

П О Н Е Д Е Л Ь Н И К

ВЫБЕРИ «СПАСИБО»



Ключевой текст:

**За всё благодарите.
1 Фес. 5:18**

Напишите эти слова на листе белой бумаги.
Украсьте страницу словами благодарности или
картинками, иллюстрирующими то, за что вы хотите
поблагодарить Бога на этой неделе.

ОТКРОЙТЕ СИЛУ БЛАГОДАРНОСТИ

Знаете ли вы, что говорить слово «Спасибо!» полезно для здоровья? Это помогает чувствовать себя счастливыми! Наш мозг не может быть и встревожен, и благодарен одновременно, поэтому благодарность даёт нам отдых от беспокойства.

Знаете ли вы о том, что когда вы благодарите, счастливыми становитесь и вы, и тот, которого вы поблагодарили? Когда вы цените других людей и благодарите их за то, что они вам помогли, у вас гораздо меньше шансов с ними спорить и ссориться.

Бог не нуждается в нашем «Спасибо!», но Ему нравится, когда мы это делаем. Каждый день Он делает тысячи удивительных вещей для каждого из нас. Большую часть времени мы даже не замечаем их и не всегда говорим «Спасибо!» за все подарки, которые Он нам дарит. Но когда мы это делаем, это приносит в нашу жизнь благословения и помогает нам мыслить более здраво и позитивно.

Чем больше мы обращаем внимания на то, что делает Бог, и чем больше мы благодарим Его за всё это, тем больше мы будем замечать проявлений Его невероятной любви к нам и испытывать радость, которую Он хочет нам дать.





ЭКСТРАВАГАНТНАЯ БЛАГОДАРНОСТЬ

(ИОАННА, 12 / ФИЛИППИЦАМ, 4)

Марию переполняло чувство благодарности! Иисус был к ней невероятно добрым, и она любила его больше, чем кого-либо во всём мире! Он простил и принял её, невзирая на ошибки, которые она совершила! Никто не проявлял по отношению к ней столько любви и заботы, сколько Он. Он даже позволил ей слушать наставления, в то время, когда только мальчикам и юношам позволено было учиться. Вместе с ней Он смеялся и плакал. Он даже воскресил из мёртвых её брата, Лазаря!

Мария была преисполнена радости от того, что её любит и благословляет Иисус. Она слышала, как Он сказал, что скоро умрёт и покинет Своих учеников. Ей было грустно слышать всё это, и она хотела по-особому поблагодарить Иисуса перед Его уходом. Но она не знала, как и что лучше сделать. И тут ей в голову пришла невероятная идея! Она нашла совершенно особенное ароматическое масло (духи), купила и помазала им голову и ноги Христа, когда Он сидел с учениками. Это был очень необычный способ сказать «спасибо», но Иисус понял, что пыталась выразить Мария, и эта её благодарность сделала его очень счастливым. Несмотря на то, что она не знала точно, что должно было с Ним случиться, она хотела показать Ему, что ценит Его любовь и жертву, которую Он собирался принести.

Апостол Павел сидел в тюрьме. Он понимал, что будет там, скорее всего, до конца своей жизни или даже в скором времени там умрёт. Он мог горевать и бояться. Но он знал, что его добрый, заботливый Отец и Бог любит его и что Он будет с ним всегда, чтобы ни случилось. Поэтому, вместо того, чтобы беспокоиться, Павел решил размышлять о том, как Бог благ к нему и о том, что заставляет его чувствовать себя счастливым. Он написал письмо своим друзьям в Филиппы и поделился с ними своими «секретами», как можно чувствовать счастье и покой, когда оказываешься в трудной ситуации.

Несмотря на то, что Павел находился в тяжёлых тюремных условиях, он каждый день благодарил Бога, потому что знал, что Бог милостив и добр, и что Он всегда делает что-то особенное, чтобы показать нам Свою любовь.

Вы также можете узнать о некоторых «счастливых секретах» Павла. Они записаны в Послании к Филиппийцам 4:4-8. Он славил Бога за всё, что только можно. Доверив свои заботы Богу, Он Его благодарил и предпочитал думать о хорошем.

Если бы сегодня в ваш дом пришёл Иисус, как бы вы хотели поблагодарить Его за всё, что Он для вас сделал? Вы последовали бы примеру Марии и умастили бы Его ноги дорогим душистым маслом или выразили бы своё «спасибо» каким-нибудь иным способом?

АЛФАВИТНАЯ МОЛИТВА БЛАГОДАРНОСТИ

- Выберите человека, который будет называть по очереди все буквы алфавита.
- Подумайте вместе и решите, за что вы благодарны Богу, что начинается с каждой новой буквы алфавита.
- Посчитайте, сколько благодарностей Богу вы назвали всего за 10 минут.
- Возможно, вы решите купить небольшую записную книжку с алфавитом и записывать туда свои благодарности на каждую из букв алфавита.



ПРАКТИКУЕМ БЛАГОДАРНОСТЬ

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



Открытки признательности Богу

- Возьмите свои лучшие материалы для рукоделия (скрапбукинга) и сделайте открытки благодарности Богу с надписью «Спасибо!».
- Даже если вы не сможете отправить эти открытки Богу по почте, Он увидит. Он будет рад тому, что вы сделали для Него и за что вы Ему благодарны, ведь вы — его драгоценные, любимые дети.



Яркая благодарность

- Сделайте буклет/книжечку из цветной бумаги.
- Разложите страницы по цветам радуги, можете добавить коричневые, чёрные и белые страницы.
- Найдите в красочных журналах изображения того, за что вы хотите поблагодарить Бога, или нарисуйте сами.
- Вырежьте картинки и приклейте их на страницы, чтобы получилась красочная книжечка вашей благодарности.
- Такая книга благодарности может также стать прекрасным подарком! Используйте эту идею в качестве поддержки тем, кто чувствует себя одиноким, кому грустно.



Благодарность на практике

- Когда вы чувствуете, что устали и вас переполняет чувство недовольства, остановитесь и подумайте, по меньшей мере, о 10 вещах, за которые вы благодарны Богу.
- Остановитесь в каждом уголке своего дома и поблагодарите Бога по меньшей мере за 10 вещей, за которые вы никогда не благодарили Его раньше.
- Всякий раз, когда идёте пешком, ведёте машину или путешествуете автобусом или поездом, благодарите Бога за всё то, что встречаете по дороге и что видите вокруг себя.
- Неожиданно для всех в вашей семье объявите, воскликнув: «Момент благодарности!» и попросите каждого назвать 3 вещи, за которые они сейчас признательны.
- Соорудите «Доску благодарности» и размещайте там сообщения «Спасибо!» друг друга, Богу, а также полученные ответы на молитвы, фотографии того, за что вы благодарны, библейские тексты на тему благодарности.