

ZMIEŃ SWOJE ŻYCIE. ZMIEŃ SWÓJ ŚWIAT.

activated

NAJWYŻSZY CZAS

Pełne dni

Wybór prostsze życia

Lekcja z Tanzanii

Realizowanie marzeń

Opracuj plan.

Osiągaj wyniki.





KILKA SŁÓW OD REDAKCJI Coś nowego

Żegnaj 2017 roku i witaj roku 2018! Kolejny rok za nami, a przed nami nowy rok pełen nowych możliwości. Jeśli dla kogoś mijający rok był trudny, prawdopodobnie cieszy się widząc jego koniec, ale jest też wielu z nas, którzy patrzą na nowy rok bez ufności, z obawą, a nawet z niepokojem.

Być może nie widzimy wyraźnie drogi przed sobą – albo nie jesteśmy pewni, czy nasza ścieżka w ogóle gdziekolwiek prowadzi – ale idąc do przodu odkrywamy, że Bóg idzie przed nami i przygotowuje dla nas drogę. We fragmencie z Księgi Izajasza Bóg mówi: Nie wspominajcie wydarzeń minionych, nie roztrząsajcie w myśli dawnych rzeczy. Oto Ja dokonuję rzeczy nowej; pojawia się właśnie. Czyż jej nie poznajecie?

Otworzę też drogę na pustyni, ścieżyny na pustkowiu.”¹

Przez drogę życia nie można przejść bez napotykania smutków, rozczarowań i tragedii, a kiedy spotykamy na swojej drodze takie problemy, tak łatwo utknąć. Ale Bóg chce, aby każdy z nas szedł do przodu w stronę przyszłości, którą On dla nas zaplanował. Jest to przyszłość pełna nadziei² – ale żeby do niej dotrzeć, musimy być odważni i iść do przodu nie spuszczać z oczu Jezusa, „który nam w wierze przewodzi i ją wydoskonala.”³

Niech Bóg wam błogosławi i niech nadchodzący rok będzie dla was najszczęśliwszy i najlepszy.

Samuel Keating
Redaktor Naczelny

1. Księga Izajasza 43:18-19
2. Patrz Księga Jeremiasza 29:11
3. List do Hebrajczyków 12:2



ELSA SICHROVSKY

PIOSENKA NA POŻEGNANIE

Nie tak dawno temu, pracowałam jako recepcjonistka w muzeum. Każdego dnia, na około 5 minut przed godziną zamknięcia muzeum, z głośników zaczynała płynąć powolna, romantyczna piosenka. Był to znak dla nas pracowników, żeby zebrać swoje rzeczy, wyłączyć światła i monitory, zamknąć ekspozyty i udać się do domu. Słowa tej piosenki były w obcym języku, ale w refrenie pojawiało się jedno zdanie w języku angielskim: „Let go, let go, it's time to say goodbye.” (Odpuść, zostaw, czas by się pożegnać).

Nazwałam tę piosenkę „piosenką na pożegnanie”, ponieważ była ona dla mnie sygnałem, że mogę pożegnać się z pracą, z kolegami z pracy, zarówno tymi lubianymi jak i nie lubianymi przeze mnie, oraz ze zwiedzającymi, zarówno tymi, którzy mnie szanowali jak i tymi, którzy mnie nie szanowali. Wychodząc z muzeum z rozbrzmiewającymi w moich uszach słowami „Odpuść, zostaw, czas by się pożegnać”, łatwiej było mi zrelaksować się, uśmiechnąć się i cieszyć się resztą każdego wieczoru.

Kiedy nadszedł czas na zmianę pracy w muzeum na pracę w kompletnie innej dziedzinie, borykałam się z procesem rozstania się z rodziną, którą kochałam i w którą zainwestowałam tyle swojego czasu i swojej energii. Bałam się

nowej rutyny, nowego otoczenia, nowych osób i nowych wyzwań.

W ostatni dzień mojej pracy w muzeum, spochmurniałam słysząc „piosenkę na pożegnanie”. Piosenka, która wcześniej przynosiła spokój mojemu zmęczonemu sercu, dotykała teraz mojego wewnętrznego czulego punktu, ponieważ była to jedna z tych rzeczy, o której pomyślałam rozmyślając o tym czego będzie mi brakować ze starego miejsca pracy. Wiedziałam, że nowa posada wiąże się z lepszym środowiskiem pracy i lepszymi możliwościami rozwoju, ale nie stanowiło to dla mnie pocieszenia w tamtej chwili, kiedy jedyne o czym mogłam myśleć to, że nie chcę się żegnać ze starą pracą.

Wracając do domu, uświadomiłam sobie, że tak jak wcześniej „piosenka na pożegnanie” pomagała mi zrelaksować się na koniec dnia pracy, tak też teraz może pomóc mi spojrzeć z wdzięcznością wstecz i z odwagą w przyszłość. Bóg wytycza nam szlak na nieznanym pustkowiu. Jeśli z ufnyim sercem będziemy za Nim podążać, wszystko się ułoży.

ELSA SICHROVSKY JEST PISARKĄ –
FREELANCERKĄ. MIESZKA WRAZ Z RODZINĄ
NA TAJWANIE.

Rozwój osobisty



KWESTIE DO ROZWAŻENIA

My wszyscy z odsłoniętą twarzą wpatrujemy się w jasność Pańską jakby w zwierciadle; za sprawą Ducha Pańskiego, coraz bardziej jaśniejąc, upodobniamy się do Jego obrazu.—2 List do Koryntian 3:18

Czy Chrystus dokończył Swoje dzieło dla nas? Bez wątpienia i dokończy też swoje dzieło w nas.—*John Flavel* (ok. 1627–1691)

Nie dojdziemy do człowieka doskonałego dopóki nie dojdziemy do świata doskonałego.—*Matthew Henry* (1662–1714)

Oddaj się Bogu bezgranicznie; z całego serca, przyjmując wszystko co przyniesie każdy dzień, jako dar od Boga, który trzeba przyjąć i przeżyć. Jest to osiągalny stopień doskonałości.—*William Law* (1686–1761)

Możemy być zadowoleni z tego co mamy, ale nigdy z tego kim jesteśmy.—*James Mackintosh* (1765–1832)

Ideały są niczym gwiazdy – nie uda Ci się dotknąć ich rękami; ale podobnie jak żeglarz na pustyni wody,

wybierasz je by cię prowadziły i podążając za nimi dotrzesz do swego przeznaczenia.—*Carl Schurz* (1829–1906)

Przyznanie się do naszych słabości to pierwszy krok w kierunku naprawy naszych porażek.—*Tomasz z Kempen* (ok. 1380–1471)

Odczuwam wielką potrzebę Chrystusa; mam wspaniałego Chrystusa w potrzebach swoich.—*Charles Spurgeon* (1834–1892)

Ludzie mniej powinni myśleć o tym, co powinni robić, a więcej o tym, czym powinni być. To nie nasze dzieła nas kształtują, lecz my kształtujemy nasze działa.—*Mistrz Eckhart* (ok. 1260–ok. 1328)

Uczmy się rozwijać zanim się zestarzejemy.—*John Wimber* (1934–1997)

Nie jestem tym, kim powinienem być; nie jestem tym, kim chcę być; nie jestem tym, kim mam nadzieję być na tamtym świecie; lecz nie jestem tym, kim byłem kiedyś, a dzięki łasce Bożej jestem tym, kim jestem.—*John Newton* (1725–1807)

Rozwój duchowy jest jak jazda roller-coastrem. Jazda w dół jest tylko przygotowaniem do jazdy w górę.—*Rebbe Nachman* (1772–1811)

Zasiej myśl, a zbierzesz czyn, Zasiej czyn, a zbierzesz nawyk, Zasiej nawyk a zbierzesz charakter, Zasiej charakter a zbierzesz los.—*Autor nieznan*

Miej odwagę wobec wielkich nieszczęść życiowych i cierpliwość wobec małych nieszczęść w życiu. A kiedy pracowicie zrealizujecie codzienne zadania, idź spać w pokoju. Bóg czuwa.—*Victor Hugo* (1802–1885)

NAJLEPSZA RZECZ, JAKĄ MOŻESZ ZROBIĆ

ROSANE PEREIRA



W czasie gruntownych porządków pod koniec roku znalazłam stary pamiętnik. Na mojej twarzy pojawił się uśmiech, kiedy czytałam bardzo długą listę swoich postanowień na tamten rok. Chyba miałam wielkie oczekiwania względem siebie!

W mijającym roku, postanowiłam powziąć tylko trzy postanowienia: być bardziej kochającą i entuzjastyczną, dokończyć projekt pisarski, nad którym pracuję i zacząć nowy, oraz opracować listę modlitewną.

Nad dwoma pierwszymi powziętymi postanowieniami wciąż pracuję. Natomiast opracowanie listy modlitewnej okazało się być kamieniem milowym. Pierwszego dnia, zapisałam wszystkie sprawy, które ciążyły mi na sercu. Następnego ranka, uświadomiłam sobie, że zapomniałam o kilku krewnych, a kolejnego dnia przypominałam sobie o kilku innych sytuacjach wymagających modlitwy.

Wraz z mijającym czasem, zaczęłam dodawać do listy bieżące sprawy, na przykład odnowienie prawa jazdy, badania lekarskie, a także określone prośby w imieniu rodziny, przyjaciół, znajomych – wszystkich tych, którzy potrzebowali uzdrowienia, pocieszenia, lepszej pracy, albo silniejszej wiary.

Realizacja tego postanowienia okazała się być

łatwiejsza niż zakładałam. Zaraz po przebudzeniu, sięgam po swoją listę i paroma słowami modlę się w intencji każdego punktu na liście. Dopisuję do listy nowe sprawy, które przychodzą mi do głowy i wykreślam te prośby, które zostały wysłuchane. Zajmuje mi to mniej niż 10 minut.

Przypomina mi to plakat, który dałam przyjaciółce. Na plakacie, który przyczepiła do tablicy przed swoim biurem, widnieją następujące słowa: „Modlitwa jest najlepszą rzeczą, jaką możesz zrobić.” Słowa te przemawiają do mnie za każdym razem, kiedy ją odwiedzam.

Zawsze byłam aktywną osobą i modlitwa nigdy nie była moją mocną stroną, ale wraz z upływającym czasem, uświadamiam sobie jak wielką moc ma w sobie modlitwa. Kiedy modlimy się, zamiast ustanawiać nierealistyczne oczekiwania względem siebie, czerpiemy z najpotężniejszej mocy jaka istnieje, mocy która może odmienić życie, rozwiązać problemy i pomóc nam spojrzeć na sprawy z innej perspektywy.

ROSANE PEREIRA JEST NAUCZYCIELKĄ JĘZYKA ANGIELSKIEGO I PISARKĄ. MIESZKA W RIO DE JANEIRO W BRAZYLII. NALEŻY DO TFI.

Jak rozwijać się duchowo w nowym roku



ODPOWIEDZI NA TWOJE PYTANIA

P: Wielu moich przyjaciół wyznacza sobie postanowienia na nowy rok. Większość z nich dotyczy jakiś fizycznych zmian, na przykład schudnięcie lub zerwanie ze złym nałogiem. Nie ma w tym nic złego, ale ja w tym roku chciałbym rozwinąć swoje życie duchowe. Czy masz jakieś sugestie w jaki sposób to osiągnąć?

A: Z Bożego punktu widzenia, wszyscy jesteśmy dziełem w toku. Bóg chce, abyśmy rozwijali się jak najpełniej i pomaga nam w tym rozwoju na tyle na ile my Mu pozwalamy. Pan mówi, „Jestem bowiem świadomy zamiarów, jakie zamyślam co do was - wyrocznia Pana - zamiarów pełnych pokoju, a nie zguby, by zapewnić wam przyszłość, jakiej oczekujecie.”¹ Oto pięć sposobów na rozwój duchowy:

1. Angażuj Boga w proces podejmowania decyzji. Od dzieciństwa, uczymy się poprzez wskazówki rodziców. I podobnie, rozwijamy się duchowo, kiedy podążamy za wskazówkami Boga, zwracając się do Niego w modlitwie i wykorzystując w swoich decyzjach duchowe zasady zawarte w Jego Słowie.

2. Ćwicz wiarę. Tak jak uczymy się przez

doświadczenie, przez ponoszenie konsekwencji złych decyzji i zbieranie nagród za właściwe decyzje, tak samo rozwijamy się duchowo, kiedy nasza wiara jest wystawiana na próbę i widzimy, że jest ona rozwiązaniem na życiowe problemy.

3. Pomagaj innym. Kiedy skupiamy się na zaspokajaniu potrzeby innych i ich uszczęśliwianiu, stajemy się przekąźnikami Bożej miłości. A dając siebie innym, otrzymujemy od Boga. „Jeden jest hojny, a stale bogaty, a nad miarę skąpy zmierza do nędzy. Człowiek uczynny dozna nasycenia, obfitować będzie, kto [bliźnich] napoi.”²

4. Rozpoznawaj i pracuj nad swoimi słabymi obszarami. Każdy z nas ma jakieś wady. „Wszyscy bowiem zgrzeszyli i pozbawieni są chwały Bożej.”³ Przyznanie się, nawet tylko przed samym sobą i Bogiem, do swoich słabości upokarza. Ale jeśli potrafimy to zrobić i jesteśmy otwarci na radę i modlitwę, jesteśmy na dobrej drodze do skutecznego rozwoju duchowego.

5. Podejmuj nowe wyzwania. Kiedy zamykamy się na nowe informacje i pomysły, przestajemy rozwijać się intelektualnie. A kiedy zamykamy się na nowe wyzwania, przestajemy wzrastać intelektualnie, emocjonalnie i duchowo. Postęp robimy tylko wtedy, kiedy idziemy na przód i podejmujemy nowe wyzwania.

1. Księga Jeremiasza 29:11

2. Księga Przysłów 11:24-25

3. List do Rzymian 3:23

Jaśniejsze jutro

IRENA ŽABIČKOVÁ

Co zrobić, kiedy nasze marzenia i nadzieje zostają zburzone? Co zrobić, żeby z rozczarowania przejść do nowych nadziei?

Takie pytania zadawałam sobie, kiedy dowiedziałam się o pewnych komplikacjach. Jedną z moich przyjaciółek wraz z rodziną miała dołączyć do nas, aby pomóc nam z naszymi projektami wolontaryjnymi. Z niecierpliwością czekałam na naszą współpracę, ale ku mojemu rozczarowaniu, nic z tego nie wyszło.

Kiedy dowiedziałam się o tych złych wieściach, przypomniał mi się pewien cytat: „Przyszłość jest tak jasna jak Boże obietnice.” Brzmi niezłe, ale jakie obietnice? Przypomniałam sobie kilka fragmentów Biblii: „Bóg z tymi, którzy Go miłują, współdziała we wszystkim dla ich dobra.”¹ „Z całego serca Bogu zaufaj, nie polegaj na swoim rozsądku, myśl o Nim na każdej drodze, a On twe ścieżki wyrówna.”² „Nie zostawię was sierotami: Przyjdę do was.”³ „Twoje uszy usłyszą słowa rozlegające się za tobą: ‘To jest droga, idźcie nią!’”⁴

Kiedy zaczęłam zastanawiać się nad tymi wersetami, moją duszę wypełniła nowa nadzieja.

W mojej głowie zamiast obrazów w szarych odcieniach pojawił się jasny, pełen kolorów, żywy obraz: ta sytuacja nie stanowi końca drogi, ani dla mnie, ani dla nich. Bóg patrzy z szerszej perspektywy i przygotował coś wspaniałego dla wszystkich.

To prawda, rozwój wydarzeń rozczarował mnie, ale kiedy przemysślałam Boże obietnice, zobaczyłam kompletnie nowy, świeży rozdział w życiu mojej przyjaciółki i jej rodziny – rozdział pełen nowych i wspaniałych możliwości. Ogarnęło mnie podekscytowanie. Nie mogłam się doczekać, aby usłyszeć o nowych możliwościach stojących przed nimi.

To wydarzenie nauczyło mnie, że kiedy pozwalamy rozczarowaniu przesłonić nasz wzrok, nasze perspektywy stają się ponure i ciężko nam patrzeć w przyszłość z wiarą i ufnością. Ale wystarczy, że pozwolimy promieniom Bożych obietnic zaświecić w naszej głowie, a rozjaśni się każdy cień. Powstaną nowe nadzieje tworzące pozytywne widoki na przyszłość. Nasz pozytywny, pełen nadziei pogląd pozwoli nam dostrzec możliwości, a my z ufnością będziemy mogli wkroczyć w jaśniejsze jutro.

IRENA ŽABIČKOVÁ PRACUJE JAKO PEŁNOETATOWA WOLONTARIUSZKA DLA PER UN MONDO MIGLIORE W CHORWACJI I WE WŁOSZECH.

1. List do Rzymian 8:28
2. Księga Przysłów 3:5-6
3. Ewangelia wg św. Jana 14:18
4. Księga Izajasza 30:21



TINA KAPP

NAJWYŻSZY CZAS

Wyobraź sobie, że mógłbyś cofnąć się w czasie i jeszcze raz przeżyć dowolną chwilę ze swojego życia. Które decyzje podjąłbyś inaczej? Które konkretne chwile chciałbyś jeszcze raz doświadczyć. Z kim spędziłbyś więcej czasu?

Niedawno obejrzałam film zatytułowany „Czas na miłość”¹, w którym mężczyźni z pewnego rodu mają zdolność cofania się w czasie, aby naprawić błędy, albo powtórzyć chwile ze swojego życia. Jestem pewna, że każdy z nas czasem marzy o tego rodzaju zdolności. Moglibyśmy naprawić wszelkie wyrządzone krzywdy, odmienić nasze niemądre decyzje, albo odwrócić wszelkie popełnione przez nas gafy. Moglibyśmy też dowiedzieć się więcej na temat interesujących nas ludzi i tematów, oraz wielokrotnie próbować czy coś się uda czy też nie.

Niestety, mamy tylko jedną szansę na

przeżycie każdego dnia i czasem zapominamy, że każdy dzień jest bezcenny. Pozwalamy na to, aby stres i problemy przyćmiewały cudowne dobrodziejstwa, które mamy – przyjaźnię, rodzinę, doświadczenia, oraz to, że tworzymy wspomnienia, które możemy na zawsze zachować.

Często, to co cenimy zależy od perspektywy. Jezioro Wiktorii w Ugandzie to duże, piękne jezioro słodkowodne, które wpływa do Nilu. Wraz z rodziną i przyjaciółmi byliśmy tam pływać łódką i skuterami wodnymi. Ponieważ Uganda obfituje w wodę, gleba jest bardzo żyzna, a owoce i warzywa rosną dziko. Kilkoro naszych przyjaciół było z Libii, gdzie benzyna jest tańsza od wody. Opowiadali, że jeżdżąc skuterem w Libii, można za darmo tankować, ponieważ przy opłacie za tak małą ilość paliwa nie opłaca się marnować papieru i tuszu na paragon. Ale byli zdumieni tak ogromnym zapasem świeżej wody jakim jest Jezioro Wiktorii. Dla nich, woda była warta o wiele więcej niż benzyna!

Zastanawiali się, dlaczego za sprawą eksportu

1. Richard Curtis, Universal Pictures, 2013

2. Patrz Ewangelia wg św. Łukasza 12:13-21



towarów rolnych Uganda nie jest bogatszym krajem. Faktem jest, że Ugandyjczycy mają wszystko czego potrzebują i nawet nie myślą o poszerzeniu upraw na cele eksportowe. Nie muszą nawet robić zapasów na zimę, ponieważ przez cały rok cieszą się letnią pogodą.

Często nie doceniamy tych rzeczy, które są dla nas zawsze dostępne, albo mamy je w dużej ilości. Dla wielu z nas, rzeczy takie energia elektryczna czy bieżąca woda są tak powszechne, że trudno jest nam sobie wyobrazić kilka godzin bez nich, nie mówiąc już o dłuższym czasie!

Ta refleksja skłoniła mnie do rozmyślań na temat czasu. Czas jest czymś czego nie doceniamy, dopóki zaczyna go nam brakować. Dopiero kiedy sprawy zawodowe, albo osobiste wypełniają nasz harmonogram, albo kiedy choroby lub wypadki zagrażają naszemu życiu, w końcu zauważamy jak cenny jest nasz czas tu na ziemi.

W filmie „Czas na miłość” ojciec radzi synowi, aby przeżywał każdy dzień dwa razy. Sam przeżywa po raz pierwszy dzień wraz ze

wszystkimi jego troskami i zmartwieniami, które sprawiają, że nie zauważa tego jak świat jest wspaniały, a potem po raz drugi przeżywa ten sam dzień zatrzymując się i dostrzegając piękno tego świata – kochając ludzi wokół siebie i czując radość z otaczającego go piękna.

Oczywiście, my nie możemy pozwolić sobie na luksus cofania się w czasie, ale możemy przeżywać każdy dzień zauważając wszystkie cudowne rzeczy, które nas otaczają.

Nie wiem kto po raz pierwszy wymyślił następującą analogię, ale jest to wspaniałe przypomnienie o tym jak cenny jest nasz czas na ziemi. Wyobraź sobie, że stan twojego rachunku bankowego zwiększa się o 86,400 dolarów każdego dnia, z tym że nie możesz nic zaoszczędzić z tych pieniędzy. Każdego wieczoru, bank anuluje część z tej kwoty, którą nie udało ci się wydać w ciągu dnia.

Tak naprawdę, każdego ranka otrzymujemy 86,400 sekundy, albo 1,440 minut, albo 24 godziny. Każdego wieczoru, bank czasu spisuje na straty ilość czasu, którą nie udało ci się wykorzystać. Nie ma sald, nie ma debetów. Każdego dnia, bank czasu otwiera dla ciebie nowy rachunek i każdego wieczoru niszczone są rejestry dnia. Jeśli nie uda ci się wykorzystać dziennej wpłaty, musisz pogodzić się ze stratą.

Możesz pomyśleć sobie: *Poproszę 86,400 w walucie, a nie w sekundach*. Ale ile warte byłyby te pieniądze, gdybyś nie miał czasu na to, aby je wydać?

Jezus opowiedział krótką historię o bogatym głupcu, który magazynował swoje bogactwo w spichlerzach, a kiedy nie mógł już pomieścić swoich dóbr, postanowił zbudować jeszcze większe spichlerze, aby wszystko zatrzymać dla siebie. Ale stało się tak, że tej nocy zmarł i uświadamiał sobie, że nie może zabrać nic ze sobą!²

Jak powiedziała Matka Teresa, „Wczoraj minęło. Jutro jeszcze nie nadeszło. Mamy tylko dziś. Zaczynamy.”

TINA KAPP JEST TANCERKĄ, PREZENTERKĄ I PISARKĄ-FREELANCERKĄ. MIESZKA W POŁUDNIOWEJ AFRYCE. PROWADZI FIRMĘ, KTÓRA POMAGA ZBIERAĆ FUNDUSZE NA PROJEKTY CHARYTATYWNE I MISYJNE.

ZMIANA NA LEPSZE

MAG RAYNE

To był jeden z tych dni, w których wszystko mnie denerwowało. Byłam smutna, poirytowana, małe niedogodności jawiły się niczym wielkie problemy i nie mogłam przestać myśleć o negatywnych rezultatach i następstwach. Mimo wszystko, dzień musiał toczyć się dalej. Miałam pracę do wykonania, goniły mnie terminy, a częścią mojej pracy było spotkanie się z ludźmi, by rozjaśnić ich dzień. Byliście kiedyś w takim trudnym położeniu?

Wtedy właśnie postanowiłam, że muszę zmienić swoje nastawienie. Przypomniałam sobie jak oglądałam na YouTube¹ materiał Josepha Grenny, w którym autor zabierał widzów na wycieczkę po najgorszych slumsach w Nairobi, gdzie młode dziewczyny zmuszane są do prostytucji, aby przeżyć. Później wyjaśnia w jaki sposób organizacje charytatywne zmieniają życie tych młodych kobiet.

Wymienia sześć następujących głównych źródeł wpływu na naszą psychikę i zachowanie: motywacja osobista (zmiana niepożądanego w pożądaną), umiejętności osobiste (przekraczanie

swoich granic), motywacja społeczna (ujarzmianie presji grupy), umiejętności społeczne (odnajdywanie siły w grupie), motywacja strukturalna (planowanie nagród i bycie odpowiedzialnym), oraz umiejętności strukturalne (zmiana środowiska).²

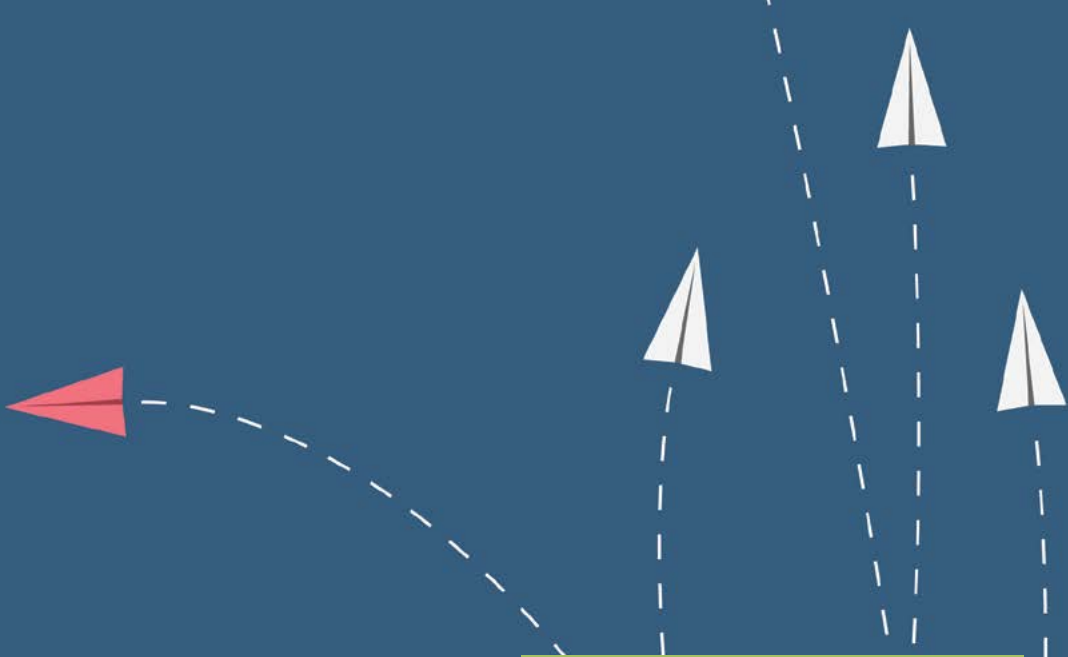
Organizacje charytatywne w Kenii wykorzystują te wszystkie rodzaje źródeł wpływu, aby pomóc zmienić życie niezliczonej liczbie kobiet w slumsach. Postanowiłam, że oprócz wdrożenia tych zasad w swoje życie zawodowe (też związane z pracą charytatywną i pozytywnym oddziaływaniem na ludzi), mogę zastosować je względem siebie i swojego własnego dążenia do zmiany nastawienia.

Byłam zmęczona swoim negatywnym sposobem myślenia. Tak więc motywacji mi nie brakowało.

Jeśli chodzi o umiejętności, zauważyłam, że rzucenie się w wir absorbującego zajęcia – jak na przykład pomaganie innym, słuchanie innych, praca nad kreatywnym projektem, albo pisanie dziennika wdzięczności – rozwiewa chwilowe negatywne, ciężkie emocje i rozjaśnia zachmurzone myśli. Na przykład, w Dzień Bożego Narodzenia, zamiast pograżać się w myślach na temat tego czego nie mam, zgłosiłam się na ochotnika do pomocy w miejscowym schronisku dla bezdomnych. Spotkałam tam i wysłuchałam

1. <https://www.youtube.com/watch?v=6T9TYz5Uxl0>

2. Więcej informacji na temat sześciu źródeł wpływu na stronie: <http://sourcesofinsight.com/six-sources-of-influence>.



ludzi z pięciu różnych państw, którzy podzielili się swoimi barwnymi i chwytającymi za serce historiami. Był to dla mnie najpiękniejszy Dzień Bożego Narodzenia od dziesięciu lat.

Następnie, potrzebowałam społecznego wsparcia i motywacji. W tamtym czasie, nie miałam nikogo w swoim życiu, z kim mogłabym podzielić się swoim planem zmiany. Ale Jezus jest zawsze przy mnie, aby mnie wysłuchać i wesprzeć mnie w moich dążeniach. Uznałam, że moja codzienna rozmowa z Nim da mi potrzebne wsparcie do czasu, kiedy On postawi na mojej drodze ludzi, którzy spełnią tę potrzebę.

Kolejnym źródłem wpływu była dodatkowa zachęta. Postanowiłam, że raz w tygodniu, jeśli będzie to udany tydzień biorąc pod uwagę potrzebne zmiany i ich realizację, będę nagradzać się robiąc coś co lubię – wypad na wycieczkę, słodki deser, poświęcenie czasu na ulubione zajęcie, itp.

Ostatnim źródłem wpływu było moje otoczenie fizyczne. Jestem zapaloną czytelniczką i często znajduję zapadające w pamięć cytaty w inspirujących książkach, które czytam. Powiesiłam więc tablicę w kształcie serca na ścianie, kupiłam kredę i zaczęłam zapisywać cytaty. Po tym jak zapamiętywałam dany cytat, wymazywałam go z tablicy, aby zrobić miejsce na nowy. Zrobiłam też tablicę, na której wieszałam

motywacyjne słowa, zdjęcia, oraz pełne miłości liściki od przyjaciół, które miały motywacyjną moc.

Oto sześć moich źródeł wpływu! Zaczęłam je testować i wkrótce miałam się przekonać, czy cokolwiek się zmieni. Była to pełna przygód i satysfakcji podróż w czasie której pracowałam nad zmianą niektórych nawyków, które nabyłam przez ponad 30 lat swojego życia. Pojawiały się potyczki, a nawet sporadyczne powroty do mojej starej melancholii, nie mniej jednak, generalnie zmiana szła krok po kroku do przodu.

W czasie kursu na trenera personalnego, w którym niedawno brałam udział, dowiedziałam się, że przestrzeganie diety przez 60-70% czasu zwykle kończy się sukcesem, ponieważ my jako niedoskonałe stworzenia nigdy nie będziemy w 100% tacy jacy chcemy być; ale jeśli nie ustępujemy i nie poddajemy się, zwykle docieramy do naszego celu, nawet jeśli zajmuje nam to więcej czasu niż początkowo planowaliśmy.

Jestem przekonana, że przy odrobinie determinacji i umiejętności, oraz przy Bożej pomocy, nie ma takiej rzeczy, czy to w naszym otoczeniu czy też w naszym nastawieniu, którą nie moglibyśmy zmienić na lepsze!

MAG RAYNE PROWADZI STOWARZYSZENIE
WOLONTARIUSZY W CHORWACJI.



MARIE ALVERO

WYBÓR PROSZSZEGO ŻYCIA

Mój mąż i ja spędziliśmy rok w małym miasteczku w Tanzanii. Mówiąc „małe miasteczko” mam na myśli miejsce z dwoma światłami stopu, bez żadnego supermarketu, nie mówiąc już o restauracji, z jednym dwupiętrowym budynkiem i brakiem jakiegokolwiek rozrywki! Mieszkaliśmy w bardzo prostym domu wyposażonym tylko w najbardziej podstawowe meble i sprzęt.

Nasza przeprowadzka do Tanzanii umotywowana była możliwością pracy przy początkującym projekcie humanitarnym mającym na celu poprawę życia niepełnosprawnych ludzi poprzez oferowanie im możliwości poruszania się i pomoc w zdobywaniu niezależności i środków do życia. W czasie dwóch lat poprzedzających nasz wyjazd do Tanzanii, pobraliśmy się, zostaliśmy rodzicami i poświęciliśmy miesiąc na zbieranie funduszy na realizację naszego projektu.

W pierwszą noc po przyjeździe do naszego nowego „miasta rodzinnego”, doświadczyliśmy przerwy w dostawie prądu. Jest to częsty problem na wiejskich obszarach Afryki, który potrafi trwać od kilku minut do kilku dni. Ta przerwa trwała kilka godzin i był to wstęp do tego, że nic nie będzie się dziać zgodnie z naszym planem.

Mogliśmy naciskać ile chcieliśmy, a i tak nie byliśmy w stanie pokonać tamtejszej rzeczywistości.

Tak więc, po raz pierwszy od lat, zwolniliśmy tempo naszego życia. Przyjęliśmy nowe tempo życia, w którym pojawiły się takie czynności jak codzienne spacerowanie na rynek, rozwieszanie prania i pieluszek. Przyzwyczailiśmy się do braku internetu, telewizji, filmów, „pilnych” e-maili i spotkań, czy też samochodu. Nasze życie pozbawione było nagłych wypadków. Nawet kiedy pojawiał się jakiś nagły wypadek, nie mogliśmy przyspieszyć tempa tamtejszej rzeczywistości.

Na początku było to bardzo denerwujące! Każdy krok każdego procesu był tak powolny! Koniec końców, pomimo moich początkowych starań zmiany sposobu działania miasteczka, w którym żyliśmy, zmiana tak naprawdę zaszła we mnie. Moje życie spowolniło do tego stopnia, że zaczęłam doceniać jasne, błękitne niebo i czerwoną ziemię rozciągającą się wokół nas. Zaczęłam zaprzyjaźniać się z pogodnymi mieszkańcami miasteczka. Przestałam tęsknić za kinem i internetem. Nauczyłam się cieszyć prostym jedzeniem i odzieżą. Zaczęłam czerpać radość z prostego stylu życia.



Największa zmiana jaką przyniósł ten rok pojawiła się w moim małżeństwie. Nasz brak wolnego czasu nie stanowił już problemu, a nasze życie zwolniło na tyle, że mogliśmy się naprawdę wzajemnie poznać. Często wieczorami, kiedy nie było co robić, wspólnie spędzaliśmy czas. Siedzieliśmy w ciemności (ponieważ przy zapalonych światłach nasz dom opanowały komary) i zadawaliśmy sobie pytania na temat nadziei, marzeń, upodobań, pragnień, marzeń i obaw. Bez zakłóceń współczesnego świata, nasz związek jako wyznawców Chrystusa, przyjaciół

i małżeństwa wzmacniał się każdego dnia.

Teraz, kiedy jesteśmy z powrotem w Stanach Zjednoczonych Ameryki, mamy wielu powodów do pośpiechu i liczne sytuacje krytyczne. Mamy udogodnienia – supermarkety, restauracje, internet, asfaltowe drogi, współczesną medycynę – oraz trudy – brak czasu na wyciszenie, oraz życie, które idzie na przód zbyt szybko, aby naprawdę nawiązywać kontakty z ludźmi.

Często z tęsknotą myślę o tamtym roku w Tanzanii. Pieczołowicie przechowuję wspomnienia tamtego spokoju, bliskości i prostych przyjemności. Do dziś, przez wzgląd na tamto doświadczenie, dążę do prostszego życia.

Zwyczaj czujemy presję, aby rozpoczynać każdy rok z postanowieniem bycia kimś więcej, zrobienia czegoś więcej, zdobycia czegoś więcej – więcej rzeczy, więcej pośpiechu, więcej wydawania, więcej zarabiania. Ale moje serce i dusza pragną większej bliskości, większego spokoju, większej radości.

Wraz z nowym rokiem, modłę się o to, abym miała odwagę, by przeciwstawić się pośpiechowi i gromadzeniu – by ofiarować mojej duszy czas na bliskość z Bogiem i bliskimi, by ofiarować mojemu ciału czas na odpoczynek i doładowanie, oraz aby ofiarować mojemu umysłowi czas na rozwój i radość.

MARIE ALVERO BYŁA MISJONARKĄ W
AFRYCE I MEKSYKU. TERAZ, WRAZ Z
MĘŻEM I DZIEĆMI PROWADZI SZCZĘŚLIWE
ŻYCIE W ŚRODKOWY TEKSASIE W STANACH
ZJEDNOCZONYCH.



REALIZOWANIE MARZEŃ

Kiedy zaczęłam planować swoje cele pięć lat temu, ich realizacja zdawała się być przytłaczającym zadaniem. Ale pomyślałam sobie o Bożej obietnicy, „Wierny jest Ten, który was wzywa: On też tego dokona.” i z pomocą Boga przystąpiłam do realizacji swojego planu. Mój plan zakładał napisanie budujących wiarę książek dla dzieci liczących wiele tysięcy stron.

Oto problemy, z którymi musiałam się zmierzyć:

Pełnoetatowa opieka nad moimi dziećmi specjalnej troski oznaczała niemal kompletny brak czasu dla siebie

Brak profesjonalnego wykształcenia

Brak mieszkających w pobliżu krewnych, którzy mogliby pomóc

Problemy związane ze zdrowiem

Ograniczone środki finansowe

Ale dysponowałam też pewnymi atutami:

Sprzęt: laptop oraz dostęp do internetu, dyktafon oraz aparat fotograficzny

Wspierający mąż

Dzieci z nieustanną ochotą na nowe opowieści

Przyjaciele, którzy wspierali mój projekt i pomagali jak tylko mogli w jego realizacji pisząc, sprawdzając, oraz oferując pomoc o charakterze artystycznym i fotograficznym

Przyjąłem następujące metody uporania się z zadaniem:

Modlitwa i jeszcze więcej modlitwy oraz pozyskiwania wsparcia modlitewnego od innych (Kiedy modłę się, sprawy dzieją się. Kiedy nie modłę się i myślę, że sprawy same potoczą się

w sposób naturalny, znajduję się w martwym punkcie.)

Thomas Edison przypisał kiedyś swój sukces “niepatrzeniu na zegarek.” Kiedy tylko miałam chwilę wolną – nawet kilka minut – oddawałam się pracy, bez względu na swój nastrój, czy też porę dnia lub nocy.

Wizualizacja celu końcowego i bycie pewnym, że ten cel można być osiągnięty.

Uczenie się na bieżąco na podstawie obserwacji, uwag i sugestii przedstawianych przez moje dzieci, recenzentów, fachowców, starych przyjaciół, oraz nieznanymi mi ludzi, z którymi nawiązałam kontakt internetowy.

Utrzymywanie uwagi na wyznaczonym celu.

Bycie pozytywnym i zadowolonym, szukanie okazji, które na mnie czekają, odkrywanie czegoś nowego każdego dnia.

Nie wyznaczanie sztywnych planów, ponieważ tego rodzaju plany zazwyczaj nie dochodziły do skutku, lecz pozwolenie Jezusowi na prowadzenie mnie krok po kroku.

Rezultat:

Na mojej stronie internetowej dostępnych jest ponad 1,200 plików (wiele tysięcy stron) nowych książek dla różnych grup wiekowych, ilustrowanych opowieści, plakatów, materiałów edukacyjnych itd. Marzenie posiadania bogactwa nowych materiałów oraz inspirujących pomocy naukowych w zasięgu ręki stało się rzeczywistością – rzeczywistością, która jest poszerzana każdego dnia.



ANNA PERLINI

GOROZNE SPOTKANIE

Ktorego dnia jakies trzy lata temu, moj ojciec zaprosil nas tzn. piatke swoich dzieci, bedacych w zwiqzkach malzeniskich i posiadajacych swoje potomstwo, abymy towarzyszyli jemu i mamie w podrozy do Ziemi Swietej. Mial wtedy juz 85 lat i od kilku dobrych lat nie podrozowal. Przypuszczam, ze wynikało to z tego, ze czul się na to za stary, troche się bal i zamknal tamten rozdzial swojego zycia. Ale tamtego dnia cos się stalo w wyniku polaczenia jego pragnienia ponownego odwiedzenia miejsc, w ktorym dorastal jego ukochany Jezus oraz jego chęci udania się na wycieczke z rodzina, czego nie robilismy od czasu, gdy byliśmy dziećmi.

Nie zastanawialismy się dlugo i wszyscy przyjelimy zaproszenie taty. W ciagu kilku miesiecy poprzedzajacych wycieczke, cala siódemka spotkalismy się kilka razy, aby przygotowac plan i ustalic szczegoly. Moj tata wymyslil i opracowal spersonalizowany przewodnik obejmujacy dzwiece dni, ktore mielismy spedzic w Izraelu, Palestynie i Jordanii. Kazdy z nas mial wyznaczone obowiazki: tata byl „patriarcha”, mama byla pielęgniarka, jeden z moich braci prowadzil dziennik, drugi zajmowal się praktycznymi sprawami, jedna z moich sióstr pelnila funkcje skarbnika, a druga

odpowiadala za wiedze historyczna. Ja, przez wzglad na znajomosc jezyka angielskiego, odpowiadalam za kwestie tłumaczeniowe.

Dzwiece dni, ktore spedzilismy w podrozy byly magicznym, niezapomnianym doswiadczeniem. Zobaczyliśmy przepiekne widoki, przezyliśmy nieoczekiwane przygody, przeprowadzilismy dlugie, glębokie rozmowy i swietnie się bawilismy. Nie zawsze tworzyliśmy czula i radosna rodzina, ale wraz z uplywajacym czasem pojawila mądrość i empatia. W czasie naszej podrozy byliśmy w stanie rozmawiac o przeszlosci z czulością i nutka humoru. Wrocilismy wzbogaceni tym doswiadczeniem i zdecydowanie bardziej zjednoczeni.

Od tamtego czasu, co rok udajemy się w podroz cala rodzina – nie tak dluga jak tamta pierwsza, ale zawsze wyjatkowa. Niezaleznie od tego jak bardzo jesteśmy zapracowani w roku, wszyscy wiemy, ze jest to jedno z naszych najwazniejszych spotkan.

Teraz, moje dzieci z niecierpliwoscia czekaja na dzien, w ktorym wraz z mezem zabierzemy je na tego rodzaju wycieczke. W podobne rodzinne podroze zaczeli tez wyjezdzac inni nasi krewni i nasi przyjaciele.



POZDROWIENIA OD JEZUSA

ROZDROŻA

Rozdroża to wspaniałe miejsce, ponieważ dają wiele możliwości wyboru. Można iść do przodu, wrócić drogą, którą się przyszło, albo iść w nowym kierunku.

Korzystam z życiowych rozdroży, by pomóc niektórym ludziom pogodzić się z błędami i niewłaściwymi zakrętami, które popełnili i dać im szansę na pójście we właściwym kierunku. Dla innych, jest to szansa na obranie nowego kierunku, który może na dłuższą metę zaprowadzić ich dalej. Dla jeszcze innych, jest to czas na utwierdzenie się w przekonaniu, że idą we właściwym kierunku, dzięki czemu mogą iść dalej z nową energią, którą przynosi odnowione przekonanie. Niezależnie od sytuacji, kiedy ktoś dochodzi do rozdroży, staje w obliczu możliwości wyboru i jeśli poprosi Mnie o radę, w którym ma udać się kierunku, mogę mu go wskazać.

Być może nowy kierunek będzie czymś, czego nigdy nie robiłeś. Może to być nawet coś czego się obawiasz. A może też być to coś co robisz od lat. Niezależnie od tego którą

drogę ci wskażę, przygotuję cię do niej. Kiedy podejmiesz krok w kierunku, którym cię poprowadzę, zaopatrzę cię we wszystko czego będziesz potrzebować do podjęcia następnego kroku. Jeśli będziesz potrzebować więcej wiary, poroś Mnie, a ja wzmocnię twoją wiarę. Jeśli będziesz potrzebować więcej odwagi, poproś Mnie, a ja wzmocnię twoje serce. Jeśli będziesz potrzebować więcej siły i wytrzymałości, aby stawić czoła nowym wyzwaniom, zwróć się do Mnie i zaufaj Mi. Krok po kroku, jeśli będziesz podążać za Moimi wskazówkami, będę Ci pomagać.

Więc, zamiast bać się znaków na rozdrożu, czekaj na nie z niecierpliwością wiedząc, że jestem przy tobie, by ci pomagać i wskazywać drogę. Znam twoje serce i wiem, gdzie ostatecznie będziesz najszczęśliwszy i najbardziej spełniony. Jeśli nie wiesz gdzie jest to miejsce, po prostu poproś Mnie, abym wskazał ci właściwy kierunek, a potem zacznij iść. Zawsze jestem przy tobie, niezależnie od tego gdzie jesteś i co robisz. Jestem przy tobie na każdym kroku. Kocham cię i nigdy cię nie zawiodę.