

ZMIENŃ SWOJE ŻYCIE. ZMIENŃ SWÓJ ŚWIAT.

**ACTIVATED**

## **TECZE Z DESZCZU**

Szukaj dobrych stron

## **Przewycięzanie strachu**

Nie jesteś sam

## **Złapany przez burzę**

Przygoda nad

Jeziorem Galilejskim



## KILKA SŁÓW OD REDAKCJI WZROST I POSTĘP

Dla wielu osób tempo życia przyspieszyło do nieubłaganego i karzącego wyścigu. Niepożrebny i szkodliwy stres może odcisnąć na nas swoje piętno, ale jednocześnie działania takie jak rodzicielstwo i opieka nad naszą rodziną oraz nasza praca są sposobami, w jakie zmieniamy świat i znajdujemy radość, spełnienie i satysfakcję. To naturalne, że chcesz nie tylko wypełniać swoje obowiązki, ale także stawać się w nich coraz *lepszym*. Jako chrześcijanie, ważne jest również, aby wzrastać i dojrzewać w naszym chodzeniu z Chrystusem.

2 List św. Piotra 1:5-7 to interesujący fragment Biblii, który zawiera plan, jak nie tylko dobrze żyć, ale jak stale się doskonalić: " Dlatego też właśnie wkładając całą gorliwość, dodajcie do wiary waszej cnotę, do cnoty poznanie, 6 do poznania powściągliwość, do powściągliwości cierpliwość, do cierpliwości pobożność, 7 do pobożności przyjaźń braterską, do przyjaźni braterskiej zaś miłość ".

Wkrótce po tym, jak Hebrajczycy rozpoczęli swoją podróż do Ziemi Obiecanej, odwrócili się od Boga i stworzyli złotego cielca, któremu oddawali cześć. Większość ludzi słyszała tę historię, ale wielu nie wie, co dzieje się później: Bóg mówi Mojżeszowi, że im przebaczył i że

wysłał anioła, aby poprowadził ich do Ziemi Obiecanej, ale nie pójdzie z nimi, ponieważ może ulec pokusie zniszczenia ich po drodze.

Hebrajczycy proszą Boga o ponowne rozważenie, a Mojżesz w ich imieniu błaga Boga: "Jeśli nie idziesz z nami, proszę, nie każ nam opuszczać tego miejsca" ( Księga Wyjścia 33:15). Bóg jest poruszony i ustępuje: "Uczynię to, o co prosiście, ponieważ jestem waszym przyjacielem i jestem z was zadowolony ." (wiersz 17).

Zadziwiające jest to, że Mojżesz i lud nie widzieli sensu w udawaniu się do obiecanej ojczyzny, miejsca, które miało być mlekiem i miodem płynące, jeśli Bóg nie był z nimi. Postęp - nawet ostateczne spełnienie wszystkich ich marzeń i nadziei - był bez znaczenia bez obecności Boga.

Plan apostoła Piotra nie jest łatwą listą kontrolną 1-2-3, a przestrzeganie go będzie ciągłym, trwającym całe życie wyzwaniem, to na pewno. Ale gdy utrzymujemy naszą relację z Bogiem na pierwszym miejscu i robimy to, co możemy praktycznie, możemy spodziewać się wzrostu i Jego błogosławieństw w naszym życiu.

# Jeden dzień na raz

AMY JOY MIZRANY



Lubię mówić, że się nie stresuję. To prawda, że nie jestem osobą, która bardzo się stresuje. Ale prawda jest taka, że chociaż nie stresuję się często wydarzeniami, to przytłaczają mnie moje własne myśli, plany i zadania do wykonania. Porażki mają na mnie wpływ. Denerwuję się, gdy nie udaje mi się zrobić czegoś, co myślałem, że mogłem lub powinienem zrobić. Denerwuję się, gdy czuję, że nie będę w stanie spełnić próśb innych. Mam wiele oczekiwań, celów i ideałów, których nigdy nie osiągnę, a to może sprawić, że będę bardzo rozdrażniona i rozczarowana.

Pewnej niedzieli śpiewałam piosenkę gospel "One Day at a Time" (Jeden dzień na raz). Poczulałam przyływ frustracji, która tliła się we mnie przez cały tydzień i zainspirowałam się, by naprawdę wypowiedzieć te słowa do Jezusa, wyobrażając Go sobie przed sobą.

"Jeden dzień na raz, Drogi Jezu".

Kiedy zaśpiewałam pierwszą linijkę, zaśpiewałam ją prosto do Jezusa i włożyłam w każde słowo wszystkie moje uczucia przytłoczonego gniewu i nieudolności. Ale zanim mogłam kontynuować ten przygnębiający pomruk, usłyszałam Jego głos w mojej głowie i zaśpiewał mi następną linijkę:

"Tylko o to cię proszę".

Dosłownie zamilkłam, gdy wszyscy wokół mnie śpiewali, ponieważ On właśnie wyrzucił całą piosenkę do góry nogami. Zawsze odczytywałam tę piosenkę jako prośbę wokalistki do Boga, aby pozostał z nią. Chce tylko jednego dnia z Nim, tylko tyle siły i wizji, by zrobić to, czego potrzebuje, i tylko tyle Jezusa, by przetrawić cały dzień.

Ale nagle zdałam sobie sprawę, że to nie *Bóg* poprosił mnie o te wszystkie zmiany, długoterminowe plany i osobiste ulepszenia. To byłam *ja sama*. Wymagałam od siebie więcej niż jednego dnia, wymagałam od siebie wszystkich tych zmian i długoterminowych ulepszeń, ale Bóg prosił mnie tylko o jeden dzień. Prosił tylko o to, bym była wierna być wiernym dzień po dniu. Teraz, kiedy przypominam sobie o tym, co zaśpiewałam mi tamtego dnia, zdecydowanie czuję się mniej jak porażka z powodu tego, czego nie udało mi się zrobić wczoraj i czego nie będę w stanie zrobić jutro. Ponieważ życie teraz, jeden dzień na raz, jest jedyną rzeczą, którą mogę zrobić.

AMY JOY MIZRANY URODZIŁA SIĘ I MIESZKA W RPA, GDZIE JEST PEŁNOLETĄ MISIONARKĄ W ORGANIZACJI HELPING HAND. W WOLNYM CZASIE GRA NA SKRZYPCACH.



# TECZE Z DESZCZU

MARIA FONTAINE

Wiele normalnych, naturalnych rzeczy w życiu jest postrzeganych pozytywnie przez niektórych ludzi, a przez innych niechętnie. Weźmy na przykład deszczowy dzień. Niektórzy mogą na niego narzekać, podczas gdy inni mogą uważać go za błogosławieństwo, ponieważ podlewa ich uprawy lub trawę. Czasami coś, co jedna osoba chciałaby zrobić i za co byłaby wdzięczna, jak na przykład przeprowadzka do nowego miejsca, inna osoba mogłaby znienawidzić i mieć jej to za złe. Wszystko może stać się źródłem goryczy, nawet rzeczy, które same w sobie nie są złe lub które ktoś inny mógłby nawet uznać za dobre. Często zależy to od tego, jak postrzegasz wydarzenia lub okoliczności.

Z drugiej strony, są pewne rzeczy, co do których wszyscy zgodzimy się, że nie są dobre ani pożądane w sensie naturalnym: choroba, wypadek samochodowy, spalenie domu itp. Jeśli cierpisz na niepełnosprawność fizyczną, jest to coś, co mogło spowodować wiele bólu lub cierpienia. To nie jest twoja wyobraźnia i byłoby bardzo naturalne, aby czuć się z tym negatywnie. Jednak nawet nasze fizyczne ograniczenia mogą stać się odskocznią do lepszego życia; jak szczeble drabiny, mogą pomóc nam wspiąć się wyżej niż w przeciwnym razie.

Każdy z nas ma w swoim życiu coś, co mogłoby nam poważnie przeszkodzić, gdybyśmy pozwolili, by nas to przygnębiło. Wspaniałą rzeczą jest jednak to, że Bóg stworzył dla nas



sposób na przezwyciężenie tych rzeczy. W rzeczywistości On chce, abyśmy to zrobili. Ponieważ Jego pomoc jest zawsze dostępna, okoliczności nie muszą dyktować naszego zachowania.

Spójrz na wszystkich mężczyzn i kobiety w historii, którzy wzniesli się ponad pozornie nie do pokonania przeciwności losu, aby dokonać wielkich rzeczy. Musieli walczyć ciężiej, aby pokonać te przeszkody, ale w ten sposób stali się silniejsi. Zamiast lamentować, że życie dało im "cytrynę", zły układ, zrobili lemoniadę z cytryn. Z powodu swoich rzekomych ułomności wzniesli się na większe wyżyny niż w przeciwnym razie.

Beethoven był głuchy jak kamień, gdy skomponował jedno z najpiękniejszych utworów muzycznych, jakie kiedykolwiek napisano, a Thomas Edison był głuchy, gdy wynalazł fonograf. Mówi się, że Aleksander Wielki miał deformację szyi lub pleców. Grecki poeta Homer był niewidomy. Renoir namalował niektóre ze swoich najlepszych arcydzieł, gdy jego palce były tak powykręcane przez reumatyzm, że pędzel artysty musiał być przywiązany do jego dłoni. Prawa strona ciała Haendla była sparalizowana, gdy komponował swoje największe dzieło, "Chór Alleluja!".

Często ludzie, którzy przezwyciężyli trudności, są w stanie pomóc innym mieć odwagę i wiarę, aby przezwyciężyć ich własne. Ich osobiste przykłady pokazują, że można wnieść się ponad pozornie niemożliwe sytuacje.

Gdyby Helen Keller nie była niewidoma i głucha od niemowlęctwa, nigdy nie miałaby okazji stać się inspiracją, którą była i nadal jest dla milionów, i nigdy nie mogłaby powiedzieć: "Dziękuję Bogu za moje ułomności, bo dzięki

nim odnalazłam siebie, moją pracę i mojego Boga".

Booker T. Washington urodził się jako niewolnik i pracował w fabryce soli oraz jako pomoc domowa dla właściciela kopalni węgla, aby utrzymać swoją rodzinę, zanim został nauczycielem, rzecznikiem spraw Afroamerykanów i założycielem college'u dla młodych Afroamerykanów.

W naszych problemach i trudnościach można znaleźć korzyści! Gdybyśmy ich nie mieli, moglibyśmy popaść w samozadowolenie i błędzić po omacku, nie budując siły charakteru wynikającej z pokonywania przeciwności losu. Piękno, które często wynika z cierpienia, mogłoby nie mieć szansy rozkwitnąć w naszym życiu. Możemy nie doceniać tak bardzo naszych bliskich lub nie znajdować prawdziwych przyjaciół w tych, którzy przychodzą nam z pomocą w potrzebie. Możemy nie mieć tyle zrozumienia lub współczucia dla innych, którzy przechodzą przez te same rzeczy, lub nie wiedzieć, jak im pomóc.

Czasami Bóg używa kłopotów, aby pomóc nam spojrzeć na Niego. Używa również naszych prób i trudności, aby nauczyć nas cierpliwości i miłosierdzia, a także pomóc nam nie osądzać innych. Gdybyśmy nigdy nie mieli żadnych prób, nie musielibyśmy szukać siły w Bogu. Nie doświadczylibyśmy również dreszczyku emocji związanego z odkryciem, że On zawsze nas wspiera!

MARIA FONTAINE I JEJ MĄŻ, PETER AMSTERDAM, SĄ DYREKTORAMI FAMILY INTERNATIONAL, CHRZEŚCIJAŃSKIEJ WSPÓLNOTY WIARY. NA PODSTAWIE ORYGINALNEGO ARTYKUŁU.

CHRIS MIZRANY

# Ból głowy, który przestał mnie martwić



Niedawno miałem duży projekt, nad którym pracowałem z domu. Byłem za niego odpowiedzialny i projekt miał pilny termin. Jednak już po kilku godzinach zacząłem odczuwać tępy ból w głowie. W ciągu kilku minut przerodził się on w potężny, rozdzierający ból głowy, jakiego nigdy wcześniej nie czułem. Oparłem głowę o biurko i okazało się, że nie mogę jej podnieść. Mój wzrok zaczął się rozmywać, podobnie jak moje myśli. Jakimś cudem dotarłem do swojego pokoju i upadłem na łóżko. Z sercem walącym mi w uszach i obojgiem oczu gotowych do wyrwania się z gniazd, zawałem głosem: "Panie, pomóż mi!". Kilka minut później zasnąłem.

Po przebudzeniu i poczuciu się znacznie lepiej, wróciłem do pracy, szybko zapominając o całej sytuacji. Na jakiś czas. Ponieważ następnego ranka to się powtórzyło. I następnego dnia, i kolejnego. Robiłem niewielkie postępy, brałem leki przeciwbólowe i wciąż nie byłem w stanie stłumić ciągłego bólu. Nawet gdy ból nieco ustępował, martwiłam się, kiedy powróci. Chociaż nadal modliłem się o uzdrowienie, stresowałem się również terminem i tym, jak ukończę pracę na czas.

Nagle zdałem sobie sprawę, że źle podchodziłem do swojej pracy. Jasne, modliłem się

przed rozpoczęciem, ale tylko z przyzwyczajenia. Potem dążyłem do celu o własnych siłach, cały czas obiecując sobie "dam radę, dam radę, dam radę!". W rzeczywistości zmartwienia i stres były częścią mojej pracy przez długi czas.

Poświęciłem więc kilka minut, by usiąść i połączyć się z Jezusem poprzez modlitwę, zanim zacząłem od nowa. O dziwo, moja praca zaczęła płynąć, problemy zostały rozwiązane, a postępy poczynione. Po kilku godzinach coś zauważyłem. Nic mnie nie bolało. Mój ból głowy zniknął.

W ciągu kilku dni mój projekt został pomyslnie ukończony, przed terminem. Ból głowy nie powrócił, a całe moje nastawienie uległo zmianie. Ten ból głowy był zbyt silny dla mnie, ale nie dla Jezusa. Teraz, gdy jakieś zadanie staje przede mną otworem, zamieniam moje "ja to zrobię" na pełne ufności "On to zrobi", pozwalając, by to On wykonał za mnie całą pracę. (1List św. Piotra 5:7).

CHRIS MIZRANY JEST MISJONARZEM, FOTOGRAFEM I PROJEKTANTEM STRON INTERNETOWYCH W ORGANIZACJI POMOCNA DŁOŃ W KAPSZTADZIE, W REPUBLICIE POŁUDNIOWEJ AFRYKI.

# 11 KROKÓW DO WZMOCNIENIA TWOJEJ WIARY

AMY JOY MIZRANY

**1. Spędzaj czas ze Słowem Bożym** (List do Rzymian 10:17). Czytaj, słuchaj, zapamiętuj, medytuj nad nim. "Jak nowonarodzone niemowlęta łaknijcie czystego duchowego mleka, abyście dzięki niemu wzrastali w zbawieniu." (1 List św. Piotra 2:2).

**2. Czytaj relacje o boskiej interwencji.** Relacje o wysłuchanych modlitwach, zarówno w Biblii, jak i we współczesnych okolicznościach, nakładają "skórę" na obiecaną przez Boga pomoc. To, co uczynił dla innych, może uczynić dla ciebie.

**3. Zaufaj Bożym obietnicom. Studiując Słowo,** zrób listę wersetów, które zawierają Boże obietnice dotyczące pewnych okoliczności; zaufaj Bogu, że wypełni swoje obietnice zgodnie ze swoją wolą, kiedy się modlisz.

**4. Bądź pozytywnie nastawiony.** Postrzegaj trudności, przeszkody i wyzwania jako okazje do wzmocnienia swojej wiary.

**5. Zabierz swoje problemy i pytania do Boga w modlitwie.** Bóg mówi: "Wzywajcie Mnie, a Ja wam odpowiem i ukażę wam rzeczy wielkie i potężne, których nie znacie" (Jeremiaśza 33:3). Gdy nauczysz się bliżej współpracować z Bogiem w celu znalezienia rozwiązań i odpowiedzi, staniesz się bardziej świadomy Jego wszechobecnej miłości i pomocy.

**6. Przyjmij zmiany.** Poważne zmiany okoliczności mogą być niepokojące i niewygodne, ale tworzą również wspaniałe środowisko dla

rozkwitnięcia wiary, ponieważ jesteśmy zmuszeni szukać Boga i ufać Mu w kwestii wyniku. Za każdym razem, gdy to robisz, uczysz się ufać Mu, że przeprowadzi cię przez następny czas zmian.

**7. Módl się z wiarą, ufając Bogu za wynik.** Kiedy dziękujesz Bogu za to, że działa w danej sytuacji, nawet zanim zobaczysz odpowiedź na swoje modlitwy, odsuwasz uwagę od bieżącej potrzeby i skupiasz ją na Bożej trosce o każdą twoją potrzebę.

**8. Prowadź dziennik modlitw** wyszczególniający o co i kiedy się modliłeś, a następnie zanotuj, w jaki sposób twoje modlitwy zostały wysłuchane.

**9. Każdą troskę i decyzję powierz Bogu.** Uznając Boga na wszystkich naszych drogach i prosząc, aby Jego wola wypełniła się w sytuacji lub trudności, z którą mamy do czynienia, możemy zaufać Mu w kwestii wyniku, nawet jeśli różni się on od tego, o co się modliliśmy.

**10. Podejmuj decyzje oparte na Słowie.** Gdy nauczysz się działać zgodnie z zasadami i obietnicami Słowa Bożego, twoja wiara wzrośnie, a twoje zaufanie do Niego wzrośnie, gdy będziesz zwracać się do Niego z innymi potrzebami w modlitwie.

**11. Świadczy o Bożej mocy innym.** Opowiadanie innym o tym, jak Bóg ci pomógł, wzmocni twoją wiarę i ich wiarę.

# ZŁAPANY PRZEZ BURZĘ

POWTÓRZENIE EWANGELII MATEUSZA 8:23-27,  
OPowiedziane PRZEZ UCZNIĄ.

CURTIS PETER VAN GORDER



Nikt nie potrafiłby opowiadać takich historii jak Mistrz - o ziemi i owcach, zagubionej monecie i zagubionym synu, mądrych i głupich sługach, stróżach i dziewicach, by wymienić tylko kilka.

Gdy zaczął zapadać zmierzch, byliśmy wyczerpani próbami utrzymania porządku. Tłum był tam już od kilku godzin i wciąż napierał na nas w kierunku linii brzegowej, przepychając się, aby zbliżyć się do Jezusa, aby uzyskać lepszy widok lub dotknąć Jego szaty, aby otrzymać błogosławieństwo. Jezus musiał opowiadać swoje historie z jednej z łodzi rybackich, aby być słyszany. Ponieważ robiło się późno, kazaliśmy wszystkim wracać do domu. Przedsta-

wienie dobiegło końca.

Jezus powiedział nam, abyśmy udali się na drugą stronę Jeziora Galilejskiego, ponieważ wiedział, że czeka nas tam kolejna przygoda - jakbyśmy potrzebowali więcej emocji! Wszyscy mieliśmy nadzieję na odrobinę zasłużonego odpoczynku i relaksu.

Odpłynęliśmy na spokojnych wodach, czując satysfakcję, że dobrze wykorzystaliśmy ten dzień. Jezus był tak samo wyczerpany jak my. Niedługo po tym, jak wypłynęliśmy, udał się na rufę, gdzie wkrótce zasnął na poduszce. Żyliśmy w trudnych warunkach, więc docenialiśmy małe wygody. Zwykł mawiać, że lisy mają nory, a ptaki powietrzne gniazda, ale nie miał



gdzie położyć głowy - to prawda, ale miękka poduszka z pewnością pomoże ci dobrze się wyspać.

Niespodziewanie, gdy byliśmy na środku jeziora, rozpętała się burza. Będąc doświadczonym wędkarzem, wiedziałem, że nagłe burze mogą uderzyć, szczególnie wieczorem. Powiedziano mi, że dzieje się tak z powodu chłodnego powietrza z otaczających gór, które uderza w ciepłe powietrze z nisko położonego jeziora.

Moja początkowa reakcja była taka, że to nie był dobry pomysł, by wypływać tak późno, ale niebo nie wyglądało źle, a w końcu byliśmy z Mistrzem. Z pewnością nie kazałby nam płynąć, gdyby nie wiedział, że nam się uda - ale wkrótce przekonałem się, że Jego drogi niekoniecznie są takie same jak nasze.

Wiatr zaczął krzyczeć i wyc jak wściekła banshee. Fale zaczęły rozbijać się o burtę łodzi. Widziałem już wcześniej szkwały, ale nic takiego. Nasza mała, zatłoczona łódka zaczęła się szybko zapełniać i wszyscy zaczęliśmy gorączkowo ratować się tym, co znaleźliśmy. Wszyscy, z wyjątkiem kapitana. Nie mogłem w to uwierzyć! Był pogrążony we śnie, jakby drzemał na kanapie z owczego runa.

Byliśmy po kostki w wodzie, a łódka kołysała się w górę i w dół, jakbyśmy jechali na grzbiecie smoka. Jechaliśmy nisko w wodzie i wkrótce zostalibyśmy zalani. Wszystko, co mogliśmy zrobić, to utrzymać się na łodzi. Nie każdy umiał pływać, a nawet jeśli, to fale były tak wzburzone, że nie przetrwałbyś długo w zimnej wodzie.

Wraz z innym uczniem potrząsnęliśmy Jezusem i błagaliśmy Go, aby coś zrobił. Nie zareagował od razu, więc spróbowaliśmy nieco silniejszej perswazji, mając nadzieję, że poczujecie się winni, że nie pomógł nam w naszej katastrofie. "Mistrzu, nie obchodzi Cię, że utonie-

my! Uratuj nas!"

Potem wstał i trzymając rękę na maszcie przemówił do burzy! "Cicho, bądźcie spokojni!"

I tak się stało! Wkrótce woda była jak szkło. Zatrzymaliśmy się na chwilę, by docenić ten moment. Pomyślałem sobie, że powinniśmy byli poprosić Go o pomoc dużo wcześniej.

Jezus spojrział na nas i powiedział: "Dlaczego tak się baliście? Gdzie jest wasza wiara?" Byłem zbyt zawstydzony, by odpowiedzieć.

Mieliśmy oczywiście własne pytania: "Kim jest ten człowiek, że nawet wiatr i morze są mu posłuszne?". Zaczęło do nas docierać, że nie podążamy tylko za mądrym rabinem, ale znajdujemy się w obecności chwały Bożej.

Wkrótce bezpiecznie dotarliśmy na drugą stronę i przypominały mi się następujące fragmenty: "Ty wiernie odpowiadasz na nasze modlitwy niesamowitymi czynami, Boże, nasz Zbawicielu. Jesteś nadzieją wszystkich na ziemi, nawet tych, którzy żeglują po odległych morzach. Uciszyłeś szalejące oceany z ich uderzającymi falami. [Uspokoiłeś burzę do szeptu, uciszyłeś fale i bezpiecznie doprowadziłeś je do portu." (Psalm 65:5,7 NLT; Psalm 107:29-30 NLT).

Kiedy później w moim życiu niespodziewanie uderzyły inne burze, ufałem, że Ten, który był z nami w łodzi tamtego dnia, będzie ze mną zawsze, nawet do końca moich dni.

**CURTIS PETER VAN GORDER JEST NIEZALEŻNYM PISARZEM I MIMEM (HTTP://ELIXIRMIME.COM), KTÓRY SPĘDZIŁ 47 LAT PROWADZĄC DZIAŁALNOŚĆ MISYJNĄ W 10 RÓŻNYCH KRAJACH. OBECNIE WRAZ Z ŻONĄ PAULINE MIESZKA W NIEMCZACH.**



# STAŃ SIĘ NAJLEPSZĄ WERSJĄ SIEBIE

ALEX PETERSON

Nasze codzienne życie składa się z nawyków i rutyny, które mogą znacznie pomóc nam osiągnąć nasze życiowe cele, pod warunkiem, że te nawyki są dobre. Pozytywne nawyki są jednak jak czarne dziury, które pochłaniają produktywność, innowacyjne i korzystne możliwości w naszym życiu. Ktoś kiedyś powiedział: "Ludzie nie decydują o swojej przyszłości; decydują o swoich *nawykach*, a ich *nawyki* decydują o ich przyszłości".

## Formuła postępu

Kiedy masz do czynienia z problemem matematycznym, po prostu postępujesz zgodnie ze wzorem. Chociaż przeczytywanie złych nawyków nie jest dokładnie operacją matematyczną, oto pomocny wzór na postęp: Pragnij. Uwier, że możesz. Zbudaj swoje otoczenie.

Odkryj swoje wymówki. Stwórz plan. Monitoruj swoje postępy.

## Pożądanie

Jak bardzo pragniesz zmiany? Na tyle, że jesteś gotów zmienić swoje życie, aby osiągnąć swój cel? Wystarczająco, by porzucić negatywne nawyki i zastąpić je pozytywnymi? Wystarczająco, aby poświęcić wszystko, co działa przeciwko konkretnej zmianie i postępowi, którego pragniesz?

Wiele osób chce zmienić swoje złe nawyki, ale nie pragnie zmiany na *tyle, by zrobić to*, co konieczne, aby ją osiągnąć; dlatego ich wysiłki są powierzchowne i nieskuteczne.

## Uwier, że możesz

Możesz pragnąć zmiany i czuć, że jesteś gotów zapłacić za nią cenę, ale w głębi duszy możesz zastanawiać się, czy rzeczywiście możesz to

zrobić.

Wiara jest niesamowitą rzeczą, jak mówi Biblia: " Jak myśli w swoim sercu, taki jest." (Księga Przysłów 23:7). Inny werset brzmi: "Zdrowy duch zwycięża przeciwności" (Księga Przysłów 18:14). Wersety te pokazują, że ludzka wola jest bardzo potężną siłą, zwłaszcza gdy towarzyszy jej wiara w Boże możliwości.

Jeśli trudno ci uwierzyć, że możesz się zmienić, przyjmij pozytywne, pełne wiary nastawienie, nawet jeśli tego nie czujesz. Zaczynaj wypowiadać pozytywne, wzmacniające zmiany stwierdzenia, takie jak: "Dzięki łasce Boga *mogę się zmienić. Zmienię się.*"

### **Zbadaj swoje otoczenie**

Często samo pragnienie zmiany nie wystarcza do ukończenia procesu. Musimy uczciwie i praktycznie spojrzeć na nasze otoczenie i zidentyfikować rzeczy, które robimy na co dzień, a które działają przeciwko naszym postępom lub wzmacniają nasze negatywne nawyki.

Może się okazać, że w przypadku każdego nawyku, który próbujemy stworzyć lub przełamać, istnieją pewne fizyczne rzeczy, które działają na naszą korzyść lub przeciwko nam. Musimy dowiedzieć się, co to jest i zmienić je w razie potrzeby.

### **Ujawnij swoje wymówki**

Musimy uczciwie spojrzeć na siebie i rozpoznać wymówki, których używamy. Zapisz je i sformułuj kontratak, lepszy powód, który zmotywuje cię do niepoddawania się wymówkom.

### **Stwórz plan**

Pomocne jest udokumentowanie naszych celów i sposobu, w jaki zamierzamy je osiągnąć. Cel nie jest planem, jeśli nie zostanie zapisany. A plan nie jest *skuteczny, jeśli nie jest* często weryfikowany.

Tworząc swój plan, pamiętaj, by być realistą. Jeśli twój plan jest nierealistyczny, zniechęcisz się i być może zrezygnujesz, zanim w ogóle osiągniesz swój cel. Lepiej być realistą i osiągnąć swój cel stopniowo, niż nie osiągnąć go wcale.

I na koniec, nie zniechęcaj się. Każdemu z nas zdarzają się wpadki lub gorsze dni. Powinniśmy oczekiwać, że pojawią się pewne niepo-

wodzenia i przewidywać je, aby nie być przytłoczonym, gdy się pojawiają.

### **Monitoruj swoje postępy**

Wreszcie, monitoruj swoje postępy. Regularnie oceniaj swój plan, aby sprawdzić, czy działa; jeśli nie, zmień go! Twój plan jest narzędziem postępu. Jeśli twój pierwotny plan był nierealistyczny, dostosuj go. Jeśli był zbyt łagodny, zaostrz go.

W przypadku każdego planu, który tworzymy, pomocne jest podzielenie go na trzy kategorie:

Cele długoterminowe (do osiągnięcia w ciągu dwóch do pięciu lat)

Cele krótkoterminowe (do osiągnięcia w ciągu sześciu miesięcy do roku)

Cele natychmiastowe (do osiągnięcia w ciągu 30 dni)

Podzielenie naszych planów na cele długoterminowe, krótkoterminowe i natychmiastowe nadaje im strukturę, a także miernik, za pomocą którego możemy mierzyć postępy. Następnie, gdy na przykład co miesiąc weryfikujemy nasze plany, możemy zmierzyć nasze postępy zgodnie z bezpośrednimi celami z zeszłego miesiąca, dostosować nasz plan, stworzyć nowe bezpośrednie cele, a następnie kontynuować.

Jeśli poświęcimy trochę czasu na zastosowanie tej formuły postępu w naszym życiu, będziemy wiedzieć, co robić za każdym razem, gdy przechodzimy przez nieproduktywny okres. Będziemy wiedzieć, jak go wypełnić i czym go wypełnić!

Bóg chce, abyś robił postępy, ale przede wszystkim chce, abyś miał relację z Jego Synem, Jezusem. Możesz zacząć od odmówienia tej prostej modlitwy:

*Drogi Jezu, wierzę, że jesteś Synem Bożym i że umarłeś za moje grzechy. Otwieram drzwi mego serca i zapraszam Cię, abyś wszedł do mojego życia. Proszę, napełnij mnie Twoim Duchem i pomóż mi wzrastać w mojej wiedzy i zrozumieniu Ciebie poprzez czytanie Twojego Słowa. Amen.*



NATALIA NAZAROVA

# ZDRUZGOTANA!

Kiedy mój mąż wyjechał w dłuższą podróż służbową na prawie trzy miesiące, przekonałam się, jakie wyzwania stoją przed samotnymi rodzicami. Konieczność samodzielnego zajmowania się domem i opieką nad dziećmi, oprócz pracy, była dla mnie dużym wyzwaniem. Inne okoliczności również odbiły się na moich emocjach i coraz trudniej było mi sobie z tym poradzić. Każdy kolejny dzień wydawał się gorszy od poprzedniego. Walka wyczerpała mnie fizycznie i psychicznie. Potem przyszła ostatnia kropla.

Kolacja była prawie gotowa, a minie dziesięć minut, zanim dzieci skończą odrabiać lekcje i przyjdą na posiłek. Używałam laptopa do słuchania muzyki podczas gotowania i postanowiłam wykorzystać te dziesięć minut na sprawdzenie poczty. Zgarnęłam laptopa z kuchennego blatu i skierowałam się do salonu, ale w swoim szaaleństwie zapomniałam odłączyć kabel zasilający. Gdy przesłam zaledwie kilka kroków, nagły opór wyrwał laptopa z mojego uścisku. Wciąż widzę rozgrywającą się scenę, jakby w zwolnionym tempie - mój komputer spada, przewraca się, podskakuje, ekran gaśnie.

Przez resztę wieczoru byłam w szoku i nie mogłam zasnąć. Kiedy mój umysł w końcu przestał szaleć, zaczęłam zastanawiać się nad tym, jak bardzo byłam zestresowana i w konsekwencji nieszczęśliwa. Wierzyłam, że Bóg chce pomóc mi wydostać się z tego bałaganu, w którym się znajdowałam, i tak się stało.

W moim rozpaczliwym, "zdruzgotanym" stanie, Bóg był w stanie dotrzeć do mnie w obszarach, w których nie dawałam sobie rady - na przykład w relacjach z moimi starszymi dziećmi i w moim stosunku do niektórych współpracowników. W tym czasie spokojnej refleksji szukałam i znalazłam Boże przebaczenie, a wiara i nadzieja zostały przywrócone.

Wtedy przypomniałam sobie o rozbitym laptopie. Ale zamiast rozpacz, którą czułam przez cały wieczór, miałam wyraźne poczucie, że nie wszystko jest stracone. Skoro Bóg potrafił poskładać mnie do kupy, to z pewnością jest nadzieja dla mojego laptopa.

Następnego ranka włączyłam laptopa i uruchomił się ponownie. Świeciła się tylko niewielka część ekranu, ale komputer nadal działał. Uszkodzony był tylko ekran, a jego wymiana była stosunkowo niedroga.

Teraz za każdym razem, gdy otwieram laptopa i ekran się rozświetla, przypomina mi się o niezawodnej Bożej miłości i przebaczeniu, o pokoju, który ma do zaferowania, i o wewnętrznej przemianie, którą przynosi, gdy zwracamy się do Niego z naszymi problemami.

NATALIA NAZAROVA JEST NAUCZYCIELKĄ JĘZYKA ANGIELSKIEGO Z UKRAINY, KTÓRA POŚWIĘCIŁA DZIESIĘĆ LAT NA DZIAŁALNOŚĆ NON-PROFIT W EUROPIE WSCHODNIEJ I AMERYCE POŁUDNIOWEJ.





# WOLNOŚĆ OD STRACHU

RONANA KEANE

CZYTANIE O KARMIENTU

**Bóg jest naszą najlepszą obroną przed strachem - i przed rzeczami, których się boimy.**

Bóg jest naszą ucieczką i siłą, bardzo obecna pomocą w ucisku. Dlatego nie będziemy się lękać, choćby ziemia została usunięta i choćby góry zostały przeniesione w środek morza - Psalm 46:1-2.

Ponieważ postawił na Mnie swoją miłość, dlatego go wybawię; postawię go na wysokości, ponieważ poznał Moje imię. Będzie Mnie wzywał, a Ja mu odpowiem, będę z nim w utrapieniu, wybawię go i uczę go - Psalm 91:14-15.

Imię Pana jest mocną wieżą; sprawiedliwi uciekają do niego i są bezpieczni - Przysłów 18:10.

Ja, Pan, twój Bóg, będę trzymał twoją prawicę, mówiąc do ciebie: "Nie bój się, Ja ci pomogę" - Izajasza 41:13.

Nie obawiaj się. ... Gdy będziesz przechodził przez wody, Ja będę z tobą, a gdy będziesz przechodził przez rzeki, one cię nie pochłoną. Gdy będziesz szedł przez ogień, nie spłoniesz; płomień cię nie pochłonią" - Izajasza 43: 1-2

**Bóg zastąpi strach pokojem.**

Teraz zapoznaj się z [Bogiem] i bądź spokojny - Hiob 22:21

Gdy się położysz, nie będziesz się bał; owsem, położysz się, a sen twój będzie słodki - Przysłów 3:24.

Nie troszczcie się o nic, ale w każdym położeniu w modlitwie i prośbie z dziękczynieniem przedstawiajcie prośby wasze Bogu. A pokój Boży, który przewyższa wszelkie zrozumienie, strzec będzie serc waszych i myśli waszych w Chrystusie Jezusie - List do Filipian 4:6-7.

Bóg nie dał nam ducha bojaźni, lecz mocy, miłości i zdrowego zmysłu - 2 Tymoteusza 1:7.

**Mając Boga obok siebie, nie musimy się niczego obawiać.**

Pan jest moim światłem i moim zbawieniem, kogo mam się lękać? Pan jest siłą mego życia; kogo mam się lękać? - Psalm 27:1

Ileokroć będę się bał, zaufam Tobie. W Bogu pokładam ufność, nie będę się lękał. Cóż może mi uczynić ciało? - Psalm 56:3-4

Choćbym szedł najciemniejszą doliną, zła się nie ulękę, bo Ty jesteś ze mną - Psalm 23:4.

Oto Bóg jest moim zbawieniem, będę ufał i nie będę się bał - Izajasza 12:2.



Nie bójcie się, bo Ja jestem z wami, nie lękajcie się, bo Ja jestem waszym Bogiem. Wzmocnię cię, tak, pomogę ci, podtrzymam cię Moją sprawiedliwą prawicą - *Izajasza 41:10.*

Miłość wyrzuca strach, bo kiedy wiemy, że jesteśmy kochani, nie boimy się. Ktokolwiek posiada doskonałą Bożą miłość, dla niego strach znika z wszechświata" - *A. W. Tozer (18-1963). W. Tozer (1897-1963)*

# PRZEWYCIĘŻA NIE STRACHU

KEITH PHILLIPS

Podobnie jak samo życie, Biblia pełna jest triumfów, które równie dobrze mogły zakończyć się katastrofą. Gdyby bohaterowie tych historii odwrócili się i pobiegli w inną stronę, kto mógłby ich winić? Mojżesz przeciwstawił się potężde ówczesnego świata i poprowadził swój lud do Ziemi Obiecanej. Gedeon poprowadził grupę liczącą 300 osób przeciwko armii zbyt dużej, by ją policzyć. (Księga Sędziów 7.) Samson, uzbrojony jedynie w kość szczękową osła, w pojedynkę pokonał armię (Księga Sędziów 15:9-15). Nastoletni Dawid, uzbrojony jedynie w procę, pokonał olbrzymiego Goliata, który sprawił, że cała armia Izraela trzęsła się w sandałach (1 Księga Samuela 17:2-11, 32-51).

Większość z nas może być wdzięczna za to, że nie mamy do czynienia z całymi armiami lub ciężko uzbrojonymi gigantami, ale wszyscy mamy obawy tego czy innego rodzaju, co by było, gdyby, które czasami zstępują legionami lub krążą nad nami jak Goliat. Podobnie jak nasz rozmiar buta, zaczynają się od małego i rosną wraz z nami. Co, jeśli spadnę z roweru? Co, jeśli mój nauczyciel mnie nie polubi? Co,

jeśli nie dostanę się do drużyny? Co, jeśli spróbuję ją pocałować? Co, jeśli nie zostaną przyjęty do tej szkoły? Co, jeśli stracę pracę? Co, jeśli okaże się, że to rak? Co, jeśli stracę miłość mojego życia?

Najpierw uczymy się radzić sobie z lękami w dzieciństwie, uciekając do rodziców w poszukiwaniu bezpieczeństwa i otuchy. Wciskamy się do nich do łóżka podczas burzy. Prosimy o noszenie na rękach w ciemności. Chwytamy silną dłoń, gdy zbliża się obcy pies. Stopniowo nasi rodzice pomagają nam nauczyć się rozróżniać między prawdziwymi a wymaginywanymi niebezpieczeństwami i jak stawić czoła tym prawdziwym. Bóg chce zrobić to samo z naszymi dorosłymi lękami. "Nie jesteś w tym sam" - zapewnia nas. "Weź Mnie za rękę. Razem przez to przejdziemy".

KEITH PHILLIPS BYŁ REDAKTOREM  
NACZELNYM ACTIVATED PRZEZ 14 LAT, OD  
1999 DO 2013 ROKU. OBECNIE WRAZ Z ŻONĄ  
CARYN PRACUJE Z BEZDOMNYMI W USA.

# NIE BÓJ SIĘ

MARIE ALVERO

Pewnej niedzieli nasza rodzina wybrała się na wędrowkę do wodospadu. Szlak zaprowadził nas do miejsca, w którym musieliśmy przekroczyć potok i mieliśmy do wyboru przeskoczyć kilka stóp przez wąską, ale głębszą część rzeki lub brodzić przez szerszą, ale płytszą część, gdzie można było nadepnąć na chybottliwe skały, które - jeśli byłeś bardzo pewny siebie - w ogóle by cię nie zmoczyły. Mój mąż poświęcił dwie sekundy na ocenę sytuacji i przeskoczył dystans. Dwie z naszych dziewczynek i ja wybrałyśmy szersze przejście, zdjęłyśmy buty i wskoczyłyśmy na skały. Przedostaliśmy się na drugą stronę w różnym stopniu suchości, ale bez większych wpadek.

Ale nasza najmłodsza córka stała na brzegu rzeki. Nie chciała zamoczyć stóp, ale nie chciała też przeskoczyć na drugą stronę. Wszyscy po drugiej stronie próbowaliśmy nakłonić ją do wybrania jednej z opcji, ale nie chciała. W końcu mój mąż delikatnie przekonał ją, by chwyciła go za ramię i przeskoczyła na drugą stronę. Spędziliśmy wspaniały poranek na wspólnej wędrowce, podczas której powstało kolejne małe rodzinne wspomnienie. Byłam taka dumna z naszej dziewczynki, że przekroczyła swój poziom komfortu! Wiem, że nie była to wielka decyzja, ale był to jeden krok na drodze do tego, by strach nie powstrzymywał jej przed cieszeniem się życiem.

W naszym społeczeństwie, w którym lękowi poświęca się tak wiele miejsca, czasami wydaje

się, że jest to słowo definiujące nasze czasy. Jest to interesujące, ponieważ Biblia mówi nam po prostu i wielokrotnie, abyśmy się nie bali. Dwusłowne rozwiązanie na strach i niepokój. Ale jak to działa?

Uważam, że pomocne jest podzielenie wyzwania na części, a następnie wykonanie pierwszego kroku. Na przykład, niedawno musiałem przygotować się do rozmowy kwalifikacyjnej w pracy. Byłem tym zdenerwowany, a strach przed porażką był na pierwszym planie, więc rozłożyłem to na części. Zebrałem pytania, które myślałem, że zostaną mi zadane i przygotowałem na nie odpowiedzi, a następnie poprosiłem współpracowników o opinie na temat moich odpowiedzi i zastosowałem się do nich. Każdy z tych kroków był niewygodny, ale byłem w stanie wykonywać je po kolei. I za każdym razem byłem nagradzany jednym krokiem dalej w kierunku, w którym chciałem pójść.

Niezależnie od tego, czy chcesz zmienić sposób myślenia, nawyk czy osiągnąć cel, podejście jest takie samo: zrób jeden krok, który możesz. I zaufaj Bogu, że zrobi następny. Kiedy się boisz, zaufaj Bogu, który mówi: "Nie bój się, zróbmy to razem".

MARIE ALVERO JEST BYŁĄ MISJONARKĄ W AFRYCE I MEKSYKU. OBECNIE PROWADZI SZCZĘŚLIWE, PRACOWITE ŻYCIE Z MĘŻEM I DZIEĆMI W ŚRODKOWYM TEKSASIE W USA.



OD JEZUSA Z MIŁOŚCIĄ

# ZMARTWIONY, ALE NIE PRZYGNĘBIONY

Jeśli myślisz, że masz kłopoty, pomyśl o Moim apostołe Pawle: był biczowany przy pięciu okazjach i bity różgami przy innej. Został ukamienowany i pozostawiony na śmierć. Trzy razy rozbił się na statku i spędził noc i dzień w głębinach. Przeszedł przez niebezpieczeństwa na morzu, na pustyni i w miastach. Cierpiał z rąk zbójców, własnych rodaków i obcych, był niesłusznie oskarżany i prześladowany ze względu na Moje imię. Wielokrotnie był więziony i pozbawiony podstawowych potrzeb (2 List do Koryntian 11:24-28; Dzieje Apostolskie 16:23).

Jednak przez to wszystko Paweł wciąż Mi ufał i wskazywał innym na Mnie, składając takie deklaracje wiary, jak: "Jesteśmy utrudzeni z każdej strony, ale nie uciskani" i "We wszystkim tym jesteśmy więcej niż zwycięzcami przez Tego, który nas umiłował" (2 List do Koryntian 4:8; List do Rzymian 8:37).

Paweł miał wielką wiarę, ale nie zapominaj, że był takim samym człowiekiem jak ty. Miliony ludzi podziwiają to, jak był w stanie zanieść ewangelię tak wielu ludziom i dotrzeć do świata swoich czasów, ale wielu ludzi nie zdaje sobie sprawy, że jego zaangażowanie i wiara zostały *wzmocnione* przez kłopoty, które go spotkały. Nauczył się ufać Mi i pokładać wiarę w Moim Słowie w potrzebie - i ty też możesz.

Czy pozwolił, by przygnębiły cię obecne lub przeszłe kłopoty? Czy też będziesz trzymał się Mnie przez całe życie, tak jak Paweł? Zawsze będę przy tobie, tak jak byłem przy nim.

