МОЛИТВЕННАЯ НЕДЕЛЯ СЕМЕЙНОГО ЕДИНСТВА / 3-9 СЕНТЯБРЯ, 2023

Ключ к

МЕНТАЛЬНОМУ ЗДОРОВЬЮ

ЖИЗНЕСТОЙКИХ СЕМЕЙ

Адвентистское Семейное Служение

Ключи к

МЕНТАЛЬНОМУ ЗДОРОВЬЮ

ЖИЗНЕСТОЙКИХ СЕМЕЙ

Адвентистское
Семейное Служение

Copyright © 2023 by the General Conference Corporation of Seventh-day Adventists®.
All rights reserved

Willie and Elaine Oliver: Editors
Karen Holford: Principal Contributor
Dawn Venn: Senior Editorial Assistant
Daniel Taipe: Design

2023 AFM Resource Book Addendum

ISBN 978-0-8280-2898-1
JUNE 2023

Содержание:

4 ..... ПРЕДИСЛОВИЕ

ВОСКРЕСЕНЬЕ

9 ..... ДУМАЙ ПОЗИТИВНО

ПОНЕДЕЛЬНИК

12 ..... ВЫБЕРИ БЛАГОДАРНОСТЬ

ВТОРНИК

15 ..... ВЫБЕРИ ВОСТОРГ

СРЕДА

18 ..... ВЫБЕРИ РАДОСТЬ

ЧЕТВЕРГ

21 ..... ВЫБЕРИ ДОБРОТУ

ПЯТНИЦА

24 ..... ВЫБЕРИ УМИРОТВОРЁННОСТЬ

СУББОТА

27 ..... ВЫБЕРИ НАДЕЖДУ

30 ..... КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Неделя позитивного

ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

вашей семьи

«Чему вы научились, что приняли и слышали и видели во мне, то исполняйте, — и Бог мира будет с вами». Филиппийцам 4:9

Пандемия COVID-19 стала травмирующим событием для всего мира. Многие люди, супружеские пары и семьи испытывали определённый уровень стресса, пытаясь справиться с ним физически, эмоционально и духовно.

В этом контексте апостол Павел настойчиво призывает: «Радуйтесь всегда в Господе; и ещё говорю: радуйтесь.» (Филиппийцам 4:4). Он пишет эти слова из тюремной камеры и ясно понимает, что в жизни каждого человека трудные времена нарушают нормальный ход вещей. И всё же он знает, что нет такой ситуации, в которой не было бы помощи Божьей.

В мире, наполненном вопросами, связанными со всепоглощающей тревогой, депрессией и эмоциональными расстройствами, Павел предлагает верующим ответ: мир Божий. Такое же предложение мира доступно нам и сегодня. Это особый мир. Апостол Павел пишет: «и мир Божий, который превыше всякого ума, соблюдёт сердца ваши и помышления ваши во Христе Иисусе.» (Филиппийцам 4:7). Безусловно профессионалы — учёные, психологи — исследуют вопросы ментальности, однако Божий мир выходит за рамки человеческого вмешательства. Это тот особый вид покоя, который поддерживает нас в трудные времена.

Если мы практикуем здоровую мыслительную деятельность, и «помышляем о том, что только истинно, что честно, что справедливо, что чисто, что любезно, что достославно, что только добродетель и похвала… Бог мира будет с нами» (Филиппийцам 4:8, 9); Он будет с нами, где бы мы ни были, будет говорить с нами и утешать нас в трудные времена. И возможно, не изменятся обстоятельства жизни, хотя Бог силен менять и их, но Он поможет нам в большем — поможет изменить наше отношение к ним.

Одно мы знаем наверняка: основатели современной психологии не изобретали такого рода отношение и такой мир не в силах дать человеку. Это не позитивная психология и не мышление в стиле нью-эйдж. Это «медицинское вмешательство» Слова Божьего. Такой мир пребывает в тех, кто верит в то, о чём пишет Павел в Послании к Филиппийцам 4:4-9. Ибо, когда мы молимся и практикуем ментальную дисциплину радости, размышления, благодарности и позитивного мышления, которые могут помочь нам укрепить хорошее психическое здоровье, мы можем предотвратить тревогу, депрессию и другие эмоциональные страдания.

Поддержание крепкого психического здоровья жизненно важно для каждого. Когда это поощряется в семье, это может принести значительные преимущества: качественное общение, взаимопонимание, сопереживание, снижение конфликтов, более высокая самооценка и жизнестойкость членов семьи. Хорошее психическое здоровье сочетается с хорошим физическим здоровьем. Когда семьи ставят во главу угла хорошее психическое здоровье, они, как правило, также отдают предпочтение таким полезным привычкам, как полноценный сон, регулярные физические упражнения и здоровое питание. Родители или опекуны в семье, которые заботятся о собственном психическом здоровье, являются добрым примером и для своих детей.

Карен Холфорд — главный автор материала «Молитвенная неделя семейного единства» этого года — поделится тем, как мы можем благоденствовать — каждый из нас, как отдельно взятые личности, так и семьями. Мы надеемся на то, что это станет позитивным опытом для каждого из вас. Позвольте Божьему миру, радости, надежде и исцелению пребывать в ваших сердцах.

Маранафа! Господь грядёт!

Adventist®
Family Ministries

Вилли и Элейн Оливер,
Руководители Отдела Адвентистского Семейного Служения
Церкви Адвентистов Седьмого Дня

Предисловие от автора
КАРЕН ХОЛФОРД

В этом году в центре внимания недели — укрепление позитивного психического здоровья в наших семьях. Достичь этого мы можем только тогда, когда будем тщательно выбирать то, о чём мы думаем, и вместе сосредоточимся на положительных, здоровых эмоциях благодарности, восторга, радости, доброты, мира и надежды. Эти идеи не новы! Апостол Павел описал то, как он испытывал эти положительные эмоции, находясь даже в римской тюрьме. Иисус Христос также учил Своих последователей быть благодарными, восхищаться творению, наслаждаться жизнью, быть добрыми, испытывать мир, покой и иметь надежду. Иисус пришёл для того, чтобы мы «имели жизнь и имели с избытком» (Иоанна 10:10), и выбор положительных эмоций — это действенный способ ощутить удивительное преизобилие Его любви и радости.

Карен Холфорд — Руководитель Женского, Детского и Адвентистского Семейного служений, имеет профессиональное образование в области трудотерапии и степень магистра в области психологии, семейной терапии и христианского лидерства. Она замужем за пастором Берни Холфордом, с которым они живут и совершают служение в Англии. У них трое взрослых детей и трое внуков. Карен любит писать, гулять по английскому лесу и делиться с людьми Божьей любовью.

СЕМЕЙНОЕ БОГОСЛУЖЕНИЕ

Что? Зачем? Как?

ПОЧЕМУ СЕМЕЙНОЕ БОГОСЛУЖЕНИЕ?

- Это учит наших детей и семьи поклоняться Богу
- Ставит Бога во главу нашей жизни и семьи
- Объединяет семью
- Защищает детей и семью
- Устанавливает духовные ценности

СЕМЕЙНОМУ БОГОСЛУЖЕНИЮ СЛЕДУЕТ БЫТЬ:

- Интерактивным
- С совместным лидерством
- Кратким и увлекательным

СЕМЕЙНОЕ ПОКЛОНЕНИЕ — ЭТО НЕ:

- НЕ лекция, НЕ проповедь и НЕ принуждение
- НЕ время для дисциплинарных мер или наказаний
- НЕ шоу или развлечение

Богослужение — это время, когда мы воздаём поклонение и хвалу Богу. С почтением, смирением и благодарностью мы обращаемся к Нему с нашими просьбами. Богопоклонение во времена Ветхого Завета подразумевало принесение в жертву жертвенных животных. Сегодня нам нужно жертвовать только собственным временем и интересами. Когда к слову «богослужение» мы добавляем слово «семейное» мы подразумеваем возможность собираться вместе для поклонения Богу всей семьёй. Родители получают уникальную возможность наставлять своих детей и учить их поклоняться Богу. Вместе мы находим время для того, чтобы выразить почтение и уважение Богу и признать Его Господом и Спасителем нашей жизни и нашей семьи. Этот опыт связывает нас друг с другом и приближает к Богу.

Каждая семья вольна решать, как будет проходить их семейное богослужение и что в себя будет включать. Оно может состоять из чтения Библии, пения гимнов и совместной молитвы всей семьёй. Способов проводить семейное богослужение столько же, сколько существует в этом мире семей. Каждая семья уникальна! Вы можете «воздвигнуть свой семейный алтарь» - уникальный, только вашей семьи. Единственное, что остаётся неизменным, — это то, что в нашем богопоклонении мы должны сосредоточить наше внимание на Господе, нашем Боге, Творце и Подателе всех благ.

«В каждой семье должно быть установлено определённое время для утренней и вечерней молитвы. Насколько это уместно — родителям собирать своих детей до завтрака, чтобы вместе возблагодарить Небесного Отца за Его защиту в ночи и просить Его о помощи, руководстве и попечении на протяжении дня! Хорошо ещё и вечером родителям и детям собраться перед Ним и возблагодарить Его за благословения прошедшего дня!»

Э. Уайт {ВД 520.1}

«Несмотря ни на какие обстоятельства надо сделать богослужение самым интересным и радостным событием семейной жизни; Бог бесславится, когда оно совершается утомительно и скучно. Пусть время семейного богослужения будет коротким и одухотворённым.»

Э. Уайт {ВД 521.3}

С Божьей помощью

ВЫБИРАЙ

для своей семьи

Бог сотворил нас по Своему образу и подобию (Бытие 1:27). Это означает, что разнообразие эмоций и восприятия, которыми мы были наделены, также является частью Его творения. И мы вольны их **ВЫБИРАТЬ.**

На этой неделе вам и вашей семье предлагается **ВЫБРАТЬ** своё собственное позитивное ментальное здоровье. Мы приглашаем вас вспомнить некоторые библейские события, и с помощью Божьей на их примере извлечь для себя полезные уроки.

Данное нам тело — это большая ответственность для каждого из нас (1 Коринфянам 6:19-20). Наше мышление — ключевая часть нашей жизни. **ВЫБЕРИТЕ** жизнь во всей её полноте, даже во времена трудностей. Иисус всегда будет рядом с вами!

Как использовать этот ресурс?

КЛЮЧИ КАЖДОГО ДНЯ

01 БИБЛЕЙСКИЙ ТЕКСТ

Библейский текст, сопровождаемый творческим заданием, которое поможет вам лучше его запомнить и применить на практике

02 ВВЕДЕНИЕ

Введение в тему дня с размышлением: почему это благо для нас

03 УТРЕННЕЕ РАЗМЫШЛЕНИЕ

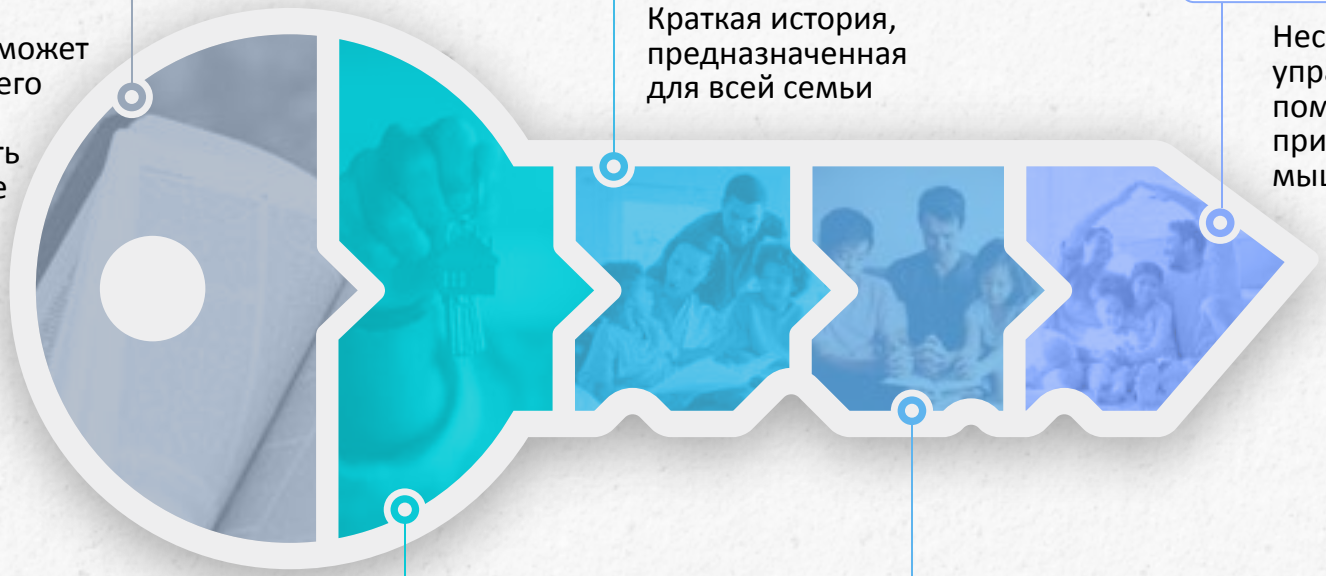
Краткая история, предназначенная для всей семьи

04 МОЛИТВА

Совместная молитва — это возможность делиться с Богом и друг с другом своими сокровенными желаниями

05 ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

Несколько простых упражнений, которые помогут вашей семье применять позитивное мышление в жизни



Оригинальное название этого материала – звучит как «благоденствие» или «процветание»! Такое название оно носит и в Трансъевропейском дивизионе. Итак, благоденствуйте! Мы желаем вам семейного благополучия и процветания! Для проведения мероприятий этой недели вы также можете воспользоваться подготовленными дополнительными материалами. Например, плакат с изображением дерева, который предназначен для детей. Дети могут наклеивать зелёные листья всякий раз, когда им захочется проявить активность и увидеть дерево цветущим! Для этого посетите сайт: https://ted.adventist.org/family/flourish/

В О С К Р Е С Е Н Ь Е

ДУМАЙ ПОЗИТИВНО

Ключевой текст:

Наконец, братия мои, что только истинно,... честно,.. справедливо,.. чисто,.. любезно,.. достославно, 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.

ПОНЕДЕЛЬНИК

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 / ФИЛИППИЙЦАМ, 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 другу, Богу, полученные ответы на молитвы, фотографии того, за что вы благодарны Богу, а также библейские тексты на тему благодарности.

ВТОРНИК

ВЫБЕРИ ВОСТОРГ

Ключевой текст:

Нет между Богами, как Ты, Господи и нет дел, как Твои... Ибо Ты велик и творишь чудеса. Псалом 85: 8, 10

Найдите фотографию, пейзаж, с чистым голубым открытым небом. Поместите в том месте, где небо, библейский текст, чтобы получился плакат.

ИССЛЕДУЯ ВОСТОРГ

Восхищение, восторг — это удивительная эмоция, которую мы испытываем, когда видим радугу, звёзды, рассматриваем цветы или деревья, наблюдаем за птицами и животными. Всякий раз, когда мы с удивлением смотрим на природу, нас наполняет тёплым и радостным сиянием восторга, приближая к Богу. Восторг — особый дар от Бога, который несёт нам благо! Он снижает уровень стресса и частоту сердцебиения, прерывает паттерны беспокойства в нашем сознании и помогает нам стать более устойчивыми перед лицом жизненных трудностей. Восхищение вдохновляет нас на творчество, стремление к совершенству и даже на сострадание, сопереживание и щедрость по отношению к другим.

Чтобы показать Свою любовь, Бог наполнил этот мир множеством чудес. Он надеется, что мы замедлим шаг, обратим внимание на то, что нас окружает. Что нам захочется рассмотреть его творение в деталях. Он знает, когда мы делаем это, нас наполняет сердечная хвала, мы меньше суетимся и тревожимся, становимся спокойнее, добрее, сострадательнее и больше похожими на Него.

ОСТАВЬ ВОЛНЕНИЕ! ПОПРОБУЙ УДИВИТЬСЯ!

(МАТФЕЯ, 6 ГЛАВА)

Иисус Христос оглядел людей. Кто-то из них был уставшим, кто-то обеспокоенным, напряжённым, кто-то грустным, подавленным. Его сердце наполнилось состраданием. Люди были так озабочены повседневными жизненными трудностями, что у них едва хватало времени подумать о Боге и о том, как сильно Он любит и заботится о них. «Если бы только они знали, как сильно их любят и сколько всего делает для них Бог!» — подумал Он.

Иисусу так много хотелось рассказать им о Боге, о жизни. Он хотел дать людям что-то, что всегда напоминало бы им о любящей заботе Творца. Он поднял голову и услышал пение птиц. У его ног росли нежные полевые цветы…

С ветки на землю слетел воробушек и стал клевать зёрнышки... «Взгляните на этих маленьких птиц», — предложил Иисус. — «Бог даёт им пищу, заботится о них. Люди для Бога гораздо дороже, чем эти маленькие создания. А посмотрите на эти полевые цветы!» — Иисус взглянул на нежные маргаритки и маки. — «Их лепестки такие нежные, прекрасные! Отец Небесный «одевает» их. Он заботится о том, чтобы и у нас всегда была одежда. Поэтому, пожалуйста, не беспокойтесь! Бог так сильно нас любит! Мы очень дороги Ему. Он видит всякую нужду и каждый день готов нам помочь!»

За много лет до этого Давид заметил, насколько впечатляющим было ночное небо. Когда он сидел на склоне холма, присматривая за своими овцами, он восхищался красотой серебристой луны. Его переполнял восторг при виде бесчисленных звёзд над его головой. Он вспомнил и о солнце, которое согревало его днём. Всё увиденное заставило его задуматься и настолько впечатлило его, что он решил сложить об этом песню. Сегодня мы можем найти её в Библии. Она записана в 8 Псалме. Давид был поражён тем, как Бог, создавший такие грандиозные и удивительные творения, заботится и о нас, крошечных и слабых человеческих существах.

Бог, чтобы показать нам, как сильно Он любит и заботится о нас, создал для человека всё прекрасным. Каждое из Его удивительных творений: свет, вода, цветы, деревья, фрукты, овощи, злаки, звёзды, луна, солнце, планеты, рыбы, птицы и животные — всё это было создано для того, чтобы приносить людям радость. Каждый из них — для нас подарок. Всякий раз, когда вы встречаете одно из Божьих чудес, остановитесь, чтобы внимательно его изучить. Обратите внимание на мелкие детали, которых вы раньше не замечали, и на то, с какой тщательностью Бог создал лепестки на цветке, листья на дереве, бабочек, птиц... даже овощи на вашей тарелке. Каждая маленькая деталь напоминает нам о том, что наш Отец Небесный заботится обо всём, даже о мелочах.

Всякий раз, когда вы о чём-то беспокоитесь, представьте, что вы отдаёте своё беспокойство в руки Божьи, те руки, которые создали весь этот удивительный мир, как дар Его любви. Уделите время на то, чтобы рассмотреть одно из Его творений, задумавшись, как чудесно Он о нём заботится. Когда мы обращаем внимание на это, наши тревоги улетучиваются, уступая месту восторгу и восхищению.

МОЛИТВА ВОСТОРГА

- **Сходите с семьёй в парк. Обратите внимание на творения природы удивительной красоты, которые там встретите. Не навредив растениям, соберите самые красивые веточки, листья, камешки или ракушки. Дома разложите ваши находки на столе.**
- **Предложите каждому члену семьи выбрать какой-то один предмет и поделиться тем, что его в нём восхищает.**
- **Вместе прославьте Бога в молитве за Его творение.**

ПРАКТИКУЕМ ВОСТОРГ

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

Чудо-корзинка

- Отберите необычные (и безопасные!) ракушки, камни, кусочки натурального дерева, неядовитые семена растений, пёрышки и т.д. и составьте красивую композицию в корзинке, на подносе или вазе.
- Внимательно изучите каждый из предметов. Расскажите о его уникальности: текстуре, внешнему виду, окраске, цвете, размере...
- Используйте эти предметы, чтобы поразмышлять о мудрости и силе Творца, о Его заботе. Время от времени пополняйте вашу коллекцию и добавляйте в неё новые предметы из мира природы.

Удивительные руки!

Славлю Тебя, потому что Я дивно устроен. Дивны дела Твои... Псалом 138:14.

- Наш организм удивительно и чудесно устроен.
- Рассмотрите свою руку. Обратите внимание на то, как она двигается.
- Подумайте, сколько удивительных движений она в состоянии делать! Перечислите тридцать действий, которые могут делать ваши руки.
- Поблагодарите Бога за руки, за то, что вам нравится ими делать, а также за то, сколько помощи и благословений они могут принести другим людям.

Практическое задание

- Каждый день ищите что-нибудь замечательное, созданное Богом. Сделайте фотографию или мысленный снимок этого творения Божьего, вызвавшего у вас восторг. Затем зарисуйте или напишите об этом в своём семейном Журнале чудес. Обращайте внимание на сложные детали мироздания и дивитесь непостижимому мастерству Бога Творца!
- Делитесь своими открытиями, когда вместе с семьёй вы кушаете. Много удивительного можно найти во вкусных фруктах и овощах на вашем столе. У каждого из них свой запах и вкус. Обратите внимание на то, как они приготовлены.
- Поднимите глаза на небо! Оно постоянно меняется, как огромное акварельное полотно. Выйдите на улицу и вместе посмотрите на прекрасное ночное небо. Видя бесконечные миллиарды звёзд, как не испытать благоговейного трепета перед величием Божьей Вселенной?!
- Каждый человек, которого вы встречаете уникален, неповторим. И каждый создан по образу и подобию Божьему! Это ли не чудо?!

СРЕДА

ВЫБЕРИ РАДОСТЬ

Ключевой текст:

**Радуйтесь всегда в Господе;
и ещё говорю: радуйтесь.
Фил. 4:4**

**Пропойте, произнесите эти слова нараспев
на любую радостную мелодию!**

ПОЗНАВАЯ РАДОСТЬ

Радость — это наслаждение счастьем, которое мы испытываем и которое приходит вместе с чувством покоя и удовлетворённости. Когда мы испытываем радость, мы чувствуем себя хорошо от макушки до пят. Смех — проявление радости. Мы можем смеяться, когда что-то кажется нам смешным, забавным, удивительным. Порой мы смеёмся просто потому, что чувствуем себя счастливыми!

Испытывать радость хорошо для нас! Соломон сказал: «Весёлое сердце благотворно, как врачевство, а унылый дух сушит кости» (Притчи 17:22). Радость защищает нас от негативного чувства подавленности жизненными трудностями. Порой нам бывает так грустно, что мы даже забываем наслаждаться тем, что приносит нам радость. Но, когда в печальные времена мы решаем сделать что-то, что обычно делает нас счастливыми, мы даём нашим уставшим сердцам необходимую передышку.

Богу приятно видеть, как Его дети наслаждаются миром, который Он для них создал. Иисусу нравилось приносить радость детям, которых Он благословлял, и тем, кого Он кормил и исцелял. Павел напоминает нам «радоваться с радующимися» (Рим 12:15). Всякий раз, когда мы делимся радостью с другими, наша радость удваивается. Мы все можем прославить и возблагодарить Бога за радость, которую испытываем в своей жизни.

ИИСУС РАЗДЕЛЯЕТ НАШУ РАДОСТЬ

(ИОАННА, 2 ГЛАВА)

Мария, мать Иисуса, была очень занята. Она молола ячмень, чтобы сделать муку для хлеба. Она пекла лепёшки из меда, изюма, инжира и миндаля. И для этого был совершенно особенный повод. Она готовила все эти вкусные блюда для свадебного пира. Мария хотела порадовать жениха и невесту.

Наконец всё было готово. Дом жениха был убран и украшен цветами, еда расставлена, а чаши готовы для виноградного сока, который хранился до времени в особом прохладном месте. Мария, Иисус и другие гости торжества надели свои лучшие одежды. Были приглашены и ученики Христа, и все жители селения, потому что такое торжество было радостью и особенным событием для всех!

На свадебное торжество собрались все, кто хотел отпраздновать его вместе с женихом и невестой. В те дни и в той местности брачный пир длился не один, а несколько дней. Это было время застолья, музыки, радости и веселья!

Но в разгар празднества Иисус заметил, что Мария чем-то огорчена. Печальной выглядела не только Мария, но и члены семьи, особенно жених и его отец. Мария поделилась с Иисусом: «Такая неприятность! У них закончился виноградный сок! И гостей нечем скоро будет угощать...», — грустно заметила она. «Семья очень огорчена и смущена, но у них нет денег для того, чтобы пойти и купить ещё». Иисус вздохнул. Он знал, о чём она думает. Мария верила, что Иисус найдёт способ помочь людям в этой ситуации. Поэтому сказала слугам: «Что скажет Он вам, то сделайте!»

Иисус помолился и спросил Своего Отца, что ему делать. Затем он велел слугам наполнить водой до краёв несколько огромных каменных кувшинов, которые стояли там же, неподалёку. После этого Иисус велел зачерпнуть из кувшинов и отнести их содержимое распорядителю пира!

Когда распорядитель пира отведал воды, ставшей виноградным соком, он удивился, подозвал жениха и сказал: «Это невероятно вкусно! Откуда такой виноградный сок? Удивительно, почему вы не предложили его гостям сначала?» Жених был счастлив. Невеста радовалась вместе с ним! Грустный повод больше не расстраивал родных! Всем было хорошо. Иисус радовался за молодую семью. Он был счастлив, что они с Отцом смогли превратить воду в праздничный виноградный сок, а огорчённых людей — сделать счастливыми. Он наблюдал за тем, как все праздновали и веселились и Его сердце наполнялось радостью.

Мария подошла и обняла Христа: «Спасибо за то, что Ты помог и сделал их такими счастливыми!» — сказала она.

Иисус улыбнулся. «Я особенно счастлив, потому что сегодня мой друг, жених, чуть ли не самый счастливый человек на земле!»

«Конечно, кто же может быть счастливее жениха?!» — спросила Мария.

«Мой Отец и я!» — ответил Иисус. «Потому, что всякий раз, когда мы с Небесным Отцом видим людей счастливыми, наши сердца, подобно кувшинам с переливающей через край водой, наполняются радостью».

АЛФАВИТНАЯ МОЛИТВА РАДОСТИ

Помолитесь, перечисляя все удивительные характеристики Бога. Начните с первой буквы алфавита: «Мы славим Тебя, Боже, потому что Ты: «А» — «Альфа», «Б» — «Бог», «Благой», «В» — «восхитительный», («всемогущий», «восполняющий нужды»... и т.д.)».

Обратите внимание на то, какую радость рождает в вас такая молитва!

Подсчитайте, сколько качеств Бога вы можете перечислить вместе! (можете добавить их в ваш Журнал благодарности, о котором мы упоминали в понедельник).

ПРАКТИКУЕМ РАДОСТЬ

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

«Радостный список»

- Составьте список из 100 простых и незначительных вещей, которые приносят радость вашей семье. Это не так сложно, как кажется, если вы начнёте с 10 таких, как: кушать, нюхать, слышать, видеть, делать и т.д.
- Запишите каждый из них на отдельной карточке. Выбирайте по одной идее каждый день.
- Напишите на обратной стороне карточки дату, когда вы делали это вместе и что вам больше всего понравилось в этом занятии.

Разделённая радость

- Напишите электронное письмо своей бабушке, тёте или подруге из церкви и поделитесь с ними радостными сообщениями или фотографиями.
- Выберите 10 ваших любимых библейских текстов о радости. Напишите эти тексты и найдите способы поделиться ими с соседями и друзьями.

Радостные дела

- Поделитесь самыми счастливыми событиями, которые произошли с каждым из вас сегодня, и порадуйтесь друг за друга (Рим 12:15).
- Создайте доску объявлений «Радость», где вы будете собирать счастливые или забавные воспоминания, картинки, стихи из Библии и ответы на молитвы.
- Спойте вместе радостную хвалебную песню и вместе прославьте Бога.
- Сделайте кого-нибудь счастливым сегодня и оцените, сколько радости это вам доставило: от 1 до 10, где 0 - никакой радости, а 10 - много радости! Как вы думаете, сколько радости вы доставили другому человеку?

ЧЕТВЕРГ

ВЫБЕРИ ДОБРОТУ

Ключевой текст:

«Будьте друг ко другу добры, сострадательны, прощайте друг друга, как и Бог во Христе простил вас.»
Еф. 4:32

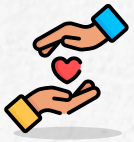
Вырежьте бумажные сердечки. Напишите на каждом одну из характеристик. Перемешайте их, а затем расположите в правильном порядке.

ЧТО ТАКОЕ ДОБРОТА?

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 прекрасный гормон хорошего самочувствия под названием «окситоцин».

Доброта делает нас более вдумчивыми, тактичными, заботливыми и мудрыми. Она снижает уровень стресса и высвобождает в нашем организме гормоны молодости, помогает наладить отношения с другими людьми, решает конфликты. Добрый поступок по отношению к нам заряжает нас радостью, делает нас сильнее. Но добро доставляет радость и нам, когда мы совершаем его по отношению к другим. Сделать кому-то доброе дело — верный способ справиться с грустью и подавленностью.

Бог хочет, чтобы Его дети несли в мир добро. Это станет благословением и для них, и для тех, кому это добро было сделано. Иисус был преисполнен сострадания ко всем, кого встречал. Он сказал, что две самые важные заповеди: это —любовь к Богу и любовь к ближнему. Когда мы добры, мы подобны большим воронкам, улавливающим как можно больше Божьей любви и изливающим её в жизнь других людей. И это именно то, что делал Христос.



ДОБРОТА — НАШЕ СВИДЕТЕЛЬСТВО О БОЖЬЕЙ ЛЮБВИ

(ИОАННА, 13 ГЛАВА)

Иисусу нравилось делать добро людям. Его сердце наполняла Божья любовь, поэтому Его доброе отношение проявлялось во всём, что Он делал. Каждый человек был Ему важен, и, проявляя заботу, Иисус хотел показать, насколько каждый уникален и дорог Богу.

Он кормил людей, когда они были голодны, останавливался, чтобы сказать добрые и ободряющие слова, когда им было одиноко, исцелял, когда люди были больны. Он подбадривал и побуждал людей улыбнуться, когда им было грустно, прощал и поддерживал, когда провинившимся было стыдно за свои поступки. Он благословлял маленьких детей и их родителей и предлагал людям совершенно новую жизнь. Когда Иисус видел страдающих людей, Он желал исцелить их с помощью особого «лекарства» — доброты. Этим «лекарством» можем делиться и мы.

Иисус рассказал много историй о важности доброты. Он рассказал историю о незнакомце, который с радостью позаботился о раненом путнике из недружественного ему народа, потому что это было проявлением сострадания. На примере рассказанной истории об овцах и козлах, Он желал показать, лучшее, что мы можем сделать, — это наполнить наши сердца Божьей любящей добротой, явленной Богом по отношению к нам и делиться ею с другими: помогать ближним, кормить голодных, раздавать одежду бедным, посещать больных и узников. Он призывал быть участливыми настолько, насколько это возможно, даже по отношению к своим врагам. Ведь доброта может растопить сердца и сделать их открытыми для любящей заботы Бога. Он также сказал, что всякий раз, когда кто-то сделает самый незначительный добрый поступок, он делает это для Него.

Когда на праздник Пасхи Иисус с учениками собрались вместе, Он уже знал, что Его время на земле почти закончилось. Все с нетерпением ждали совместной трапезы. Была найдена комната, приготовлена еда... но не было слуг, которые по традиции могли бы омыть ноги собравшимся. Всё было там, и вода, и умывальница, и полотенца,.. не было лишь слуги. Ученики смущённо смотрели друг на друга. Никто не хотел занимать незавидное место. Иисусу стало грустно. Вот уже три года они были вместе, и каждый день Иисус жил среди них, учил и самоотверженно показывал Своей жизнью, что такое участие, забота и доброта. А между тем, ученики думали каждый только о себе.

Поэтому Иисус Христос спокойно снял свою верхнюю одежду, обвязал вокруг себя полотенце и налил воды в умывальницу. Когда ученики это увидели, им стало стыдно. Но Иисус нисколько не расстроился и не разгневался! Он был рад послужить, потому что это была ещё одна возможность показать ученикам, как сильно Он их любит. А им, возможно, понять, что если Он готов выполнять такую скромную работу, чтобы позаботиться о них, они также будут делать всё необходимое, чтобы стать радостью и благословением для других.

МОЛИТВА ДОБРЫХ ДЕЛ

- **На листе бумаги обведите контуры руки взрослого члена семьи.**
- **Напишите на месте каждого пальца получившегося рисунка что-нибудь доброе, что вы могли бы сделать для других.**
- **На том месте, где ладонь, напишите краткую молитву с просьбой помочь вам быть добрым.**
- **Обведите и вырежьте контуры рук всех членов вашей семьи и разместите их на плакате.**

ПРАКТИКУЕМ ДОБРОТУ

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

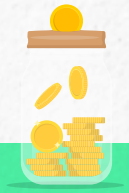
Теги доброты

- На куске плотной белой бумаги или картона нарисуйте сердечки.
- Сделайте их размером примерно с ваш кулак.
- Украсьте сердечки и напишите на каждом из них: «Вы отмечены знаком доброты! Теперь ваша очередь сделать добро другому!»
- Вырежьте сердечки.
- Всякий раз, когда вы делаете что-то доброе для кого-то из членов вашей семьи, оставляйте пометку. После настанет очередь нашедшего сделать что-нибудь доброе.

Дни рождения и добрые дела

Празднуйте свои дни рождения, отмечая их добрыми делами каждый год своей жизни или каждые пять лет.

- Подготовьте продуктовые наборы для того, чтобы раздать их нуждающимся.
- Испеките партию кексов или печенья для полицейского участка, пожарной команды или службы скорой помощи.
- Приготовьте и красиво упакуйте небольшие подарочки, которые могут понравиться любому. Оставьте их в безопасных общественных местах с сообщением для нашедшего – оставить себе или передать дальше.
- Отнесите сумку с чистой одеждой хорошего качества, которая вам не нужна, в благотворительную организации по сбору одежды.



Повседневное добро

- Всякий раз, когда вы идёте в продуктовый магазин, покупайте один дополнительный набор продуктов хорошего качества. Жертвуйте его в продовольственный банк или соберите коробку с едой, чтобы отдать нуждающейся семье или приюту для бездомных.
- Собирайте в банке деньги (монеты). Открывайте её раз в год и покупайте что-нибудь для нуждающегося человека.
- Пишите короткие, ободряющие и добрые сообщения на стикерах. Оставляйте их в самых разных местах: внутри журналов, в библиотечной книге, на упаковке в продуктовом магазине, на зеркале и т.д.
- Каждый день делайте что-нибудь доброе для каждого члена вашей семьи. Это сделает всех счастливее, урегулирует многие ваши споры и конфликты! (Гал. 5:22-23)
- Попробуйте в каждой ситуации думать о том, какое доброе дело вы можете сделать. Сделав первое доброе дело, подумайте о втором.

Больше сотни идей простых добрых дел можно найти на веб-сайте: https://ted.adventist.org/live-kind

ПЯТНИЦА

ВЫБЕРИ УМИРОТВОРЁННОСТЬ

УМИРОТВОРЁННОСТЬ

В беспокойном мире очень важны моменты тишины, когда можно замедлиться и «нажать на паузу», чтобы появилось время поразмыслить о жизни. Время от времени наши мозг и тело нуждаются в передышке, в отдыхе и перезагрузке.

Ключевой текст:

Мир Мой даю вам... Иоанна 14:27

Накройте маленькую коробочку крышкой из бумаги голубого цвета и напишите на ней слово: «Мир». Передавайте коробочку от одного члена семьи другому, произнося слова памятного текста: по первому кругу повторяйте слова «Мир Мой», затем по второму кругу — «даю», по третьему — «вам».

Глубокие и медленные вдохи помогают нам успокоиться. В моменты стресса представьте, что вы вдыхаете Божий покой, выдыхая всё то, что его нарушает. Минуты покоя полезны и для детей. В напряжённой жизни им также нужно время, чтобы сделать паузу, поразмыслить и отдохнуть, и не для того, чтобы вздремнуть, а для того, чтобы научиться успокаивать себя всякий раз, когда они чувствуют стресс или страх.

Когда мы испытываем глубокое чувство мира с Богом, мы встречаем трудности со спокойной уверенностью в том, что ситуацию контролирует Бог. Когда мы наполнены Его умиротворением, мы с меньшей вероятностью будем говорить и делать то, что причиняет боль другим, что вызывает споры и ссоры и с большей долей вероятности будем добрыми и мудрыми.

Сегодня мы узнаем о мире, который может принести в нашу жизнь Иисус Христос. Он помогает нам сохранять спокойствие и в бурях жизни.

ПОКОЙ ВО ВРЕМЯ БУРИ

(МАТФЕЯ, 8 ГЛАВА)

Иисус хотел сделать Своим друзьям совершенно особенный подарок. Это должно было быть чем-то таким, чем мог бы наслаждаться каждый, где бы он ни находился. Это был дар умиротворенного сердца. Когда Иисус родился, небесные ангелы пришли к пастухам возвестить о том, что через этого новорожденного младенца Бог даёт земле мир.

Когда Иисус начал проповедовать, Он видел, насколько люди были отягощены заботами. Они переживали о том, как прокормить и одеть себя и свою семью, о деньгах, о работе, о бессердечных сборщиках налогов и римском правлении… Мучимые переживаниями, люди не имели покоя. Им трудно было оставаться спокойными и умиротворёнными и услышать то, о чём говорит им Иисус Христос и что Он им предлагает.

Однажды Иисус и Его ученики сели в лодку, чтобы переправиться через Галилейское озеро. Это было большое озеро. Бури и шторма на нём были частым и внезапным явлением. После долгого, насыщенного беседами с людьми дня, Иисус устал, прилёг на дне лодки и крепко заснул. Вскоре разразилась страшная буря. Волны переливались через борта лодки, и вода начала её заполнять. На огромных пенных гребнях волн лодка то взымалась, то опускалась, так, что приходилось крепко держаться за её борта и за канаты.

Среди учеников Христа были и опытные рыбаки. Но даже они, привыкшие к штормам, не знали, что делать. Из последних сил они пытались удержать лодку на плаву. Они были так напуганы, что забыли, что с ними в лодке Иисус Христос. Пока они не стали вычерпывать из лодки воду, они о Нём и не вспомнили, не разбудили Его. Когда Иисус проснулся, Он увидел своих испуганных друзей. Они думали, что тонут!

Иисус спросил их: «Что вы так испугались? Я же здесь, с вами!» Затем Он встал в лодке и велел ветру и волнам успокоиться. Внезапно озеро стало спокойным, а вода в нём — гладкая, как зеркало, в котором теперь отражалась светлая луна. Ветер стих, волны были едва заметны. Обессилившие от борьбы со стихией ученики устало опустились на дно лодки. Отчаянье и ужас, который они испытали, были рассеяны любящей умиротворяющей заботой Христа.

Незадолго до того, как Иисус оставил Своих учеников, чтобы вернуться к Отцу, Он сказал им, чтобы они не боялись и не беспокоились, потому что Он идёт приготовить для них особое место, где все, кто любит Бога, смогут вечно в мире жить вместе. Мы можем выбрать покой в бурях нашей жизни, выбирая Иисуса Христа, который всегда с нами. Его совершенная любовь забирает все наши страхи. Ведь, что бы ни случилось, мы всегда в безопасности под Его любящей заботой.

«ОБЛАЧНАЯ МОЛИТВА»

Молитва «Расступающихся облаков»:

- **Из тонкой бумаги вырежьте фигурки в форме облаков.**
- **Шариковой ручкой на одной стороне напишите на них слово: «Мир».**
- **Наполните водой ёмкость.**
- **Используя карандаши, на другой стороне «облаков» напишите слово: «заботы».**
- **Сверните фигурки облаков по краям, так, чтобы слово «Мир» было скрыто.**
- **Пустите облака по воде в вашей большой миске так, чтобы они были загнуты краями вверх.**
- **Помолитесь с детьми, чтобы Бог усмирил бури в вашем сознании и дал вам покой.**
- **И вместе понаблюдайте, как «облака расступаются», и вы можете увидеть слово «Мир» на каждом из них.**

ПРАКТИКУЕМ УМИРОТВОРЁННОСТЬ

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

Набор «Анти-стресс»

Соберите корзинку «Анти-стресс» вашей семьи. Наполните её предметами и вещами, которые помогают вам почувствовать себя спокойнее:

- Упаковочный материал с пузырьками (если таковые имеются).
- Лавандовое масло или другие успокаивающие ароматические средства.
- Ромашковый/мятный чай в пакетиках.
- Крем для рук.
- Безопасные свечи.
- Книжка с собранными Библейскими обетованиями или выписанные вами на маленьких листочках бумаги библейские тексты.
- Книжки-раскраски с библейскими историями.

Свеча умиротворения

- Найдите чистую невысокую банку с ровными стенками.
- На полоске бумаги напишите слово «МИР».
- Вокруг банки скотчем наклейте полоску бумаги со словом «МИР».
- Поместите в банку маленькую свечу или свечу на батарейках и зажгите её.
- Слово «МИР» засветится.
- Вывод: «Когда в наших сердцах будут свет и любовь Христа, мир будет сиять в нашей жизни и для других».

«Штормовая бутылочка»

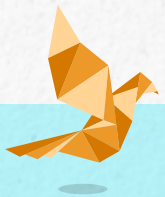
Сделайте «Штормовую бутылку». Для этого вам понадобится:

- Небольшая пластиковая бутылка с прозрачными боковыми стенками
- Вода
- Синяя акварельная краска, либо пищевой краситель
- Чистое масло
- Кусочки пенопласта, деревянные кусочки, по форме похожие на лодку

Налейте в бутылку равное количество масла и воды, а также синего красителя.

Добавьте плавающие фигурки. Плотно завинтите крышку бутылки.

Расскажите историю об Иисусе, усмиряющем бурю. Начните её, демонстрируя бутылку в горизонтальном и неподвижном положении. Когда начнёте рассказывать о бури, держите бутылку горизонтально и встряхивайте её. И снова замрите, рассказывая о том, как Иисус её усмирил.



Балансирующие голуби

- Сделайте несколько бумажных голубей. Идеи, как их сделать, можно найти на сайте: www.craftow.com
- На обеих сторонах фигурок голубей пишите текст из Библии о мире и покое.
- Подвесьте птиц, которых вы сделали, на тонкой нити и убедитесь, что положение всех птиц хорошо сбалансировано. По желанию, добавляйте голубей, если хотите, чтобы в стае царил мир!

СУББОТА

ВЫБЕРИ НАДЕЖДУ

Ключевой текст:

**«Бог же надежды
да исполнит вас всякой радости
и мира в вере...» Рим. 15:13**

Всей семьёй придумайте к этому тексту какое-то практическое действие. Когда вы его хорошо запомните, поучите текст с кем-нибудь ещё. Подумайте, кто разделит ваши благословения?

ПОГОВОРИМ О НАДЕЖДЕ

С самого начала истории земли Бог делился благой вестью — надеждой на будущее, в котором не будет места греху. Сарра и Авраам видели надежду в своём сыне, Моисей надеялся привести народ Израиля в Землю обетованную, — каждое поколение ожидало Мессию... Мы с нетерпением ожидаем второго пришествия Иисуса Христа. Это — настоящая большая надежда, призванная напомнить нам, что всем руководит Бог. Но у каждого из нас есть также свои, маленькие надежды. Пусть они не такие значительные, но это то, что мы хотим сделать в жизни или те события, которых с нетерпением ждём. Бог знает, что людям всегда нужно к чему-то стремиться, надеяться и ждать чего-то хорошего, поэтому в Своё время Он дал детям Израиля множество праздников. Один из них для всех нас — еженедельный праздник — суббота.

Надежда — одна из основных потребностей человека. Она придаёт нашему существованию вдохновение и направление, позволяя верить в лучшее и стремиться к успеху. Теряя надежду, человек впадает в уныние, его покидает чувство восхищения, покоя и благодарности. Надежда придаёт смысл нашей жизни, но она возможна только тогда, когда в жизни есть цель. Подумайте о надеждах и целях вашей семьи. Какое особое служение, которое совершает ваша семья, наполняет её жизнь особым смыслом?

ЗАКХЕЙ ОБРЕТАЕТ НАДЕЖДУ

(ЛУКИ, 19 ГЛАВА)

Закхей испытывал чувство голода, но этот голод не имел отношения к еде. Он изголодался по дружескому общению, по любви, принятию... и по тому особенному, что он и сам не мог объяснить. Закхей был сборщиком налогов. Это была хорошая работа, если ты хотел денег, но тебе было всё равно на отношения с людьми. Закхей никому не нравился. Он хотел лучшей жизни, но не знал, что делать.

Однажды, когда в городе царило оживление, Закхей услышал от проходивших мимо людей об Иисусе Христе. Они пересказывали удивительные истории, описывали чудеса, которые Он совершил и рассказывали, какой удивительный, добрый и любящий Он был по отношению к самаритянам, к прокажённым, к женщинам и, что удивительнее всего, к сборщикам налогов…

Надежда зародилась в сердце Закхея! Может быть, он сможет увидеть или даже поговорить с Ним! Он представил себе, что сказал бы ему Иисус, если бы они встретились, и как Он был бы к нему добр…

Закхей направился к главной улице. Здесь уже собрались и теснились толпы людей. Но Закхей ничего не мог увидеть из-за своего маленького роста. Тут он заметил дерево с крепкими ветвями прямо у самой дороги. Он приподнял полы своей длинной одежды и забрался на это дерево.

По мере приближения Иисуса Христа, шум и суматоха становились всё громче и громче. Когда Иисус остановился и исцелил согбенного старика и ребёнка с повреждённой ногой, раздались радостные возгласы хвалы. Тут Закхей затаил дыхание — Иисус проходил прямо под деревом, на котором он сидел! Теперь он мог Его увидеть и даже рассмотреть! Он мог даже прикоснуться к нему, но не осмеливался этого сделать… Он был рад хотя бы увидеть Его лицо... Внезапно Иисус остановился прямо под деревом, поднял глаза, увидел Закхея и улыбнулся ему: «Закхей! Вот ты где! А Я тебя искал! Я сегодня приду к тебе домой на ужин! Спускайся и готовься!» Иисус протянул руку, чтобы помочь Закхею слезть с дерева. Когда Закхей слез, Иисус крепко обнял его и сказал: «Только я буду не один, а приведу с собой 12 друзей!»

Закхей поспешил домой готовить ужин. Он радовался и пел песни, не веря своему счастью! Он понял, что Иисус любит его, и это заполнило ноющую пустоту в его сердце! Благодаря любви Христа он знал, что теперь сможет изменить свою жизнь к лучшему! Его переполняло чувство признательности, и ему захотелось сделать что-нибудь доброе. Чтобы помочь людям, он задумал раздать деньги, которые у него были. Ему захотелось найти и пригласить к себе на ужин людей, которые чувствовали себя одинокими, забытыми и отвергнутыми, как и он в своё время...

Закхей вдруг понял, чего не хватало в его жизни — доброты, умиротворённости, радости, восхищения, благодарности, надежды и заботы о других. И теперь, когда он познакомился с Иисусом Христом и увидел цель в жизни, у него появилась радостная надежда.

МОЛИТВА НАДЕЖДЫ

- **Хвала Богу за бесценный дар надежды, который Он нам подарил!**
- **Поблагодарите Его за светлую надежду, которая поддерживает нашу веру — надежду на скорое возвращение Иисуса Христа.**
- **По очереди поделитесь одной из своих надежд и помолитесь об этом.**
- **Помолитесь о человеке, который изо всех сил пытается обрести надежду, и попросите Бога показать вам, как вы можете укрепить его надежду.**

ПРАКТИКУЕМ НАДЕЖДУ

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

«Семена надежды»

- Найдите красивый горшок для домашних цветов и напишите на нём послание надежды или стих из Библии, в котором говорится о надежде.
- Наполните горшок грунтом. Посадите несколько быстрорастущих цветочных семян или луковиц.
- Подарите этот цветок кому-нибудь, кто нуждается в поддержке.
- Если трудно написать сообщение на горшке, сделайте табличку, прикрепите её к палочке для растения в горшке.
- Потом, в свою очередь, поддержит чью-то надежду тот, кому вы подарите этот цветок.

«Субботы надежды»

Субботы — особые дни, которых мы всегда ждём.

- Бог подарил нам субботу, как еженедельную радость и надежду. Это время добра, мира и благодарности.
- Составьте вместе список некоторых добрых дел, которые вы хотели бы сделать в субботу. Пусть они помогут вам предвкушать то, что вы ожидаете в будущем с Иисусом Христом.
- Что вы можете сделать к субботе всей семьёй такое, чтобы стать для других благословением и вселить в них надежду? (Может быть, приготовить особую еду для кого-то, провести особые богослужения, совершить чудесную прогулку, начать проект благовестия и помощи людям, и т.д.)

Надежды и желания

- Вырежьте большие звёздочки из белой или цветной бумаги — ведь звёзды на небе указывают людям верное направление.
- Дайте каждому человеку несколько звёздочек и попросите написать на каждой из звёздочек одну из своих надежд.
- Посмотрите на свои звёзды, «полные надежд», и подумайте о том, как вы можете поддерживать, помогать друг другу в достижении надежд и желаний.
- Соберите звёзды вместе и помолитесь о своих надеждах.
- Поблагодарите Бога за дар надежды.

Календарь радостных надежд

- Составьте календарь на месяц вперёд.
- Выберите практические задания и молитвы, которые вам предлагались в разные дни, и вместе решите, когда вы будете выполнять их в будущем.
- Добавьте другие дела и планы, которые наполняют вас любовью, радостью, покоем, надеждой, восторгом и благодарностью.
- Теперь у вас есть то, чего вы ждёте с нетерпением и что вселяет в вас надежду!

Адвентистское Семейное Служение

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.

Adventist®
Family Ministries

I WILL
GO
WITH MY FAMILY

МОЛИТВЕННАЯ НЕДЕЛЯ СЕМЕЙНОГО ЕДИНСТВА | 3-9 СЕНТЯБРЯ 2023

- ВОСКРЕСЕНЬЕ
  ДУМАЙ ПОЗИТИВНО
- ПОНЕДЕЛЬНИК
  ВЫБЕРИ БЛАГОДАРНОСТЬ
- ВТОРНИК
  ВЫБЕРИ ВОСТОРГ
- СРЕДА
  ВЫБЕРИ РАДОСТЬ
- ЧЕТВЕРГ
  ВЫБЕРИ ДОБРОТУ
- ПЯТНИЦА
  ВЫБЕРИ УМИРОТВОРЁННОСТЬ
- СУББОТА
  ВЫБЕРИ НАДЕЖДУ

Ключи к МЕНТАЛЬНОМУ ЗДОРОВЬЮ

ЖИЗНЕСТОЙКИХ СЕМЕЙ

Adventist®
Family Ministries

GENERAL CONFERENCE OF SEVENTH-DAY ADVENTISTS
12501 Old Columbia Pike, Silver Spring, Maryland 20904, USA
301.680.6175 office
family@gc.adventist.org
family.adventist.org

@Adventist.Family /AdventistFamilyMinistries

ISBN 978-0-8280-2898-1