

ÎȚI POATE OFERI VIAȚA MAI MULT? POȚI SCHIMBA LUMEA?

CONTACTS

CURCUBEIE DUPĂ PLOAIE

Culorile speranței

Depășește fricile

Nu ești singur

Prins în furtună

Aventură pe

Marea Galileii



NOTA EDITORULUI MATURIZARE ȘI PROGRES

Pentru mulți oameni ritmul vieții a accelerat până într-acolo încât să fie ca o cursă nemiiloasă și pedepsitoare. Stresul necesar și nociv își poate lăsa amprenta asupra noastră, dar, în același timp, activitățile de petrecere ale timpului cu copiii sau de preocupare pentru familia noastră și slujba noastră sunt căile prin care putem să facem ceva bun în lume și să ne găsim bucuria, împlinirea și satisfacția. Este firesc să vrem să facem mai mult decât strict obligațiile noastre. În calitate de creștini este important să progresăm și să ne maturizăm în parcursul nostru alături de Hristos.

2 Petru 1:5-7 este un pasaj biblic interesant care ne dă modelul cum să trăim și să ne îmbunătățim continuu: „Dați-vă și voi toate silințele ca să uniți cu credința voastră fapta; cu fapta, cunoștința; cu cunoștința, înfrânarea; cu înfrânarea, răbdarea; cu răbdarea, evlavia; cu evlavia, dragostea de frați; cu dragostea de frați, iubirea de oameni”.

La scurt timp după ce evreii și-au început călătoria spre Tărâmul Făgăduinței, s-au întors de la Dumnezeu și și-au făcut vițelul de aur pentru a se închina lui. Mulți oameni au auzit această poveste, însă nu sunt familiari cu ceea ce s-a întâmplat după aceea: Dumnezeu i-a

spus lui Moise că i-a iertat și că va trimite un înger să-i călăuzească spre Tărâmul Făgăduinței, dar El nu va merge cu ei, ca nu cumva să fie tentat să-i distrugă pe drum.

Evreii i-au cerut lui Dumnezeu să reconsidere decizia și chiar Moise a pledat în favoarea lor înaintea lui Dumnezeu: „Dacă nu mergi Tu însuși cu noi, nu ne lăsa să plecăm de aici”. (Exodul 33:15) Dumnezeu este mișcat și se îmbunează: „Voi face și ceea ce-Mi ceri acum, căci ai căpătat trecere înaintea Mea și te cunosc pe nume”. (v.17)

Lucrul uimitor este că Moise și poporul nu credeau să aibă vreo valoare să se întoarcă în patria lor de baștină, un loc în care curgea lapte și miere, dacă Dumnezeu nu ar fi fost cu ei. Progresul – chiar dacă era împlinirea finală a tuturor viselor și speranțelor lor – era fără însemnătate fără prezența lui Dumnezeu.

Planul apostolului Petru nu este o listă ușoară de 1-2-3 pași, iar ca să-l urmărim va fi, cu siguranță, o provocare continuă, de o viață. Dar dacă ne menținem pe primul loc relația noastră cu Dumnezeu și facem tot ce putem practic, ne putem aștepta să progresăm și să găsim binecuvântările Sale în viațile noastre.

Zi după zi

AMY JOY MIZRANY



Mi-ar plăcea să spun că eu nu mă strez. Este adevărat că nu sunt o persoană foarte stresată sau stresantă. Însă adevărul este că, deși nu mă strez pentru situații, sunt copleșită de gândurile și de planurile mele și de listele de lucruri pe care trebuie să le fac. Sunt afectată de eșec. Mă supără dacă nu reușesc să fac ceva ce mi-am propus. Mă înfurii când simt că nu m-am ridicat la nivelul așteptărilor celorlalți. Mă aștept la multe din partea mea, am multe țeluri și idealuri pe care nu le-aș putea atinge niciodată, ceea ce mă poate face foarte iritată și dezamăgită.

Într-o duminică cântam și eu cu alții imnul „One Day at a Time” („Zi după zi”). Am simțit că mă cuprinde frustrarea care mornise în mine de o săptămână și am început să rostesc cuvintele cântecului către Iisus, imaginându-mi că este în fața mea.

„Zi după zi, dragă Iisus,”

Cântând primul vers, l-am cântat direct lui Iisus, încărcat de toată supărarea și sentimentul de incapacitate care mă copleșeau. Dar înainte ca să pot continua i-am auzit vocea în inima mea, cântând următorul vers:

„E tot ce cer de la tine.”


Am amuțit în timp ce ceilalți continuau să

cânte în jurul meu, fiindcă Iisus întorsese întregul înțeles al cântecului. Mi-am imaginat întotdeauna cântecul ca fiind o cerere a cântăreței către Dumnezeu să stea alături de ea. Ea dorea o zi cu El, suficientă putere și viziune să facă ceea ce trebuia să facă și suficient din Iisus să răzbată încă o zi.

Dar, dintr-o dată, am înțeles că nu era *Dumnezeu* cel care-mi cerea toate acele schimbări, acele planuri pe termen lung și îmbunătățiri personale. Eram *eu*. *Eu* ceream de la mine mai mult decât se putea într-o zi, *eu* ceream acele modificări și îmbunătățiri pe termen lung, deși Dumnezeu mi le cerea doar pentru o zi. Tot ce cerea El de la mine era să fiu credincioasă zi după zi.

Acum, când îmi amintesc ce mi-a cântat El mie în acea zi, mă simt mai puțin ca un eșec din cauza lucrurilor pe care nu am reușit să le fac ieri și pentru ceea ce nu voi putea reuși să fac mâine. Fiindcă tot ce pot face este să trăiesc în prezent, zi după zi.

AMY JOY MIZRANY S-A NĂSCUT ȘI TRĂIEȘTE ÎN AFRICA DE SUD, UNDE ESTE MISIONARĂ PERMANENTĂ CU HELPING HAND.



CURCUBEIE DUPĂ PLOAIE

MARIA FONTAINE

Multe lucruri normale în natură sunt privite pozitiv de unii și negativ de alții. De exemplu, o zi ploioasă. Unii s-ar putea să se plângă, pe când alții să o considere o binecuvântare fiindcă udă culturile și iarba. Câteodată, lucruri pe care unii s-ar grăbi să le facă, cum ar fi să se mute în alt loc, alții ar urî să facă. Orice poate deveni o sursă de amărăciune, chiar și lucrurile care, în esența lor, nu sunt rele, sau pe care alții le-ar considera bune. Depinde de cele mai multe ori de cum privești tu lucrurile și circumstanțele.

Pe de altă parte, există lucruri pe care toți le considerăm a nu fi bune sau de dorit: o boală, un accident de mașină, o casă în flăcări, etc. Dacă ai o dizabilitate fizică, probabil că ți-a cauzat multă durere și mâhnire. Nu este doar în imaginația ta, și este firesc să te simți supărat în legătură cu asta. Totuși, limitările noastre

fizice pot fi transformate în trepte către o viață mai bună; precum stinghiile unei scări, ne pot ajuta să ajungem mai sus decât am fi ajuns altfel.

Fiecare dintre noi avem câte ceva în viața noastră care ar putea să ne împiedice dacă i-am permite să ne pună la pământ. Însă lucrul cel minunat este că Dumnezeu a făcut o cale prin care putem depăși aceste lucruri. De fapt, El ne-a menit să le depășim. Fiindcă ajutorul Său ne este mereu la dispoziție, circumstanțele nu trebuie să ne dicteze comportamentul.

Uită-te la toți bărbații și femeile din istorie care s-au ridicat deasupra dezavantajelor aparent de netrecut, ca apoi să facă lucruri mărețe. Au fost nevoiți să lupte din greu să depășească obstacolele, dar astfel au devenit mai puternici. Decât să se plângă că viața le-a dat „lămâi”, o situație proastă, ei au făcut limonadă din



Viața nu e fără nori,
Și furtuni pe noi s-abat,
Înșă mila Tatălui,
Ne susține neîncetat;
Norii gri când se adună,
Ascunzând priveliștea,
Peste toate luminează
Curcubeu din dragostea Sa.
– *Flora Kirkland*

lămâile lor. Din cauza handicapurilor lor au atins mai mult decât ar fi făcut altfel.

Beethoven a fost surd când a compus unele dintre cele mai frumoase muzici scrise vreodată, iar Thomas Edison a fost surd când a inventat fonograful. Alexandru cel Mare se spune că avea o deformație la gât sau la spate. Poetul grec Homer era orb. Renoir a pictat unele din iscusitele sale capodopere cu degetele contorsionate de reumatism și cu pensula legată de mână. Handel avea partea dreaptă a corpului paralizată când a compus marea sa lucrare „Corul Aleluia!”

Adesea cei care au depășit dificultăți sunt capabili să-i ajute și pe alții să aibă curaj și credință să-și depășească și ei dificultățile lor. Acest exemplu personal demonstrează că este posibil să ne ridicăm deasupra situațiilor aparent imposibile.

Dacă Helen Keller n-ar fi fost oarbă și surdă din copilărie n-ar fi avut ocazia să fie așa o inspirație pentru milioane de oameni și n-ar fi putut spune: „Îi mulțumesc lui Dumnezeu pentru handicapurile mele, căci prin ele m-am găsit pe mine, mi-am găsit munca și l-am găsit pe Dumnezeu”.

Booker T. Washington s-a născut sclav și a lucrat într-o fabrică de sare, apoi ca băiat în casă pentru un proprietar de mină de cărbune.

Așa și-a susținut familia până să devină educator, purtător de cuvânt pentru cauza afro-americanilor și fondatorul unui colegiu pentru tineri afro-americani.

Putem descoperi și avantaje în problemele și dificultățile noastre! Dacă nu le-am avea, am crește delăsători și nu ne-am întări caracterul prin dificultăți. Frumusețea care rezultă din suferință n-ar avea șansa să înflorească în viețile noastre. Probabil că nu i-am aprecia la fel de mult pe cei dragi nouă, sau nu am găsi prieteni adevărați, ca cei care ne stau alături în momentele de necesitate. N-am avea atâta înțelegere și compasiune pentru alții care trec prin aceleași lucruri, sau știu cum să ne ajute.

Dumnezeu folosește uneori necazurile să ne ajute să privim către El. Folosește de asemenea încercările și dificultățile noastre să ne învețe, printre altele, răbdare și milă și să ne ajute să nu judecăm pe alții. Dacă n-am avea nicio încercare n-am avea nevoie să căutăm tărie de la Dumnezeu. Dar nici n-am simți emoția să descoperim că El ne ajută tot timpul!

MARIA FONTAINE ȘI SOȚUL EI, PETER AMSTERDAM, SUNT DIRECTORII ORGANIZAȚIEI THE FAMILY INTERNATIONAL, O COMUNITATE CREȘTINĂ DE CREDINȚĂ. ADAPTAT DUPĂ ARTICOLUL ORIGINAL.



Durerea de cap ce mi-a luat îngrijorarea

CHRIS MIZRANY

Nu demult aveam un proiect mare de lucru de acasă. Era responsabilitatea mea și aveam un termen limită urgent. Dar după câteva ore de lucru a început să mă doară capul. În câteva minute durerea a devenit așa de puternică, cum nu mai simțisem niciodată. Mi-am lăsat capul pe masă dar apoi nu am mai putut să mă ridic. Am început să văd încețoșat și nici să mai gândesc bine. M-am dus, cumva, împleticit, prin cameră și m-am prăbușit pe pat. Simțeam inima cum îmi bate în urechi și parcă îmi ieșeau ochii din orbite. Am strigat cu voce tare „Doamne, ajută-mă!”. După câteva minute am adormit.

Când m-am trezit m-am simțit mai bine, m-am întors la lucrul meu, uitând repede de cele întâmplate. Pentru o vreme. Fiindcă în dimineața următoare m-a lovit din nou. Și în ziua următoare, și în următoarea. Făceam mici progrese cu munca, luam calmante, dar nu scăpam de durere. Chiar și atunci când se liniștea mă temeam că va reveni. Deși continuam să mă rog pentru vindecare, eram stresat de termenul limită și mă îngrijoram despre cum îmi voi termina munca la timp.

Dintr-o dată mi-am dat seama că mi-am

abordat munca în mod greșit. Bineînțeles că mă rugasem înainte să încep, dar a fost doar ca din obicei. Ca apoi să mă chinui prin puterile mele. De fapt, îngrijorarea și stresul fuseseră de mult timp parte din felul meu de a munci.

Deci, mi-am luat câteva minute să fac un pas în spate și să mă conectez cu Iisus prin rugăciune înainte ca să încep din nou. Uimitor că munca mea a început să curgă, problemele să se rezolve și să fac progrese. Și după câteva ore am observat ceva. Că nu mai aveam dureri. Durerea de cap îmi dispăruse.

După câteva zile mi-am terminat și proiectul cu succes, chiar înainte de termenul limită. Nu mi-a mai revenit durerea de cap și întreaga mea atitudine s-a schimbat. Acea durere de cap fusese prea mult pentru mine, însă nu prea mult pentru Iisus. Acum, când am ceva de rezolvat, schimb „eu pot” cu „El poate” și îl las pe El să ducă greul în locul meu. (Vezi 1 Petru 5:7.)

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

11 MODALITĂȚI PRIN CARE SĂ-ȚI ÎNTĂREȘTI CREDINȚA

AMY JOY MIZRANY

1. Petrece timp de calitate în Cuvântul lui Dumnezeu. (Vezi Romani 10:17.) Citește-l, ascultă-l, memorează-l și meditează asupra lui. „Și, ca niște prunci născuți de curând, să doriți laptele duhovnicesc și curat, pentru ca prin el să creșteți spre mântuire”. (1 Petru 2:2)

2. Citește despre întâmplări cu intervenție divină. Răspunsurile la rugăciune, atât cele din Biblie cât și cele din ziua de azi, concretizează promisiunile lui Dumnezeu. Ceea ce a făcut El pentru alții poate face și pentru tine.

3. Ai încredere în promisiunile lui Dumnezeu. În timp ce citești Cuvântul fă-ți o listă cu versetele care conțin promisiunile lui Dumnezeu despre anumite situații; ai încredere în Dumnezeu să-și împlinească promisiunile conform cu voia Sa atunci când te rogi.

4. Rămâi optimist. Privește dificultățile, obstacolele și provocările ca pe niște ocazii să-ți extinzi credința.

5. Adu problemele și întrebările tale înaintea lui Dumnezeu prin rugăciune. Dumnezeu spune: „Cheamă-Mă și-ți voi răspunde; și îți voi vesti lucruri mari, lucruri ascunse pe care nu le cunoști”. (Ieremia 33:3) Pe măsură ce înveți să lucrezi mai îndeaproape cu Dumnezeu ca să găsești soluții și răspunsuri, vei conștientiza mai bine iubirea și ajutorul Său mereu prezente.

6. Acceptă schimbarea. Schimbările majore de situație pot fi îngrijorătoare și inconfortabile, însă, pe de altă parte, ele creează ocazii grozave în care credința să înflorească fiindcă

ne face să-L căutăm pe Dumnezeu și să avem încredere în El pentru deznodământ. De fiecare dată când faci asta înveți să ai încredere în El să te scoată la liman până la următoarea schimbare.

7. Roagă-te cu credință, încrezându-te în Dumnezeu pentru rezultatul final. Dacă îi mulțumești lui Dumnezeu că a lucrat în situația ta, chiar înainte ca să vezi răspunsul la rugăciunea ta, nu te mai concentrezi asupra nevoii tale iminente ci asupra grijii pe care o are Dumnezeu pentru fiecare nevoie a ta.

8. Scrie un jurnal de rugăciuni în care să notezi pentru ce te-ai rugat și când, apoi cum au primit răspuns rugăciunile tale.

9. Pune în mâinile lui Dumnezeu toate grijile și deciziile tale. Dacă conștientizăm că Dumnezeu este în toate căile noastre și cerem ca voia Lui să se facă în situația sau dificultatea cu care ne confruntăm, putem avea încredere în El pentru rezultatul final, chiar dacă acesta este diferit de ceea ce noi ne-am rugat.

10. Ia decizii în conformitate cu Cuvântul. Dacă înveți să operezi conform principiilor și promisiunilor din Cuvântul lui Dumnezeu, credința ta va crește și încrederea ta în voia Sa va spori și îți vei aduce alte nevoi înaintea Lui în rugăciune.

11. Mărturisește și altora despre puterea lui Dumnezeu. Vorbindu-le și altora despre felul în care te-a ajutat Dumnezeu pe tine le va întări credința dar îți va întări și ție credința ta.

PRINS ÎN FURTUNĂ

REPOVESTIREA PASAJULUI MATEI 8:23-27 CA ȘI CUM AR FI RELATATĂ DE UN UCENIC

CURTIS PETER VAN GORDER

Nimeni nu putea povesti ca Învățătorul – povești despre pământ și oi, moneda pierdută și fiul risipitor, slujitorul înțelept și cel prost, despre paznici și despre fecioare, ca să amintesc doar câteva.

Dădea în amurg, eram cu toții extenuați încercând să menținem ordinea. Mulțimea fusese cu noi de câteva ore și ne împinsese pe țărmul mării în încercarea de a ajunge tot mai aproape de Iisus, de a-L vedea mai bine și de a-i atinge veșmântul pentru binecuvântare. Iisus a trebuit să le vorbească dintr-o barcă pescărească să se facă auzit. Fiindcă se făcea târziu le-am zis tuturor să meargă la casele lor. Spectacolul se încheiase pentru ziua aceea.

Iisus ne-a spus să mergem de cealaltă parte a Mării Galileii, știind că ne așteaptă o altă

aventură – ca și cum am mai fi avut nevoie de mai multă emoție! Noi doream niște bine-meritată odihnă și relaxare.

Am pornit pe ape liniștite, satisfăcuți că am avut o zi bună. Iisus era la fel de extenuat ca și noi. De fapt, nu după mult timp de când am pornit în larg El a mers la pupă și a adormit pe o pernă. Noi avem o viață dură de aceea apreciem și cel mai mic confort. El obișnuia să spună că vulpile au vizuini și păsările cerului au cuiburi, dar că El n-are unde-și pune capul – adevărat, dar o pernă moale te poate ajuta să ai un somn bun.

Pe neașteptate, pe când eram în mijlocul lacului, s-a pornit furtuna. Ca pescar cu experiență știam că se pot stârni furtuni neașteptate, mai ales pe înserat. Mi s-a spus că este din



cauza aerului rece de la munții din jur care se izbește de aerul cald de la lac.

Reacția mea inițială a fost că nu era o idee bună să ne aventurăm în larg așa de târziu, însă cerul nu părea să vestească ceva rău și doar eram cu Învățătorul. Cu siguranță că El nu ne-ar fi zis să mergem dacă n-ar fi știut că vom putea – dar în curând am aflat că, căile Lui nu sunt neapărat ca ale noastre.

Vântul a început să se înteească și să urle ca o banshee. Valurile se izbeau de barcă. Am mai văzut rafale, dar nu ca astea. Mica noastră ambarcațiune aglomerată a început să ia apă și toți o scoteam frenetic afară cu ce puteam. Toți în afară de Învățătorul. Nu-mi venea să cred! El dormea dus de parcă era pe o canapea din blană de oaie.

Eram până la glență în apă și barca sărea în sus și în jos pe valuri de parcă călăream pe spatele unui dragon. Barca se afunda tot mai mult în apă și eram pe cale să ne scufundăm. Nu aveam ce să mai facem. Nu toți știau să înoate, și chiar dacă ar fi știut, valurile erau așa de puternice că n-am fi rezistat mult în apa rece.

Eu și un alt ucenic l-am scuturat pe Iisus și l-am implorat să facă ceva. El n-a răspuns imediat așa că am încercat mai insistent, sperând ca Iisus să se simtă vinovat că nu ne ajută în acest dezastru. „Doamne, nu-ți pasă că ne scufundăm! Scapă-ne!”

Atunci El s-a ridicat și cu mâna îndreptată către catarg a vorbit furtunii: „Liniștește-te!”

Și s-a liniștit! Curând apa a devenit ca sticla. Ne-am oprit un minut să apreciem momentul. Mi-am zis în sinea mea că ar fi trebuit să-i cerem ajutorul mai devreme.

Iisus s-a uitat la noi și a spus: „De ce v-ați temut? Unde vă este credința?” Am fost prea rușinat ca să răspund.

Aveam și noi întrebările noastre: „Cine este omul acesta, de îl ascultă și vântul și marea?” Am început să înțelegem că nu urmam un simplu rabin mai înțelept ci că eram în prezența harului lui Dumnezeu.

Când am ajuns de partea cealaltă în siguranță mi-am amintit de următoarele pasaje: „Tu ne ascuți prin minuni, Dumnezeul mânturii noastre, Nădejdea tuturor marginilor îndepărtate ale pământului și mării! [Tu] potolești urletul mărilor, urletul valurilor lor și zarva popoarelor... A oprit furtuna, a adus liniștea și valurile s-au potolit. Ei s-au bucurat că valurile s-au liniștit și Domnul i-a dus la limanul dorit”. (Psalmul 65:5,7; Psalmul 107:29-30)

Mai târziu, în viața mea, când m-au lovit alte furtuni neașteptate, am avut încredere că El, cel care a fost cu noi în ziua aceea în barcă, va fi cu mine pentru totdeauna, chiar și până la sfârșitul zilelor mele.

CURTIS PETER VAN GORDER ESTE SCENARIST ȘI MIM ȘI A PETRECUT 47 DE ANI ÎN ACTIVITĂȚI MISIONARE ÎN 10 ȚĂRI. EL ȘI SOȚIA LUI, PAULINE, TRĂIESC ACUM ÎN GERMANIA.



CÂND VREI SĂ FII MAI BUN

ALEX PETERSON

Viața noastră de zi cu zi se compune din obiceiuri și rutine, care ne pot ajuta foarte mult să ne atingem țelurile în viață, dacă aceste obiceiuri sunt bune. Obiceiurile bune sunt un atu. Obiceiurile negative însă sunt precum găurile negre care ne sug productivitatea, spiritul inovator și posibilitățile benefice din viețile noastre. Cineva a spus odată: „Oamenii nu-și hotărăsc viitorul; ei își hotărăsc obiceiurile iar obiceiurile lor le hotărăsc viitorul”.

Formula pentru progres

Când ai o problemă de matematică aplici o formulă. Deși ca să depășești un obicei prost nu este exact o operație matematică, ia-ți o formulă utilă să faci progrese vizibile: Dorește. Crede că poți. Examinează ce este în jurul tău.

Arată care-ți sunt scuzele. Creează un plan. Monitorizează-ți progresul.

Dorește

Cât de mult îți dorești schimbarea? Suficient încât să fii dispus să-ți schimbi viața ca să-ți atingi țelul? Îndeajuns încât să te lași de obiceiurile negative și să le înlocuești cu unele pozitive? Îndeajuns încât să sacrifici orice lucrare împotriva respectivei schimbări și progrese pe care le dorești?

Mulți oameni doresc să-și schimbe obiceiurile negative, însă nu doresc *îndeajuns* schimbarea încât să facă orice este necesar ca să ajungă acolo; așa că eforturile lor sunt superficiale și ineficiente.

Crede că poți

Poate că îți dorești o schimbare și simți că ești dispus să plătești prețul pentru acea schimbare, însă adânc în tine te întrebi dacă chiar ești în stare.

Credința este un lucru uimitor, după cum spune Biblia: „Cum gândește în inima lui, așa este și el”. (Proverbe 23:7 traducere din engleză) Un alt verset spune: „Duhul omului îl sprijină la boală”. (Proverbe 18:14) Ce ne arată aceste versete este că voința omului este o forță foarte puternică, mai ales atunci când este asociată cu credința în capacitatea lui Dumnezeu.

Dacă îți este greu să crezi că te poți schimba adoptă o atitudine pozitivă, plină de credință, chiar dacă nu te simți așa. Începe prin a spune afirmații pozitive precum: „Prin harul lui Dumnezeu pot să mă schimb. Mă voi schimba.”

Examinează ce este în jurul tău

Adesea nu este de ajuns să-ți dorești să te schimbi. Trebuie să te uiți sincer și practic în jurul tău și să identifice lucrurile pe care le faci zilnic care lucrează împotriva progresului tău sau îți susțin obiceiurile negative.

Vei descoperi că, cu orice obicei pe care încerci să ți-l creezi sau să te dezveți de el, există anumite lucruri fizice care lucrează pentru sau împotriva ta. Trebuie să afli care sunt acelea și să le schimbi și pe ele dacă este necesar.

Arată care-ți sunt scuzele

Trebuie să privim sincer la noi înșine și să recunoaștem care sunt scuzele pe care le folosim. Scrie-ți-le și fă-ți un plan de contra-atac, găsește niște motive mai temeinice care să te motiveze să nu te complaci cu scuzele.

Creează un plan

Este util să-ți documentezi țelurile și cum ajungi la ele. Țelul nu este un plan până nu l-ai scris pe foaie. Iar un plan nu este *eficient* dacă nu este revizuit adesea.

Atunci când îți faci un plan, amintește-ți să fii realist. Dacă planul tău nu este realist te vei descuraja și probabil că vei renunța înainte ca să-ți atingi țelul. Mai bine să fii realist și să-ți atingi țelul în mod gradual decât să nu ajungi

acolo deloc.

Și, în final, să nu te descurajezi. Cu toții avem momente când alunecăm sau avem zile proaste. Trebuie să ne așteptăm că vor mai fi și eșecuri și să le anticipăm, ca să nu ne lăsăm copleșiți de ele.

Monitorizează-ți progresul

În final, dar nu cel din urmă, monitorizează-ți progresul. Evaluează-ți în mod regulat planul ca să vezi dacă funcționează pentru tine; dacă nu, schimbă-l! Planul tău este o unealtă pentru progres. Dacă planul inițial a fost nerealist, adaptează-l. Dacă a fost prea lejer, completează-l.

Cu fiecare plan pe care îl facem ne este de ajutor dacă îl împărțim în trei categorii:


1. Țelurile pe termen lung (care să fie atinse în următorii 2-5 ani)
2. Țelurile pe termen scurt (care să fie atinse în următoarele șase luni până la un an)
3. Țelurile imediate (care să fie atinse în următoarele 30 de zile)

Dacă îți împarți planul în țelurile pe termen lung, scurt și cele imediate ai o structură și o modalitate de a-ți măsura progresul. Apoi, când te uiți pe planurile tale în fiecare lună, spre exemplu, îți poți măsura progresul după țelurile imediate, poți ajusta planul, poți crea alte țeluri imediate și poți să continui.

Dacă ne facem timp să aplicăm această formulă pentru progres în viețile noastre vom ști ce să facem ori de câte ori ajungem în zone mai neproductive. Vom ști cum să le umplem și cu ce să le umplem!

Dumnezeu dorește să progresezi dar, cel mai important, dorește să ai o relație cu Fiul Său, Iisus. Poți începe prin a te ruga această rugăciune simplă:

Dragă Iisus, cred că Tu ești Fiul lui Dumnezeu și că ai murit pentru păcatele mele. Deschid ușa inimii mele și Te invit să intri în viața mea. Te rog să mă umplii cu Duhul Tău și să mă ajuți să cresc în cunoașterea și în înțelegerea Ta prin citirea Cuvântului Tău. Amin.



ÎN BUCĂȚI!

NATALIA NAZAROVA

Când soțul meu a fost plecat într-o călătorie de afaceri aproape trei luni am aflat cu ce provocări se confruntă părinții singuri. A trebuit să mă adaptez să am singură grijă de casă și de copii, pe lângă slujba mea. Apoi au mai fost și alte circumstanțe care m-au afectat emoțional și mi-a fost tot mai dificil să mă descurc. Cu fiecare zi mi se părea tot mai greu. Dificultățile m-au extenuat, atât fizic cât și mental. Apoi a venit ultima picătură.

Cina era aproape gata și copiii mai aveau zece minute să își termine temele și să vină să mănânce. Îmi folosisem laptopul să ascult muzică în timp ce am gătit și m-am gândit ca în acele zece minute să îmi verific e-mailul. Am luat laptopul de pe bufetul din bucătărie cu intenția de a merge în sufragerie, dar în graba mea am uitat să-l scot din priză. Când am făcut câțiva pași, o forță de rezistență neașteptată mi-a smuls laptopul din mână. Parcă mai văd și acum cu încetinitorul cum laptopul meu a căzut, s-a învârtit, a ricoșat, iar ecranul s-a făcut negru.

Am fost în stare de șoc tot restul serii și n-am putut dormi în noaptea aceea. Când mintea mea s-a liniștit am început să mă gândesc la cât de stresată am fost și în consecință

nefericită. Cred că Dumnezeu dorea să mă ajute să ies din starea aceea.

Acum că eram „în bucăți” El a putut să ajungă la mine ca să-mi arate unde greșeam – relația mea cu copiii mei mai mari și atitudinea față de unii colegi, spre exemplu. În acele momente de reflecție în liniște am căutat și am găsit iertarea lui Dumnezeu, iar credința și speranța mea mi-au revenit.

Atunci mi-am amintit de laptopul meu „în bucăți”. În locul disperării din seara aceea acum aveam un sentiment că nu este totul pierdut. Dacă Dumnezeu a putut să mă adune pe mine, cu siguranță că este speranță și pentru laptopul meu.

În dimineața următoare mi-am pornit laptopul și a mers. Ecranul s-a aprins doar într-o mică porțiune, însă calculatorul mergea. Doar ecranul se stricase, ceea ce nu era așa de scump de reparat.

Acum, ori de câte ori deschid laptopul și ecranul prinde culoare, îmi amintește de iubirea și de iertarea lui Dumnezeu, de liniștea sufletească pe care El o oferă și de schimbarea interioară pe care ne-o aduce atunci când ne ducem problemele înaintea Lui.



ELIBERARE DE FRICĂ

RONANA KEANE
HRANĂ SUFLETEASCĂ

Dumnezeu este cea mai bună apărare a noastră împotriva fricii și a lucrurilor de care ne temem.

Dumnezeu este adăpostul și sprijinul nostru, un ajutor care nu lipsește niciodată în nevoi. De aceea nu ne temem, chiar dacă s-ar zgudui pământul și s-ar clătina munții în inima mărilor. – *Psalmul 46:1-2*

Fiindcă Mă iubește – zice Domnul – de aceea îl voi izbăvi; îl voi ocroti, căci cunoaște Numele Meu. Când Mă va chema, îi voi răspunde; voi fi cu el în strâmtorare, îl voi izbăvi și-l voi proslăvi. – *Psalmul 91:14-15*

Numele Domnului este un turn tare; cel neprihănit fuge în el și stă la adăpost. – *Proverbe 18:10*

Căci Eu sunt Domnul Dumnezeul tău care te iau de mâna dreaptă și-ți zic: „Nu te teme de nimic, Eu îți vin în ajutor!” – *Isaia 41:13*

Nu te teme de nimic... Dacă vei trece prin ape, Eu voi fi cu tine; și râurile nu te vor îneca; dacă vei merge prin foc, nu te va arde și flacăra nu te va aprinde. – *Isaia 43:1-2*

Dumnezeu va înlocui frica cu liniște sufletească.

Împrietenește-te dar cu Dumnezeu și vei avea pace. – *Iov 22:21*

Când te vei culca, vei fi fără teamă, și când vei dormi, somnul îți va fi dulce. – *Proverbe 3:24*

Nu vă îngrijorați de nimic; ci, în orice lucru, aduceți cererile voastre la cunoștința lui Dumnezeu, prin rugăciuni și cereri, cu mulțumiri. Și pacea lui Dumnezeu, care întrece orice pricepere, vă va păzi inimile și gândurile în Hristos Iisus. – *Filipeni 4:6-7*

Căci Dumnezeu nu ne-a dat un duh de frică, ci de putere, de dragoste și de chibzuință. – *Timotei 1:7*

Cu Dumnezeu alături de noi nu avem de ce să ne fie frică.

Domnul este lumina și mântuirea mea: de cine să mă tem? Domnul este sprijinitorul vieții mele: de cine să-mi fie frică? – *Psalmul 27:1*

Ori de câte ori mă tem, eu mă încred în Tine. Mă încred în Dumnezeu și nu mă tem de nimic: ce pot să-mi facă niște oameni? – *Psalmul 56: 3-4*

Chiar dacă ar fi să umblu prin valea umbrei morții, nu mă tem de niciun rău, căci Tu ești cu mine. – *Psalmul 23:4*

Iată, Dumnezeu este izbăvirea mea, voi fi plin de încredere și nu mă voi teme de nimic. – *Isaia 12:2*



Nu te teme, căci Eu sunt cu tine; nu te uita cu îngrijorare, căci Eu sunt Dumnezeuul tău; Eu te întăresc, tot Eu îți vin în ajutor. Eu te sprijin cu dreapta Mea biruitoare. – *Isaia 41:10*

Dragostea alungă frica, fiindcă atunci când știm că suntem iubiți, nu ne este frică. Pentru cine are iubirea perfectă a lui Dumnezeu, frica nu mai este în universul său. – *A.w.Tozer (1897-1963)*

DEPĂȘEȘTE FRICILE

KEITH PHILLIPS

Asemănător vieții, Biblia este plină de triumfuri care ar fi putut foarte ușor sfârși în dezaastre. Dacă eroii din acele istorisiri ar fi luat-o la fugă, cine să-i învinovățească? Moise a sfidat puterea lumii din vremea sa ca să-și conducă poporul către Tărâmul Făgăduit. Gideon a condus o bandă de 300 împotriva unei armate cu mult mai numeroase. (Vezi Judecători 7.) Samson, înarmat doar cu o falcă de măgar, a biruit singur o mie de soldați. (Vezi Judecători 15:9-15.) Adolescentul David, cu o praștie, l-a doborât pe uriașul Goliat, în vreme ce întreaga armată a Israelului tremura în sandale. (Vezi 1 Samuel 17:2-11, 32-51.)

Majoritatea dintre noi putem fi recunoscători că nu avem de înfruntat armate sau uriași înarmați până în dinți, însă cu toții avem frici de un fel sau altul care vin uneori pe noi cu grămada și ne copleșesc, ca niște uriași. Asemenea numărului la pantof, începe mic și crește odată cu noi. Dacă voi cădea de pe bicicletă? Dacă profesorul nu mă va plăcea? Dacă

nu voi fi acceptat în echipă? Dacă încerc să o sărut? Dacă nu voi intra la școala aia? Dacă îmi pierd slujba? Dacă este cancer? Dacă îmi pierd iubirea vieții?

Întâi învățăm cum să procedăm cu fricile copilăriei alergând la părinții noștri pentru siguranță și reasigurare. Ne băgăm la ei în pat în nopțile cu furtună și tunete. Cerem să fim purtați prin întuneric. Îi apucăm de mână când suntem în preajma unui câine străin. Încetul cu încetul părinții ne învață cum să facem diferența între pericolele reale și cele imaginare și cum să procedăm cu cele reale. La fel vrea să facă Dumnezeu cu noi cu fricile noastre de adult. „Nu ești singur”, ne asigură El. „Ia-mă de mână. Vom reuși împreună”.

KEITH PHILLIPS A FOST EDITOR ȘEF AL REVISTEI ACTIVATED TIMP DE 14 ANI, DIN 1999 PÂNĂ ÎN 2013. ACUM EL ȘI SOȚIA LUI, CARYN, LUCREAZĂ CU PERSOANE FĂRĂ ADĂPOST ÎN SUA.

NU TE TEME

MARIE ALVERO

Într-o duminică am mers cu familia în excursie în natură la o cascadă. Cărarea ne-a dus la un loc unde trebuia să trecem un pârâu și aveam de ales între a sări o porțiune mai îngustă dar adâncă sau să trecem prin apă o porțiune mai largă dar cu apă mică (sau să pășim pe niște pietre alunecoase, dacă eram siguri de picioare). Soțul meu s-a gândit două secunde și a sărit. Eu și două dintre fetele noastre am optat pentru porțiunea mai largă, ne-am descălțat și am sărit pe pietre. Am ajuns de partea cealaltă mai mult sau mai puțin stropite, dar nimic major.

Însă fata noastră mai mică a rămas pe marginea râului. Nu voia să se ude pe picioare dar nici să sară. Toți eram pe partea cealaltă și încercam să o convingem să aleagă o opțiune, dar ea nu se hotăra. În final soțul a convins-o să-l țină de mână și să o ajute să sară, ceea ce a reușit fără incidente. Am avut un timp bun de plimbare de dimineață și ne-am făcut și o mică amintire de familie. Am fost mândră de fiica mea care a reușit să-și depășească limitele! Știu că n-a fost o decizie uriașă, dar a fost un pas în progresul ei de a nu-și lăsa temerile să o oprească să se bucure de viață.

În societatea zilelor noastre anxietatea pare să definească vremurile noastre. Este interesant că Biblia ne spune simplu și de repetate ori să

nu ne temem. Iată soluția simplă pentru frică și anxietate. Dar cum funcționează?

Mie îmi este de folos să-mi împart provocarea în mai multe părți și să fac primul pas. Spre exemplu, recent a trebuit să mă pregătesc pentru un interviu la muncă. Eram nervoasă și mă temeam de eșec. Mi-am făcut o listă cu ce întrebări ar putea să mă întrebe și m-am pregătit cum să răspund, apoi le-am cerut colegilor părerea despre răspunsurile mele și am implementat sugestiile lor. Fiecare dintre acești pași a fost peste limita confortului meu, dar am reușit să-i realizez pas cu pas, unul după altul. Și de fiecare dată am fost răsplătită prin progresul pe care l-am făcut în direcția dorită de mine.

Fie că tu cauți să schimbi un mod de gândire, un obicei sau să-ți atingi un țel, abordarea este aceeași: fă câte un pas cu ceea ce poți. Apoi ai încredere în Dumnezeu pentru următorul pas. Când îți este frică, ai încredere în Dumnezeu, care spune: „Nu te teme, hai să o facem împreună”.

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

AI PROBLEME, DAR SĂ NU FII DESCURAJAT

Dacă crezi că tu ai probleme, gândește-te la Apostolul Pavel: a fost biciuit în cinci împrejurări și altădată bătut cu nuiele. A fost lovit cu pietre și lăsat să moară. A naufragiat de trei ori și a petrecut o zi și o noapte în adâncuri. A trecut prin primejdii pe mare, prin primejdii în sălbăticie și în orașe. A suferit în mâinile tâlharilor, a conaționalilor și a străinilor, a fost acuzat pe nedrept și persecutat din pricina numelui Meu. A fost închis în închisoare fără să i se dea de multe ori cele necesare. (Vezi 2 Corinteni 11:24-28; Fapte 16:23.)

Totuși, prin toate, Pavel a continuat să aibă încredere în Mine și să-i călăuzească și pe alții spre Mine cu asemenea declarații de credință: „Suntem în grea cumpănă, dar nu deznădăjduiți” și „în toate aceste lucruri noi suntem mai mult decât biruitori prin Acela care ne-a iubit”. (2 Corinteni 4:8; Romani 8:37)

Pavel a avut multă credință dar să nu uiți că a fost un om ca și tine. Mulți s-au minunat cum de a putut să ducă Evanghelia la atât de mulți oameni și să câștige lumea din vremea sa, dar ceea ce nu înțeleg mulți este că hotărârea și credința lui au fost întărite de aceste dificultăți pe care le-a avut. El a învățat să se încreadă în Mine și să-și pună credința în Cuvântul Meu la vreme de nevoie – ceea ce poți face și tu.

Te vei lăsa descurajat de problemele din prezent sau de cele din viitor? Sau te vei ține de Mine, așa cum a făcut Pavel? Eu voi fi mereu cu tine, așa cum am fost și cu el.

