

NIKOLAAS  
SINTOBIN SJ

# ZAUF AJ SWOIM UCZUCIOM

Jak dokonywać  
mądrych wyborów

Przekład  
Tomasz Fiedler SJ

Tytuł oryginału: *Trust Your Feelings. Learning How to Make Wise Choices*

Copyright © 2023 Nikolaas Sintobin, SJ

Copyright for this edition © Wydawnictwo WAM, 2024

Opieka redakcyjna: Katarzyna Stokłosa

Redakcja: Krzysztof Bernaś

Korekta: Dariusz Godoś

Projekt okładki: Dominik Wicher

Fot. Pixabay.com

Skład: Edycja

ISBN 978-83-277-4297-1

NIHIL OBSTAT

Przełożony Prowincji Polski Południowej Towarzystwa Jezusowego,  
ks. Jarosław Paszyński SJ, prowincjał, Kraków, dn. 12 lipca 2024 r.,  
l.dz. 42/2024

WYDAWNICTWO WAM

ul. Kopernika 26 • 31-501 Kraków

tel. 12 62 93 200

e-mail: [wam@wydawnictwowam.pl](mailto:wam@wydawnictwowam.pl)

DZIAŁ HANDLOWY

tel. 12 62 93 254-255

e-mail: [handel@wydawnictwowam.pl](mailto:handel@wydawnictwowam.pl)

KSIĘGARNIA WYSYŁKOWA

tel. 12 62 93 260

[www.wydawnictwowam.pl](http://www.wydawnictwowam.pl)

Druk i oprawa: TOTEM • Inowrocław

# Spis treści

Przedmowa do wydania amerykańskiego . . .	11
Przedmowa . . . . .	17
Wprowadzenie . . . . .	21
Intucja . . . . .	21
Nieufność . . . . .	23
Serce, rozum i wola . . . . .	24
Ignacy Loyola . . . . .	26
1. Sztuka rozeznawania . . . . .	27
Pierwsze kroki . . . . .	27
Właściwe rozeznawanie . . . . .	38
Potwierdzenie rozeznawania . . . . .	62
2. Interakcja serca, rozumu i woli . . . . .	69
Rola serca . . . . .	69
Rola rozumu . . . . .	85
Rola woli . . . . .	92
Konkluzja: zagłówek . . . . .	95
3. Praktyka rozeznawania . . . . .	97
Przegląd dnia . . . . .	97
Dziękczynienie: dziękuję . . . . .	98

## Spis treści

Prośba o przebaczenie: przepraszam . . . . .	100
Spojrzenie w przyszłość: proszę . . . . .	101
Wewnętrzne anteny . . . . .	102
<b>4. Rozeznawanie i dokonywanie wyborów . . . . .</b>	<b>105</b>
Wybór, który spada z nieba . . . . .	105
Wybór na podstawie uczuć . . . . .	107
Wybór na podstawie rozumowania . . . . .	112
Dwie dodatkowe wskazówki . . . . .	117
<b>5. Rozeznawanie i wychowanie. . . . .</b>	<b>119</b>
Kaźda droga wzrastania jest wyjątkowa . . . . .	120
Najgłębsze pragnienie wzrastania . . . . .	121
Autentyczna droga wzrastania prowadzi do innych . . . . .	124
<b>6. Rozeznawanie między dobrem i złem . . . . .</b>	<b>127</b>
Sposób działania zła . . . . .	127
Sposób działania dobra . . . . .	133
<b>7. Rozeznawanie w konkretnych     sytuacjach. . . . .</b>	<b>139</b>
Gdy jesteś w siódmym niebie. . . . .	139
Gdy się gniewasz . . . . .	142
Gdy jesteś nieszczęśliwy . . . . .	146
Gdy się boisz . . . . .	154
Gdy masz kryzys . . . . .	159
Gdy nic nie czujesz . . . . .	160
Gdy masz problem . . . . .	162

Gdy masz wątpliwości . . . . .	165
Gdy doświadczasz napięć. . . . .	168
Gdy masz niepokojące myśli . . . . .	170
8. Rozeznawanie i wiara chrześcijańska . .	175
Bóg miłości. . . . .	175
9. Rozeznawanie wspólnotowe . . . . .	181
Dialog kontemplatywny . . . . .	183
Towarzyszenie . . . . .	183
Wspólny przegląd . . . . .	184
10. Rozeznawanie jako sposób życia. . . . .	185
Kontemplatywność w działaniu . . . . .	185
Bóg we wszystkich rzeczach . . . . .	186
Rozeznawanie czynne i rozeznawanie bierne	189
Posłowie. . . . .	191