

ZMIEN SWOJE ŻYCIE. ZMIEN SWÓJ ŚWIAT.

ACTIVATED

POSTANOWIENIA

Jak je urealnić

**Nie martw się,
bądź szczęśliwy!**

Ulepsz swoje życie
trzema krokami

**Postaw wartość u
bram dłoni moich**

Sytuacja z wiadomością
tekstową, która poszła
w niewłaściwym
kierunku



KILKA SŁÓW OD REDAKCJI WKRACAJĄC W NOWY ROK

Niedawno czytałem anegdotę na temat nauczycielki w szkole podstawowej, która zabrała swoich uczniów do auli, aby wzięli udział w prezentacji. Kiedy czekali u podnóża schodów prowadzących na scenę, nauczycielka zapytała, „Czy jest ktoś, kto dobrze skacze?”

Całkiem sporo młodych rąk wystrzeliło w górę.

„Czy ktoś z was potrafiłby wskoczyć z tej podłogi na scenę?”

Tym razem żadna ręka nie powędrowała w górę.

„Ja potrafię”, oznajmiła nauczycielka, „i pokażę wam jak to zrobić.” Zaczynając od podnóża schodów prowadzących na scenę, wskoczyła na pierwszy stopień schodów. A z tamąd, na drugi stopień schodów i tak dalej, aż dotarła na szczyt.

Jak pokazuje ta historia, jest wiele rzeczy, które można osiągnąć jedynie stopniowo, krok po kroku. Kiedy jakieś zadanie wydaje Ci się

zbyt wyzywające, albo kiedy droga przed Tobą wygląda na zbyt stromą, po prostu krok po roku działaj, albo idź.

To znajduje zastosowanie także w patrzeniu w przyszłość. Zbyt często próbujemy przewidzieć wszystkie scenariusze, albo tak jak Mara, martwimy się o to, co stanie się za kilka tygodni, albo nawet miesięcy (patrz str. 8–9). Tymczasem, Bóg mówi nam „Żyj dniem dzisiejszym.”¹ Nie jesteśmy przygotowani na to, aby radzić sobie dziś z przyszłymi zmartwieniami, ale z pomocą Boga, możemy stawić czoła każdemu wyzwaniu, cokolwiek to będzie.

Cokolwiek się stanie w tym roku pamiętaj, że Jezus kocha Cię bezwarunkowo i zatroszczy się o Ciebie. On mówi, „Ukochałem cię odwieczną miłością, dlatego też zachowałem dla ciebie łaskawość.”²

W imieniu całej redakcji *Activated*, życzę Tobie i Twoim bliskim szczęśliwego 2020 roku.

1. Patrz Ewangelia wg św. Mateusza 6:34

2. Księga Jeremiasza 31:3



Nowy Rok już tu jest, a ja wciąż rozmyślam nad tym, jakie powinny być moje postanowienia. Nie mam nadwagi i regularnie ćwiczę, więc postanowienia z tego obszaru nie są dla mnie.

Myślałem bardziej o czymś w stylu duchowego celu, lub jakiejś cechy osobowości, którą mógłbym wzmocnić; coś, aby stać się lepszym człowiekiem. W pewnym artykule, który kiedyś czytałem, jego autor poruszył pewną ciekawą kwestię: Kiedy próbujesz uporać się z jakimś problemem, albo próbujesz rozwinąć się w swoim życiu duchowym, zadaj sobie pytanie, „Co zrobiłby Jezus?”

Byłem ciekawy co do tej obecnie powszechnie używanej frazy, oraz jej pochodzenia, więc poszperałem w internecie i dowiedziałem się, że pytanie „Co zrobiłby Jezus?” (w języku angielskim: What would Jesus do?), oraz skrót od tego pytania, WWJD, używane są przez chrześcijan od ponad 100 lat, jako punkt odniesienia dla naśladowania przykładu Chrystusa w ich codziennym życiu.

I to jest moje noworoczne postanowienie. Spróbuję wykształcić w sobie nawyk zadawania sobie pytania „Co zrobiłby Jezus?” Nie myślę tutaj o chodzeniu po wodzie, ani wskrzeszaniu zmarłych. Jest to poza moim zasięgiem. Ale są

pewne rzeczy, które mogę robić, aby podążać Jego przykładem każdego dnia.

- Mogę każdego dnia znaleźć czas na modlitwę, tak jak to robił Jezus.

- Mogę kochać bez dyskryminacji, tak jak to robił Jezus.

- Mogę znajdować czas dla dzieci, nawet jeśli jestem zapracowany, tak jak to robił Jezus.

- Mogę próbować radzić sobie z trudnymi sytuacjami w rozsądniejszy sposób, tak jak to robił Jezus.

- Mogę być pokorny, tak jak Jezus był.

- Mogę służyć innym, tak jak to robił Jezus.

- Mogę być rozjemcą, tak jak Jezus był.

- Mogę starać się z całych sił podporządkowywać się Bożemu planu względem mojego życia, tak jak to robił Jezus.

Wykształcenie nawyku zadawania sobie pytania „Co zrobiłby Jezus?” wygląda na dość trudne zadanie. Ale zamierzam spróbować. Myślę, że mi się to uda, jeśli tylko będę pamiętał następujący fragment z Biblii: „Wszystko mogę w Tym, który mnie umacnia.”¹

A im bardziej o tym myślę, tym bardziej mam ochotę zastosować to w praktyce. Mam nadzieję, że z upływem czasu będę automatycznie zadawać sobie pytanie „Co zrobiłby Jezus?” i z pomocą Bożej łaski będę odpowiednio działać.

1. List do Filipian 4:13



LISTA MODLITW NA NOWY ROK

PETER AMSTERDAM

Jest coś wyjątkowego w początku nowego roku. Mimo że pierwszy stycznia następuje po trzydziestym pierwszym grudnia tak, jak każdy dzień następuje po poprzednim, dla wielu z nas, wejście w nowy rok wiąże się z poczuciem nowego początku. Stary rok jest za nami, a przed nami są nowe horyzonty.

Na początku każdego nowego przedsięwzięcia warto poprosić Boga o Jego wskazówki, oraz błogosławieństwo. To samo dotyczy przygód, które pojawią się na naszej drodze w nowym roku. Bez wątpienia staniemy w obliczu wyzwań, zwycięstw, wygranych, oraz strat. I będziemy wówczas potrzebować Bożej obecności, pomocy, oraz otuchy.

Rozmyślając nad rozpoczynającym się rokiem, stworzyłem listę modlitw, oraz wersetów biblijnych na Nowy Rok. Mam nadzieję, że tak jak w moim przypadku, staną się one dla was inspiracją.

By poznać Boga i Jego wolę

Nie zaprzestaję dziękczynienia, wspominając was w moich modlitwach. [Proszę w nich], aby Bóg Pana naszego Jezusa Chrystusa, Ojciec chwały, dał wam ducha mądrości i objawienia w głębszym poznaniu Jego samego.—*List do Efezjan 1:16–17*

Nie przestajemy za was się modlić i prosić [Boga], abyście doszli do pełnego poznania Jego

woli, w całej mądrości i duchowym zrozumieniu.—*List do Kolosan 1:9*

By pragnąć Słowa Bożego

Błogosławieni ci, którzy słuchają słowa Bożego i zachowują je.—*Ewangelia wg św. Łukasza 11:28*

Jak niedawno narodzone niemowlęta pragnicie duchowego, niesfalszowanego mleka, abyście dzięki niemu wzrastali.—*1 List św. Piotra 2:2*

By przynosić owoce

Abyscie już postępowali w sposób godny Pana, w pełni Mu się podobając, wydając owoce wszelkich dobrych czynów i rosnąc przez głębsze poznanie Boga.—*List do Kolosan 1:10*

Ojciec mój przez to dozna chwały, że owoc obfity przyniesiecie i staniecie się moimi uczniami.—*Ewangelia wg św. Jana 15:8*

O cierpliwość, siłę i radość

Niech moc Jego chwały w pełni was umacnia do [okazywania] wszelkiego rodzaju cierpliwości i stałości.—*List do Kolosan 1:11*

By unikać pokus i zła

Nie dopuść, abyśmy ulegli pokusie, ale nas zachowaj od złego.—*Ewangelia wg św. Mateusza 6:13*

By być hojnym

Dawajcie, a będzie wam dane; miarę dobrą, natłoczoną, utrzęsioną i opływającą wspaniałością zanadru wasze. Odmierzajcie wam bowiem taką



miarą, jaką wy mierzycie.—*Ewangelia wg św. Łukasza 6:38*

Za tych, którzy służą innym

Módlcie się za nas, aby słowo Pańskie rozszerzało się i rozstawiło.—*2 List do Tesaloniczan 3:1*

Mowa wasza, zawsze miła, niech będzie zaprawiona solą, tak byście wiedzieli, jak należy każdemu odpowiadać.—*List do Kolosan 4:6*

O Bożą ochronę

Wierny jest Pan, który umocni was i ustrzeże od złego.—*2 List do Tesaloniczan 3:3*

Za prześladowanych chrześcijan

Większość z nas może praktykować wiarę w spokoju, ale w przypadku wielu wierzących na całym świecie sytuacja wygląda inaczej. Według jednej z organizacji, która pomaga prześladowanym chrześcijanom, 215 milionów chrześcijan doświadcza silnego lub ekstremalnego stopnia prześladowań. Nasi cierpiący bracia potrzebują naszego wsparcia w modlitwie.

Pamiętajcie o uwięzionych, jakbyście byli sami uwięzieni, i o tych, co cierpią, bo i sami jesteście w ciele.—*List do Hebrajczyków 13:3*

Za tych, którzy są w żałobie

Wielu ludzi opłakuje śmierć kogoś bliskiego. Ci którzy zostali dotknięci tego rodzaju tragedią i są przepełnieni żalem w związku ze stratą bliskiej osoby potrzebują modlitwy.

I otrze z ich oczu wszelką łzę, a śmierci już

odtąd nie będzie. Ani żaloby, ni krzyku, ni trudu już [odtąd] nie będzie.—*Apokalipsa św. Jana 21:4*

Za nasze rodziny i naszych bliskich

Prośenie Boga o to, aby chronił naszych bliskich i pomagał im dokonywać mądrych wyborów to forma okazywania im miłości, oraz ulepszenia ich życia. Nawet jeśli w rodzinie panuje konflikt, możemy modlić się o załagodzenie nieporozumień i urazów.

Zalecam więc przede wszystkim, by prośby, modlitwy, wspólne błagania, dziękczynienia odprawiane były za wszystkich ludzi.—*1 List do Tymoteusza 2:1*

Za tych, którzy nie znają Jezusa

Abyś otworzył im oczy i odwrócił od ciemności do światła, od władzy szatana do Boga. Aby przez wiarę we Mnie otrzymali odpuszczenie grzechów i dziedzictwo ze świętymi.—*Dzieje Apostolskie 26:18*

Bóg pragnie, by wszyscy ludzie zostali zbawieni i doszli do poznania prawdy.—*1 List do Tymoteusza 2:4*

Modlę się o to, aby stojący przed Wami rok wypełniony był Bożą miłością, radością i spokojem, a Boże błogosławieństwa obficie rozlewały się na Was i Waszych bliskich.



ELSA SICHROVSKY

POSTAW WARTĘ PRZY BRAMIE DŁONI MOICH

Biblia ma wiele do powiedzenia na temat mocy tego, co mówimy. Jeden z moich ulubionych wersetów brzmi „Postaw, Panie, straż moim ustom i wartę przy bramie warg moich.”¹ Oczywiście, Biblia została napisana przed erą social media i komunikatorów, dlatego milczy na temat możliwości pomocy, lub skrzywdzenia, kiedy wykorzystujemy nasze palce, aby wystukać nasze wiadomości. Niedawno przeżyłam pewną sytuację, która uzmysłowiła mi, że biblijne ostrzeżenia na temat języka dotyczą też tekstu.

Wraz z trzema kolegami z pracy pracowaliśmy nad pewnym projektem. Z powodu napiętych terminarzy, często odbywaliśmy dyskusje za pośrednictwem komunikatora Facebook Messenger. Któregoś dnia, w jednej z naszych kluczowych dyskusji niespodziewanie zabrakło John'a. Nie byliśmy w stanie podjąć żadnej decyzji bez informacji, które John miał zaprezentować.

W złości z powodu niewyjaśnionej nieobecności John'a i naszego zmarnowanego czasu, wystrzeliłam wiadomość na czacie grupowym:

1. Księga Psalmów 141:3

Jak twoje życie byłoby inne, gdybyś ... przestał przyjmować negatywne założenia dotyczące ludzi, z którymi się spotykasz? Niech dziś będzie jedynym dniem... Szukaj dobra u wszystkich, których spotykasz i szanuj ich podróż. -Steve Maraboli (ur. 1975)

„Mam dość prób podejmowania rozmów w grupie, kiedy jeden z członków naszej grupy jest nieobecny!”

Do zajścia tamtej sytuacji, John był pomocnym i odpowiedzialnym członkiem grupy, ale wkrótce po wydarzeniu z jego nieobecnością stał się obojętny. Później, dowiedziałam się od naszego wspólnego przyjaciela, że w tamten dzień John nie zlekceważył celowo uczestnictwa w naszej dyskusji; po prostu, wypadły mu jakieś ważne sprawy. Czuł się dotknięty moim wybuchem złości i niewiele brakowało, aby odszedł z grupy.

Zdałam sobie sprawę z tego, że gdybyśmy wtedy rozmawiali w cztery oczy, najprawdopodobniej nie wystrzeliłabym z tego rodzaju uwagą. Mając poczucie bezpieczeństwa za barierą ekranu laptopa, poczułam, że bez skrepowania mogę „powiedzieć” cokolwiek przyjdzie mi do głowy. Bez względu na to, czy moja frustracja wtedy była uzasadniona, czy też nie, uświadomiłam sobie, że to wydarzenie dało mi cenną lekcję. „Postaw, Panie, straż moim palcom i wartę przy bramie dłoni moich, kiedy wysyłam wiadomości tekstowe!”



POŻEGNAJ PRZESZŁOŚĆ, PRZYWITAJ PRZYSZŁOŚĆ

MARIA FONTAINE

Nasza przyszłość nie jest ograniczona przez naszą przeszłość. Niezależnie od tego w jakim punkcie jesteśmy teraz, przyszłość jest *wciąż* tak jasna jak Bóg obiecuje.

Jeśli nie jesteś tam, gdzie chcesz być, jest czas, aby to zmienić. W naszej ludzkiej naturze tkwi patrzenie w przeszłość i ubolewanie nad czymś, co zrobiliśmy, albo żałowanie, że czegoś nie zrobiliśmy inaczej. Bóg to rozumie. Jednak nie przeocz dobra, które wynika też z tych doświadczeń—mądrości, dojrzałości, oraz lekcji, które pomogły ukształtować Twój charakter i przygotowały Cię na nadejście lepszych rzeczy.

Kiedy patrzysz w przeszłość, pamiętaj o tych „prawdziwych, godnych, sprawiedliwych, czystych i miłych” rzeczach, które też tworzą historię twojego życia.¹ Dziękuj Bogu za dobre decyzje, które podjąłeś w przeszłości, a także te, które On pomoże Ci podjąć w przyszłości.

Idź zawsze do przodu!

Nie pozwalaj, aby błędy z przeszłości zamywały twoją wizję przyszłości. Skupiaj swoją uwagę na tym, co dobrego ma się wydarzyć.—*Sentencje na temat sukcesu*

Pójdę gdziekolwiek—pod warunkiem, że jest

to naprzód.—*David Livingstone (1813–1873)*

Oczekuj wielkich rzeczy od Boga. Czyń wielkie rzeczy dla Boga.—*William Carey (1761–1834)*

Wiatra daje nam odwagę, aby patrzeć na teraźniejszość z ufnością, a na przyszłość z nadzieją.—*Sentencje na temat sukcesu*

Winniśmy wytrwale biec w wyznaczonych nam zawodach. Patrzmy na Jezusa, który nam w wierze przewodzi i ją wydoskonala.—*List do Hebrajczyków 12:1–2*

Powierzaj swoje życie, swoje plany, swoje nadzieje, swoje marzenia i swoje obawy Bogu w modlitwie każdego dnia. W zamian będziesz mieć spokój w swoim życiu.—*Sentencje na temat sukcesu*

Nigdy nie wahaj się powierzać nieznannej przyszłości znanemu Bogu.—*Sentencje na temat sukcesu*

Nowy Rok jest jak niezapisana książka z czystymi kartkami. Zapisujmy na jej kolejnych stronach wydarzenia każdego dnia, tak abyśmy pod koniec roku przeglądali ją z radością, a nie żalem.—*Sentencje na temat sukcesu*

Świat jest jak książka, a każdy krok to przejście na nową stronę.—*Alphonse de Lamartine (1790–1869)*

Ścieżka prawych - to światło poranne, wschodzi - wzrasta aż do południa.—*Księga Przysłów 4:18*

1. List do Filipian 4:8



MARA HODLER

NIE MARTW SIĘ, BĄDŹ SZCZĘŚLIWY!

Są pewne rzeczy, w których jestem dobra: potrafię sprzątać, organizować, delegować i planować jak szefowa. Potrafię gotować, wystarczająco dobrze, aby mi za to płacili; potrafię całkiem dobrze pisać. Ale mam jedną umiejętność, którą jeszcze nie rozpracowałam jak wprowadzić na rynek, jednak kiedy to zrobię, jestem pewna, że stanę się bogata. Potrafię martwić się z taką umiejętnością i kreatywnością, iż jestem przekonana, że jest to coś warte!

Potrafię wyobrazić sobie wszelkie możliwe najgorsze scenariusze i efekty dla firm i indywidualnych osób. Potrafię martwić się o rzeczy, które *faktycznie* są prawdopodobne, a także o rzeczy, które są tak odległe od rzeczywistości, iż mogłyby służyć za podstawę dla wspaniałych scenariuszy filmowych! Chciałabym zacząć

wykorzystywać tę umiejętność, ponieważ jak na razie jest to pewnego rodzaju ciężar—coś co okrada mnie ze spokoju i marnuje ogrom czasu i energii.

Boże Słowo obiera jasną pozycję w kwestii martwienia się: „Nie troszczcie się więc zbytnio o jutro, bo jutrzejszy dzień sam o siebie troszczyć się będzie.”¹ Inny fragment mówi, „O nic się już zbytnio nie troskajcie.”² Jak to możliwe, że z taką łatwością martwię się o sprawy, kiedy Biblia wyraźnie mówi mi, abym się nie martwiła?

Są takie chwile—jest wiele takich chwil—kiedy moje zamartwianie się kradnie całą radość z mojego życia. Płakałam nad tragediami, które nigdy nie wydarzyły się. Irytowałam się problemami, które nigdy nie urzeczywistniły się. Stresowałam się problemami, które nigdy nie nastąpiły. Czasami czuję się głupio, kiedy po nieprzespanej nocy spędzonej na płaczu, zamartwianiu się i denerwowaniu, budzę się rano w życiu wolnym od tragedii! Przechodziłam przez

1. Ewangelia wg św. Mateusza 6:34
2. List do Filipian 4:6
3. www.just1thing.com



tego rodzaju cykl tak wiele razy, że zaczynam uświadczać sobie darmoność i bezcelowość tego wszystkiego. Nie mogę powiedzieć, że zerwałam z tym przyzwyczajeniem, ani też nie opanowałam żadnej cudownej techniki medytacyjnej, która wyeliminowałaby moje zamartwianie się, ale zaczynam myśleć, że być może powinnam najzwyczajniej ... przestać martwić się.

Oto kilka rad i technik, które zapożyczyłam od amerykańskiego pisarza i wykładowcy Dale'a Carnegie'go:

1. Zadaj sobie pytanie, co najgorszego może wydarzyć się i pogódź się z tym.

To może wydawać się trudne do zrobienia, ale zauważyłam, że jest to jeden z najlepszych sposobów na wyzbycie się zamartwień. Słowa Carnegie'go, „Kiedy zaakceptujesz najgorsze, co może wydarzyć się, nie masz nic do stracenia, a wszystko do zyskania. Jest to początek wolności.”

2. Zajmij się czymś.

Najbardziej zamartwiam się w nocy. Czasami

zamiast leżeć w łóżku i zamartwiać się, lepiej jest wstać i zrobić coś, lub pomodlić się za innych.

3. Zabierz się za zrobienie rzeczy, które faktycznie można zrobić, aby poprawić sytuację.

Czasami jest coś, co mogę zrobić, na przykład zatelefonowanie, wysłanie maila, albo prosto powierzenie Bogu danego problemu w modlitwie.

Niezależnie od tego jak zła, lub trudna jest sytuacja, zawsze istnieje jakiś powód do wdzięczności. A eliminując jak największą ilość trosk z naszego życia, zaoszczędzimy czas i energię. Czas i energię, które możemy wykorzystać w kierunku budowania, lub pracowania nad rzeczami, które naprawdę się liczą.

MARA HODLER JEST PISARKĄ
FREELANCERKĄ. TEKST TEN JEST ADAPTACJĄ
PODKASTU ZAMIESZCZONEGO NA
JUST1THING,³ CHRZEŚCIJAŃSKIEJ STRONIE
INTERNETOWEJ DLA MŁODYCH LUDZI.



MARIE ALVERO

RADOŚĆ I SZCZĘŚLIWE CHWILE

Oto wspaniały werset: „Juda oraz Izrael byli liczni jak piasek nadmorski. Jedli, pili i weselili się.”¹

Mam na swoim koncie lata studiowania Biblii, ale wydaje mi się, że nigdy wcześniej nie słyszałam tego fragmentu.

Ten werset mówi o okresie w historii Izraela, w czasie panowania króla Salomona, kiedy panował pokój i dobrobyt. I co robili ludzie? Ucztowali, bawili się i byli radosni!

Niestety, takie podejście jest dla mnie czymś nowym. Jestem osobą, która zawsze czeka na nieuniknione. Kiedy sprawy mają się dobrze, mój instynkt podpowiada mi, abym nie cieszyła się z tego. Wręcz przeciwnie, zaczynam się martwić, zastanawiając się, z której strony czai się kolejne zmaganie, albo tragedia, albo cierpienie. Zawsze myślałam, że w ten sposób przygotowuję się, ale co jeśli takim podejściem zaprzepaszczalam okazje do radości?

Oczywiście, doświadczamy smutku, cierpienia, a nawet długotrwałych okresów ciężkich doświadczeń życiowych. Ale im bardziej poznaję naturę Boga, tym bardziej rozumiem Jego wkład w nasze szczęście. Radość to błogosławieństwo z Jego ręki: „Oto dzień, który Pan uczynił: radujmy się zeń i weselmy!”²

W trudnych chwilach, które są nieodłączną częścią życia, wciąż będę polegać na Bożej łasce, radości i pokoju. A w dobrych chwilach, kiedy dzieci są szczęśliwe, przyjaciele dobrzy, niebo błękitne, a obok jest dobry mężczyzna, który mnie kocha, zamierzam celebrować życie i być szczęśliwa! Zamierzam doceniać to, jak wspaniałe jest życie i mam nadzieję, że pójdziecie moim śladem!

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

1. 1 Księga Królewska 4:20

2. Księga Psalmów 118:24



BÓG, GREKA I WIELKA NADZIEJA

CHRIS MIZRANY

Mimo, że wszystko wskazuje na to, że trudne czasy przed nami, jestem podekscytowany tym nowym rokiem! Jestem rozentuzjasmowany dążeniem do nowych celów, oraz wychodzeniem poza granice tego, co myślę, że jestem w stanie zrobić. Rzeczownik „entuzjazm” pochodzi od greckiego słowa *enthousiasmos* › *enthous*, co oznacza „opanowany przez boga, natchniony przez boga.” Co ciekawe, początkowo było wykorzystywane w sensie pejoratywnym dla określenia przesadnego zapału religijnego.

Rzecz jasna, nie palę się do wstawania z łóżka każdego poranka. Borykam się z wątpliwościami i obawami związanymi z moim życiem i światem w ogólnym ujęciu. Ale koniec końców, moja radość stoi na fundamencie, którego nie mogą zburzyć worki pod oczami, przegapione terminy, kłótnie rodzinne, strata przyjaciela, ani brak pracy, czy też rozrywek.

Chcę być postrzegany jako entuzjastyczna osoba, opanowana przez Boga! Chcę być odbierany jako fanatyk w sprawie Chrystusa—podekscytowany i żarliwy w sprawie mojej wiary, moralności i przekonań. Świat desperacko potrzebuje ludzi, którzy wykraczają poza codzienną monotonię—znój i przeciętność męczącego i frustrującego życia. Nasza planeta popada w zbiorową rozpacz i desperację—nie

wspominając o zapaści ekologicznej, która postępuje w zastraszającym tempie—i *na pierwszy rzut oka*, w obu kwestiach nie ma sposobu na to, aby zapobiec osiągnięciu punktu, z którego nie ma odwrotu.

W tych ponurych okolicznościach i perspektywach, chcę być światłem, które świeci nadzieją—nie *moją* nadzieją, lecz nadzieją Tego, który czyni wszystko nowe. Zamierzam być hojnym w miłości, życzliwości i afirmacji. Chcę, aby Duch Boży we mnie w pełni zamieszkał. Ponieważ, kiedy Bóg mieszka we mnie, nie ma potrzeby być w rozpacz.

Chcę wierzyć, że nie ma punktu, z którego nie ma odwrotu, ponieważ Chrystus czyni wszystko nowe. Mogę być rozentuzjasmowany, pełny Boga i przepelniony natchnieniem, ponieważ za Jego sprawą mam umiejętność dokonywania zmian!

Mamy nowy rok, pełen nowych możliwości. Nie czekajmy ani chwili dłużej, aby zmieniać świat na lepsze—tu, gdzie jesteśmy i entuzjastycznie.

CHRIS MIZRANY JEST PROJEKTANTEM STRON INTERNETOWYCH, FOTOGRAFEM I MISJONARZEM FUNDACJI HELPING HAND W KAPSZTADZIE W POŁUDNIOWEJ AFRYCE.



ODPOWIEDZI NA TWOJE PYTANIA

POSTANOWIENIA

***P:** Robię postanowienia, które mają mi pomóc być lepszym człowiekiem, ale niezależnie od tego jak dobrze zacznę, nie potrafię w nich wytrwać. Co mogę zrobić, by wytrwać w swoich postanowieniach i osiągnąć pożądane rezultaty?*

O: Nie jesteś sam. Jest ciężko, kiedy czujemy, że nie robimy postępów w obszarach, w których wiemy, że powinniśmy się poprawić. Niezależnie od tego jak bardzo się staramy i jak wiele postanowień poczynimy, czasami trudno jest nam zerwać ze złymi nawykami, albo stworzyć nowe, dobre przyzwyczajenia. Jest to tak bardzo frustrujące i rozczarowujące, że w końcu tracimy wiarę w to, że możemy się zmienić. Mamy poczucie, że możemy się poddać, ponieważ próbowaliśmy wcześniej i

nie udało się nam.

Mimo, że czasami możesz tak właśnie się czuć, zmiana, którą pragniesz *jest* możliwa. Jesteś stworzeniem Boga, który tak jak kochający Ojciec interesuje się każdym aspektem Twojego życia. On jest gotowy, jest chętny i jest w stanie dać Ci to, czego potrzebujesz, aby osiągnąć postęp i w pełni wykorzystać swoje możliwości. A więc, jeśli jesteś skłonny pozwolić Bogu, by Ci pomógł, osiągniesz pożądane rezultaty. On potrzebuje z Twojej strony jedynie Twojej współpracy, oraz Twojego wysiłku we właściwym kierunku. Jeśli zrobisz to, co możesz zrobić, On zrobi resztę.

Oto kilka prostych wypróbowanych i sprawdzonych metod osiągnięcia rzetelnego postępu:

1. Bądź w pełni przekonany, że zmiana jest potrzebna.

Sporządź listę powodów do dokonania zmiany. Zacznij od swoich powodów, a potem

1. Patrz Ewangelia wg św. Mateusza 24:35

2. Patrz Ewangelia wg św. Łukasza 18:27

3. List do Hebrajczyków 11:6

przeanalizuj Słowo Boże w danym temacie i dodaj do listy *Jego* powody. Twoje własne powody są dobre, ale te oparte na Biblii wzmocnią Twoje przekonanie i dadzą ci solidne wsparcie, kiedy będziesz czuł pokusę, aby nie dotrzymać swojego postanowienia.¹

2. Proś o Bożą pomoc i domagaj się niej.

Jeśli jesteś przekonany, że dana zmiana jest czymś, czego Bóg chce dla Ciebie, możesz prosić o Jego pomoc i oczekiwać na Jego pomoc. Możesz zmienić się w każdym obszarze, ponieważ są rzeczy, które są *niemożliwe* dla Ciebie, są *możliwe* dla Boga.² On zawsze jest przy Tobie, aby Ci pomóc. Stałe przypominaj Mu o Jego obietnicach w Jego Słowie. Takie przypomnienia są znakiem Twojej wiary w Niego, co zadowala Boga.³

3. Ustal realistyczne cele.

Nierealistyczne cele zniechęcają i przynoszą efekt przeciwny do zamierzonego. Nie próbuj pobijać światowego rekordu w skoku wwyż przy pierwszej próbie. Tylko zniechęcisz się i zbyt szybko zrezygnujesz. Zacznij od wysokości, którą wiesz że pokonasz przy niewielkim wysiłku, a potem stopniowo podnoś poprzeczkę.

4. Nie próbuj poprawiać się w zbyt wielu obszarach naraz.

Określ swoje priorytety i trzymaj się nich. Kiedy osiągniesz postęp w głównych obszarach, stopniowo dodawaj kolejne.

5. Zaplanuj daną zmianę w swoim codziennym lub tygodniowym harmonogramie.

Dopóki nie wyznaczysz określonego czasu na wcielanie zmiany w życie, tak jak wcześniej zniknie ona w natłoku innych spraw, które musisz wykonać.

6. Znajdź kogoś, komu możesz się zwierzać.

Niewiele rzeczy wzmacnia tak mocno determinację jak dzielenie się swoją chęcią zmiany z

kimś, kto szanuje Cię, rozumie Twoje powody i będzie Ci kibicował. To dlatego grupy wsparcia takie, jak oferują na przykład Stowarzyszenia Anonimowych Alkoholików są tak skuteczne.

7. Bądź otwarty na pomoc oferowaną przez innych.

Potrzeba pokory, aby zapytać współmałżonka, przyjaciela, czy kolegę z pracy o ich opinię na temat tego jak widzą Twój postęp w kierunku założonego przez Ciebie celu, ale jest to wspólnie źródło wartościowych spostrzeżeń, a także potrzebne wsparcie. Niemal każda postać z księgi rekordów i książek historycznych miała trenera, mentora, albo wspierającego członka rodziny.

8. Zawrzyj układ.

Działaj razem z kimś, kto podziela ten sam cel. Mobilizujcie się nawzajem. Dopingujcie się nawzajem. Pomagajcie sobie, kiedy ktośś z was potknie się. Najśodsze są zwycięstwa dzielone.

9. Bądź cierpliwy.

Postęp zwykle przychodzi krok po kroku i czasami ten jeden krok jest wynikiem dwóch kroków do przodu i jednego do tyłu. Jeśli czynisz jakikolwiek krok naprzód, jesteś na dobrej drodze do osiągnięcia swojego celu. Konsekwencja jest kluczem. Według specjalistów, nowy nawyk można rozwinąć w czasie od 6 tygodni do 2 miesięcy.

10. Nie rezygnuj.

Jeśli wrócisz do swoich starych nawyków, nie zadreńczaj się i nie rezygnuj. Przemyśl swoją listę powodów, dla których chcesz coś zmienić. Oceń ponownie sposoby dokonywania tej zmiany. Napraw to, co poszło źle. Pomódl się przypominając Bogu o wybranych obietnicach z Jego Słowa. A potem podejmij nową próbę. Niepowodzenia, którym nie pozwolił się zatrzymać, tak naprawdę wzmacniają.



LI LIAN

POSTANOWIENIA I REZULTATY

Oglądałem film w sieci przedstawiający w zarysie kilka czynników, które stanowią klucz do aktywnego, zdrowego życia. Jednym z punktów było porównanie konsekwencji siedzenia przez wiele godzin do skutków palenia.

Ta kwestia skłoniła mnie do poważnego prze-myślenia mojego codziennego harmonogramu. Przez wzgląd na pracę, oraz studia przez Internet, jestem zmuszony do siedzenia przy biurku przez długie okresy czasu. Chciałem to zmienić, więc postanowiłem wyznaczyć sobie cel, tzn. zmniejszyć ilość godzin przy biurku.

Pobrałem program, aby konwertować materiał do czytania w format plików dźwiękowych, które mógłbym słuchać za pośrednictwem telefonu podczas energicznych spacerów na świeżym powietrzu na łonie natury.

Od czasu wprowadzenia tej rutyny, straciłem na wadze i mam więcej energii niż wcześniej, dzięki czemu łatwiej jest mi skupiać się na zadaniach w ciągu dnia.

Kolejną kwestią były szkodliwe efekty spożywania cukru oczyszczonego. W ramach ekperymentu, na okres jednego miesiąca postanowiłem przejść na dietę bezcukrową. Wyeliminowałem wszelki cukier, miód, dżemy, oraz inne słodkie przekąski.

Przypadkowo, rozpocząłem ten eksperyment w czasie pory suchej, kiedy często pojawiają się burze piaskowe i zimne wiatry pokrywające miasto warstwą pyłu. Co roku, w czasie tej pory,

z powodu cząstek pyłu w powietrzu, zmagalem się z ciężkim przeziębieniem i chorym gardłem.

Ale ten rok był inny. Przez całą porę suchą ani raz nie przeziębilem się. Cudownie było móc ćwiczyć na zewnątrz na balkonie w chłodnej bryzie bez walki z kaszlem, czy kichaniem. Przypuszczam, że ta korzyść w dużej mierze wynikała ze zmian w mojej diecie i ruchu.

W związku z pozytywnymi rezultatami, postanowiłem trwać w powziętych zmianach. Od tego czasu, bardzo rzadko borykałem się z przeziębieniem. (Czasami, na przykład z okazji urodzin, lub innych wyjątkowych okazji, nie odmawiam sobie deseru, ale przez większą część czasu nawet nie odczuwam chęci na słodkie jedzenie.)

Postanowiłem kontynuować wprowadzenie małych postanowień i zmian w moich życiu, oraz obserwować ich wpływ na moje zdrowie, aby wykształcić w sobie zdrowe nawyki na całe życie.

LI LIAN PRACUJE JAKO ADMINISTRATOR BIURA I SYSTEMÓW DLA ORGANIZACJI HUMANITARNEJ W AFRYCE. POSIADA CERTYFIKAT COMPTIA.

Zawsze pamiętaj, że twoje własne postanowienie odniesienia sukcesu jest ważniejsze niż cokolwiek innego.—*Abraham Lincoln (1809–1865)*

NOWY ROK, NOWA DUSZA

GABRIEL GARCÍA VALDIVIESO

G. K. Chesterton powiedział kiedyś, „Celem Nowego Roku nie jest to, że powinniśmy dostać nowy rok. Raczej powinniśmy dostać nową duszę i nowy nos, nowe stopy, nowy kręgosłup, nowe uszy i nowe oczy.”¹

Ale w jaki sposób możemy odnowić naszą duszę? Niektórzy odnajdują odpowiedź w terapii, lub rozwoju osobistym, albo najnowszym poradniku. Kilku moich znajomych udało się na pielgrzymkę. Każdy z tych sposobów może być pomocny. Ale być może odpowiedź jest tak prosta jak następujące słowa: Bóg, w którego „ręku tchnienie życia i dusza każdego człowieka,”² „orzeźwia moją duszę.”³

Nie możemy fizycznie stać się inną osobą, ale możemy mieć nowe usposobienie, nową wiedzę i odnowioną świadomość.

W poprzednich latach, poczyniłem wiele postanowień, aby zmienić określone obszary mojego życia i zamienić stare nawyki na nowe

przyzwyczajena, co zakończyło się umiarkowanym sukcesem.

W tym roku, modłę się, aby Bóg odnowił mnie Своim Duchem i miłością i dał mi nowe perspektywy, abym stawił czoła nieznaney przyszłości.

Początek nowego roku przynosi nadzieje i ekscytację, lecz także obawy: *Czy osiągnę swoje cele? Czy będę cieszył się dobrym zdrowiem w nadchodzących miesiącach i latach? Czy będę cieszył się stabilnością finansową?*

Nowy Rok to doskonały moment, aby przekazać te obawy—wraz z naszymi życzeniami i oczekiwaniami—w ręce Boga, wyzbywając się naszych lęków i trosk. Pragnę wkroczyć w ten nowy rok z nową duszą i odnowioną wiarą, przekazując życie moje i moich bliskich w ręce Boga, prosząc Go, aby kierował moimi krokami.

GABRIEL GARCÍA VALDIVIESO (NAZYWANY TEŻ GABRIEL SARMIENTO) JEST REDAKTOREM CONÉCTATE, HISZPAŃSKIEGO WYDANIA ACTIVATED. JEST TŁUMACZEM, PISARZEM, POETĄ.

1. A Chesterton calendar, 1976

2. Księga Hioba 12:10

3. Księga Psalmów 23:3

A close-up photograph of several hands playing a board game on a map of Poland. The map is printed on a board, and the players are using small pieces to move across the terrain. The background is blurred, showing other people and what appears to be a social gathering.

POZDROWIENIA OD JEZUSA

STRATEGIA DZIAŁANIA

Każdy mijający rok otwiera drzwi do nowego, do rzeczy, które nadejdą. Każdy rok przynosi ze sobą nowe dary i skarby, rzeczy, które nie będziesz mógł trzymać w swoich rękach, czy też zdobyć, dopóki nie wyjdiesz przez jedne drzwi i nie wejdiesz przez kolejne.

Nadchodzący rok można zilustrować jako złożoną, ale intrygującą grę planszową. Zaczynasz grę w określonym miejscu, a celem jest dojście do końca. Jak w większości dobrych gier, nie chodzi tylko o przejście od pola 1 do pola 100—liczą się przygody, nieszczęśliwe wypadki, oraz nagrody, które zdobywasz w czasie gry! Trzeba podarzać naprzód, radzić sobie z dobrymi, oraz złymi rzeczami, które pojawiają się po drodze i wytrwać do końca.

Istnieją pewne triki i sekrety, które mogą Ci pomóc wykorzystać tę grę w pełni—w tym przypadku jest to duchowe bogactwo i rozwój. W tej noworocznej grze, pokonując drogę przez planszę napotkasz rzeczy do osiągnięcia i zdobycia, aby zwiększyć swoje „bogactwo”, co da ci lepszą pozycję, oraz zdolność pokonywania przeszkód, które możesz napotkać.

Mimo że wejdiesz w nowy rok nie mając pewności, co on Ci przyniesie, staraj się iść do przodu w tempie, które Ci wyznaczyłem. Przed Tobą tak wiele, ale wszystko otworzy się przed Tobą krok po kroku. Więc nie wybiegaj w przyszłość, bierz życie takim, jakie jest, zdobywaj jak najwięcej potrafisz na każdym zakręcie i pamiętaj, aby być blisko Mnie.