

Czytaj te wyznania powoli, najlepiej na głos, i wracaj do wskazanych fragmentów Biblii. Każdy punkt jest osobistą modlitwą lub zastosowaniem tekstu biblijnego, a nie dosłownym cytatem. Nie chodzi o wymuszenie określonych emocji, lecz o kierowanie serca ku Bogu. Także wtedy, gdy odczuwasz lęk, możesz Mu zaufać. Samo pojawienie się strachu nie oznacza, że Bóg Cię odrzucił albo że nie masz wiary.

Jestem kochany i przyjęty przez Boga

- Jestem dzieckiem Boga. Otrzymałem Ducha przybrania za synów i mogę zwracać się do mojego Ojca z ufnością, zamiast żyć w niewoli strachu. (Rz 8:15)
- Poznaję i przyjmuję miłość mojego Ojca. Jego doskonała miłość uwalnia moje serce od lęku przed karą i uczy mnie odpoczywać w Jego bliskości. (1 J 4:18)
- W Jezusie Chrystusie nie jestem potępiony. Przychodzę do Boga, opierając się na Jego łasce, i nie pozwalam, aby oskarżenie oddalało mnie od Niego. (Rz 8:1)
- Żadne stworzenie nie potrafi oddzielić mnie od Bożej miłości w Chrystusie. Także niepewność i trudne okoliczności nie odbierają mi miejsca w sercu Ojca. (Rz 8:39)
- Jezus nie pozostawia mnie jak sieroty. Należę do Niego i mogę zwracać się do Niego również wtedy, gdy czuję się samotny lub bezradny. (J 14:18)

Boża obecność daje mi odwagę

- Bóg jest ze mną, umacnia mnie i udziela mi pomocy. Kiedy brakuje mi siły, powierzam Mu siebie i polegam na Jego podtrzymującej obecności. (Iz 41:10)
- Mój Pan ujmuje mnie za rękę. Przyjmuję Jego pomoc i uczę się odpowiadać zaufaniem na Jego wezwanie, abym się nie bał. (Iz 41:13)

- Także w najciemniejszej dolinie nie jestem sam. Mój Pasterz pozostaje przy mnie, dlatego mogę przechodzić przez trudności z nadzieją i odwagą. (Ps 23:4)
- W Bogu znajduję schronienie i siłę. Nie muszę sam dźwigać każdego ciężaru, ponieważ mogę szukać u Niego pomocy pośród utrapienia. (Ps 46:2)
- Pan jest moim pomocnikiem. Nie oddaję ludziom władzy nad moim sumieniem i nie pozwalam, aby obawa przed ich reakcją przesłoniła mi Bożą wierność. (Hbr 13:6)

Powierzam Bogu to co mnie niepokoi

- Kiedy ogarnia mnie strach, wybieram zaufanie Bogu. Mogę przyjść do Niego z tym, co naprawdę przeżywam, i oprzeć się na Nim pośród moich emocji. (Ps 56:4)
- Oddaję Ojcu wszystkie moje troski: o bliskich, zdrowie, pracę i przyszłość. On się o mnie troszczy, dlatego mogę przestać nieść je w samotności. (1 P 5:7)
- Zamiast bez końca roztrząsać obawy, przedstawiam Bogu moje konkretne potrzeby. Modlę się, proszę i dziękuję Mu za Jego dobroć oraz dotychczasową pomoc. (Flp 4:6)
- Przyjmuję Boży pokój, który przewyższa moje zrozumienie. Powierzam Chrystusowi moje serce i myśli, także wtedy, gdy nie znam jeszcze rozwiązania. (Flp 4:7)
- Jezus obdarza mnie swoim pokojem. Wsłuchuję się w Jego zapewnienie i uczę się nie oddawać mojego serca pod panowanie trwogi. (J 14:27)

Uczę się myśleć w świetle Bożej prawdy

- Kieruję moje myśli ku Bogu i w Nim szukam oparcia. Zamiast opierać bezpieczeństwo na przewidywaniu wszystkiego, uczę się wytrwałego zaufania Jemu. (Iz 26:3)
- Pozwalam Bogu odnawiać mój sposób myślenia. Uczę się rozeznawać Jego wolę, aby moje decyzje wynikały z prawdy, a nie z presji otoczenia. (Rz 12:2)
- Świadomie wracam myślami do tego, co prawdziwe, dobre, czyste i godne uznania. Nie muszę poświęcać całej uwagi każdemu niepokojącemu scenariuszowi. (Flp 4:8)
- Bóg daje mi Ducha mocy, miłości i trzeźwego myślenia. Z Jego pomocą przeciwstawiam się zastraszeniu i podejmuję odpowiedzialne kroki wiary. (2 Tm 1:7)
- Słowo Boże oświetla moją drogę. Nie muszę znać wszystkich kolejnych wydarzeń, aby uczynić następny krok w posłuszeństwie temu, co Bóg już mi pokazał. (Ps 119:105)

Odpoczywam w Bogu i przyjmuję Jego prowadzenie

- Kiedy nie wiem, jak postąpić, proszę Boga o mądrość. Mogę zwracać się do Niego otwarcie, bo On daje hojnie i nie wypomina mi mojej potrzeby. (Jk 1:5)
- Nie dokładam do dzisiejszych obowiązków ciężaru wszystkich możliwych problemów jutra. Z Bogiem zajmuję się tym, co zostało mi powierzone na dzisiaj. (Mt 6:34)
- Przychodzę do Jezusa ze zmęczeniem i przeciążeniem. Przyjmuję Jego zaproszenie do odpoczynku i pozwalam sobie szukać ukojenia w Jego bliskości. (Mt 11:28)
- Gdy nadchodzi noc, powierzam Bogu siebie i moich bliskich. Uczę się odkładać troski i odpoczywać, ufając Jego opiece także podczas snu. (Ps 4:9)

- Pokładam nadzieję w Panu i u Niego odnawiam siły. Dzisiejsze zmęczenie nie odbiera mi nadziei na dalszą drogę z Bogiem. (Iz 40:31)

Idę naprzód z nadzieją i odwagą

- Jezus uprzedził, że na świecie spotkam ucisk, ale zapewnił o swoim zwycięstwie. W Nim szukam pokoju i odwagi do stawiania czoła trudnościom. (J 16:33)
- Proszę Pana o odwagę, aby mówić Jego Słowo także wobec sprzeciwu. Nie chcę, by zastraszenie zamykało moje usta i powstrzymywało mnie od świadectwa. (Dz 4:29)
- Umacniam się w Panu i w potędze Jego mocy. Moja odwaga wzrasta, gdy polegam na Nim, zamiast wymagać od siebie samowystarczalności. (Ef 6:10)
- Bóg nadziei napełnia mnie radością i pokojem w wierze. Oczekuję, że moc Ducha Świętego będzie umacniać moją nadzieję i prowadzić mnie dalej. (Rz 15:13)

Modlitwa na zakończenie

Ojcze, przychodzę do Ciebie z tym, czego się boję. Dziękuję, że nie muszę ukrywać przed Tobą moich myśli ani udawać silniejszego, niż jestem. Powierzam Ci to, na co mam wpływ, i to, czego nie potrafię kontrolować. W imieniu Jezusa odrzucam kłamstwa, które odbierają mi nadzieję, i sprzeciwiam się zastraszeniu. Przypominaj mi swoją prawdę. Duchu Święty, umacniaj mnie do życia w miłości, trzeźwym myśleniu i odwadze. Prowadź mnie krok po kroku, abym zamiast podporządkowywać życie strachowi, uczył się ufać Tobie. Amen.

Do dalszego rozważania: Strach, bojaźń, lęk: jak pokonać? https://kosciol.czest.pl/strach-bojazn-lek-jak-pokonac/



Wersety w przekładzie SNP

Bóg, który uspokaja – O wolności od lęku, zaufaniu i Bożym pokoju

Jestem kochany i przyjęty przez Boga

Rz 8:15 Nie otrzymaliście przecież ducha niewoli, by ponownie żyć w zastraszeniu, lecz Ducha usynowienia, w którym wołamy: Abba, Ojcze!

1 J 4:18 W miłości nie ma lęku. Doskonała miłość go usuwa. Lęk bowiem łączy się z karą. Ten więc, kto się boi, wciąż nie jest doskonały w miłości.

Rz 8:1 Teraz zatem nie ma żadnego potępienia dla tych, którzy są w Chrystusie Jezusie.

Rz 8:38–39 Gdyż jestem tego pewien, że ani śmierć, ani życie, ani aniołowie, ani potęgi niebieskie, ani teraźniejszość, ani przyszłość, ani moce, 39 ani wysokość, ani głębokość, ani żadne inne stworzenie nie zdoła nas odłączyć od miłości Bożej, która jest w Chrystusie Jezusie, naszym Panu.

J 14:18 Nie zostawię was sierotami. Przyjdę do was.

Boża obecność daje mi odwagę

Iz 41:10 Nie bój się, bo Ja jestem z tobą, nie lękaj się, bo Ja jestem twoim Bogiem! Wzmocnię cię – tak, ześlę ci pomoc. Wesprę cię prawicą mej sprawiedliwości!

Iz 41:13 Gdyż Ja, PAN, jestem twoim Bogiem, trzymam twoją prawicę i mówię ci: Nie bój się, Ja ci pomogę!

Ps 23:4 I choćbym nawet szedł
Doliną cienia śmierci,
Zła się nie przestraszę –
Przecież Ty jesteś ze mną,
Twoja laska i Twój kij
Są mi źródłem pociechy.

Ps 46:2 Bóg naszym schronieniem, źródłem naszej siły,
Zawsze dostępną pomocą w trudnościach.

Hbr 13:6 Tak więc z ufnością możemy mówić:
Pan moim wsparciem – nie boję się!
Co mi może uczynić człowiek?

Powierzam Bogu to co mnie niepokoi

Ps 56:4–5 Gdy ogarnia mnie lęk,
Tobie ufam –
5 Bogu, którego Słowo tak sławię,
Bogu ufam! Nie boję się!
Co mi może zrobić śmiertelnik?

1 P 5:7 Wszelką swoją troskę zrzućcie na Niego, gdyż On troszczy się o was.

Flp 4:6 Przestańcie martwić się o cokolwiek. Raczej w każdej sprawie, gdy się modlicie i prosicie, z wdzięcznością przedstawiajcie swoje potrzeby Bogu.

Flp 4:7 A pokój Boży, którego nie ogarnie żaden umysł, będzie w Chrystusie Jezusie strzegł waszych serc oraz myśli.

J 14:27 Pokój zostawiam wam, mój pokój wam daję; daję wam go inaczej niż daje świat. Nie ulegajcie trwodze, nie bójcie się.

Uczę się myśleć w świetle Bożej prawdy

Iz 26:3 Twój cel jest wciąż taki sam: Zapewniasz pokój, pokój temu, kto Tobie zaufał.

Rz 12:2 Nie podporządkowujcie się już wzorcom tego wieku. Niech was przeobraża nowy sposób myślenia, abyście potrafili rozpoznać, co jest wolą Bożą, co jest dobre, przyjemne i doskonałe.

Flp 4:8 W końcu, bracia, rozmyślajcie o tym, co prawdziwe, szlachetne, sprawiedliwe, czyste, miłe, godne polecenia, może uchodzić za wzór i zasługuje na uznanie.

2 Tm 1:7 Bóg bowiem nie dał nam Ducha lęku, lecz mocy, miłości i trzeźwego myślenia.

Ps 119:105 Twoje Słowo jest pochodnią dla mych nóg,
Jest światłem dla moich ścieżek.

Odpoczywam w Bogu i przyjmuję Jego prowadzenie

Jk 1:5 Jeśli komuś z was brak mądrości, niech prosi o nią Boga, który obdarza wszystkich szczodrze i bez wypominania – i mądrość będzie mu dana.

Mt 6:34 Nie martwcie się więc o jutro, gdyż jutro zatroszczy się o siebie. Dzień dzisiejszy ma dość własnych kłopotów.

Mt 11:28 Przyjdźcie do Mnie wszyscy zapracowani i przeciążeni, a Ja wam zapewnię wytchnienie.

Ps 4:9 W spokoju się ułożę i beztrosko usnę –
To dzięki Tobie, PANIE,
czuję się bezpieczny.

Iz 40:31 Lecz tym, którzy ufają PANU, przybywa wciąż nowych sił, wzbijają się na skrzydłach jak orły, biegną, nie tracąc tchu, prą naprzód – i nie są zmęczeni.

Idę naprzód z nadzieją i odwagą

J 16:33 Powiedziałem wam o tym, abyście we Mnie mieli pokój. Na świecie będziecie doświadczać ucisku, ale odwagi – Ja odniosłem już zwycięstwo nad światem.

Dz 4:29–30 A teraz, Panie, zwróć uwagę na ich groźby. Pozwól Twoim sługom głosić Twe Słowo z przekonaniem i odwagą, 30 gdy Ty ze swej strony wyciągasz rękę, aby leczyć oraz dokonywać znaków i cudów przez imię świętego Sługi Twego, Jezusa.

Ef 6:10 W końcu, umacniajcie się w Panu oraz w Jego potężnej sile.

Rz 15:13 A Bóg nadziei niech was napełni największą radością i pokojem w wierze, abyście opływali w nadzieję, w mocy Ducha Świętego.

© 2026 Kościół Chrześcijański w Częstochowie (kosciol.czest.pl). Wszelkie prawa zastrzeżone.

Tekst wyznania, jego układ i oprawa graficzna są dziełem Kościoła Chrześcijańskiego w Częstochowie. Możesz wydrukować ten plik do własnego użytku i modlitwy. Kopiowanie, rozpowszechnianie lub publikowanie tego materiału w całości albo we fragmentach wymaga pisemnej zgody Kościoła.

Cytaty biblijne: Biblia, to jest Pismo Święte Starego i Nowego Przymierza (SNP), © Ewangeliczny Instytut Biblijny (www.feib.pl), użyte za zgodą wydawcy. Imię Boże (JHWH) jest w przekładzie oddawane małymi kapitalikami: Pan. W cytatach pominięto przypisy i odsyłacze. Nawiasy kwadratowe pochodzą z przekładu.

