

В О С К Р Е С Е Н Ь Е

ДУМАЙ ПОЗИТИВНО



Ключевой текст:

Наконец, братья мои, что только истинно,.. честно,.. справедливо,.. чисто,.. любезно,.. достопрочно, что только добродетель и похвала, о том помышляйте. Фил. 4:8

Нарисуйте овальное «облачко», в котором будет помещён этот текст, чтобы он напоминал о необходимости сосредотачиваться на позитивном мышлении.

ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ

Наши мысли важны. То, что мы думаем, формирует наши эмоции, действия, наши взаимоотношения и нашу духовную жизнь. Когда мы сосредотачиваемся на своих тревогах, на хаотичных и трагических событиях, происходящих в новостях, а также на наших ошибках и борьбе, нас могут захлестнуть тревоги и страхи. Эти сильные чувства будут влиять на наше поведение и могут заставить нас расставлять приоритеты наших собственных потребностей, а не потребностей окружающих нас людей.

Когда Павел писал своё послание к Филиппийцам, он находился в тюрьме и ожидал приговора, казни. Для человека это, должно быть, одна из самых стрессовых жизненных ситуаций. Но письмо Павла полно радости и надежды. В заключительных предложениях послания он перечисляет некоторые из своих «секретов» сохранения эмоционального позитивного мышления перед лицом серьёзных испытаний. В основе этого отрывка лежит его знаменитый текст (Фил 4:8), который призывает нас сосредоточить свои мысли на вещах прекрасных, добродетельных, превосходных, чистых и возвышающих. Сегодня мы рассмотрим, как Павел делал это с Божьей помощью, и как мы можем научиться мыслить подобным здоровым образом.





ЖИЗНЕРАДОСТНЫЙ, ПОЗИТИВНЫЙ АПОСТОЛ

(ФИЛИППИЙЦАМ, 4 ГЛАВА)

Апостол Павел находился в тюрьме. И не потому, что совершил преступление. Он рассказывал людям о Христе, и некоторым это не нравилось. Он был в заключении, то есть не мог пойти туда, куда желал или делать то, что ему хотелось. Он не мог кушать то, что любил, не мог встречаться со своими друзьями.

Условия для узников были тяжёлые. Руки и ноги Павла были закованы в цепи, ему приходилось есть чёрствый хлеб и спать на земле. Как бы мы себя чувствовали, окажись на месте Павла? Наверно нас охватило бы отчаянье, страх, разочарование, обида и чувство одиночества. Вероятно, и Павел мог испытывать что-то из этих эмоций. Но он твёрдо знал, что у него есть выбор, и, несмотря на то, что жизнь была тяжёлой, он предпочёл быть позитивно настроенным и радостным. В конце концов, он знал, что его любит Иисус Христос, и что Он позаботится о нём. Что может быть лучше этого? Павлу и раньше приходилось переживать трудные времена... кораблекрушения, избиения и даже укусы змей! Он понял, что лучшее, что можно сделать в трудных ситуациях, — это думать о хорошем, о добром и прекрасном. Ведь в конце концов Христос силен сделать так, чтобы всё обратить для нас ко благу.

Порой мы думаем, что с чувствами, которые испытываем, нам не справиться, они владеют нами и мы ничего не можем с этим поделать. Но даже, оказавшись в трудном положении, мы можем настроить себя думать о вещах, которые делают нас счастливыми! Это может показаться странным, но это «работает»!

Павел решил для себя, во что бы то ни было, быть благодарным за Божьи благословения и предпочёл обращать внимание на прекрасные вещи: цветы и животных, которых создал Бог. Даже в тяжёлых условиях заключения он не унывал и проявлял доброту к другим: к охранникам и заключённым, — чтобы каждый из них мог ощутить особую заботу и любовь Божью. И всякий раз, когда он о чём-то начинал беспокоиться и бояться, он молился и поручал это заботе Бога.

Павел нашёл способ быть счастливым в непростых условиях и в письме решил поделиться секретами счастья со своими друзьями, которые жили в Филиппах. С тех пор прошло много времени, но теми особыми советами, что он оставил, сегодня могут воспользоваться абсолютно все люди. Теперь каждый, кто хочет, может быть счастливым.

В следующий раз, когда вы почувствуете грусть и беспокойство, вспомните, как сильно вас любит Иисус Христос. Представьте, что Он крепко обнимает вас и говорит вам ободряющие слова. Затем выберите один из особых секретов Павла, который поможет вам вернуться к радостным мыслям.

Что вас беспокоит? Есть ли у вас тревожные мысли, которые как осы жужжат в вашей голове? Поймайте их! Например вот как: нарисуйте, как вы ловите своими руками жука. Поймали? А теперь, когда ваши ладони сомкнуты, помолитесь и в молитве отдайте все ваши тревожные мысли Богу...

МОЛИТВА ОТКРЫТЫХ РУК

- Пусть все члены семьи сложат ладони «чашечкой», представив, будто они держат в своих руках свои заботы.
- **Прославьте Бога за Его любовь.**
- Поблагодарите Его за то, что мы можем доверять Ему свои трудности, потому что Он любит нас.
- **Опустите руки и «вложите» свои печали в руки Бога.**
- Поблагодарите Бога за то, что он позаботится о ваших нуждах.
- **Поднимите руки вверх и разведите их в стороны.**
- Помолитесь о Божьем покое вместо забот.
- **Поблагодарите Бога за Его дар покоя.**
- Аминь!



ПРАКТИКУЕМ ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ

БЛАГОДЕНСТВУЙТЕ, СОЗНАТЕЛЬНО ВЫБИРАЯ ПОЗИТИВНЫЙ ВЗГЛЯД НА ЖИЗНЬ! ВОЗРАСТАЙТЕ В ЭТОМ!



Что вас беспокоит?

- Вырежьте несколько бумажных фигурок «жучков» среднего размера.
- На одной стороне напишите одно из ваших переживаний.
- Найдите текст из Библии, который может помочь вам справиться с вашим беспокойством.
- Переверните на другую сторону фигурку «жучка» и напишите текст из Библии.
- Всякий раз, когда ваши мысли одолевает новое беспокойство, ищите новый Библейский текст.



Позитивный постер

Сделайте большой плакат, вписав каждую позитивную мысль в овальное мыслительное «облачко». Можете вырезать его из бумаги разных цветов, чтобы плакат получился ярким и жизнерадостным. Поместить на него можно следующие «мысли»:

- Я окружён Божьей заботой и любовью.
- Я особенный для Бога.
- Я прощён Богом.
- Я могу творить добрые дела, потому что Святой Дух дал мне дары, чтобы помогать другим.
- Я могу изменить мир к лучшему, будучи благословением для других.
- Что бы ни происходило, Иисус Христос всегда со мной.
- Добавляйте другие подобные «облачка», всякий раз, когда позитивная мысль придёт вам на ум.



Шкатулка обетований

Сделайте вместе с членами вашей семьи «Шкатулку с обетованиями».

- Найдите привлекательную подарочную коробочку или пакет.
- Напишите свои любимые обетования на маленьких карточках.
- Храните их в коробке/пакете и добавляйте по мере того, как будете находить для себя новые в Слове Божьем.



Кнопка «Перезагрузка»

Когда механизм или компьютер перегружены и не в состоянии работать должным образом, необходимо сделать «перезагрузку». Перезагрузка может занять время и перевести устройство в «спящий режим». Но после него оно снова заработает.

- Найдите что-нибудь, что визуализирует кнопку вашей семейной «перезагрузки». Это может быть большая пуговица от старой одежды, разноцветная пластиковая крышка от бутылки или плоская игрушечная пищалка.
- Когда кто-то чувствует, что устал и его одолевают тяжёлые мысли, он может нажать на кнопку и некоторое время посидеть спокойно, молясь, чтобы Бог помог ему разобраться в своих спутанных мыслях.