

ÎȚI POATE OFERI VIAȚA MAI MULT? POȚI SCHIMBA LUMEA DIN JURUL TĂU?

CONTACTS

REZOLUȚII

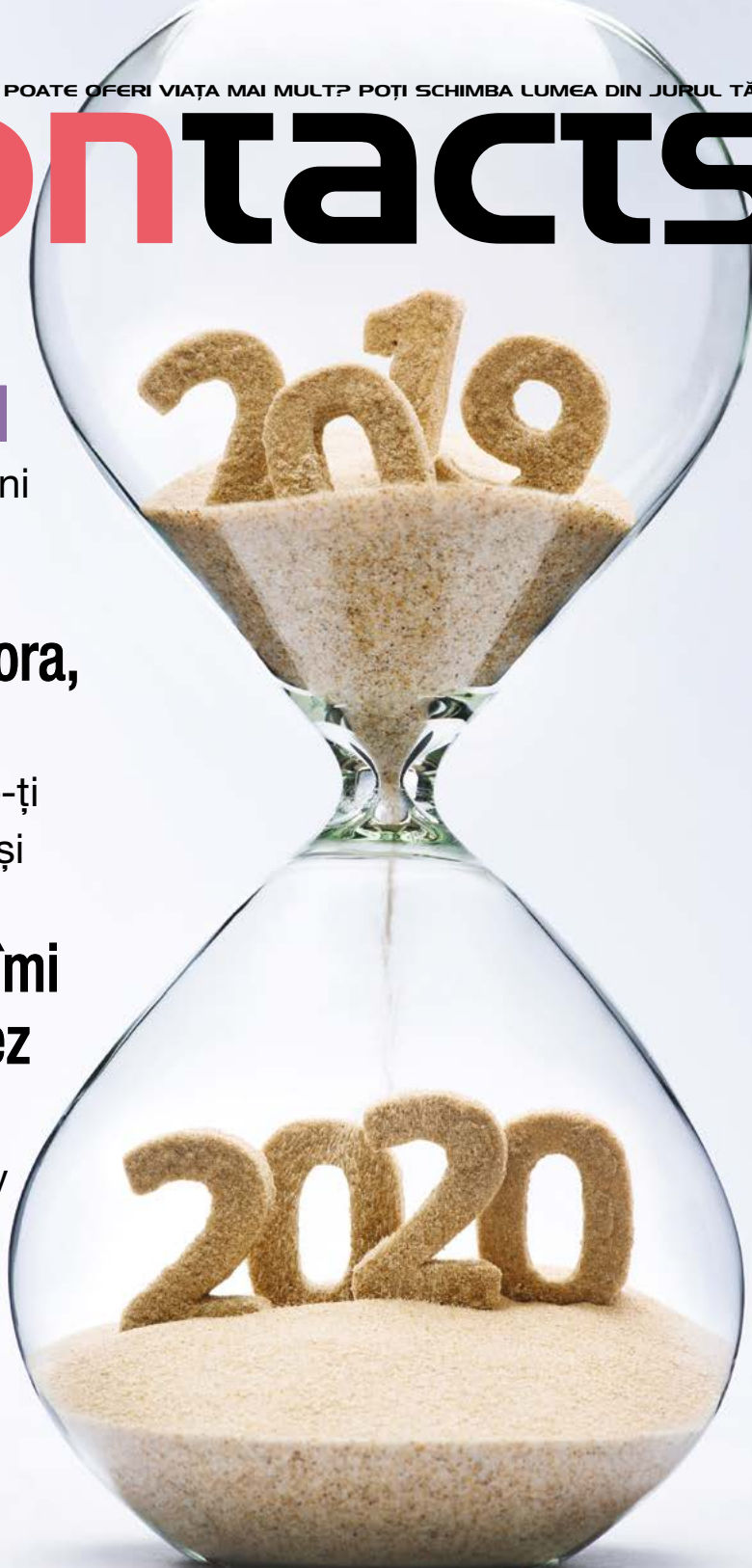
Cum pot deveni
realitate

Nu te îngrijora, fii fericit!

Îmbunătățește-ți
viața în trei pași

Trebuie să îmi supraveghez mâinile

Efectul negativ
al unui mesaj
scris



NOTA EDITORULUI PĂȘIND ÎN NOUL AN

Recent am citit o întâmplare cu o învățătoare care și-a dus elevii, de clasa 1, în sala de festivități pentru o prezentare. În timp ce așteptau la baza scârilor ce duceau pe scenă, ea i-a întrebat: „Cine este bun la sărituri?”

Câțiva copii au ridicat mâinile.

„Poate careva dintre voi să sară de la podea până pe scenă?”

Dar nicio mână nu s-a ridicat.

„Eu pot”, le-a spus învățătoarea, „și am să vă arăt”. Începând de la baza scârilor ce duceau pe scenă, ea a sărit pe prima treaptă. De acolo a sărit pe a doua și tot așa până pe scenă.

După cum demonstrează această povestioară, există multe lucruri care se pot face doar puțin câte puțin, pas cu pas. Când ai o treabă ce pare copleșitoare, sau drumul înaintea ta pare prea abrupt, abordează-l pas cu pas.

Același lucru este valabil și pentru viitor. De prea multe ori încercăm să anticipăm toate scenariile posibile, sau, precum Mara, ne îngrijorăm pentru ce se va întâmpla cu săptămâni sau luni înainte (vezi pg. 8-9), însă Dumnezeu ne spune: „Ia zilele una câte una”.¹ Nu suntem dotați să ne ocupăm azi de îngrijorările viitoare, dar cu ajutorul lui Dumnezeu, putem înfrunta fiecare provocare atunci când ne iese în cale.

Indiferent de ce se va întâmpla anul acesta, să îți amintești că Iisus te iubește necondiționat și va avea grijă de tine. „Te iubesc cu o iubire veșnică”, spune El, „de aceea îți păstrez bunătatea Mea”.²

Vă dorim un an 2020 fericit, ție și alor tăi, din partea echipei *ContactS*.

– *Editorul*

Noi îți oferim o varietate largă de cărți, materiale audio și video pentru inspirația și hrana ta sufletească.

Pentru comenzi te rugăm să ne contactezi la una din adresele de mai jos.

Adresa:

ContactS

în atenția lui: Christian

C.P. 129, O.P. 72

cod 032468

București

Email:

info@activated-europe.com

Web:

www.activated-europe.com/ro

Editori

Ronan Keane

Tehnoredactare

Gentian Suçi

Traducere

Oana Toșu

© 2020 Activated.

Toate drepturile rezervate.

Toate versetele au fost citate din Biblia versiunea Dumitru Cornilescu, excepțiile fiind menționate explicit.

A-RO-MG-AM-228-X

1. Vezi Matei 6:34.

2. Ieremia 31:3



Să fi precum Învățătorul

DE MARTIN McTEG

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

Noul An a și venit, iar eu încă mă gândesc care să fie rezoluția mea pentru acest an. Supraponderal nu sunt, exerciții fizice fac; deci nu poate fi ceva în legătură cu acestea.

Mă gândisem mai degrabă la ceva de genul unui țel spiritual, sau ceva în legătură cu anumite trăsături de caracter pe care aș putea să le îmbunătățesc, vreo modalitate prin care să devin o persoană mai bună. Odată citisem ceva în care cineva a prezentat o idee interesantă: Atunci când dorești să rezolvi o problemă cu care te confrunți, sau când dorești să faci progrese în viața ta spirituală, întreabă-te „Oare ce ar face Iisus?” și pornește de acolo.

Am fost curios să aflu mai mult despre această propoziție atât de larg răspândită și despre originile ei, așa că am făcut un studiu pe internet și am găsit că ea a fost folosită de creștini de mai bine de 100 de ani pentru a se referi la faptul de a

urma exemplul lui Hristos în viețile noastre de zi cu zi.

Deci, iată rezoluția mea pentru noul an. Voi încerca să-mi fac un obicei din a-mi pune această întrebare, „Oare ce ar face Iisus?”, dar nu mă gândesc la chestii de genul a merge pe apă sau a învia pe cineva din morți. Nu sunt chiar de liga aceasta. Însă aș putea face anumite lucruri zi de zi prin care să urmez exemplul lui Hristos.

- Îmi pot face timp în fiecare zi pentru rugăciune, așa cum a făcut și Iisus.

- Pot iubi fără discriminare, așa cum a iubit și Iisus.

- Îmi pot face timp pentru copii, chiar și atunci când sunt ocupat, așa cum și-a făcut și Iisus.

- Pot încerca să rezolv situațiile dificile cu înțelepciune, așa cum a făcut Iisus.

- Pot să mă smeresc, așa cum s-a smerit și Iisus.

- Pot sluji altora, așa cum a slujit

și Iisus.

- Pot căuta buna-înțelegere și pacea, precum Iisus.

- Pot încerca, pe cât îmi stă în putere, să mă conformez planului lui Dumnezeu pentru viața mea, așa cum a făcut și Iisus.

Această deviză: „Oare ce ar face Iisus?” pare o cerință prea mare pentru mine. Însă o voi încerca. Și cred că se va încheia cu bine, pentru că am memorat un verset din Biblie care îmi spune că „Pot totul în Hristos, care mă întărește”.¹

Cu cât mă gândesc mai mult la aceasta, cu atât mai entuziasmat sunt să o pun în practică. Sper ca, în timp, această întrebare, „Oare ce ar face Iisus?”, să devină o chestie automată, iar răspunsul, cu harul lui Dumnezeu, să fie în consecință.

MARTIN McTEG A FOST
MISIONAR VOLUNTAR IAR ACUM
ESTE PENSIONAR ȘI TRĂIEȘTE
ÎN SUA.

1. Filipeni 4:13

DE PETER AMSTERDAM

O LISTĂ DE RUGĂCIUNI PENTRU NOUL AN

Începutul de an are ceva special. Deși 1 ianuarie urmează după 31 decembrie, ca orice alte zile care urmează una după alta, pentru mulți dintre noi, începutul de an aduce un sentiment de prosperitate. Anul ce a trecut stă în urma noastră, iar înaintea se deschid noi orizonturi.

La începutul fiecărei activități este înțelept să-I ceri lui Dumnezeu sfatul, călăuzirea și binecuvântarea Sa. Este valabil și când ne confruntăm cu aventurile noului an. Fără îndoială că vom avea provocări, victorii, câștiguri și pierderi. Și avem nevoie de prezența, ajutorul și mângâierea lui Dumnezeu în toate.

Gândindu-mă la anul ce ne stă înaintea, am făcut o listă de rugăciuni și de versete biblice pentru Anul Nou, care sper să te inspire și pe tine.

★ SĂ ÎL CUNOSC PE DUMNEZEU ȘI VOIA SA

Nu încetez să aduc mulțumiri pentru voi, când vă pomenesc în rugăciunile mele. Și mă rog ca Dumnezeu Domnului nostru Iisus Hristos, Tatăl slavei, să vă dea un duh de înțelepciune și de descoperire, în cunoașterea Lui. – *Efesenii 1:16-17*

Nu încetăm să ne rugăm pentru voi și să cerem să vă umpleți de cunoaștința voii Lui, în orice fel de înțelepciune și pricepere duhovnicească. – *Colosenii 1:9*

★ SĂ ÎMI DORESC CUVÂNTUL LUI DUMNEZEU

Ferice de cei ce ascultă Cuvântul lui Dumnezeu și-l păzesc [il pun în practică]! – *Luca 11:28*

Ca niște prunci născuți de curând, să doriți laptele duhovnicesc și curat, pentru ca prin el să creșteți spre mântuire. – *1 Petru 2:2*

★ SĂ ADUC ROD

Să vă purtați într-un chip vrednic de Domnul, ca să-I fiți plăcuți în orice lucru, aducând roade în tot felul de fapte bune și crescând în cunoaștința lui Dumnezeu. – *Colosenii 1:10*

Dacă aduceți mult rod, prin aceasta Tatăl Meu va fi proslăvit; și voi veți fi astfel ucenicii Mei. – *Ioan 15:8*

★ PENTRU RĂBDARE, TĂRIE ȘI BUCURIE

Întăriți, cu toată puterea, potrivit cu tăria slavei Lui, pentru orice răbdare și îndelungă răbdare, cu bucurie. – *Colosenii 1:11*

★ SĂ MĂ PĂZESC DE TENTAȚII ȘI DE RĂU

Nu ne duce în ispită, ci izbăvește-ne de cel rău. Căci a Ta este Împărăția și puterea și slava în veci. Amin! – *Matei 6:13*

★ SĂ FIU GENEROS

Dați și vi se va da; ba încă vi se va turna în sân o măsură bună, îndesată, clătinată, care se va vărsa pe deasupra. Căci cu ce măsură veți măsura, cu aceea vi se va măsura. – *Luca 6:38*

★ PENTRU CEI CARE AJUTĂ PE ALȚII



Rugați-vă pentru noi ca Cuvântul Domnului să se răspândească și să fie proslăvit. – *2 Tesaloniceni 3:1*

Vorbirea voastră să fie totdeauna cu har, dreașă cu sare, ca să știți cum trebuie să răspundeți fiecăruia. – *Coloseni 4:6*

★ **PENTRU PROTECȚIA LUI DUMNEZEU**

Credincios este Domnul: El vă va întări și vă va păzi de cel rău. – *2 Tesaloniceni 3:3*

★ **PENTRU CREȘTINII PERSECUTAȚI**

Majoritatea dintre noi ne putem desfășura credința noastră în pace, însă lucrul acesta nu este valabil pentru toți creștinii din întreaga lume. Conform unei organizații care se ocupă de creștini persecutați, există 215 milioane de creștini care trăiesc situații de persecuție mare, majoră sau extremă. Frații noștri care suferă au nevoie de susținerea noastră prin rugăciune.

Aduceți-vă aminte de cei ce sunt în lanțuri, ca și cum ați fi și voi legați cu ei; de cei chinuiți, ca unii care și voi sunteți în trup. – *Evrei 13:3*

★ **PENTRU CEI ÎNDOLIAȚI**

Mulți suferă după moartea unei persoane dragi. Cei care au fost loviți de tragedii și suferă, sunt îndoliați și se simt singuri, au nevoie de rugăciune.

El va șterge orice lacrimă din ochii lor. Și moartea nu va mai fi. Nu va mai fi nici tânguire, nici țipăt, nici durere, pentru că lucrurile dintâi au trecut. – *Apocalipsa*

21:4

★ **PENTRU FAMILIILE NOASTRE ȘI CEI DRAGI NOUĂ**

O modalitate de a arăta dragoste și de a îmbunătăți viețile celor dragi nouă este să ne rugăm lui Dumnezeu să-i protejeze și să-i ajute să ia decizii înțelepte. Chiar dacă există conflicte în familie, noi ne putem ruga pentru vindecarea neînțelegerilor și a rănilor.

Vă îndemn, dar, înainte de toate, să faceți rugăciuni, cereri, mijlociri, mulțumiri pentru toți oamenii. – *1 Timotei 2:1*

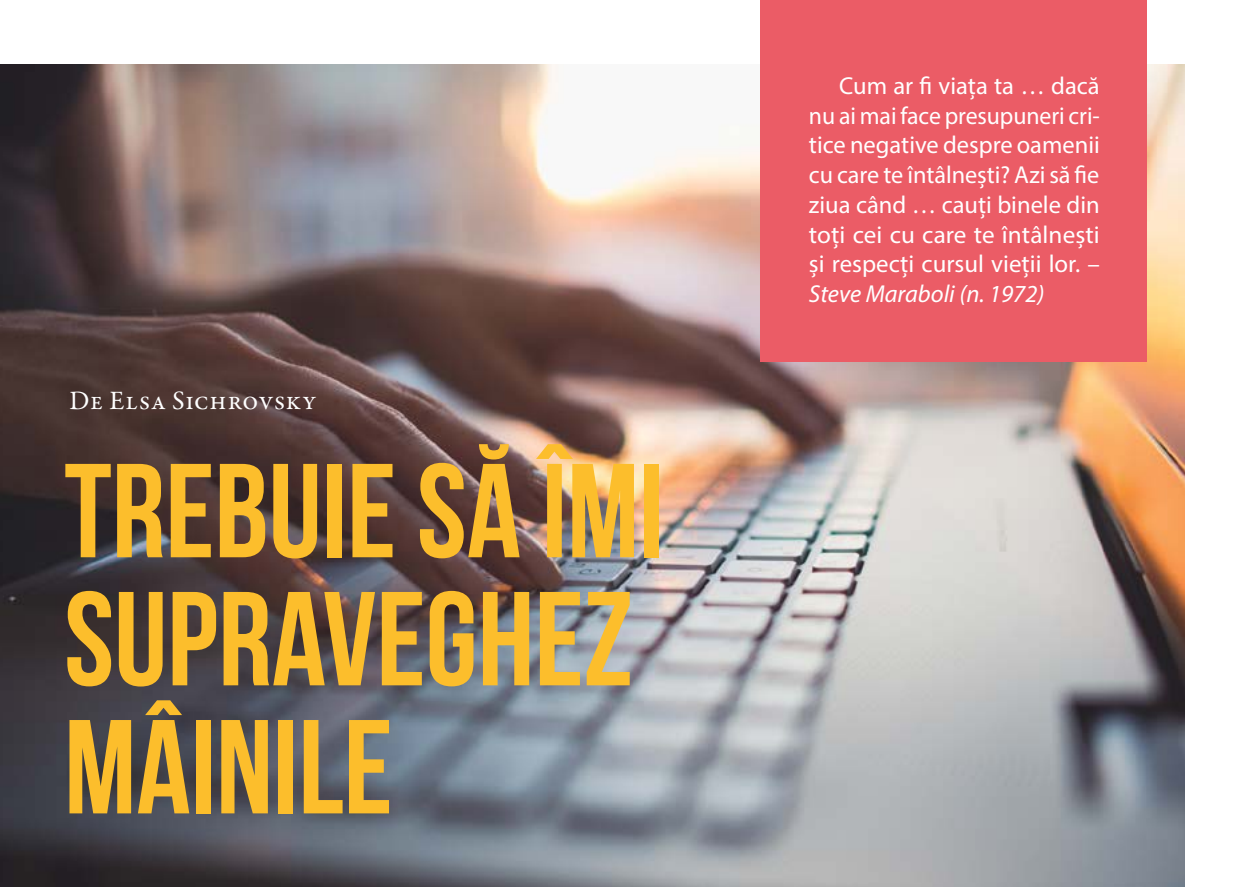
★ **PENTRU CEI CE NU ÎL CUNOSC PE IISUS**

Ca să le deschizi ochii, să se întoarcă de la întuneric la lumină și de sub puterea Satanei la Dumnezeu; și să primească, prin credința în Mine, iertarea de păcate și moștenirea împreună cu cei sfințiți. – *Fapte 26:18*

[Dumnezeu] care voiește ca toți oamenii să fie mântuiți și să vină la cunoștința adevărului. – *1 Timotei 2:4*

Mă rog ca anul ce stă înaintea ta să fie plin cu dragostea, iubirea și pacea lui Dumnezeu, iar binecuvântările Sale să fie revărsate din abundență asupra ta și asupra celor dragi ție.

PETER AMSTERDAM ȘI SOȚIA SA, MARIA FONTAINE, SUNT DIRECTORII ORGANIZAȚIEI THE FAMILY INTERNATIONAL, O COMUNITATE CREȘTINĂ DE CREDINȚĂ. ADAPTARE DUPĂ ARTICOLUL ORIGINAL.



Cum ar fi viața ta ... dacă nu ai mai face presupuneri critice negative despre oamenii cu care te întâlnești? Azi să fie ziua când ... cauți binele din toți cei cu care te întâlnești și respecti cursul vieții lor. – Steve Maraboli (n. 1972)

DE ELSA SICHROVSKY

TREBUIE SĂ ÎMI SUPRAVEGHEZ MĂINILE

Biblia are multe de spus despre puterea vorbelor noastre. Unul dintre versetele mele preferate este: „Pune, Doamne, o strajă înaintea gurii mele și păzește ușa buzelor mele”.¹ Biblia a fost scrisă, evident, înaintea apariției mediilor de socializare electronice, deci nu spune nimic în legătură cu mesajele scrise. Recent am avut o experiență care m-a învățat că avertismentele Bibliei despre cuvintele care îmi ies din gură ar trebui să mă ghideze în aceeași măsură să scriu cu aceeași prudență și călăuzire divină prin rugăciune.

Eu și trei colegi lucrăm la un proiect și din cauza programului nostru haotic, discutăm de multe

1. Psalmul 141:3

ori prin Facebook Messenger. Odată, John a lipsit de la o discuție online crucială și de aceea noi, ceilalți, nu am putut lua niște decizii care depindeau de informația pe care el era responsabil să o prezinte.

Exasperată de absența neașteptată și de timpul pierdut, am postat un mesaj pe grupul de chat: „Urăsc când încercăm să avem discuții de grup iar unii lipsesc!”

Până atunci John fusese un membru responsabil și de ajutor al echipei, dar după situația când a absentat a început să se arate neinteresat. Mai târziu am auzit de la un prieten comun că în ziua întâlnirii noastre importante lui John i-a apărut o chestiune urgentă și nu a intenționat să neglijeze participarea la proiect. S-a simțit rănit de

comentariul meu și era aproape să decidă să se retragă din grup.

Mi-am dat seama că dacă am fi avut o discuție față în față probabil că nu aș fi răbufnit cu acel comentariu. Dar laptopul a creat o barieră care m-a făcut să mă simt în siguranță și să dau frâu liber oricărui comentariu care îmi venea în minte. Indiferent dacă frustrarea mea era sau nu validă, mi-am dat seama că aveam ceva de învățat. „Pune, Doamne, o strajă înaintea degetelor mele și păzește mâinile mele când scriu”.

ELSA SICHROVSKY ESTE SCRIITOARE LIBER PROFESIONISTĂ. EA TRĂIEȘTE CU FAMILIA EI ÎN TAIWAN.

LA REVEDERE TRECUT, BINE AI VENIT VIITOR

DE MARIA FONTAINE



Viitorul nostru nu este limitat de trecutul nostru. Indiferent de situația în care suntem în prezent, viitorul continuă să fie luminos precum promisiunile lui Dumnezeu.

Dacă nu ești acolo unde ți-ai dori să fii, mai ai timp să schimbi asta. Din firea umană suntem înclinați să privim în urmă și să regretăm unele lucruri pe care le-am făcut, sau să ne dorim să fi procedat diferit. Dumnezeu ne înțelege. Dar să nu trecem cu vederea și binele pe care l-am obținut din acele experiențe – înțelepciunea, maturitatea și lecțiile învățate, care au contribuit la formarea caracterului nostru și ne-au pregătit pentru lucrurile mai bune ce vor urma.

Când privești în urmă să-ți amintești acele lucruri „adevărate, nobile, corecte, pure și iubitoare” care fac și ele parte din povestea vieții noastre.¹ Mulțumește-I lui Dumnezeu pentru deciziile bune din trecut cât și pentru cele pe care te va ajuta să le faci în viitor.

1. Filipeni 4:8

ÎNAINTE, MEREU ÎNAINTE!

Nu lăsa greșelile trecutului să-ți înceteze viziunea pentru viitor. Concentrează-te asupra binelui ce va urma. – *Motto pentru succes (MPS)*

Sunt dispus să merg oriunde, atâta timp cât este înainte. – *David Livingstone (1813-1873)*

Așteaptă-te la lucruri mărețe de la Dumnezeu. Încearcă să faci lucruri mărețe pentru Dumnezeu. – *William Carey (1761-1834)*

Credința ne dă curajul să ne înfruntăm prezentul cu încredere și viitorul cu expectativă. – *MPS*

Să alergăm cu stăruință în alergarea care ne stă înainte. Să ne uităm ținta la Căpetenia și Desăvârșirea credinței noastre, adică la Iisus. – *Romani 12:1-2*

Lasă-ți viața, planurile, speranțele, visele și temerile în grija lui Dumnezeu prin rugăciune zilnică. Iar în schimb vei avea pace în viața ta. – *MPS*

Să nu eziți niciodată să-ți încredințezi viitorul necunoscut, Dumnezeului atotcunoscător. – *MPS*

Anul nou stă înaintea noastră precum o carte nescrisă, cu toate paginile albe. Să scriem pe pagina fiecărei zile lucrurile de care, dacă le vom reciti la sfârșitul anului, ne vom bucura și nu le vom regreta. – *MPS*

Cărarea celor neprihăniți este ca lumina strălucitoare [a soarelui], a cărei strălucire merge mereu crescând până la miezul zilei. – *Psalmul 4:18*



DE MARA HODLER

NU TE ÎNGRIJORA, FII FERICIT!

Există unele lucruri la care sunt foarte bună: să fac curat, să organizez, să deleg și să planific precum un șef. Pot găti suficient de bine încât să fiu plătită pentru asta și pot scrie destul de bine. Dar am și o îndemânare pe care nu mi-am dat seama încă cum aș putea să o comercializez, dar când o voi face sunt convinsă că mă va îmbogăți. Pot să mă îngrijorez atât de mult și cu atâta creativitate încât sunt sigură că valorează ceva!

Îmi pot imagina cele mai rele scenarii și deznodăminte pentru firme și persoane individuale. Mă pot îngrijora pentru lucruri care sunt *într-adevăr* posibile, cât și

pentru cele atât de improbabile că ar fi subiecte bune de film! Aș vrea să pot face ceva util cu această aptitudine pe care o am, fiindcă în prezent mai mult mă încurcă – îmi fură toată pacea și liniștea și îmi consumă timpul și energia.

Cuvântul lui Dumnezeu spune foarte clar despre îngrijorare: „Nu vă îngrijorați de nimic; ci, în orice lucru, aduceți cererile voastre la cunoștința lui Dumnezeu, prin rugăciuni și cereri, cu mulțumiri”.¹ Cum de mă îngrijorez atât de ușor când Biblia îmi spune așa de clar să nu o fac?

Există momente – multe, de fapt – când îngrijorarea îmi răpește toată bucuria vieții. Am plâns, literal vorbind, pentru tragedii care nu s-au întâmplat niciodată.

M-am mâniat în legătură cu niște dificultăți care nu s-au materializat niciodată. M-am stresat pentru niște probleme care nu au apărut. Uneori mă simt prostescă după o noapte nedormită, cu lacrimi, îngrijorare și stres, mă trezesc dimineața la o viață lipsită de tragedii! Am trecut de atâtea ori prin acest ciclu încât am ajuns să observ zădărnicia și inutilitatea îngrijorării. Nu pot să spun că am scăpat de acest obicei și nu mânuiesc nicio tehnică uimitoare de meditație care să îmi elimine îngrijorarea, dar încep să mă gândesc că ar trebui, pur și simplu... să mă opresc.

Iată câteva sfaturi și tehnici pe care le-am luat de la scriitorul și oratorul american Dale Carnegie:

1. Filipeni 4:6

2. www.just1thing.com



1. Întreabă-te care este lucrul cel mai rău ce ți se poate întâmpla și împacă-te cu situația.

Poate părea puțin de speriat, dar eu am descoperit că este una dintre cele mai bune metode de a scăpa de îngrijorare. După cum spunea Carnegie: „Odată ce accepți lucrul cel mai rău care ți s-ar putea întâmpla nu mai ai nimic de pierdut și totul de câștigat. Acesta este începutul libertății”.

2. Menține-te ocupat.

Eu mă îngrijorez cel mai mult noaptea. Uneori îmi este mai ușor dacă mă ridic din pat și fac ceva, sau mă rog pentru alții și situația lor, decât să stau întinsă în pat.

3. Pune-te să faci acele lucruri care ar putea îmbunătăți situația.

Uneori chiar pot să fac anumite

lucruri, cum ar fi să dau un telefon, să trimit un email sau pur și simplu să las situația în mâinile lui Dumnezeu prin rugăciune.

Indiferent cât de rea sau de dificilă poate deveni situația, există întotdeauna ceva pentru care să fim recunoscători. Și dacă eliminăm cât mai multă îngrijorare din viața noastră economisim timp și energie. Timp și energie pe care le putem folosi pentru a construi sau a lucra la lucrurile care contează cu adevărat.

ACEST ARTICOL A FOST ADAPTAT DUPĂ O POSTARE DE PE JUST1THING,² UN SITE CREȘTIN PENTRU MODELAREA CARACTERULUI TINERILOR.

Este mai bine pentru om să râdă de viață decât să se plângă de ea.
– Seneca (4 îdH – 65 dH)

Motivul pentru care oamenilor le este atât de greu să fie fericiți este că privesc întotdeauna trecutul mai frumos decât a fost, prezentul mai rău decât este, iar viitorul mai puțin rezolvabil decât va fi. – Marcel Pagnol (1895-1974)

Oamenii își petrec viețile anticipând, considerând că vor fi mult mai fericiți atunci când vor avea timp. Însă momentul prezent are un mare avantaj față de toate celelalte – este al nostru chiar acum. Ocaziile din trecut s-au dus, cele din viitor nu au venit încă. Poate încercăm să ne facem o rezervă de lucruri plăcute tot așa cum ne facem o rezervă de vin; dar dacă nu degustăm din când în când s-ar putea să ne trezim cu amândouă acrite de prea mult timp. – Charles Caleb Colton (1780-1832)

Valoarea unui zâmbet... Nu costă nimic, dar creează mult. Îi îmbogățește pe cei ce-l primesc, fără să îl sărăcească pe cel ce-l dăruiește. Se întâmplă într-o clipă dar rămâne pentru totdeauna în memorie. Nimeni nu este îndeajuns de bogat încât să nu aibă nevoie de el și nimeni atât de sărac, dar este îmbogățit de beneficiile lui. Creează fericire în casă, aduce bună dispoziție la birou și este semnul de prietenie. – Dale Carnegie (1888-1955)



DE MARIE ALVERO

FERICIRE ȘI MOMENTE BUN

Iată un verset: „[Poporul lui] Iuda și Israel erau în număr foarte mare, ca nisipul de pe țărmul mării. Ei mâncau, beau și se înveseleau”.¹

Am mulți ani de studiu biblic, dar nu sunt sigură să fi auzit până acum acest verset. Sau cel puțin nu l-am înțeles niciodată.

Versetul vorbește despre o perioadă din istoria Israelului, din timpul domniei Regelui Solomon, când era pace și mare prosperitate. Și ce făcea poporul? Petreceau și se veseleau!

Din păcate acesta este un concept nou pentru mine.

Eu sunt fata care așteaptă mereu inevitabilul. Când lucrurile merg bine, instinctul mă oprește să mă bucur. Mai degrabă încep să mă îngrijorez, gândind că oare după care colț va apărea următoarea mea dificultate/tragedie/suferință. Înainte îmi spuneam că mă pregătesc, dar dacă, oare, prin atitudinea mea pierd ocazia să

mă bucur și eu?

Evident că trecem cu toții prin momente de tristețe, de suferință și de dificultate prelungită. Dar cu cât învăț mai multe despre natura lui Dumnezeu, înțeleg cât de interesat este El să fim fericiți. Abundența fericirii este o binecuvântare din mâna Lui: „Aceasta este ziua pe care a făcut-o Domnul: să ne bucurăm și să ne înveselim în ea!”.²

În momentele de dificultate, care sunt garantat parte din viață, voi continua să depind de harul, de bucuria și de pacea lui Dumnezeu. Dar în perioadele

bune, când sunt copii fericiți, prieteni buni, cer albastru și un om bun care mă iubește, atunci voi sărbători viața și voi fi fericită! Voi recunoaște cât de minunată este viața și sper să faci și tu același lucru!

Fericirea nu depinde de ceea ce avem, ci de ce simțim față de ce avem. Putem fi fericiți cu puțin sau să ne simțim miserabil cu mult. – *William D. Hoard (1836-1918)*

Fericirea noastră depinde de obiceiul mental pe care ni-l cultivăm. Deci, exersează gândirea pozitivă în fiecare zi. Cultivă o inimă fericită, dezvoltă obiceiul de a fi fericit, iar viața va deveni o petrecere continuă. – *Norman Vincent Peale (1898-1993)*

MARIE ALVERO A FOST MISIONARĂ ÎN AFRICA ȘI MEXIC. ÎN PREZENT EA TRĂIEȘTE FERICITĂ ȘI ACTIVĂ CU SOȚUL ȘI COPIII EI ÎN TEXAS, SUA.

1. 1 Regi 4:20

2. Psalmul 118:24



DUMNEZEU, SPERANȚĂ ȘI ENTUZIASM

DE CHRIS MIZRANY

În ciuda tuturor indiciilor că vor urma timpuri grele, sunt entuziasmat pentru noul an! Sunt entuziasmat să ating noi țeluri și să mă străduiesc să-mi depășesc limitele a ceea ce cred eu că sunt capabil. Substantivul „entuziasm” vine din grecescul *enthousiasmos*, de la *enthous*, care înseamnă „posedat de Dumnezeu, inspirat”. Și, interesant, a fost folosit inițial în mod derogatoriu, pentru a descrie zelul religios excesiv.

Bineînțeles că nu sunt dornic să sar din pat în fiecare dimineață. Mă chinuie și pe mine îndoielile și temerile în legătură cu viața mea și cu lumea în general. Dar, în final, bucuria mea se bazează pe fundamentul care nu poate fi clătinat de pungile de sub ochi, de termenele limită depășite, de neînțelegerile în familie, de prietenii pierduți, sau de lipsa muncii sau a relaxării.

Doresc să fiu cunoscut ca un entuziast, un om posedat de Dumnezeu! Doresc să fiu văzut zelos pentru cauza lui Hristos – entuziasmat și înfocat pentru creștină, valorile morale și convingerile mele. Lumea are nevoie disperată de oameni, bărbați și femei deopotrivă, care tind către o viziune mai înaltă decât monotonia vieții de zi cu zi – truda și mediocritatea unei vieți obositoare și frustrante. Planeta noastră alunecă către o disperare colectivă – fără să mai amintesc de declinul ecologic – și se pare că nu se mai poate face nimic pentru a preveni punctul fără întoarcere.

În mijlocul tuturor acestor proteste triste, doresc să fiu o lumină de speranță – dar *nu* speranța mea, ci speranța Celui ce face toate lucrurile să fie noi.

Plănuiesc să fiu generos cu iubirea, cu bunătatea și cu optimismul. Doresc Duhul lui Dumnezeu să locuiască pe deplin în mine. Fiindcă, dacă Dumnezeu locuiește în mine, nu mai am motiv de deznădejde.

Aș vrea să cred că nu există punctul fără întoarcere, deoarece Hristos a făcut toate lucrurile noi. Pot fi entuziasmat, plin de Dumnezeu, debordând de inspirație, fiindcă cu ajutorul Lui pot să schimb lucruri!

Este un an nou, plin cu ocazii proaspete. Să nu mai așteptăm nicio clipă și să schimbăm lumea în bine – chiar acolo unde suntem, și cu mult entuziasm.

CHRIS MIZRANY ESTE MISIONAR, FOTOGRAF ȘI DESIGNER WEB CU HELPING HAND ÎN CAPE TOWN, AFRICA DE SUD.

Dacă dorești să trăiești „bucuria Domnului”,¹ începe prin a te ruga o rugăciune simplă precum următoarea:

Dragă Iisus, Ți mulțumesc că ai plătit pentru păcatele, greșelile și relele mele, ca eu să fiu iertat, să pun trecutul în urmă și să privesc către viitor cu entuziasm. Te rog, acum, să vii în inima mea și să-mi dai darul Tău al vieții veșnice. Amin.

1. Vezi Neemia 8:10.



RĂSPUNSURI LA ÎNTREBĂRILE TALE

REZOLUȚII

Î. *Eu îmi pun rezoluții de început de an și sper ca acestea să mă ajute să fiu mai bun, însă indiferent cât de bine o pornesc, nu pot să mă mențin. Ce să fac să mă țin de rezoluțiile mele și să obțin rezultatele dorite?*

R. Să știi că nu ești singurul în această situație. Nu este ușor, atunci când știm că ar trebui să schimbăm ceva, când ni se pare că nu facem niciun progres. Oricât de mult încercăm și oricât de multe rezoluții ne punem, uneori pare că nu putem învinge obiceiul prost, sau să ne formăm unul bun. O asemenea situație poate deveni frustrantă și dezamăgitoare, iar în cele din urmă ne pierdem speranța că ne mai putem schimba. Pentru că am mai încercat și nu am reușit, ne gândim să renunțăm.

1. Vezi Matei 24:35.
2. Vezi Luca 18:27.
3. Vezi Evrei 11:6.

Deși te simți și tu uneori la fel, să știi că schimbarea pe care ți-o dorești este posibilă. Tu ești creația lui Dumnezeu, iar El, ca Tată iubitor ce este, se interesează foarte mult de orice aspect din viața ta. El este gata, dispus și în măsură să-ți dea tot ce ai nevoie ca să fii cu adevărat fericit, să progresezi și să trăiești la maximum potențialului tău. Deci, dacă ești dispus să-L lași pe Dumnezeu să te ajute, atunci vei obține rezultatele pe care le cauți. El are nevoie de cooperarea ta și să depui efort în direcția cea bună. Dacă tu faci ce poți, atunci El va face restul.

Iată aici câteva tehnici încercate și dovedite pentru un progres real:

1. SĂ FII PE DEPLIN CONVINS CĂ ACEA SCHIMBARE ESTE NECESARĂ.

Fă-ți o listă cu toate motivele pentru acea schimbare. Începe cu motivele tale, apoi studiază Cuvântul lui Dumnezeu pe acel subiect și adaugă și motivele Sale.

Motivele tale pot fi bune, însă motivele Sale, bazate pe Cuvânt, îți vor reîmprospăta convingerea și îți vor da ceva solid pe ce să te bazezi atunci când vei fi tentat să renunți la rezoluția ta.¹

2. CERE AJUTORUL LUI DUMNEZEU.

Dacă ești convins că acea schimbare este în conformitate cu voia lui Dumnezeu pentru tine, atunci poți să-I ceri să te ajute și să te aștepți la ajutorul Său. Îți este posibil să faci acea schimbare, deoarece chiar și ceea ce este *imposibil* pentru tine este cu puțință pentru Dumnezeu.² El este întotdeauna alături de tine, să te ajute. Reamintește-I frecvent de promisiunile Sale din Cuvântul Său de a-ți răspunde la rugăciuni. Prin asta arăți că ai credință în El, lucru care îi face mare plăcere.³

3. STABILEȘTE NIȘTE ȚELURI REALISTE.

Țelurile mai puțin realiste sunt demoralizatoare și neproductive. Nu încerca din prima săritură să bei recordul mondial la înălțime. Te va descuraja și vei renunța înainte de a-ți atinge potențialul. Începe cu o bară la înălțimea la care știi că poți sări, pe care să o ridici câte puțin, progresiv.

4. NU ÎNCERCA SĂ TE ÎMBUNĂTĂTEȘTI ÎN MAI MULTE ASPECTE DEODATĂ.

Vezi care îți sunt prioritățile și rămâi la acelea. Odată ce ai obținut un progres consistent în punctele cheie, abia atunci poți să adaugi și altele, una câte una.

5. INCLUDE ACEA SCHIMBARE ÎN PROGRAMUL TĂU ZILNIC, SAU SĂPTĂMĂNAL.

Dacă nu îți rezervi timp clar pentru a pune în practică ceea ce dorești să schimbi – spre exemplu să faci mai multe exerciții fizice sau să mergi la culcare mai repede – atunci rezoluția ta se va pierde probabil printre toate celelalte îndatoriri presante ale tale, așa cum s-a întâmplat până atunci.

6. SFĂTUIEȘTE-TE CU CINEVA.

Puține lucruri te încurajează și te întăresc mai mult

în rezoluția ta ca atunci când spui cuiva despre dorința ta de schimbare, cineva care te respectă, îți înțelege motivele și te va susține pe parcurs. Iată de ce grupurile de susținere, precum cel oferit de Alcoolicii Anonimi, au atât de mult succes.

7. FII DESCHIS SĂ PRIMEȘTI AJUTOR DE LA ALȚII.

Trebuie să fii umil să-i ceri soțului/soției, unui prieten apropiat sau unui colaborator să-ți spună părerea lor sinceră despre modul în care progresezi în atingerea țelului tău, însă ei îți pot da unele informații folositoare, cât și încurajare. Aproape toți cei înscriși în cărți de recorduri sau de istorie au avut un antrenor, un mentor, sau un membru din familie care i-a susținut.

8. FĂ O ÎNȚELEGERE CU CINEVA.

Lucrează împreună cu cineva care are același țel ca și tine. Motivați-vă unul pe celălalt. Impulsionați-vă unul pe celălalt. Ajutați-vă reciproc atunci când unul se împotmolește. Victoriile sunt mai dulci atunci când sunt împărțite cu alții.

9. SĂ AI RĂBDARE.

De cele mai multe ori progresul vine în pași mici, iar uneori acel „un pas” este rezultatul a „doi pași înainte și unul înapoi”. Atâta timp cât faci și ceva progres, înseamnă că te îndrepti către țelul propus. Cheia este consistența. Se spune că ai nevoie de șase săptămâni până la două luni ca să-ți formezi un nou obicei bun.

10. NU RENUNȚA.

Dacă se întâmplă să cazi din nou în obiceiurile vechi, nu te condamna și nu renunța. Revizuieste-ți lista motivelor pentru care îți dorești acea schimbare. Revizuieste-ți modalitățile prin care încerci să obții acea schimbare. Repară ceea ce nu merge bine. Roagă-te și citează promisiuni adecvate din Cuvântul lui Dumnezeu. Apoi, ridică-te și încearcă din nou. Fiecare eșec pe care nu-l lași să te oprească, în final te va întări.

Ține minte că rezoluția ta pentru succes este mai importantă decât orice altceva. – *Abraham Lincoln (1809-1865)*

DE LI LIAN

REZOLUȚII ȘI REZULTATE



Am urmărit un video online despre factorii cheie pentru o viață activă și sănătoasă. Printre altele au comparat efectele sedentarismului cu cele ale fumatului.

M-a pus serios pe gânduri în ceea ce privește programul meu zilnic. Eu trebuie să stau mult la birou datorită muncii și studiilor mele. Dorind să fac o schimbare în sensul acesta am hotărât să reduc orele de sedentarism.

Mi-am instalat pe calculator un program care convertește fișierele de text în fișiere audio, astfel încât pot asculta unele lucruri cu mobilul meu în timp ce fac mișcare în aer liber în natură.¹

De când am implementat

1. Nota editorului: o serie de astfel de programe gratuite le găsiți aici <https://www.techradar.com/news/the-best-free-text-to-speech-software>

această rutină am pierdut în greutate și mă simt mai energică, ceea ce mă ajută să mă concentrez mai bine la lucru.

Un alt aspect prezentat în video a fost efectul negativ al zahărului rafinat. Experimental, am încercat și eu să adopt pentru o lună o dietă fără zahăr, miere, gemuri și alte dulciuri.

Întâmplător am început acest experiment în sezonul secetos, atunci când furtunile de nisip sunt frecvente, iar vântul rece acoperă orașul cu un strat de nisip fin. În fiecare an, în această perioadă, din cauza particulelor de nisip din aer, eu răcesc și mă doare gâtul.

Anul acesta, însă, a fost diferit. Pe toată durata sezonului secetos, nu am răcit deloc. M-am simțit bine să fac exerciții fizice pe balcon în răcoarea vântului, fără să fiu stânjenită de tuse sau strănuturi. Cred că se datorează în mare

parte schimbărilor pe care le-am făcut în dieta mea și în programul de exerciții.

Deoarece am avut rezultate bune m-am decis să continui în același mod și nu am mai prea răcit de atunci. (Uneori mă mai delectez cu deserturi de zile de naștere sau cu alte ocazii speciale, dar mi s-a schimbat și apetitul și nu prea mai poftesc alimente dulci.)

Acum mă provoc să continui aceste mici rezoluții și schimbări din viața mea și să monitorizez efectele pe care le au asupra sănătății mele, încât să îmi fac obiceiuri sănătoase pentru toată viața.

LI LIAN ESTE CERTIFICATĂ COMP TIA ȘI LUCREAZĂ CA ADMINISTRATOARE PENTRU O ORGANIZAȚIE UMANITARĂ ÎN AFRICA.



UN AN NOU, UN SUFLET NOU

DE GABRIEL GARCÍA VALDIVIESO

G.K. Chesterton a spus odată: „Obiectivul Anului Nou nu este să avem un an nou. Ci să avem un suflet nou și un nas nou, picioare noi, o șira spinării nouă, urechi noi și ochi noi”.¹

Dar cum ne reînnoim sufletul? Unii găsesc răspunsul în terapii sau în antrenori personali sau în cărți de auto-ajutorare. Unii din prietenii mei au mers în pelerinaje. Oricare dintre aceste lucruri ar putea fi de ajutor. Dar s-ar putea să fie atât de simplu precum spune în versetele: Dumnezeu, cel care „ține în mână sufletul a tot ce trăiește, suflarea oricărui trup omenesc”² „înviorează [reface] sufletul”.³

Nu putem fi, fizic, alt om, dar putem avea o stare sufletească nouă, o preocupare nouă pentru ceea ce este în jurul nostru și o conștiință reînnoită.

În trecut mi-am pus multe rezoluții să schimb anumite aspecte din

viața mea și să înlocuiesc obiceiuri vechi cu altele noi și am avut un succes moderat.

Anul acesta Îl rog pe Dumnezeu să mă reînnoiască cu Duhul și cu iubirea Lui și să mă ajute să privesc cu alți ochi necunoscutul dinaintea mea.

Deși începutul de an poate aduce expectativă și aventură, de multe ori aduce și frământare: *Oare îmi voi atinge țelurile? Voi fi sănătos? Voi avea stabilitate financiară?*

Anul nou este momentul perfect să punem aceste îngrijorări – împreună cu dorințele și așteptările noastre – în mâinile lui Dumnezeu și să dăm drumul temerilor și îngrijorărilor. Eu doresc să intru în noul an cu un suflet nou și cu o credință reînnoită, să îmi pun viața și viețile celor dragi mie în mâinile lui Dumnezeu și să-l cer Lui călăuzire și protecție la fiecare pas.

GABRIEL GARCÍA VALDIVIERO
ESTE EDITORUL TRADUCERII
ÎN LIMBA SPANIOLĂ A REVISTEI
ACTIVATED.

Dorințe pentru noul an

Ce aș putea să-ți doresc?
Comorile pământului?
Cântece de primăvară?
Sau plăcerile trupului?
Petale pe cărare,
Cer însorit?
Îți vor garanta oare ele
Un an nou fericit?

Ce aș putea să-ți doresc?
Ce ar putea
Să-ți aducă numai soare
În calea ta?
Unde-i comoara
Cea de dorit,
Ce-ți va garanta
Un an nou fericit?

Credință vie,
Pășind în lumină;
Speranță din belșug,
Și împlinire;
Dragoste perfectă,
De temeri ferit;
Acestea îți vor da
Un an nou fericit.

Pacea Mântuitorului,
Odihnă la picioarele Sale,
Zămbetul Lui,
Strălucitor ca soarele.
Bucurie în prezența Sa!
Hristos nedespărțit!
Iată ce îți vor garanta
Un an nou fericit!
– Frances Ridley Havergal
(1836-1879) adaptare

1. A Chesterton calendar, 1976
2. Iov 12:10
3. Psalmul 23:3



REGULILE

DE LA ISUS CU DRAGOSTE

JOCULUI

Fiecare an care trece face loc unui an nou, lucrurilor care urmează să se întâmple. Fiecare an aduce cu el daruri și comori noi, lucruri pe care nu vei putea să le ții în mâinile tale, sau să le câștigi, decât dacă ieși de pe o ușă și pășești prin următoarea.

Ai putea ilustra anul ce vine printr-un joc complex și interesant. Jocul începe pe planșă dintr-un anumit punct, iar scopul este să ajungi la final. Asemenea altor jocuri bune, nu se reduce doar la a parcurge traseul de la pătrățelul 1 până la pătrățelul 100 – mai sunt și aventuri, ghinioane și premii de câștigat de-a lungul jocului! Trebuie să parcurgi jocul, să ai de-a face atât cu bune cât și cu rele și să perseverezi până la sfârșit.

Există și mici secrete și șmecherii în joc, care te ajută

să beneficiezi de cât mai multe – în cazul acesta ne referim la bogății și progres spiritual. În jocul acestui an nou, pe măsură ce parcurgi planșa de joc, vei avea lucruri de câștigat și de colectat de pe drum, care ți se adună la „bogăție”, care te vor ajuta să faci mai ușor față obstacolelor cu care s-ar putea să te confrunți.

Chiar dacă intri în noul an nesigur de ceea ce îți va aduce și de ceea ce vei avea nevoie ca să-l parcurgi, străduiește-te să mergi înainte în ritmul pe care l-am stabilit Eu pentru tine. Există multe lucruri înainte, însă calea s-ar putea să se deschidă doar pas cu pas, după fiecare aruncare de zar. Deci, trebuie să le iei așa cum vin, să câștigi cât mai multe la fiecare rând și să-ți amintești să stai aproape de Mine.