

# КЛЮЧИ К МЕНТАЛЬНОМУ ЗДОРОВЬЮ

## МОЛИТВЕННАЯ НЕДЕЛЯ СЕМЬИ



### ВОСКРЕСЕНЬЕ: ДУМАЙ ПОЗИТИВНО

То, о чём мы думаем важно! Наши мысли влияют на наши эмоции, действия, формируют взаимоотношения и духовную жизнь. Нас захлёстывают тревоги и поглощают страхи, когда мы сосредотачиваемся на своих заботах, ошибках и трудностях.

Прочтите вместе Фил. 4:6

### ЖИЗНЕРАДОСТНЫЙ, ПОЗИТИВНЫЙ АПОСТОЛ (Фил. 4)

Павел решил быть благодарным Богу за благословения. Он предпочёл думать о хорошем, о чудесных цветах и животных, которых создал Бог. В следующий раз, когда вы почувствуете грусть и беспокойство, вспомните, как сильно вас любит Иисус.

### МОЛИТВА ОТКРЫТЫХ РУК

Хвала Богу за Его любовь! Поблагодарите Бога за то, что мы можем доверить Ему свои заботы, потому что Он нас любит. Поблагодарите Бога за Его помощь.



### ПОНЕДЕЛЬНИК: ВЫБЕРИ БЛАГОДАРНОСТЬ

Бог не нуждается в нашем «Спасибо!», но Ему нравится, когда мы Его благодарим. Каждый день Он делает тысячи замечательных вещей для каждого из нас. Чем больше мы обращаем внимания на то, что делает для нас и других людей Бог, и чем больше мы благодарим Его, тем больше любви испытаем.

Прочтите вместе 1-е Фес. 5:17

### ЭКСТРАВАГАНТНАЯ БЛАГОДАРНОСТЬ! (Ин. 12 / Фил. 4)

Марию переполняла радость — Иисус проявил к ней любовь. Несмотря на то, что Павел находился в тюрьме, он каждый день благодарил Бога, потому что знал, что Бог всегда благ. Если бы сегодня в ваш дом пришёл Иисус, как бы вы хотели поблагодарить Его за всё, что Он для вас сделал?

### АЛФАВИТНАЯ МОЛИТВА БЛАГОДАРНОСТИ

Выберите человека, который будет называть каждую букву алфавита по очереди. Подумайте вместе и решите, за что вы благодарны и что начинается с этой буквы.



### ВТОРНИК: ВЫБЕРИ ВОСХИЩЕНИЕ

Восхищение — удивительная способность от Бога, несущая нам благо, вдохновляющая на творчество, стремление к совершенству, сострадание, сопереживание и щедрость к другим. Бог наполнил этот мир множеством чудес, которые демонстрируют Его любовь и вызывают наше восхищение.

Прочтите вместе Пс. 85: 8, 10

### НЕ ВОЛНУЙСЯ! ПОПРОБУЙ УДИВИТЬСЯ! (Мф. 6)

Иисусу так много нужно было рассказать. Он хотел оставить то, что всегда напоминало бы людям о любящей заботе Бога. Всякий раз, когда вы о чём-то беспокоитесь, представьте, что вы отдаёте своё беспокойство в руки Божьи, те руки, что создали все эти чудеса для вас, как дар Его любви.

### МОЛИТВА ВОСХИЩЕНИЯ

Отберите красивые предметы из мира природы. Предложите каждому члену семьи выбрать какой-то один предмет и поделиться тем, что его в нём восхищает.



### СРЕДА: ВЫБЕРИ РАДОСТЬ

Радость — это наслаждение счастьем, которое мы испытываем вместе с чувством покоя и удовлетворённости. Испытывая радость, мы чувствуем себя хорошо от макушки до пят. Радость защищает нас от чувства подавленности и стресса.

Прочтите вместе Фил. 4:4

#### ИИСУС РАЗДЕЛЯЕТ НАШУ РАДОСТЬ (ИН. 2)

«Кто может быть счастливее жениха?» — спросила Мария. «Мой Отец и я!» — ответил Иисус. «Потому, что всякий раз, когда мы видим людей счастливыми, наши сердца, подобно кувшинам с переливающей через край водой, наполнены радостью».

#### МОЛИТВА РАДОСТИ

Помолитесь алфавитной молитвой радости: «Мы славим Тебя, Боже, потому что Ты: «А» — «Альфа», «Б» — «Благой», «В» — «всемогущий», «восполняющий нужды»...».



### ЧЕТВЕРГ: ВЫБЕРИ ДОБРОТУ

Знаете ли вы, что доброта полезна для здоровья? Всякий раз, когда мы делаем кому-то благо или хотя бы думаем о нём, в нашем сознании вырабатывается гормон хорошего самочувствия — «окситоцин». Бог хочет, чтобы Его дети несли в мир добро. Это благословение и для них, и для тех, кому это добро было сделано.

Прочтите вместе Еф. 4:32

#### ДОБРОТА – В БОЖЬЕЙ ЛЮБВИ (ИОАННА 13)

Иисусу нравилось совершать добрые дела. Его сердце наполняла Божья любовь, поэтому доброта сквозила во всём, что Он делал. Каждый человек был Ему важен, и, проявляя заботу, Иисус хотел показать, насколько каждый — уникален и дорог Богу.

#### МОЛИТВА ДОБРЫХ ДЕЛ

На листе бумаги обведите контуры руки (взрослого). На каждом пальце получившегося рисунка напишите что-нибудь доброе, что вы можете сделать для других. На том месте, где ладонь напишите краткую молитву с просьбой помочь вам быть добрым.



### ПЯТНИЦА: ВЫБЕРИ УМИРОТВОРЁННОСТЬ

В беспокойном мире очень важны моменты тишины, когда можно замедлиться и «нажать на паузу», чтобы появилось время поразмыслить о жизни. Сегодня мы узнаем о мире, который может дать Иисус. Он помогает нам сохранять спокойствие в бурях жизни.

Прочтите вместе Ин. 14:27

#### ПОКОЙ ВО ВРЕМЯ БУРИ (МФ. 8)

Иисус спросил их: «Что вы так испугались? Я же здесь, с вами!» Затем Он встал в лодке и велел ветру и волнам успокоиться. Мы можем выбрать покой в бурях нашей жизни, потому что Иисус всегда с нами.

#### «ОБЛАЧНАЯ МОЛИТВА»

Из тонкой бумаги вырежьте фигурки в форме облаков. Используя карандаши, на одной стороне напишите слово: «заботы». Помолитесь, чтобы Бог усмирил бури в вашем сознании и дал вам покой.



### СУББОТА: ВЫБЕРИ НАДЕЖДУ

С самого начала истории земли Бог делился благой вестью о надежде на будущее, в котором не будет места греху. Надежда придаёт смысл нашей жизни, но она возможна только тогда, когда в жизни есть цель.

Прочтите вместе Рим. 15:13

#### ЗАКХЕЙ ОБРЕТАЕТ НАДЕЖДУ (ЛК. 19)

Закхей понял, чего не хватало в его жизни — доброты, покоя, радости, удивления, благодарности и помощи другим. И теперь, когда Иисус показал на Своём примере цель в жизни, у него появилась надежда.

#### МОЛИТВА НАДЕЖДЫ

Хвала Богу за дар надежды, который нам дан! Поблагодарите Бога за светлую надежду, которая поддерживает нашу веру — надежду на скорое возвращение Иисуса Христа.