiettyjä ihmisiä					
Vältän ihmisiä, jotka ovat satuttaneet minua.					
Minun on vaikea antaa anteeksi, vaikka haluaisin.					
Palaan mielessäni samoihin loukkauksiin yhä uudelleen.					
Epäilen helposti muiden motiiveja.					
Minun on vaikea luottaa ihmisiin.					
Suojelen itseäni pitämällä etäisyyttä muihin.					
Minun on vaikea iloita joidenkin ihmisten onnistumisesta.					
Minun on vaikea rukoilla joidenkin ihmisten puolesta.					
Koen joskus, ettei minua arvosteta tai ymmärretä.					



LOUKKAANTUMISEN TUNNISTAMISTYÖKALU

Arvioi jokainen osa-alue asteikolla 0–4. Laita ruksi.

0 = Ei kuvaa minua lainkaan

4 = Kuvaa minua lähes aina

Osa-alue	0	1	2	3	4
Minun on vaikea vastaanottaa korjaavaa palautetta.					
Olen pettynyt johonkin seurakunnassa kokemaani tilanteeseen.					
Minun on vaikea luottaa hengellisiin johtajiin aiempien kokemusteni vuoksi.					
Huomaan olevani aiempaa kriittisempi muita kohtaan.					
Ilo, rauha tai halu palvella on vähentynyt viime aikoina.					
Minun on vaikea uskoa toisista hyvää ilman epäilyksiä.					
Tunnen joskus tarvetta puolustella itseäni tai todistaa olevani oikeassa.					
Minun on vaikea päästää irti menneistä loukkauksista.					
Koen, että jokin ihmissuhde sitoo edelleen sydäntäni.					

Lopuksi

Jumala kutsuu sinua elämään vapaalla, rakastavalla ja eheällä sydämellä. Tämä työkalu auttaa tunnistamaan yleisimpiä alueita, joilla Hän haluaa tehdä parantavaa työtään elämässäsi. Jokainen tunnistettu asia on mahdollisuus kasvaa anteeksiantamuksessa, luottamuksessa ja Jumalan rakkaudessa. Jos löysit useita osa-alueita, vie ne rauhassa yksi kerrallaan Jumalan eteen. Kerro Hänelle avoimesti sydämesi tilasta, anna anteeksi niille, jotka ovat satuttaneet sinua, ja pyydä Pyhää Henkeä vapauttamaan sydämesi kaikesta loukkaantumisesta. Jumala haluaa täyttää sydämesi rauhalla, ilolla ja rakkaudella, jotta voit elää Hänen suunnitelmansa mukaisesti ja välittää samaa armoa myös toisille.