

SVĒTDIENA

DOMĀ LABU!



Atslēgas pants:

**“Beidzot vēl, brāļi, kas vien ir patiess, .. svēts, .. taisns, .. šķīsts, .. patīkams, kam laba slava, ja ir kāds tikums un ja ir kas cildināms, par to domājiet!”
(Filipiešiem 4:8)**

Pārrakstiet šo pantu domu burbulī, lai tas jums atgādinātu koncentrēties uz pozitīvām domām.

LABAS DOMAS

Mūsu domas ir svarīgas. Tās veido mūsu emocijas, darbības, attiecības un garīgo dzīvi. Koncentrējoties uz savām raizēm, uz haotiskajiem un traģiskajiem notikumiem, ko redzam ziņās, kā arī uz savām kļūdām un grūtībām, varam viegli tikt trauksmes un baiļu pārmākti. Šīs spēcīgās jūtas ietekmēs mūsu uzvedību un var mums likt prioritizēt sevi un pašu vajadzības apkārtējo cilvēku vietā.

Pāvils rakstīja savu vēstuli Filipiešiem no visai skarbas vietas. Viņš tobrīd atradās cietumā, gaidot savu nāvessodu. Sprototams, ka šai jābūt vienai no saspringtākajām un mokošākajām situācijām cilvēka dzīvē. Tomēr Pāvila vēstule ir prieka un cerību pilna. Noslēguma rindkopās viņš uzskaita dažus savus “noslēpumus”, kā būt emocionāli pozitīvam lielu izaicinājumu priekšā. Rindkopas centrā ir viņa slavenais teksts (Fil. 4:8), kas mūs mudina koncentrēties uz to, kas ir skaists, jauks, tikumīgs, tīrs un pacilājošs. Šodien mācīsimies, kā Pāvilam ar Dieva palīdzību tas izdevās, un kā arī mēs varam iemācīties domāt veselīgi.





POZITĪVAIS PĀVILS (FILIPIEŠIEM 4)

Pāvils atradās cietumā. Viņš tur nebija kāda nozieguma pēc. Viņu arestēja par to, ka viņš stāstīja citiem cilvēkiem par Jēzu, un dažiem tas nepatika. Pāvils vairs nevarēja iet, kur vēlējās. Viņš vairs nevarēja darīt, ko vēlējās. Viņš nevarēja pat izvēlēties, ko ēdīs, ne arī iziet, lai satiktu savus draugus.

Dzīve cietumā nebija diez ko patīkama. Cietuma celle, salīdzinājumā ar jūsu istabu, nebija ne ērta, ne mājīga. Pāvilam bija jāvalkā smagas ķēdes, jāēd saziēdējušu maizi un jāguļ uz cietas lāvas. Nez, kā jūs justos Pāvila vietā? Bēdīgi, vientuļi, dusmīgi, neapmierināti, nobijušies? Iespējams, arī viņš dažkārt izjuta šīs emocijas. Tomēr Pāvils zināja, ka viņam ir izvēle, un lai gan viņa dzīve bija smaga, viņš izvēlējās būt pozitīvs un laimīgs. Galu galā viņš zināja, ka Jēzus viņu mīl un ka Jēzus rūpējas par viņu, un kas gan var būt labāks par to? Pāvils arī agrāk bija piedzīvojis grūtus brīžus: kuģa bojāeju, sitienus un pat čūskas kodumu! Viņš iemācījās, ka labākais, ko varam darīt problēmsituācijās ir domāt par labo, jauko un šķīsto, jo Jēzus beigās visu vērsīs par labu.

Dažkārt mēs domājam, ka jūtas vienkārši nolaižas pār mums un mēs tur neko nevaram līdzēt. Bet pat esot skarbā vietā, mēs varam izvēlēties domāt par to, kas mūs iepriecina! Tas varbūt izklausās dīvaini, tomēr tas darbojas!

Pāvils izvēlējās pateikties Dievam par svētībām savā dzīvē. Viņš izvēlējās domāt par jauko, kā, piemēram, par brīnišķīgajiem Dieva radītajiem ziediem un dzīvniekiem. Pat grūtākajās dienās viņš domās pārcilāja laimīgas un jautras atmiņas. Viņš izvēlējās būt laipns pret cietuma sargiem un citiem cietumniekiem, lai ikkatrs varētu redzēt Dieva mīlestību atspīdam viņa dzīvē. Un kad vien viņam uzmācās raizes, viņš lūdza Dievu un atstāja savas problēmas Viņa ziņā.

Pāvils atrada veidus, kā būt apbrīnojami laimīgam pat ļoti smagā situācijā. Šos savus īpašos laimes noslēpumus viņš vēstulē līdzdalīja saviem draugiem Filipos, un kopš tā laika arī citi cilvēki sāka izmantot šos padomus, lai uzturētu savas domas priekpilnas.

Nākamreiz, kad jūties bēdīgi vai noraizējušies, atcerieties, cik ļoti Jēzus jūs mīl. Iedomājieties sevi Jēzus apskāvienā, klausoties Viņa iedrošinošos vārdos. Un tad izvēlieties vienu no Pāvila īpašajiem noslēpumiem, lai pildītu savu prātu ar priekpilnām domām.

LŪGŠANA

- **Katrs pēc kārtas pa apli izsakiet vienā tiekumā, par ko slavēt Dievu!**
- **Pateicieties par to, ka varam nodot Viņam savas rūpes, jo Viņš mūs mīl.**
- **Pateicieties Dievam par to, ka Viņš risina mūsu problēmas.**



LABO DOMU AKTIVITĀTES

UZPLAUKSTI! – IZVĒLIES LABU! – DOMĀ LABU! – DZĪVO LABI! – AUDZ LABI!



Kas jums nedod mieru?

- Raizes kā tādi kukaiņi dažkārt mums nedod mieru.
- Izgrieziet no papīra lapas lielas kukaiņu formas.
- Uz vienas puses uzrakstiet vienu no savām raizēm.
- Atrodiet Bībeles apsolījumu, kas var palīdzēt jūsu problēmā.
- Kukaiņa otrā pusē uzrakstiet šo Dieva apsolījumu.
- Kad vien jums uzmācas kādas jaunas raizes, izveidojiet jaunu kukaini un atrodiet jaunu Dieva apsolījumu.



Pozitīvais plakāts

Izveidojiet lielu plakātu ar priekpilnām domām. Uzrakstiet katru laimīgo domu "domu burbulī". Jūs varat šos burbuļus izgriezt no dažādu krāsu papīra, lai plakāts izdotos košs un uzmundrinošs.

- Es esmu Dieva mīlestības ieskauts.
- Es esmu Dievam īpašs.
- Dievs man piedod.
- Es varu darīt labu, jo Svētais Gars man ir dāvājis īpašas dāvanas, lai palīdzētu citiem.
- Es varu ietekmēt pasauli pozitīvi, esot par svētību citiem.
- Lai kas arī notiktu, Jēzus ir vienmēr ar mani.
- Pievienojiet vēl citas pozitīvas domas, kad tās jums ienāk prātā.



Apsolījumu krātuve

Kopīgi izveidojiet apsolījumu krātuvi.

- Atrodiet skaistu dāvanu kasti vai maisiņu.
- Uz mazākām kartītēm uzrakstiet savus mīļākos Bībeles apsolījumus.
- Ielieciet tos šajā krātuvē un pievienojiet jaunus apsolījumus, kad tos atklājat Dieva Vārdā.
- Ik rītu izvelkat no maisiņa vai kastītes kādu Dieva apsolījumu, ko atcerēties dienas gaitās un mācīties no galvas.



Restarta poga

Kad kāda ierīce vai dators ir pārslogots un vairs labi nedarbojas, parasti ir iespējams nospiegt 'restarta' pogu. To nospiežot, ierīce uz kādu laiku pārtrauc darbu un aiziet 'guļā'. Bet pēc tam tā atsāk darboties pareizi.

- Atrodiet kaut ko, kas varētu būt jūsu ģimenes 'restarta poga'. Tā varētu būt liela poga no nolietotām drēbēm. Tas var būt arī krāsains plastmasas pudeles vāciņš, vai plakana pikstošā rotaļlieta.
- Kad kāds no ģimenes jūtas grūtu domu nomākts, viņš vai viņa var nospiegt šo pogu un brītiņu klusi pasēdēt, lūdzot Dievu palīdzēt atšķetināt domu mudžekli.