

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

CONTACTS

REZOLVĂ PUZZLE-UL VIEȚII

În 3 pași simpli

Ești pensionar?

O nouă profesie
te-a găsit pe tine

Misterul din „mai puțin”

Cum să reduci
corect



NOTA EDITORULUI SECRETUL MAESTRULUI

Anul acesta un număr nemaîntâlnit de vieți au sfârșit din cauza crizei de Covid-19 și mult prea mulți sunt încă afectați.

Cei care continuă să rămână în prima linie și să lupte eroic cu boala și să ofere servicii vitale se confruntă cu un stres inimaginabil și le datorăm recunoștință cu carul. Între timp, cei care au fost trimiși să lucreze de acasă descoperă că nici viețile lor nu sunt mai puțin prezente ca înainte. Și mai ales pentru cei care au pierdut pe cineva drag, sau și-au pierdut slujba și venitul fiindcă unele firme s-au închis și economia se clatină. Apoi, cu locurile de joacă, parcurile de distracții și plajele închise, mulți copii nu s-au bucurat de vacanța fără griji la care sperau.

În vreme ce soarele începe să apună asupra acestui an, putem începe să ne gândim la cum am trecut prin el și nu cred că cineva își va aminti de 2020 ca de o plimbare liniștită pe un râu calm. Nu a fost un an obișnuit pentru „succes” dar a fost cu siguranță foarte bun ca să învățăm cum să facem față dificultăților. Fiecare dintre noi, în situația noastră și cu circumstanțele noastre aparte, a trebuit să ne confruntăm cu temeri în legătură cu sănătatea, familia și cei dragi, întreruperea studiilor, pierderea slujbei, temeri financiare, singurătatea și nu în ultimul rând, agitația nebunească. Din fericire putem privi în urmă și vedem cum am progresat și ne-am îmbunătățit.

Iisus știa ce înseamnă momentele stresante. Evanghelia după Marcu descrie un sabbat, pe la începutul lucrării lui Iisus, chiar după ce a fost botezat de Ioan Botezătorul. Iisus și-a început ziua predicând în sinagoga din Capernaum, unde a scos un duh necurat dintr-un om. Apoi a intrat în casa ucenicului Său, Petru, și „îndată” I-au spus că soacra lui era bolnavă, cu febră, iar El o vindecă. Mai târziu, în seara aceea, El îi vindecă *pe toți din oraș* care erau bolnavi.¹ Iar după cum poți citi în Evangheliile îți dă impresia că așa erau toate zilele pentru Iisus.

Cum S-a descurcat? Secretul apare chiar în următorul verset: „Pe când era încă întuneric de tot, Iisus S-a sculat, a ieșit și S-a dus într-un loc pustiu. Și se ruga acolo”.² Poate că era extenuat fizic, însă își dădea seama că are nevoie de împropătare spirituală mai mult decât de odihnă fizică.

Acest număr al revistei oferă informații și sugestii practice celor care se simt prea ocupați și stresați și un articol despre organizarea timpului (pg. 4-6). Dar să nu uităm și de aspectele spirituale ale succesului și ale unei vieți echilibrate, care sunt în primul rând rugăciunea și relația cu Tatăl nostru.

Fie ca Dumnezeu să te păzească, pe tine și pe cei dragi ție, sub aripile Sale și să continue să vă călăuzească viețile.

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:

Contact5
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-237-X

1. Vezi Marcu 1:21-34.

2. Marcu 1:35

DE LI LIAN

REZOLVĂ PUZZLE-UL VIETII



De când mă știu nu mi-au plăcut puzzle-urile. Era destul să privesc sute de piese mici, aproape identice, de cer albastru, răsfireate pe masa de lemn și mă lua amețeala. Nu știam de unde să încep.

Din contră, fratele meu iubește puzzle-urile. Pentru el cu cât sunt mai mari și mai complicate, cu atât mai bine. De fapt, de când avea trei ani și lucra la puzzle-uri de 30 de piese, le întorcea pe toate cu fața în sus și începea să le potrivească fără să privească la poză. Din nefericire eu nu am moștenit acest talent.

Uneori simt că viața mea este precum un puzzle uriaș neasamblat, cu piesele răsfireate în toate direcțiile. Prea multe piese, prea multe probleme, prea multe necunoscute, iar uneori, când încerc să le aranjez, mă simt copleșită.

Într-o zi, în timp ce îmi priveam fratele terminând un puzzle de 3000 de piese, l-am întrebat de niște sfaturi la asamblarea de puzzle-uri. Iată cei trei pași pe care mi i-a sugerat el:

1) Începe puzzle-ul cu marginile. Precum puzzle-urile, prima noastră prioritate în viață este relația cu Dumnezeu, care ne dă un cadru solid. Odată ce avem structura spirituală, este mai ușor să sortăm puzzle-ul

din interior al vieții.

2) Sortează celelalte piese pe culori. Precum puzzle-ul, viața noastră este compusă din mai multe categorii: muncă, familie, carieră, sănătate, finanțe, etc. Dacă ne sortăm aceste categorii ne permite să ne concentrăm pe ceea ce încercăm să realizăm într-un anumit aspect al vieții și să depășim provocările care ne ies în cale.

3) Începe cu o piesă și continuă să o compari cu celelalte până găsești cu care se potrivește. Viața, precum puzzle-ul, se compune din încercări, eșecuri, apoi iar încercări, până când piesele încep să se potrivească. Această parte necesită perseverență și hotărâre, dar dacă muncești din greu, în fiecare zi, vei începe să vezi progresul.

Când ajungem la sfârșitul vieții noastre și vedem puzzle-ul minunat complet ne vom bucura de imaginea de ansamblu și vom înțelege mai clar felul în care Dumnezeu a lucrat în interesul nostru să aducă ordine și lucruri bune din fiecare situație.

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

„Timpul este unul dintre lucrurile pe care nu le poți primi înapoi. Biblia spune „răscumpărați vremea” sau, cu alte cuvinte, „folosește cât mai bine timpul pe care îl ai”.¹ Aceasta necesită să-ți dezvolți anumite tehnici de organizare a timpului.

Timpul se irosește așa de ușor când ne lăsăm prinși în vâltoarea treburilor, apoi ajungem la sfârșitul zilei și ne dăm seama că nu am realizat ceea ce ne-am propus. Este o provocare grea să ne folosim timpul constant cu înțelepciune, să facem lucrurile cele mai importante și să găsim un echilibru între timpul alocat pentru responsabilități și muncă și timpul personal.

Există multe cuvinte cheie pentru organizarea timpului, dintre care aș vrea să menționez două: eficiență și eficacitate. Există o mare diferență între a fi eficient și a fi eficace. După cum a explicat Jeff Haden:

Oamenii eficienți sunt bine organizați și competenți. Ei își bifează îndatoririle. Ei își realizează proiectele. Ei duc lucrurile până la capăt.

Oamenii eficace fac același lucru însă ei bifează lucrurile care trebuie de pe listă. Ei realizează proiectele care trebuie. Ei duc la îndeplinire lucrurile care trebuie.²

Deși este bine să fim eficienți, dacă ne lipsește eficacitatea se prea poate să nu ne atingem scopurile sau să nu realizăm lucrurile cele mai importante. Deci, trebuie să căutăm să fim eficace în tot ce facem, inclusiv în deciziile pe care le luăm, în stabilirea priorităților și în implementarea unor practici înțelepte de organizare a timpului.

Să ne uităm la cinci aspecte de organizare a timpului.



Numărul 1. Stabilește priorități.

Jeff Haden a spus bine: „Nu putem face totul, însă putem face unele lucruri foarte bine. Hotărăște care sunt lucrurile cele mai importante pentru tine, concentrează-te asupra acestora... și renunță la lucrurile pe care ai dori să le faci dar realistic nu poți, cel puțin pe moment.”³

Primul pas este să accepți că nu poți să faci totul. Ca să reușești să faci lucrurile cele mai importante trebuie să-ți stabilești priorități și să le dai acestora atenția și timpul tău.

Dacă te uiți la lista ta de treburi și le privești pe toate cu aceeași importanță, vei fi ușor copleșit de volumul mare de muncă și nu vei munci de calitate. Dar gândește-te la asta: Principiul Pareto sugerează că 20% din îndatoririle tale produc 80% din rezultatele tale – ceea ce înseamnă că o parte mică din munca ta zilnică merită majoritatea atenției tale.⁴

Nu toate sunt la fel de importante. Nu tot ce îți iese în cale necesită atenția ta. Dacă 20% din ceea ce faci produce 80% din rezultatele tale, asta ar fi un filtru cheie după care să privești importanța treburilor tale.

1. Efeseni 5:16

2. Jeff Haden, „9 Habits That Turn Efficient People Into Highly Effective People,” *Inc.*, 6 octombrie 2014

3. Jeff Haden, „Success? It’s Just a Decision Away,” *CBS Moneywatch*, 19 octombrie 2011

4. Lea McLeod, „The Job Skill You Need (That Nobody Talks About),” *The Muse*, 7 septembrie 2014



Numărul 2. Fii clar în legătură cu ce să faci și ce să nu faci.

Dacă dorești să duci la îndeplinire ceea ce trebuie atunci primul pas este să te uiți cu atenția la lucrul cu care îți consumi timpul în prezent, comparativ cu ceea ce *ar trebui* să faci. Aceasta implică să privești și la planul general al vieții tale, să fii clar în legătură cu țelurile tale și scopul către care te îndrepti. Poate trebuie la început să te gândești o vreme la acestea, fiindcă îți va sluji ca plan de bază de la care să pornești atunci când îți pui țelurile și îți faci planurile zilnice, săptămânale și lunare.

În general vorbind, dorești să identifici care sunt țelurile tale pe termen scurt și mediu. Poate identifici câteva categorii legate de muncă și câteva legate de viața personală. Nu alege prea multe. Când îți planifici ziua, săptămâna și luna îți este de ajutor să plasezi majoritatea timpului tău într-una din aceste categorii de interes. În felul acesta ceea ce faci zi de zi se aliniază la țelurile tale generale de muncă și de viață. Începe cu un plan, dar să nu îți fie frică să faci schimbări atunci când este necesar.

După cum spunea Benjamin Franklin: „Greșind că nu te pregătești, te pregătești să greșești”. Iar Antoine

de Saint-Exupéry spunea: „Un țel fără un plan nu este decât un vis”.

La fel de important ca a ști *ce ar trebui* să faci este să știi și ce *nu ar trebui* să faci. Unii numesc aceasta lista cu lucruri de „ignorant”. Te-ar ajuta să identifici și să-ți notezi ce fel de lucruri, dacă îți vin în cale, nu ar trebui să le faci, chiar dacă îți place să le faci. Timpul nostru este limitat, deci trebuie să fim chibzuiți cu el.

Numărul 3. Identifică și redu activitățile care îți irosc timpul și îți distrag atenția.

Dacă dorești să fii stăpânul timpului tău atunci trebuie să știi ce îți distrage atenția. Există multe întreruperi care ne apar în fiecare zi, fără să mai menționăm nenumăratele activități pe care tehnologia ni le-a pus la dispoziție și care ne irosc timpul și ne distrag atenția. Tu cum ai tendința să pierzi timpul? Cu televizorul? Cu YouTube-ul? Cu rețelele de socializare? Jocuri pe calculator? Emisiunile de gătit? Evenimentele sportive? Frunzărirea aleatoare a internetului? Urmărirea nou-tăților despre celebrități?

Ceea ce au în comun toate acestea este că îți răpesc ore bune din timpul tău prețios. Mulți experți sugerează



să-ți notezi timpul petrecut pe săptămână cu diferite activități, să fii conștient cum îți petreci timpul. Apoi să-ți faci un plan cum să reduci sau să limitezi, sau chiar să întrerupi aceste dispozitive ca să te poți concentra mai bine la ceea ce faci.

Numărul 4. Organizează-ți treburile.

Găsește un sistem de organizare care să meargă pentru tine. Cuvintele cheie sunt „să meargă pentru tine”. Din păcate unii oameni petrec prea mult timp cu organizarea încât nu mai lucrează efectiv.

Același lucru este valabil și pentru listele de treburi. Dacă lista ta de treburi are câteva pagini și mereu adaugi la ea zilnic atunci nu-ți va fi greu să crezi asta: 23% dintre oameni petrec mai mult timp organizându-și listele de treburi decât făcând treburile respective! Ce trebuie reținut din asta: Să ai un sistem de organizare cât mai simplu și organizează-te cum îți este ție mai bine.

Una dintre regulile clasice ale productivității este: Să faci mai întâi ce este cel mai important. Lucrul din capul listei, care probabil este și cel mai dificil, trebuie

făcut primul, când ai cea mai multă energie și mintea proaspătă.⁵ Atunci vei realiza mai multe și te vei simți bine că ți-ai împlinit prioritățile.

Numărul 5. Nu te suprasolicita. Fii realist.

Dumnezeu ne-a dat un timp finit în fiecare zi și indiferent cât de mult îți dorești să realizezi ceva, realist nu poți face mai mult.

Fii realist când evaluezi cât timp vei avea nevoie pentru un proiect, dacă poți să mai iei și altceva în plus și dacă poți să îl termini până la termen. Fii conștient și de celelalte lucruri pe care le ai de îndeplinit, pe care ți le poți reaminti dacă ai o listă de treburi bine organizată. Iar în cele din urmă, fii dispus să spui „nu” dacă este necesar. Va fi greu, însă în final dacă spui „nu” pentru lucrurile care te-ar suprasolicita îți vei proteja capacitatea de a face munca importantă de calitate, să rămâi concentrat și cu suficientă energie să contribui la discuții, la rezolvarea creativă a problemelor, etc.

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

5. Trent Hamm, „Do the Hard Things First,” *The Simple Dollar*, 17 septembrie 2014

PROGRES PRIN EȘEC

DE ELSA SICHROVSKY



Era sfârșitul unei alte lungi zile de muncă. În primul semestru ca profesoară de engleză fiecare zi îmi aducea în cale zeci de provocări noi pe care nu le treceam. Elevii mei nu își asimilau noțiunile pe care încercam să îi învăț și mă luam cu mâinile de cap la lucrările de control. Directorul școlii mi-a menționat că elevii mei nu progresașă îndeajuns cu engleza. Părinții se plâneau de metodele mele de stăpânire a clasei. Eram un eșec în fiecare aspect al muncii mele.

Predarea nu este ușoară. Colegii mi-au spus că toate astea sunt normale în primul an. Spuneau că va fi mai bine. Dar cum rămâne cu prezentul? Cum să stai în fața unei clase indisciplinate, rușinată de incapacitatea mea de a controla comportamentul elevilor mei?

Într-o seară, în timp ce frunzăream internetul după o altă zi intensă și frustrantă la școală, am

dat peste un citat care mi-a răspuns întrebării mele arzătoare: „Eșecul ar trebui să fie profesorul, nu stăpânul nostru. Eșecul este o întârziere, nu o înfrângere. Este un ocol temporar, nu un drum închis. Eșecul este ceva ce putem evita doar dacă nu spunem nimic, nu facem nimic și nu suntem nimic”. Am hotărât atunci să privesc fiecare eșec ca un catalizator al progresului. Să nu mai las sentimentele de rușine și de disperare să mă copleșească, iar în schimb să mă concentrez și să observ tot ce pot învăța din fiecare eșec.

Deci, ori de câte ori o activitate degenera în indisciplină învățam ce nu merge cu elevii mei. Când directorul mi-a menționat greșelile din tehnica mea de predare m-am străduit să-mi schimb atitudinea și abordarea. Ori de câte ori fețișoarele acelea mă priveau confuze sau plictisite, înțelegeam că trebuia

să schimb modalitatea de predare.

Privind în urmă sunt recunoscătoare pentru fiecare dintre aceste momente descurajatoare din primul an al carierei mele de profesoară. Eșecurile sunt acum în urmă, însă învățămintele neprețuite despre cum să prezint informațiile, cum să interacționez cu elevii, cum să gestionez situațiile din clasă – și, cel mai important, cum să îmi gestionez propriile eșecuri – au rămas cu mine și continuă să mă întărească. Încă mai fac greșeli în clasă, dar am învățat cum să-mi stăpânesc gândurile negative. Dacă mă concentrez pe ceea ce mă poate învăța fiecare eșec atunci eșecul este un simplu pas către progres.

ELSA SICHROVSKY ESTE
SCRIITOARE LIBER-
PROFESIONISTĂ. EA TRĂIEȘTE
CU FAMILIA EI ÎN SUDUL
TAIWANULUI.

BY IRIS RICHARD

CÂND AJUNGI LA FUNDUL SACULUI

Dimineața trecută am citit un pasaj din Fapte, unde Pavel, în discursul său de rămas bună către biserica din Efes, vorbește despre cum să fi generos și să muncești din greu ca să ai mereu ceva de dăruit celor săraci, fiindcă este mai bine-cuvântat să dai decât să primești.¹ Nu mă așteptam să fiu testată cu aceste principii la doar câteva ore mai târziu.

Eram cu o prietenă și ne bucuram de căldura unei după-amiezi de primăvară pe balcon, savurând un

suc rece de fructe. Povesteam despre întâmplările din cursul săptămânii și discutam planurile pentru următoarea lună. Înainte să plece, prietena mea, care este asistentă socială într-un cartier sărac, mi-a menționat despre o situație urgentă cu care s-a confruntat recent.

„Mercy a fost toată viața ei orfană iar acum, din nefericire, la vârsta fragedă de 25 de ani, a fost diagnosticată cu cancer. Își câștiga existența spălând haine pentru oameni și de multe ori nu făcea bani nici cât salariul minim. Fără bani pentru asigurarea medicală, acum mai trebuia să-și plătească și tratamentul urgent de care avea nevoie. A făcut apel la bunăvoința unora, însă tot nu avea suficienți

bani pentru medicamente.”

Apoi a făcut o pauză, cu o privire de așteptare. Am simțit impulsul să o ajut, însă era sfârșit de lună și avem facturi de plătit. M-am bucurat că i-a sunat telefonul și i-a distras atenția. Mi-a dat câteva clipe de gândire.

Ce să fac? m-am întrebat.

Atunci mi-a venit în minte un gând: *Oare nu ne-am atins deja cota maximă de dăruire luna aceasta? Iar după ce ne plătim facturile plănuisem să punem bani deoparte pentru nevoile mai costisitoare ale familiei.*

Apoi a intervenit conștiința: *Oare nu ți-a dat Dumnezeu de fiecare dată când ai dăruit cuiva în nevoie?*

Mintea mea: *Adevărat, însă ... cum rămâne cu planurile de*

1. Vezi Fapte 20:32-35.
2. Matei 5:42; Luca 6:30-31
3. Matei 10:8
4. Matei 25:40
5. Matei 10:8



Ce poate dăruî un om altui om?
Se poate dăruî pe sine, ceea ce are
mai de preț, să-și dăruiască viața. Nu
înseamnă neapărat să își sacrifice viața
pentru alții, ci să dăruiască din ceea ce
este viu în el; să dăruiască din bucuria
sa, din interesul său, din înțelegerea
sa, din cunoștințele sale, din umorul
său, din tristețea sa ... Nu dăruiește cu
scopul de a primi înapoi; dăruirea este
bucuria desăvârșită. Însă prin dăruire
aduce ceva la viață în celălalt om, iar
ceea ce este adus la viață se va reflecta
înapoi la el. – Erich Fromm (1900-1980)

conomie.

Conștiința: *De ce nu te gândești la principiile lui Iisus, „celui ce-ți cere dă-i” și „ce voiți să vă faceți vouă oamenii, faceți-le și voi la fel”?*²

Mintea: *Adevărat, însă trebuie să găsec urgent un echilibru între dăruire și economisire.*

Însă conștiința nu voia să renunțe: *„Fără plată ați primit, fără plată să dați”?*³

Mintea replică: *Nu este un pahar cu apă! Vorbim aici de bani, de care nu prea am pe moment.*

Conștiința: *Gândește-te la alt principiu de la Iisus: „Ori de câte ori ați făcut aceste lucruri unuia dintre acești foarte neînsemnați frați ai Mei, Mie Mi le-ați făcut”?*⁴

Am oftat și când mi-am ridicat

ochii am întâlnit privirea în expectativă a prietenei mele.

„Te pot ajuta.”

Conștiința mea câștigase și cu un neașteptat sentiment de liniște sufletească am băgat mâna în rezerva mea financiară și i-am dat ce avea nevoie, având încredere că Dumnezeu va umple golul pe care l-am creat.

Aproape că uitasem de acest incident când, după vreo două zile, m-am întâlnit la cumpărături cu o veche cunoștință. Înainte să ne despărțim și-a băgat mâna în geantă și mi-a dat un plic lipit, spunându-mi: „Dumnezeu mi-a pus pe inimă să-ți dau asta, după toate câte ai făcut pentru mine. Sunt sigur că o persoană generoasă ca tine va găsi

ceva util să facă cu ei.”

Când am ajuns acasă am găsit o sumă generoasă în plic, care încheia pentru luna aceasta ciclul de dăruire și primire.

Când creăm un vid prin dăruire, acesta absoarbe în el binecuvântări financiare dar ne și aduce fericire și împlinire. Încurajează prietenia și camaraderia. Ne protejează de fobia acumulării de lucruri materiale și ne învață ciclul dăruirii și primirii. „Fără plată ați primit, fără plată să dați”.⁵

IRIS RICHARD ESTE
CONSILIERĂ ÎN KENYA, UNDE
ESTE ACTIVĂ ÎN COMUNITATE
ȘI ÎN MUNCĂ VOLUNTARĂ DIN
1995.



ÎMPIEDICAT SĂ CREASCĂ

DE PETER STORY

Când am fost copil am văzut de nenumărate ori la prieteni de-ai mei în acvariu acei peștișori aurii (Carăș aurii) și mă întrebam mereu de ce doresc atâția să țină astfel de vietăți mici și neinteresante.

Apoi, într-o zi, pe când aveam vreo zece ani, am mers cu clasa la grădina botanică unde aveau și un eleșteu cu pești. Unul din peștii care mi-a atras atenția era mare și de culoare portocaliu intens.

– Ce fel de pește este acesta? am întrebat-o pe doamna ghid.

– Este un carăș aurii, mi-a răspuns ea.

Am fost derutat.

– Nu sunt carășii aurii mai micuți? am întrebat eu cu un iz de sarcasm de copil de 9 ani.

– Deloc, a răspuns doamna. Carășii pot să crească chiar mai mari decât aceștia. Depinde doar de mărimea mediului în care trăiesc.

Am băgat la cap această informație, hotărât să nu mai fiu niciodată atât de ignorant în ceea ce privește

carășii aurii, însă de abia după mulți ani am ajuns să înțeleg morala acestei întâmplări.

De câte ori nu am fost și eu precum un peștișor într-un acvariu? De câte ori nu m-am limitat pe mine însuși din cauza percepției pe care o aveam asupra lumii mele? Și, mai rău, de câte ori nu i-am limitat, în mintea mea, și pe alții? De câte ori nu i-am catalogat pe unii ca fiind ne semnificativi sau neinteresanți? Și, de câte ori am omis să văd potențialul altora de a progresa?

Cât de multe aș putea realiza eu dacă aș pune la o parte limitele mele preconceptionale și aș avea curajul să trec de limitele pe care eu însuși mi le-am pus? Și ce s-ar întâmpla dacă i-aș muta și pe ceilalți din micuțul acvariu în oceanul nelimitat de posibilități oferite de Iisus?


Imaginează-ți o lume plină de oameni cu o asemenea viziune, oameni care să creadă cu adevărat că, împreună cu Dumnezeu, totul este posibil.

Unii văd un zid și presupun că este capătul drumului. Alții când îl văd îl consideră doar începutul.
– *Angeline Trevena*

Dacă te confrunți cu o nouă provocare, sau ești rugat să faci ceva ce nu ai mai făcut niciodată, să nu te temi să încerci. Ești mai capabil decât crezi, dar nu vei vedea asta decât dacă te provoci cu ceva mai mult. – *Joyce Meyer (n. 1943)*

Dacă nu L-ai primit încă pe Iisus și tot ce are El de oferit, o poți face chiar acum rugându-te:

Iisus, doresc să Te cunosc personal și Te invit în inima mea. Ți mulțumesc că ai murit pentru mine, ca eu să fiu iertat de păcatele mele, să-mi găsesc liniștea inimii și minții aici și acum și să primesc darul lui Dumnezeu al vieții veșnice. Amin.



DE MILUTIN BUNČIĆ

ÎN LUPTĂ CU STRESUL

S-au scris mii de pagini despre stress, deci mă întreb dacă mai există ceva nou ce aş putea scrie ca să ajut pe cineva chinuit de stress. Probabil că nu. Și eu încă mă lupt cu această „fiară” care încearcă să mă tragă în jos și să-mi ia bucuria vieții. Însă de-a lungul anilor zidul meu de apărare a crescut tot mai înalt și a devenit mai solid, iar eu am învățat câteva șmecherii. Deși încă nu mi-am depășit în întregime stresul, cred că pot spune că nu îmi mai controlează viața. Cu ajutorul lui Dumnezeu am reușit să îmblânzesc bestia. Nu mă mai poate răni, însă trebuie să fiu mereu pe poziție.

Din păcate nu putem bate din palme să facem stresul să dispară din viețile noastre. Dar haide să privim la câteva lucruri care m-au

ajutat pe mine să reduc efectele negative ale stresului.

Credința în Dumnezeu: Dumnezeu este precum un antrenor care știe cum să ne facă mai puternici, atât fizic cât și mental. Deși ne simțim de parcă am „muri” și nu mai putem suporta, El ne încurajează să îndurăm puțin câte puțin și să nu renunțăm în perioadele dificile. El nu ne va da mai mult decât putem duce¹, iar dacă rezistăm încă puțin vom deveni mai puternici și mai capabili să luptăm bătăliile ulterioare. Iisus nu se așteaptă de la perfecțiune din partea noastră; nu vrea decât să avem încredere în El și să nu renunțăm. Ai încredere în Antrenorul tău Ceresc.

Exercițiile fizice: Se știe foarte bine că antrenamentul fizic intensifică producerea de hormoni care

luptă împotriva stresului și a bolilor legate de stres. Ori de câte ori eram stresat simțeam o durere în partea stângă a abdomenului, dar de când fac exerciții fizice regulate, acea durere a dispărut complet. Deși orice formă de exercițiu fizic este mai bună decât niciun exercițiu, activitățile/sporturile în grup au avantajul că îți implică și mintea și talentele personale.

Rugăciunea și meditația: Este esențial să-ți faci timp să vorbești cu Dumnezeu și să-ți descarci grijiile și îngrijorările pe umerii Lui. Tatăl nostru cerec ne iubește și dorește să ne ajute. Tot ce trebuie să facem este să-I cerem.²

MILUTIN BUNČIĆ ESTE
PROFESOR DE ENGLEZĂ ȘI
TRADUCĂTOR ȘI INTERPRET
PROFESIONIST ÎN UNGARIA.

1. Vezi 1 Corinteni 10:13.

2. Vezi Matei 7:7.



PLANURI MĂREȚE ȘI TIMPUL DE AȘTEPTĂRE

DE ROALD WATTERSON

În 2007 Olanda a instituit un plan pe 200 de ani să se adapteze și să se pregătească pentru schimbările climatice.¹ Deoarece două treimi din populația Olandei trăiește sub nivelul mării, este de înțeles că schimbările climatice pot avea un efect drastic și tragic asupra acestei nații – iată de ce și precauția extremă. Planul, după cum am înțeles, constă în alocarea

1. „Dutch to draft 200-year plan against warming”, Associated Press
2. Psalmul 139:16
3. Iov 14:5, traducere din engleză
4. Povestea biblică a lui Moise se regăsește începând cu cartea Exodul.
5. Romani 15:5

a 20 de miliarde de dolari pentru cercetare și pentru construirea de-a lungul coastei de sisteme mai bune de apărare împotriva apei – sfera de acțiune a acestui plan ajunge până în 2200. Motivul acestui plan elaborat este simplu: datorită schimbărilor climatice și riscului crescut de inundații, nu există nicio garanție ca Olanda să existe ca țară după 200 de ani dacă nu se iau astfel de măsuri chiar acum.

Lucrul acesta m-a pus pe gânduri în ceea ce privește planurile pe termen lung. Se poate observa ușor când ceva nu a fost planificat bine – zone lovite de sărăcie fiindcă nu sunt dezvoltate corespunzător, lucrările unor firme care tergiversează, aparatură de bucătărie care

necesită multe reglaje să funcționeze. Iar invers, tot ce merge cum trebuie și își îndeplinește funcțiile – de la apeducte, la sistemul social și de asigurări de sănătate, până la programele de calculator – toate sunt rezultatul unor planificări bune în avans din partea dezvoltatorilor, inventatorilor și creatorilor.

Există multe motive pentru care noi, oamenii, ne facem planuri, dar, în mare parte, putem spune că este pentru a ne atinge un scop dorit. Unii angajează firme specializate dacă doresc nunta visurilor lor; guvernele angajează ingineri pentru proiectarea de poduri și autostrăzi publice, încât transportul dintr-o parte într-alta a țării

să fie sigur și de încredere. În ceea ce-i privește pe olandezi este ușor de înțeles intenția planurilor lor: supraviețuirea națiunii lor.

Există însă cineva care depășește cu mult toate planurile și planificatorii. În Fapte 17:26 apostolul Pavel vorbește despre un plan care cuprinde toate planurile făcute vreodată. El spune: „El [Dumnezeu] a făcut ca toți oamenii, ieșiți dintr-unul singur, să locuiască pe toată fața pământului; le-a așezat anumite vremuri și a pus anumite hotare locuinței lor”. Cu alte cuvinte, Dumnezeu a avut un plan de la început; creația nu a fost întâmplătoare. Nu s-a întâmplat fiindcă Dumnezeu avea nevoie de o ocupație de duminică după-masa și bang – a creat pământul! Există un plan care se desfășoară în fiecare zi a existenței omenirii pe planeta Pământ.

Însă există ceva și mai uimitor din punct de vedere personal pentru noi: fiecare om de pe pământ a fost creat intenționat. Dumnezeu are planuri pentru fiecare. Regele David spune: „Când nu eram decât un plod fără chip ochii Tăi mă vedeau; și în cartea Tă erau scrise toate zilele care-mi erau rânduite”.² Iar Iov Îi spune lui Dumnezeu: „Tu ai hotărât lungimea vieții noastre. Tu știi câte luni vom trăi și nu ne

este dat niciun minut în plus”.³

Dacă planificarea înseamnă pregătire pentru atingerea unui scop final și dacă Dumnezeu are planuri pentru tine, aceasta înseamnă că avea în minte un scop atunci când te-a creat – ceva ce dorea ca tu să fii sau să faci. Poate că tu, personal, nu vei salva lumea, însă reține că nu poți vedea niciodată tot planul din prima zi. Ia-l pe Moise ca exemplu.

Imaginează-ți-L pe Dumnezeu planificând viața lui Moise. Capitolul 1 nu vorbește despre Moise cum desparte Marea Roșie. Nici măcar nu începe cu Moise când primește călăuzirea lui Dumnezeu prin rugul aprins pe Muntele Horeb. Sunt în jur de 80 de ani și multe capitole și pagini înaintea acestor evenimente. Când studiezi viața lui Moise te minunezi de cei 40 de ani petrecuți de Moise având grijă de oi și cât de răbdător a devenit după aceasta. Acum îmi dau seama că Dumnezeu trebuie să fi fost cel mai răbdător în toată povestea asta. Imaginează-ți cum este să crezi un personaj știind că nu va fi pregătit să facă ceea ce vrei de la el decât după 80 de ani. Sunt sigur că eu nu aș avea atâta răbdare cum a avut Dumnezeu pentru Moise.⁴

Mă liniștește ideea că Dumnezeu are un plan. Iată de ce: chiar dacă

simți că nu se întâmplă nimic pentru tine și îți este greu să aștepti, poate că ești de abia la pagina 200 a cărții vieții tale, iar faptele eroice sunt la pagina 492. Sau poate că cea mai mare realizare a ta este o viață simplă trăită zi de zi bine și pentru slava lui Dumnezeu. Oricum, lucrul cel mai important despre planurile lui Dumnezeu este că, chiar și atunci când pare că nu se întâmplă nimic la suprafață, El are o mulțime de planuri complicate în lucru. El lucrează chiar și în zilele cele mai banale, când cel mai extraordinar lucru ce s-a întâmplat este că pisica ta s-a împrietenit cu o nouă pisică. El lucrează în viața ta ca să ajungi la pagina 492 a cărții tale și mai departe.

Într-o scrisoare către Romani, Pavel Îl numește pe Dumnezeu „Dumnezeul răbdării”.⁵ Dumnezeu este descris în Biblie ca fiind răbdător; este unul dintre atributele caracterului Său. Dumnezeu a așteptat 80 de ani pentru faptele extraordinare ale lui Moise, olandezii au un plan pentru 200 de ani; deci, indiferent cât de mult trebuie să așteptăm, dacă Dumnezeu crede că merită așteptarea atunci ar trebui să așteptăm și noi.

ROALD WATTERSON ESTE
EDITOR ȘI SCRITOR.



DE SALLY GARCÍA

EȘTI PENSIONAR?

„Poți să o înveți engleza pe soția mea?” am auzit din spatele meu o voce pe când îmi alegeam legumele din piața locală unde locuim noi, în Chile. M-am întors să văd un străin entuziasmat spunându-mi: „Soția mea are nevoie să învețe engleza și cred că tu o poți învăța”. M-a luat prin surprindere și i-am spus că eu nu sunt profesoară de engleză, însă el nu a renunțat, așa că, fără tragere de inimă, mi-am scris numărul de telefon pe o bucată de hârtie și i l-am dat.

Dimineața următoare m-a trezit sunetul apelului telefonic. O voce suavă m-a salutat și m-a întrebat când putem începe orele. Am fost surprinsă, dar am acceptat să mă întâlnesc cu acea doamnă care, din întâmplare, locuia câteva blocuri mai departe de casa mea.

Fusem de fapt profesoară timp de 35 de ani, însă m-am pensionat de câțiva ani, spunându-le

oamenilor că eram obosită, fiindcă deși îmi plăcea să predau simțeam că nu mai am energie pentru predarea la clasă.

Însă eleva mea era cea mai bună elevă pe care și-ar fi dorit-o un profesor și deși eu nu predasem engleza ca limbă secundară, nu mi-a fost greu să găsec cărți și materiale auxiliare. Am avut cu ea ore săptămânale timp de doi ani. Apoi din al treilea an le-am predat și copiilor ei! Erau o frumoasă familie creștină și am descoperit că aveam multe în comun. Apoi au apărut și alte ocazii în care să predau așa că, în final, am făcut și un curs atestat de profesor ESL (Engleza ca Limbă Secundară).

Asta mi-a arătat că îmi place în continuare să predau! Poate că nu mai sunt capabilă să mă confrunt cu agitația unei clase întregi, însă chiar îmi place să predau. Îmi place să planific clasele și mă bucur să văd progresele elevilor mei. Deci, ceea ce

a început cu o voce străină în piața de legume a ajuns să fie noua mea profesie.

În final a venit și ziua pe care o așteptase întreaga familie de ani întregi – firma la care lucra tatăl l-a transferat în Canada. Ne-am dat seama cu toții că Dumnezeu ne-a intersectat drumurile ca să-i pregătească pentru noua lor țară. Erau bucuroși să-și folosească cunoștințele învățate în toți acești ani cu atâta conștiinciozitate și îmi trimiteau mereu poze. Iar eu sunt recunoscătoare că, deși sunt oficial la vârsta pensionării, am o nouă profesie și multe ocazii de muncă. Îmi plac întorsăturile neașteptate și surprizele vieții și pot să văd mâna lui Dumnezeu planificând situațiile și evenimentele.

SALLY GARCÍA ESTE
PROFESOARĂ ȘI MISIONARĂ ÎN
CHILE.

MISTERUL DIN „MAI PUȚIN“

DE MARIE ALVERO

Nu simți niciodată că, pentru a atinge așteptările tale și ale celorlalți față de tine trebuie să lucrezi neîntrerupt, să te forțezi și când ești obosit, să ignori stresul – și tot nu este de ajuns? Cererea va depăși întotdeauna resursele. Doar să te gândești la asta îți provoacă stres, dar tocmai cu acest stres ne petrecem mare parte din timp.

„Managementul stresului” este un termen cu care am ajuns familiari. Implicațiile sunt că stresul va face mereu parte din viața noastră și trebuie să învățăm să ne organizăm mai bine. Astăzi vă prezint o sugestie pentru managementul stresului care va spulbera toate celelalte sugestii: Fă mai puțin.

A fost stresant până să și scriu aceste cuvinte. Pentru mine, gândul că nu pot face totul îmi provoacă anxietate. Dar pe cine păcălesc? Sigur că nu pot face totul. Știu asta, dar cred că mantra mea până acum a fost „Fă cât de mult poți”. Nu a fost niciodată „Fă mai puțin”. Ce gând bizar!

Recent mi-am concentrat atenția pe planul „cheltuieste mai puțin” pentru banii noștri. Ne-am redus cheltuielile, chiar dramatic pentru o vreme, ca să ne învățăm că este bine și cu mai puțin. De fapt, mai puțin creează mai mult. Bani pe care nu i-am cheltuit au început încetul cu încetul să se adune în cont, ceea ce până atunci nu ni se întâmplase niciodată. Am început să ne adunăm dinainte bani pentru anumite cheltuieli, în loc să dăm din colț în colț când era nevoie. Era de-a dreptul uimitor.

Am început să mă întreb dacă nu puteam aplica același

concept simplu și în alte aspecte stresante din viața mea, cum ar fi modul în care îmi petrec timpul? Oare dacă îmi planific mai puțin s-ar acumula ceva în schimb? Ar apărea un deficit?

Isus a spus ceva care cred că se potrivește aici: „Jugul Meu este bun și sarcina Mea este ușoară”.¹ El cu siguranță nu a fost un exemplu de om care se grăbea – din contră. Presupun că Isus era înconjurat de oameni care, și pe vremea aceea, se frământau și încercau să facă totul. Părinți care încercau să-și adune copiii pentru cină, afaceriști care încercau să-și pornească afacerile, preoți care încercau să-și îndeplinească toate îndatoririle, servitori care încercau să răzbată cu cantitatea nerezonabilă de muncă care li se dădea și lista se continuă.

Însă Isus a spus: „Veniți la Mine ... și Eu vă voi da odihnă”.²

1. Matei 11:30

2. Matei 11:28

Oricând ești tentat să faci mai multe, să accepți alt proiect și să te forțezi mai mult, oprește-te un minut să te întrebi (pe tine și pe Isus), dacă n-ai fi bine și cu mai puțin? Ce înseamnă în situația respectivă „să faci mai puțin”?

Presupun că, asemenea mie, vei învăța ceva nou și vei descoperi mai mult timp și odihnă pentru tine.

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

DE LA IISUS CU DRAGOSTE

UN FILTRU POZITIV

Când viața pare o povară prea greu de purtat, când totul în jurul tău pare să se prăbușească, când simți că nimic din ce poți face nu ajută, atunci gândește-te la Mine. Gândește-te cât de mult te iubesc. Gândește-te la puterea Mea. Gândește-te la toate binecuvântările tale. Dacă Îmi mulțumești pentru toate lucrurile bune din viața ta, atunci sentimentele negative vor dispărea.

Te vei afla uneori și în situații în care nu pare să existe ceva bun pentru care să-Mi mulțumești. Ei bine, atunci poți, cel puțin, să-Mi mulțumești pentru binele care va urma, în cele din urmă, din situația rea, deoarece dacă Mă iubești, atunci, mai devreme sau mai târziu, tot va urma ceva bun. Biblia explică lucrul acesta în Romani 8:28: „Toate lucrurile lucrează împreună spre binele celor ce-l iubesc pe Dumnezeu”. Pentru cei care Mă iubesc Eu pot să aduc un bine din orice.

Vei găsi întotdeauna ceva pentru care să-Mi mulțumești, chiar și în zilele dificile. Dacă Mă slăvești pentru un anumit lucru, atunci, de obicei, îți vei aminti și de altele. Pacea pe care am promis-o te va găsi când îți focalizezi atenția asupra Mea și asupra a ceea ce este pozitiv.

