

TÝŽDEŇ KRESŤANSKÉHO DOMOVA | 10.-16. FEBRUÁRA 2025

Kľúče



**K ZDRAVEJ
MYSLI**

A ŠŤASTNEJ RODINE

Klíče
K ZDRAVĚJ
MYSLI
A ŠŤASTNEJ RODINE



Klíče
**K ZDRAVEJ
MYSLI**
A ŠŤASTNEJ RODINE

Preložené z anglického originálu *Keys to Healthy Minds*.
Copyright © 2023 by the General Conference Corporation of Seventh-day Adventists®.
Text © 2025 Advent-Orion, spol. s r. o., Praha

ISBN 978-80-7172-390-5

Obsah

4	INŠTRUKCIE
9	• NEDEĽA ROZHODNITE SA MYSLEŤ POZITÍVNE
12	• PONDELOK ROZHODNITE SA BYŤ VĎAČNÍ
15	• UTOROK ROZHODNITE SA ŽASNÚŤ A OBDIVOVAŤ
18	• STREDA ROZHODNITE SA BYŤ RADOSTNÍ
21	• ŠTVRTOK ROZHODNITE SA BYŤ LÁSKAVÍ
24	• PIATOK ROZHODNITE SA PRIJAŤ A ŠÍRIŤ POKOJ
27	• SOBOTA ROZHODNITE SA DRŽAŤ NÁDEJE
30	MODLITEBNÝ TÝŽDEŇ V POHYBE



Týždeň zameraný na **DUŠEVNÉ ZDRAVIE** *našich rodín*

**Robte to, čo ste sa naučili,
čo ste prijali, počuli a videli na mne.
A Boh pokoja bude s vami.
Filipanom 4,9**

Súčasná situácia vo svete spôsobuje mnohým traumy. Navyše každý z nás má dosť svojich osobných problémov. Sú situácie, keď sa človek musí snažiť, aby sa fyzicky, emocionálne a duchovne nezrútil.

No aj dnes nás apoštol Pavol nabáda: „Ustavične sa radujte v Pánovi. Opakujem: Radujte sa!“ (Flp 4,4) Pavol napísal tieto slová vo väzenskej celi. Vedel, že v živote každého človeka sa vyskytnú problémy, ktoré narušia normálny chod vecí. Napriek tomu si bol istý, že neexistuje situácia, v ktorej by Boh nemohol pomôcť.

Vo svete plnom úzkosti, depresie a emocionálneho zmätku Pavol ponúka riešenie – Boží pokoj. Platí to aj pre nás dnes. Pavol píše: „A pokoj Boží, ktorý prevyšuje každý rozum, uchráni vaše srdcia a vaše mysle v Kristovi Ježišovi.“ (Flp 4,7) Niekedy je vhodná odborná psychologická pomoc, ale Boží pokoj prevyšuje akékoľvek ľudské úsilie. Je to pokoj, ktorý obstoja v ťažkých časoch.

Ak budete v živote rozmýšľať o tom, „čo je pravdivé, čestné, spravodlivé, čisté, láskyhodné a úctyhodné, čo je cnostné a chvályhodné... Boh pokoja bude s vami.“ (Flp 4,8.9) Boh pôjde s vami, bude sa s vami rozprávať a utešovať vás v časoch skúšok a výziev. Okolnosti sa možno nezmenia – hoci Boh je schopný urobiť aj to –, ale pomôže vám zmeniť váš postoj k problémom.

Tento druh pokoja nevymysleli zakladatelia modernej psychológie. Nejde o pozitívnu psychológiu ani o filozofiu New Age. Ide o pokoj, o ktorom čítame v Božom slove. Tento pokoj vládne v životoch tých, ktorí veria tomu, o čom hovorí Pavol v Liste Filipanom 4,4–9. Keď sa totiž modlíme a prosíme Boha, aby nám pomohol radovať sa, rozjímať o jeho slove, prejavovať vďačnosť a rozmýšľať o tom, čo je správne, podarí sa nám zahnať úzkosť, depresiu a ostatné negatívne pocity, čo určite prospeje nášmu duševnému zdraviu.

Je veľmi dôležité udržať si dobré duševné zdravie. Ak sa o to snažíme v rodine, prináša to veľké výhody: lepšiu komunikáciu medzi členmi, vzájomné porozumenie, empatiu, menej konfliktov, väčšiu sebaúctu a emocionálnu odolnosť. Keď je duševné zdravie pre rodinu prioritou, jej členovia budú uprednostňovať dobré návyky, ako sú dostatok spánku, pravidelný pohyb a zdravé stravovanie. Rodičia alebo opatrovatelia, ktorí dbajú o svoje duševné zdravie, sú dobrým príkladom pre svoje deti.

Karen Holfordová, hlavná autorka prednášok pre Týždeň kresťanského domova, sa delí o rady, ako môžeme prosperovať či už ako jednotlivci alebo ako rodiny. Dúfame, že každý z vás na vlastnej koži pocíti, aké to je, keď dovolíte, aby sa Boží pokoj, radosť, nádej a uzdravenie usadili vo vašom srdci.

Maranatha



Adventist
Family Ministries

Willie a Elaine Oliverovci

vedúci oddelenia Adventistickej služby rodinám
na svetovom ústredí CASD

Odkaz hlavnej autorky

KAREN HOLFORDOVEJ



Hlavnou témou tohto modlitebného týždňa je starostlivosť o duševné zdravie v našich rodinách. Dosiahneme ho tým, že si budeme starostlivo vyberať, o čom budeme premýšľať, a zameriame sa na pozitívne a zdravé emócie, ako sú vďačnosť, údiv, radosť, láskavosť, pokoj a nádej. Nie je to žiadna nová metóda! Už Pavol napísal, ako tieto pozitívne emócie využil na svoj rast a rozvoj, a to dokonca v rímskom väzení. Aj Ježiš učil svojich nasledovníkov, aby boli vďační, žasli nad stvorením, tešili sa zo života, boli láskaví, prežívali pokoj a mali nádej. Ježiš prišiel, aby nám dal život v hojnosti. (Jn 10,10) Je dôležité rozhodnúť sa zamerať na pozitívne emócie, aby sme mohli prijať nesmiernu hojnosť jeho lásky a radosti.

Karen Holfordová je vedúcou oddelenia služby rodinám, deťom a ženám v Transeurópskej divízii. Má prax v ergoterapii a magisterský titul z psychológie, rodinnej terapie a kresťanského vodcovstva. So svojím manželom, kazateľom Berniem Holfordom, žijú v Anglicku. Majú tri dospelé deti a tri vnúčatá. Karen rada píše, chodí na prechádzky do lesa a hovorí o Božej láske.



RODINNÁ BOHOSLUŽBA

čo? kedy? ako?

PREČO RODINNÁ BOHOSLUŽBA?

- učí naše deti a rodiny chváliť Boha
- stavia Boha do centra nášho domova
- spája naše rodiny
- chráni naše deti a rodiny
- buduje duchovné hodnoty



RODINNÁ BOHOSLUŽBA JE

- interaktívna
- krátka a pútavá
- členovia sa striedajú vo vedení



RODINNÁ BOHOSLUŽBA NIE JE ČAS NA

- prednášky, kázanie, nátlak
- výčitky a tresty
- zábavu



Bohoslužba je čas, keď vzdávame Bohu chválu a vyjadrujeme mu svoj obdiv. S úctou, pokorou a vďačnosťou k nemu vysielame svoje prosby. Súčasťou bohoslužby v starozmluvnej dobe boli zvieracie obete. Dnes môžeme Bohu obetovať svoj čas a seba. Keď hovoríme o rodinnej bohoslužbe, znamená to, že sa stretneme, aby sme oslavovali Boha ako jedna rodina. Je to príležitosť pre rodičov učiť svoje deti o Bohu a o tom, ako ho chváliť. Spolu si vyhradíme čas, kedy Bohu vyjadrujeme svoju úctu a rešpekt a vyznávame ho ako Pána a Spasiteľa nášho života a nášho domova. Takto strávené chvíle nás spájajú a približujú k Bohu.

Každá rodina sa rozhoduje sama, ako bude vyzerat' jej rodinná bohoslužba a čo bude zahŕňať. Jej súčasťou môže byť napríklad čítanie z Biblie, spievanie piesní a spoločná modlitba, ale nemusí to byť len to. Existuje toľko spôsobov, ako viesť rodinnú bohoslužbu, koľko je rodín. Každá rodina je jedinečná, preto si postaví svoj vlastný oltár. Jediné, čo zostáva vo všetkých prípadoch rovnaké, je upriamenie pozornosti na Boha, Stvoriteľa a Udržiavateľa ľudstva.

“ V každej rodine by mal byť stanovený čas na rannú a večernú bohoslužbu. Je dobré, aby rodičia spolu s deťmi pred raňajkami poďakovali nebeskému Otcovi za jeho ochranu počas noci... A keď príde večer, aby sa opäť zhromaždili pred jeho tvárou a poďakovali mu za požehnania, ktoré dostali počas dňa.

Ellen G. Whiteová, Child Guidance, s.520

“ Neexistuje dôvod, prečo by (rodinná bohoslužba) nemala byť najzaujímavejšou a najpríjemnejšou aktivitou v živote rodiny. Boh je zneuctený, keď je nudná a nezáživná. Rodinná bohoslužba má trvať krátko, ale má byť podnetná.

Ellen G. Whiteová, Child Guidance, s.521

s Božou pomocou sa ROZHODNITE pre svoju rodinu

Boh nás stvoril na svoj obraz. (1Moj 1,27)
To znamená, že súčasťou jeho stvorenia sú aj rôzne emócie a pocity, ktoré sme dostali.

Vyzývame vás i celú vašu rodinu, aby ste sa **ROZHODLI** dbať o svoje mentálne zdravie. Pozývame vás, aby ste sa vrátili k niektorým biblickým miestam, kde sa môžete naučiť, ako sa s Božou pomocou **ROZHODNÚŤ** zdravo myslieť.

Každý z nás má veľkú zodpovednosť za telo, ktoré sme dostali. (1Kor 6,19.20) No aj myseľ je kľúčovou súčasťou nášho života. **ROZHODNITE** sa urobiť kroky, ktoré vám aj v ťažkých časoch pomôžu žiť naplno. Ježiš vám v tom chce pomôcť a bude vždy s vami.



Ako používať tieto príručky

ČASŤ DENNÉHO KLÚČA

01 | BIBLICKÝ VERŠ

Biblický verš v kombinácii s jednoduchou tvorivou aktivitou pomáha zapamätať si ho a viesť do praxe

03 | PRÍBEH

Krátky príbeh vhodný pre celú rodinu

05 | AKTIVITY

Niekoľko jednoduchých aktivít, ako v rodinnom živote prežívať pozitívne emócie

02 | ÚVOD

Úvod do témy dňa a prečo je to pre nás dobré

04 | MODLITBA

Spoločná modlitba, v ktorej môže každý vyjadriť, po čom túži

Tento materiál pripravila Transeurópska divízia. Ak sa vám budú odporúčané aktivity páčiť, môžete si pozrieť ďalšie materiály s nápadmi. Pre deti je k dispozícii plagát stromu, na ktorý si môžu nalepiť zelený list zakaždým, keď sa rozhodnú urobiť niečo pre to, aby sa ich strom rozzelenal. Viac informácií nájdete na <https://ted.adventist.org/family/flourish>.

ROZHODNITE SA

N E D E Ľ A

MYSLIET POZITÍVNE

Kľúčový verš

Napokon, bratia, upriamte svoju myseľ na všetko, čo je pravdivé, čestné, spravodlivé, čisté, láskyhodné a úctyhodné, to, čo je cnostné a chvályhodné.

Filipanom 4,8

Tento verš si zapíšte do myšlienkovvej bubliny, aby vám pripomínal, že sa máte sústrediť na to, čo je dobré a pozitívne.

ÚVOD DO POZITÍVNEHO MYSLENIA

Naše myšlienky sú dôležité. To, na čo myslíme, formuje naše emócie, činy, vzťahy a duchovný život. Keď sa príliš sústredíme na starosti, nepokoje a tragédie, ktoré vidíme v správach, alebo na svoje chyby a zápasy, prepadáme úzkosti a strachu. Tieto silné pocity potom ovplyvnia naše správanie a môžu spôsobiť, že budeme uprednostňovať vlastné potreby pred potrebami ľudí okolo nás.

Keď Pavol písal list Filipanom, nachádzal sa vo veľmi ťažkej situácii. Bol vo väzení a čakal na popravu. Musela to byť pre neho jedna z najstresujúcejších a najznepokojujúcejších situácií v živote. Napriek tomu je tento jeho list plný radosti a nádeje. V jeho závere spomína niekoľko „tajomstiev“, ktoré mu tvárou v tvár veľkým výzvam pomohli zostať emocionálne pozitívnym. V jadre tejto časti nachádzame známy text Flp 4,8, ktorý nás povzbudzuje, aby sme svoju myseľ zamerali na veci, ktoré sú krásne, láskyhodné, cnostné, spravodlivé, čisté a povznášajúce. Dnes budeme skúmať, ako to Pavol s Božou pomocou robil a ako sa aj my môžeme naučiť myslieť podobne.





POZITÍVNY PAVOL (FILIPANOM 4)

Pavol sa ocitol vo väzení. Nedostal sa tam preto, že urobil niečo zlé. Hovoril ľuďom o Ježišovi a niektorým sa to nepáčilo. Zrazu nemohol ísť, kam chcel. Nemohol robiť, čo chcel. Nemohol dokonca ani jesť, čo chcel. Nemohol jednoducho odísť a navštíviť svojich priateľov.

Život vo väzení určite nebol príjemný. Nebolo tam tak útulne a pohodlne ako u vás doma. Pavol bol spútaný reťazami, jedol starý zatuchnutý chlieb a spal na tvrdej posteli. Zaujímalo by ma, ako by ste sa cítili, keby ste boli na jeho mieste. Boli by ste smutní, osamelí, nahnevaní, frustrovaní a vystrašení? Pravdepodobne aj Pavol sa tak občas cítil. Ale vedel, že má možnosť rozhodnúť sa. Aj keď to mal ťažké, rozhodol sa byť pozitívny a šťastný. Bol si vedomý toho, že Ježiš ho miluje a že mu na ňom záleží. Uznajte sami, môže byť niečo lepšie? Pavol už predtým zažil rôzne ťažké veci – stroskotanie lode, bičovanie, dokonca ho raz uštipol had! Naučil sa, že v ťažkej situácii je najlepšie myslieť na veci, ktoré sú dobré, čisté a hodné lásky, pretože Ježiš nakoniec všetko zmení na dobré.

Niekedy si myslíme, že s tým, ako sa cítíme, nemôžeme nič urobiť. No aj keď sme v náročnej situácii, môžeme sa rozhodnúť myslieť na veci, ktoré nás robia šťastnými. Možno to znie zvláštne, ale funguje to!

Pavol sa rozhodol, že bude vďačný za Božie požehnania vo svojom živote. Rozhodol sa myslieť na krásne veci, možno na nádherné rastliny a zvieratá, ktoré Boh stvoril. V obzvlášť náročných dňoch sa jeho myseľ neustále vracala k šťastným a príjemným spomienkam. Rozhodol sa, že bude láskavý k dozorcovi a ostatným väzňom, aby mohli v jeho živote vidieť Božiu lásku. A keď ho prepadli obavy, modlil sa a odovzdal ich Bohu, aby sa o ne postaral.

Pavol našiel spôsob, ako byť šťastný aj vo veľmi ťažkej situácii. Všetky svoje „tajomstvá“, ako byť šťastný, napísal do listu, ktorý poslal svojim priateľom do Filíp. Odvtedy ich praktizujú aj iní ľudia, aby si zachovali radostnú myseľ.

Keď budete najbližšie smutní a ustarostení, spomeňte si, ako veľmi vás Ježiš miluje. Predstavte si, ako vás Ježiš objíma a povzbudzuje. A potom sa rozhodnite použiť jedno z Pavlových tajomstiev, pomocou ktorého sa vám vráti pozitívne myšlienky.

Je niečo, čoho sa bojíte? Prenasledujú vás myšlienky, ktoré vám nedajú pokoj, a neviete sa ich zbaviť? Znepokojuje vás niečo? Zopnite ruky v modlitbe a odovzdajte všetko Bohu.

MODLITBA OTVORENÝCH DLANÍ

- Začnite tým, že si chytíte ruky, akoby ste v nich držali svoje starosti.
- **Chváľte Boha za jeho lásku.**
- **Podakujte mu, že mu môžete odovzdať svoje starosti, pretože vás miluje.**
- **Obráťte ruky dľaňami nadol a „pustite“ všetko do Božích rúk.**
- **Podakujte mu, že sa postará o vaše obavy.**
- **Otočte ruky dľaňami nahor a otvorte ich na znak, že ste pripravení prijímať.**
- **Proste o Boží pokoj namiesto starostí.**
- **Podakujte Bohu za jeho dar pokoja.**
- **Amen**



AKTIVITY NA POZITÍVNE MYSLENIE

VYBERAJ SI MÚDRO – MYSLI POZITÍVNE – ŽI PLNÝM ŽIVOTOM – ROZVÍJAJ SVOJ POTENCIÁL



Čo vás trápí a znepokojuje?

Kvôli čomu máte v hlave „chrobáka“?

- Z papiera vystrihnite niekoľko „chrobákov“.
- Na jednu stranu napíšte jednu zo svojich obáv.
- Nájdite biblický verš, ktorý vám pomôže vyriešiť tento problém.
- Verš napíšte na druhú stranu chrobáka.
- Keď vás začne trápiť niečo iné, vyrobte si nového chrobáka a nájdite nový verš.



Plagát

Urobte si veľký plagát s pozitívnymi myšlienkami. Každú peknú myšlienku napíšte do jednej bubliny. Bubliny môžete vystrihnúť z rôznych farebných papierov, aby bol plagát pestrejší a veselší.

- Som obklopený Božou láskou.
- Pre Boha som výnimočný.
- Boh mi odpustil.
- Môžem robiť dobré veci, pretože Duch Svätý mi dáva dary, ktorými môžem pomáhať druhým.
- Tým, že budem požehnaním pre druhých, môžem mať pozitívny vplyv na svet.
- Nech sa deje čokoľvek, Ježiš je vždy so mnou.
- Pridajte ďalšie pozitívne myšlienky, ktoré vám napadnú.



Škatuľa plná zaslúbení

Vyrobte si škatuľu na Božie zaslúbenia.

- Nájdite malú darčekovú škatuľu alebo tašku.
- Na kartičky napíšte svoje obľúbené zaslúbenia.
- Dajte ich do škatule. Keď v Božom slove objavíte ďalšie, pridajte ich do škatule/tašky.



Tlačidlo RESET

Keď sa nejaké zariadenie alebo počítač preťaží a prestane správne fungovať, zvyčajne použijeme tlačidlo „reset“. Keď ho stlačíme, zariadenie sa na chvíľu „uspi“ alebo úplne vypne. Potom začne opäť správne fungovať.

- Nájdite niečo, čo bude vašim rodinným „resetovacím“ tlačidlom. Môže to byť veľký gombík zo starého odevu. Alebo to môže byť farebné plastové viečko z fľaše či obyčajná pís-kajúca hračka.
- Keď sa niekto cíti zahltený ťažkými myšlienkami, môže stlačiť tlačidlo, chvíľu ticho sedieť a modliť sa, aby mu Boh pomohol zbaviť sa po-
chmúrnych myšlienok.

ROZHODNITE SA

P O N D E L O K

BYŤ VĎAČNÍ



Kľúčový verš

Za všetko vzdávajte vďaky,
lebo to je Božia vôľa
v Kristovi Ježišovi.
1. Tesaloničanom 5,18

Verš si napíšte na biely papier. Zvyšok strany
ozdobte slovami alebo obrázkami, ktoré
vyjadrujú, za čo všetko ste tento týždeň vďační.

ÚVOD DO VĎAČNOSTI

Vedeli ste, že ak niekomu poviete „ďakujem“, bude to mať na vás samých pozitívny vplyv? Vďačnosť vám pomáha rozvíjať sa a cítiť sa šťastne! Váš mozog nedokáže byť ustráchaný a nepokojný – a zároveň vďačný. Vďačnosť pomáha vášmu mozgu zabudnúť na starosti.

Vedeli ste, že keď niekomu poďakujete, budete sa cítiť šťastnejší nielen vy, ale aj ten, komu ste poďakovali? Keď si vážite iných a ďakujete im za pomoc, je oveľa menej pravdepodobné, že sa s nimi pohádate.

Boh nepotrebuje, aby sme mu ďakovali, ale je rád, keď mu ďakujeme. Každý deň robí pre každého z nás tisíce úžasných vecí. Väčšinou si ich ani nevšimneme a nie vždy mu poďakujeme za všetky dobré dary, ktoré nám dáva. Ale keď to urobíme, Boh vie, že to pre nás bude požehnaním. Vďačnosť nás motivuje myslieť zdravo a pozitívne.

Čím viac si všimame, čo pre nás Boh robí, a čím viac mu za to všetko ďakujeme, tým viac zakúšame a prežívame jeho neuveriteľnú lásku a radosť, ktorú chce, aby sme prežívali.





OBROVSKÁ VĎAČNOSŤ

(JÁN 12 / FILIPANOM 4)

Mária bola celá nadšená. Ježiš k nej bol taký milý. Mária ho milovala viac ako kohokoľvek iného na svete. Odpustil jej všetky chyby, ktoré v živote urobila. Miloval ju viac ako ktokoľvek iný. V dobe, keď vzdelávanie žien nikto nepodporoval, jej dovolil sedieť mu pri nohách a počúvať, ako učí. Smial sa s ňou a plakal s ňou. Jej brata Lazára dokonca vzkriesil z mŕtvych!

Mária bola celá natešená. Vedela, ako veľmi ju Ježiš miluje a požehnáva. Prejavil jej to tisícorakými spôsobmi. Jedného dňa počula, ako Ježiš hovorí, že zanedlho zomrie a odíde. Keď to počula, zostala veľmi smutná. Chcela mu nejakým zvláštnym spôsobom za všetko poďakovať. Chcela to urobiť skôr, ako zomrie. Nevedela však, ako. Zrazu dostala nápad! Vzala nádobu s drahým olejom a keď sedel na hostine, vyliala mu ho na hlavu a nohy. Bol to veľmi nezvyčajný spôsob vyjadrenia vďaky. Ježiš pochopil, čo chcela Mária vyjadriť. Jej vďačnosť ho veľmi potešila. Aj keď presne nevedela, čo sa s ním stane, chcela mu prejaviť, ako veľmi si váži jeho lásku a obeť, ktorú sa chystá priniesť.

Pavol bol vo väzení. Vedel, že tam zostane do konca života. Vedel aj to, že čoskoro zomrie. Mohol pociťovať veľký smútok, úzkosť a strach. Bol si však istý, že dobrý Boh Otec ho miluje a bude vždy s ním. Namiesto toho, aby sa zaoberal svojimi obavami, rozhodol sa myslieť na dobré Božie dary. To mu pomohlo cítiť sa šťastným. Napísal list svojim priateľom vo Filipách a prezradil im svoje „tajomstvá“, ako byť šťastný a pokojný, aj keď je človeku veľmi ťažko.

Napriek tomu, že bol v hroznom väzení, každý deň ďakoval Bohu. Vedel, že Boh je dobrý a stále mu preukazuje svoju lásku. Niektoré Pavlove „tajomstvá“ si môžete prečítať v Liste Filipanom 4,4–8. Chválil Boha za rôzne veci. Bol láskavý k druhým. Odovzdával Bohu svoje obavy a ďakoval mu. Rozhodol sa myslieť na veci, ktoré boli dobré a hodné lásky.

Keby Ježiš prišiel dnes k vám, akým spôsobom by ste mu vyjadrili svoju vďačnosť za všetko, čo pre vás urobil? Vyliali by ste mu na nohy vzácny olej? Alebo by ste mu poďakovali nejakým iným nezvyčajným spôsobom?

MODLITBA VĎAČNOSTI

- Vyberte niekoho, kto bude hovoriť abecedu.
- Na každé písmeno abecedy nájdite aspoň jednu vec, za ktorú ste vďační.
- Koľko vecí dokážete takýmto spôsobom vymenovať za 10 minút?
- Kúpte si malý adresár so záložkami pre každé písmeno a zapisujte si svoje nápady na vďačnosť.



AKTIVITY NA PREŽITIE VĎAČNOSTI

VYBERAJ SI MÚDRO – MYSLI POZITÍVNE – ŽI PLNÝM ŽIVOTOM – ROZVÍJAJ SVOJ POTENCIÁL



Ďakovné kartičky

- Nájdite doma nejaký veľmi kvalitný materiál a vyrobte z neho kartičky s podakovaním pre Boha.
- Aj keď mu ich nemôžete poslať poštou, Boh ich vidí a teší sa z toho, čo ste vytvorili a napísali, pretože ste jeho vzácne deti.



Farebná vďačnosť

- Vyrobte si malú knihu z farebného papiera.
- Usporiadajte strany podľa farieb dúhy a pridajte hnedú, čiernu a bielu.
- Vystrihnite z časopisov obrázky rôznych vecí, za ktoré chcete Bohu poďakovať, alebo ich sami nakreslite.
- Obrázky nalepte do farebnej knihy. Vznikne farebná kniha vďaky.
- Tento nápad môžete použiť ako darček pre niekoho, kto sa cíti smutný alebo osamelý.



Aktivity vďačnosti

- Keď sa cítite unavení a podráždení, zastavte sa a spomeňte si aspoň na 10 vecí, za ktoré ste vďační.
- V každej miestnosti vášho domu alebo bytu si na chvíľu sadnite a poďakujte Bohu aspoň za 10 vecí, za ktoré ste ešte nepoďakovali.
- Keď idete peši, šoférujete alebo cestujete autobusom či vlakom, ďakujte Bohu za veci, ktoré vidíte v ôkol seba.
- Hocikedy počas dňa povedzte: „Čas na vďačnosť!“ a poprosť ľudí okolo seba, aby povedali tri veci, za ktoré sú práve v tej chvíli vďační.
- Urobte si doma nástenku vďačnosti. Vyveste na ňu odkazy „ďakujem za...“, poďakovania za vypočuté modlitby, obrázky vecí, za ktoré ste nesmierne vďační, a ozdobným písmom napísané biblické verše o vďačnosti.

ROZHODNITE SA

U T O R O K

ŽASNÚŤ A OBDIVOVAT



Kľúčový verš

Nikto medzi bohmi
sa ti nevyrovná, Pane,
ani tvojim dielam.
Žalmy 86,8

Nájdite fotografiu prírodnej scenérie.
Na voľné miesto niekde na oblohe napíšte
biblický verš a budete mať pekný plagát.

ÚVOD DO ÚŽASU

Úžas je úchvatný pocit, ktorý zažívame, keď vidíme dúhu, pozorujeme hviezdy, skúmame mikrosvet kvetov a stromov alebo keď ticho sedíme a pozorujeme divoké zvieratá. Vždy, keď obdivujeme prírodu, naše vnútro sa naplňa radosťou a úžasom. Zároveň nás to privádza bližšie k Bohu. Úžas je zvláštny dar od Pána Boha, ktorý pociťujeme, keď vidíme krásne a dobré veci. Úžas a obdiv znižujú hladinu stresu a srdcovú frekvenciu, narúšajú vytvorené vzorce obáv v našej myslí a pomáhajú nám byť odolnejšími tvármi v tvár životným výzvam. Úžas nás inšpiruje k tvorivosti, k snahe dosahovať úspechy a vynikať. Motivuje nás byť súcitnými, empatickými a štedrými voči druhým.

Boh naplnil tento svet mnohými nádhernými vecami, ktoré svedčia o tom, ako veľmi nás miluje. Dúfa, že spomalíme tempo svojho života natoľko, že si všimneme jeho úžasné diela a budeme ich skúmať. Vie, že keď to budeme robiť, z celého srdca ho budeme chváliť. Navyše sa zmenší naša úzkosť, staneme sa láskavejšími a súcitnejšími a stále viac sa mu budeme podobať.





NEBUĎTE USTAROSTENÍ! SNAŽTE SA ŽASNŮŤ! (MATÚŠ 6)

Ježiš pozoroval ľudí, čo stáli v zástupe. Boli unavení, ustarostení, smutní a zdrvení životom. Súcitil s nimi. Všetci boli takí zameraní na každodenné starosti, že sotva mali čas myslieť na Boha, na to, ako veľmi ich miluje a stará sa o nich. „Keby vedeli, ako veľmi ich miluje,“ pomyslel si, „a ako veľmi mu na nich záleží...“

Ježiš im chcel tak veľa povedať o Bohu a o živote! Chcel im dať niečo, čo by im vždy pripomínalo Božiu láskyplnú starostlivosť. Pozrel sa hore a počul, ako na oblohe štebocú vtáky. Pri nohách mu rástli poľné kvety.

„Pozrite na nebeské vtáky,“ povedal im, „dobre sa na ne pozrite. Všimnite si, ako ich Boh krmí a ako sa o ne stará. Vy ste pre neho vzácnejší ako tie vtáky.“ Jeden vrabec sadol na zem a začal jesť akési semienka. „Vidíte tie kvety?“ A ukázal na poľné lalíe. „Tieto kvety sú také krásne! Váš Otec, ktorý tieto kvety oblieka do nádherných šiat, sa postará o to, aby ste aj vy mali vždy čo na seba. Len si, prosím, nerobte starosti s týmito vecami. Boh vás má veľmi rád! Ste pre neho veľmi vzácní. On si každý deň všíma, čo potrebujete!“

Pred mnohými rokmi si mladý muž menom Dávid uvedomil, aká nádherná je nočná obloha. Sedel na svahu, dával pozor na ovce a pozoroval striebřistý mesiac. Od úžasu sa mu chcelo spievať. Žasol nad hviezdami, ktoré sa mu trblietali nad hlavou. Spomenul si, aké nádherné je slnko cez deň. Nakoniec o svojom úžase napísal pieseň, ktorú si môžete prečítať v Žalme 8. Dávid žasol nad tým, že Boh, ktorý stvoril také veľké nádherné veci, sa stará aj o malé ľudské bytosti.

Boh stvoril všetky krásne veci na svete. Aj tým nám chce ukázať, ako veľmi nás miluje a ako veľmi mu na nás záleží. Všetky jeho nádherné diela – svetlo, voda, kvety, stromy, ovocie, zelenina, obilie, hviezdy, mesiac, slnko, planéty, ryby, vtáky a zvieratá nám majú prinášať radosť. Všetky sú pre nás darom. Vždy, keď narazíte na nejaký Boží zázrak, zastavte sa a pozorne si ho prezrite. Všimnite si detaily, ktoré ste si predtým nevšimli. Boh veľmi starostlivo stvoril okvetné lístky kvetu, listy stromu, motýle, vtáky a dokonca aj zeleninu, ktorú máte na tanieri. Každý detail nám chce pripomenúť, že náš nebeský Otec sa stará o každú maličkosť v našom živote.

Vždy, keď si kvôli niečomu robíte starosti, predstavte si, že svoje starosti vkladáte do Božích rúk – do rúk, ktoré pre nás stvorili všetky nádherné veci ako dar z lásky. Keď budete pozorovať niektoré jeho diela, všimnite si, ako úžasne sa o ne stará. Potom pocítite, ako sa vaše obavy rozplývajú a menia na úžas.

MODLITBA ÚŽASU

- Nazbierajte v prírode nejaké krásne veci a uložte si ich na stôl. Alebo sa vyberte na rodinnú prechádzku do parku a nazbierajte úžasne stvorené veci, ktoré spadli na zem, aby ste nepoškodili žiadne rastliny.
- Vyzvite všetkých, aby si vybrali jednu vec a našli v nej niečo, čo ich naplní úžasom. Krátkymi modlitbami spoločne chváľte Boha za to, ako všetko nádherné stvoril.



AKTIVITY NA PREŽITIE ÚŽASU

VYBERAJ SI MÚDRO – MYSLI POZITÍVNE – ŽI PLNÝM ŽIVOTOM – ROZVÍJAJ SVOJ POTENCIÁL



Podnos/kôš

- Nazbierajte krásne prírodné predmety a na podnose alebo v košíku urobte výstavu mušlí, kameňov, dreva, nejedovatých semien, pierok atď.
- Každý predmet si pozorne prezrite. Zapište si všetky ich úžasné vlastnosti – textúru, vzhľad, dizajn, farbu.
- Použite túto zbierku ako pripomienku Božieho úžasného stvorenia. Keď objavíte niečo nové, pridajte si to do svojej zbierky.



Úžasné ruky!

„Ďakujem ti, že si ma predivne utvoril; tvoje skutky sú obdivuhodné, to si veľmi dobre uvedomujem.“
(Ž 139,14)

- Naše telo je nádherne a obdivuhodne utvorené.
- Pozrite sa na svoje ruky a sledujte, ako sa dokážu pohybovať.
- Vymenujte tridsať úžasných vecí, ktoré dokážu urobiť vaše ruky.
- Chváľte Boha za svoje ruky a ďakujte mu za veci, ktoré radi robíte rukami pre druhých.



Úžasné aktivity

- Každý deň nájdite niečo úžasné, čo Boh stvoril. Odfotíte si to, zapamätajte si to a nakreslite alebo o tom niečo napíšte do rodinného denníka. Pozrite sa na všetky zložité detaily stvorenia a žasnite nad úžasným Božím umením.
- Pri spoločnom jedle hovorte o tom, nad čím ste žasli. Môžete napríklad obdivovať dizajn chutného ovocia alebo zeleniny, ktoré jete. Ovoňajte ich a ochutnajte a všimnite si, ako sú utvorené.
- Obloha sa neustále mení ako obrovské plátno vodových farieb. Všimnite si, aká je krásna. Chodte niekde do prírody a spoločne pozorujte nočnú oblohu. Žasnite nad veľkosťou vesmíru.
- Na každého, koho stretnete, pozerajte s úžasom. Každý človek je stvorený na Boží obraz, preto je jedinečný!

ROZHODNITE SA

STREDA

BYŤ RADOSTNÍ

Kľúčový verš

Ustavične sa radujte v Pánovi.
Opakujem: Radujte sa!
Filipanom 4,4

Zaspievajte na tento text
nejakú známu pieseň
alebo si skúste vymyslieť vlastnú.



ÚVOD DO RADOSTI

Radosť je pocit šťastia, ktorý prichádza s pocitom pokoja a spokojnosti. Keď prežívame radosť, cítime sa dobre od hlavy až po päty. Radosť môžeme dávať najavo aj smiechom. Smeieme sa, keď narazíme na niečo vtipné a zábavné, alebo keď nás niečo príjemne prekvapí. Niekedy sa smeieme len preto, že sme šťastní!

Radosť je pre človeka veľmi prospešná. Šalamún povedal: „Radostné srdce napomáha uzdravenie.“ (Prís 17,22) Radosť nás chráni, aby nás neprevalcovali výzvy, ktorým v živote čelíme. Niekedy sme takí smutní, že zabúdame mať radosť z vecí, ktoré nás robia šťastnými. Keď sa však rozhodneme nájsť niečo, z čoho budeme mať radosť – a to aj uprostred ťažkostí, svojmu vystresovanému srdcu doprajeme potrebný oddech.

Boh je rád, keď sa jeho deti tešia zo sveta, ktorý pre ne stvoril. Ježiš rád prinášal radosť deťom, ktoré požehnával, a ľuďom, ktorých sýtil a uzdravoval. Pavol nám pripomína: „Radujte sa s radujúcimi.“ (Rim 12,15) Keď sa delíme o radosť s druhými, naša radosť sa znásobuje ich radosťou. Všetci spolu potom ďakujeme Bohu za radosť, ktorú prežívame.



JEŽIŠ ŠÍRI RADOST! (JÁN 2)

Mária, Ježišova matka, mala veľa práce. Mlátila jačmeň, aby z neho namlela múku na chlieb a koláče s medom, hrozienkami, figami a mandľami. Všetky tieto chutné dobroty potrebovala upiecť na svadbu. Chcela, aby pre ženícha a nevestu bolo všetko perfektne pripravené.

Konečne nastal čas, keď sa mala svadba začať. Všetko bolo hotové. Ženíchov dom bol pripravený a vyzdobený kvetmi. Jedlo bolo rozložené na stoloch a poháre čakali na hroznovú šťavu, ktorá bola zatiaľ odložená na chladnom mieste. Mária a Ježiš si obliekli najlepšie šaty. Pozvaní boli aj Ježišovi učenici a všetci obyvatelia dediny. Svadba je predsa nádherná oslava!

Bola to výnimočná príležitosť. Priatelia prišli, aby sa radovali s nevestou a ženíchom. Čakalo ich niekoľko dní hodovania, hudby, radosti a smiechu!

Uprostred hostiny Mária odrazu vyhladala Ježiša. Vyzerala ustarostene. Ježiš si všimol, že nie je jediná, koho niečo trápi. Ustarostene vyzeral aj ženích a jeho otec. Mária vzala Ježiša bokom do tichého kúta. „Došla im hroznová šťava,“ zašepkala. „Rodina nevie, čo si počítať. Nemajú dosť peňazí, aby dokúpili ďalšiu.“ Ježiš sa zhlboka nadýchol. Vedel, na čo myslí. Chcela, aby našiel spôsob, ako tento problém vyriešiť. Prikázala sluhom: „Urobte všetko, čo vám povie!“

Ježiš sa modlil a pýtal sa svojho Otca, čo má robiť. Potom prikázal sluhom, aby niekoľko veľkých nádob, ktoré stáli obďaleč, naplnili vodou. Keď boli všetky plné, povedal im, aby z nich naliali do pohára a zanesli starejšiemu.

Keď starejší ochutnal šťavu, povedal ženíchovi: „Je naozaj výborná. Odkiaľ máš takú vynikajúcu hroznovú šťavu? A prečo si ju nepodával hneď od začiatku?“ Ženích sa len usmial. Bol nesmierne šťastný! Objal svoju milovanú nevestu, ktorá sa tiež usmievala! Bola rada, že jej manžel už nie je smutný. Aj Ježiš sa usmial. Bol šťastný, že spolu so svojím Otcom premenili vodu na hroznovú šťavu a zo smutných ľudí sa stali ľuďmi šťastní. Pozoroval, ako sa všetci usmievajú a tešia. Jeho srdce bolo plné radosti.

Mária prišla a objala Ježiša. V očiach mala slzy. „Ďakujem ti, že si všetkým urobil radosť.“

Ježiš sa opäť usmial. „Mám z toho veľkú radosť. Ženích, môj priateľ, je dnes azda najšťastnejší človek na svete.“

„Kto môže byť šťastnejší ako ženích?“ spýtala sa Mária s úsmevom na tvári.

„Ja a môj Otec,“ usmial sa Ježiš. „Robiť ľudí šťastnými nám pôsobí veľkú radosť. Prekypujeme radosťou, keď sa ľudia radujú a sú šťastní.“

MODLITBA RADOSTI

- **Budte pri modlitbe radostní! Hovorte si spolu abecedu a povedzte: „Chválime Ťa, Bože, pretože si A (absolútny, aktívny...). Chválime Ťa, Bože, pretože si B (bdelý, bohatý v milosti...)...”**
- **Všímajte si, akú radosť vo vás vyvoláva takáto modlitba!**
- **Spočítajte, koľko Božích vlastností ste vymenovali! (Môžete si ich zapísať do svojho denníka z pondelka.)**



AKTIVITY NA PREŽITIE RADOSTI

VYBERAJ SI MÚDRO – MYSLI POZITÍVNE – ŽI PLNÝM ŽIVOTOM – ROZVÍJAJ SVOJ POTENCIÁL



Zoznam radostí

- Napíšte si zoznam 100 jednoduchých a malých vecí, ktoré vašej rodine prinášajú radosť. Nie je to také ťažké, ako sa zdá, ak napíšete 10 vecí, ktoré radi jete, voniate, počúvate, vidíte, robíte atď.
- Každú vec napíšte na samostatnú kartičku. Každý deň si jednu vyberte.
- Na zadnú stranu kartičky napíšte, kedy ste danú aktivitu spoločne robili a čo sa vám na nej najviac páčilo.



Radosť zo zdieľania

- Napíšte email alebo list svojej babičke, tete alebo priateľovi zo zboru a podeľte sa s nimi o radostné správy alebo fotografie.
- Vyberte 10 obľúbených biblických veršov o radošti. Napíšte si ich a nájdite spôsob, ako sa o ne podeliť so susedmi a priateľmi.



Radostné aktivity

- Podel'te sa o najradostnejšiu udalosť, ktorá sa každému z vás počas dňa prihodila, a spoločne sa radujte. (Rim 12,15)
- Urobte si nástenku, na ktorú umiestnite veselé alebo radostné obrázky, spomienky, biblické verše a odpovede na modlitby.
- Spoločne si zaspievajte radostnú pieseň a oslávte Boha.
- Urobte dnes niekomu radosť a sledujte, akú radosť to spôsobilo vám. Ohodnoťte to na stupnici od 0 (žiadna radosť) do 10 (veľká radosť). Akú radosť mal ten druhý?

ROZHODNITE SA

Š T V R T O K

BYŤ LÁSKAVÍ



Kľúčový verš

Buďte k sebe dobrí, milosrdní,
odpúšťajte si navzájom, ako aj vám Boh
odpustil v Kristovi.

Efezanom 4,32

Z papiera vystrihnite srdiečka a na každé napíšte
jedno slovo z uvedeného verša. Zamiešajte ich
a potom ich usporiadajte v správnom poradí.



ÚVOD DO LÁSKAVOSTI

Vedeli ste, že byť láskavý človeku veľmi prospieva? Vždy, keď niekomu preukážeme láskavosť alebo len o tom rozmýšľame, náš mozog zaplaví príjemný hormón šťastia nazývaný oxytocín. Tento hormón spôsobí, že sme pozorní, starostliví, ohľaduplní a rozumní. Láskavosť znižuje stres a vyplavuje do tela hormóny spomaľujúce starnutie. Zlepšuje naše vzťahy s ostatnými a znižuje počet konfliktov. Keď nám niekto preukáže láskavosť, sme šťastní ešte niekoľko hodín potom. A keď sme láskaví my k iným, tiež sme šťastní. Keď sa cítíme smutní a skleslí, najúčinnější spôsob, ako v sebe vzbudiť iskru radosti, je prejavovať láskavosť iným.

Boh si želá, aby jeho deti boli láskavé. Prináša to požehnanie nielen im samým, ale aj tým, ktorým preukážu svoju láskavosť. Ježiš súcitil s každým, koho stretol. Povedal, že dve najdôležitejšie prikázania sú milovať Boha a milovať druhých. Keď sme láskaví, sme ako veľké lieviky, ktoré prijímajú Božiu lásku a vlievajú ju do života druhých. A presne to robil Ježiš.



BYŤ LÁSKAVÝ ZNAMENÁ ŠÍŘIŤ BOŽIU LÁSKU

(JÁN 13)

Ježiš bol k ľuďom milý. Jeho srdce bolo naplnené Božou láskou. Zo všetkého, čo robil, vyžarovala láskavosť. Vážil si každého človeka. Svojou láskavosťou dával každému najavo, aký je vzácný v Božích očiach.

Keď boli ľudia hladní, nasýtil ich. Keď boli osamelí, zastavil sa, aby sa im prihovoril a povzbudil ich. Keď boli chorí, uzdravil ich. Keď boli smutní, rozveselil ich. Keď sa cítili zahanbení, povzbudil ich, odpustil im a ponúkol im nový začiatok. Objímal a žehnal malé deti aj ich rodičov. Keď videl ľudí so zraneným srdcom, ich bolesť chcel utíšiť zvláštnym liekom – láskavosťou. A láskavosť môžeme šíriť všetci.

Ježiš povedal mnoho príbehov o význame láskavosti. Rozprával príbeh o cudzincovi, ktorý sa ochotne postaral o zraneného nepriateľa, pretože s ním mal súcit. Rozprával o ovciach a kozloch, aby ukázal, že to najlepšie, čo môžeme urobiť, je naplniť svoje srdce Božou láskavosťou a potom sa o ňu deliť s ďalšími. Máme sýtiť hladných, obliekať chudobných, navštevovať chorých a väznených a dbať o to, aby mali jedlo a všetko, čo potrebujú. Ľuďom radil, aby boli láskaví aj k nepriateľom, pretože láska dokáže roztopiť ľadové srdce a otvoriť ho Božej láskavej starostlivosti. Povedal tiež, že kto urobí pre niekoho hoci aj nepatrnú maličkosť, urobí ju vlastne pre neho.

Ježiš si uvedomoval, že čas, ktorý strávi s učeníkmi na tejto zemi, sa pomaly kráti. Blížila sa Veľká noc. Všetci sa tešili na dobré jedlo. Učeníci prenajali miestnosť a pripravili chutné jedlo. Chýbal však sluha, ktorý by im umyl nohy. Bola tam síce nádoba na umývanie, uterák, ba aj voda, ale žiadny sluha. Učeníci zmätene pozerali jeden na druhého. Nikto nechcel zaujať miesto sluhu a umyť ostatným špinavé nohy. Ježiš bol z toho smutný. Bol s nimi už tri roky. Každý deň im preukazoval láskavosť, ale oni stále nechápali, že práve láskavosť prejavená iným prináša požehnanie.

Ježiš si teda mlčky vyzliekol vrchný plášť, okolo pása si uviazal uterák a do nádoby nalial vodu. Učeníci sa zahanbili, keď si uvedomili svoju pýchu. Ježišovi to vôbec nebolo trápne. Bol rád, že im môže poslúžiť. Vnímal to ako ďalšiu príležitosť ukázať im, ako veľmi ich miluje. Možno by sa aj oni mohli naučiť, že ak bol on ochotný urobiť niečo také pre nich, aj oni by mali byť ochotní urobiť čokoľvek, čo môže priniesť požehnanie iným.

MODLITBA LÁSKAVOSTI

- Obkreslite si na papier svoju ruku.
- Do každého prsta napíšte niečo milé, čo by ste mohli urobiť pre ostatných.
- Na dlaň napíšte krátku prosbu k Bohu, aby vám pomohol byť láskavými.
- Vystrihnite ruky a nalepte ich na spoločný plagát.



AKTIVITY NA PREŽITIE LÁSKAVOSTI

VYBERAJ SI MÚDRO – MYSLI POZITÍVNE – ŽI PLNÝM ŽIVOTOM – ROZVÍJAJ SVOJ POTENCIÁL



Znaky láskavosti

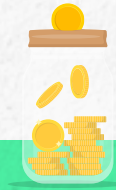
- Na tvrdý papier nakreslite srdiečka.
- Urobte ich veľké asi ako päšť.
- Ozdobte ich a do každého napíšte: „Prejavil som ti láskavosť. Teraz si na rade ty, aby si to podal ďalej.“
- Srdiečka vystrihnite.
- Keď urobíte pre niekoho z rodiny nejakú láskavosť, napíšte to. Kto toto srdiečko nájde, bude na rade, aby prejavil láskavosť.



Narodeniny

Oslávte svoje narodeniny tak, že za každý rok vášho života niekomu prejavíte láskavosť (u dospelých za každých 5 rokov).

- Pripravte potravinové balíčky na rozdávanie.
- Upečte koláče alebo sušienky pre policajtov, hasičov alebo záchranárov.
- Pripravte malé univerzálne darčeky. Schovajte ich na bezpečné verejné miesta s poznámkou, že kto ich nájde, môže si ich nechať alebo poslať ďalej.
- Zbalte kvalitné oblečenie, ktoré už nepotrebuje, a odneste ho do charitatívnej zbierky alebo obchodu so šatstvom.



Každodenné láskavosti

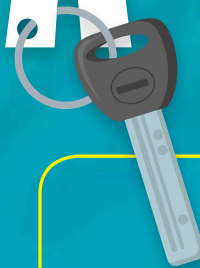
- Keď pôjdete do obchodu, kúpte nejaké potraviny navyše. Darujte ich do potravinovej banky alebo zabalte do krabice a darujte nejakej rodine v núdzi, ženám v azylových domoch alebo bezdomovcom.
- Odkladajte si mince do pokladničky. Raz za rok ju otvorte a kúpte niečo niekomu, kto je v núdzi.
- Na papieri napíšte krátke povzbudivé odkazy. Nalepte ich alebo dajte na rôzne miesta – do časopisov, kníh v knižnici, na obaly v obchode, na zrkadlá atď.
- Každý deň urobte nejakú drobnú láskavosť pre každého člena vašej rodiny. (Gal 5,22.23)
- Vyskúšajte: V každej situácii premýšľajte o tom, ako prejavíť láskavosť. Potom rozmýšľajte, ako by ste mohli byť ešte láskavejší, a zrealizujte to.

Ďalšie stovky jednoduchých aktivít zameraných na láskavosť nájdete na stránke <https://ted.adventist.org/live-kind>.

ROZHODNITE SA

P I A T O K

PRIJAŤ A ŠÍRIŤ POKOJ



Kľúčový verš

Svoj pokoj vám dávam.
Ján 14,27

Zabal'te škatuľu do modrého papiera a napíšte na ňu POKOJ. Zaradom si ju podávajte a pritom nech každý zopakuje kľúčový verš. V prvom kole zdôraznite slová SVOJ POKOJ, potom VÁM a nakoniec DÁVAM.

ÚVOD DO POKOJA

Vo svete plnom zhonu a nepokoja sú veľmi dôležité chvíle pokoja. Potrebujeme spomaliť a zastaviť sa, aby sme mali čas premýšľať o svojom živote. Naše telo a myseľ si potrebujú oddýchnuť od neustáleho prívalu nových podnetov. Dobré je pomaly a zhlboka dýchať, aby sa naše telo upokojilo. Môžeme si napríklad predstaviť, že vdychujeme Boží pokoj a vydychujeme všetko, čo nás o tento pokoj okráda. Chvíle pokoja sú užitočné aj pre naše deti. Vo svojom rušnom živote sa tiež potrebujú zastaviť, premýšľať a odpočinúť si – ani nie kvôli spánku, ale aby sa naučili, ako sa upokojiť, keď sú vystresované alebo majú strach.

Keď prežívame hlboký pocit pokoja a zmierenia s Bohom, pomáha nám to čeliť ďalším výzvam s istotou, že Boh má všetko pod kontrolou. Keď zažívame jeho pokoj, nebudeme hovoriť a robiť veci, ktoré zraňujú druhých a vyvolávajú hádky. Práve naopak, budeme láskavejší a rozumnejší.

Dnes budeme hovoriť o pokoji, ktorý Ježiš prináša do našich životov a ktorý nám pomáha zostať pokojnými aj v búrkach života.





POKOJ V BÚRKE

(MATÚŠ 8)

Ježiš chcel svojim priateľom zanechať výnimočný dar – niečo, z čoho mohli mať úžitok, nech by sa nachádzali kdekoľvek. Bol to dar pokoja v srdci. Sotva sa Ježiš narodil, prišli anjeli, aby pastierom oznámili, že prostredníctvom tohto malého dieťaťa posielal Boh celému svetu posolstvo pokoja.

Keď Ježiš začal kázať, všimol si, že ľudia, ktorí sa okolo neho zhromažďovali, boli ustarostení a nepokojní. Trápili sa, čo budú jesť, čo si oblečú, kde získajú prácu a zarobia peniaze. Problémy im spôsobovali aj mýtnici a rímski vojaci... Keď na to všetko mysleli, sotva dokázali ticho a pokojne sedieť, počúvať Ježiša a premýšľať o jeho slovách.

Jedného dňa nastúpil Ježiš so svojimi učeníkmi do loďky, aby sa preplavili na druhú stranu Galilejského jazera. Veľké jazero obklopovali kopce. Stávalo sa, že veľmi rýchlo sa spustila prudká búrka. Ježiš bol unavený, lebo celý deň kázal, učil a rozprával sa s ľuďmi. Lahol si na dno člna a tvrdo zaspal. Malá posádka sa o chvíľu ocitla v silnej búrke. Veľké vlny dvíhali a zaplavovali malú loď. Všetci sa museli pevne držať.

Učeníci dostali strach, aj keď ako rybári boli na búrky zvyknutí. Celou silou sa snažili udržať loď na hladine, aby sa neprevrátila. Boli takí zaneprázdnení a vystrašení, že zabudli, že Ježiš je s nimi. Až po chvíli si ktosi na neho spomenul. Zobudili ho, aby im pomohol vylievať z lode vodu. Keď sa Ježiš posadil, uvidel svojich zúfalých a vystrašených priateľov, ktorí si mysleli, že sa utopia.

Ježiš sa ich spýtal: „Prečo sa bojíte? Ved' som tu s vami.“ Vstal a prikázal vetru a vlnám, aby sa utíšili. Zrazu bolo jazero úplne pokojné. Vo vode sa odrážal jasný mesiac. Fúkal príjemný vánok a malé vlny hojdali loď. Učeníci si s úľavou vydýchli. Ich úzkosť a strach utíšila Ježišova láskavá starostlivosť a pokoj.

Tesne predtým, ako Ježiš odišiel do neba, povedal svojim učeníkom, aby sa nebáli a nerobili si starosti, pretože im ide pripraviť miesto. Všetci, ktorí milujú Boha, budú môcť žiť naveky v pokoji. Dnes sa môžeme rozhodnúť, že aj v búrkach nášho života zostaneme pokojní, pretože Ježiš je vždy s nami. Jeho dokonalá láska nás oslobodzuje od akéhokolvek strachu. Bez ohľadu na to, čo sa stane, v jeho milujúcej starostlivosti sme vždy v bezpečí.

MODLITBA POKOJA

- Z tenkého papiera vystrihnite oblaky.
- Na jednu stranu napíšte perom slovo POKOJ.
- Naplňte misku vodou.
- Na druhú stranu oblaku napíšte ceruzkou svoje obavy.
- Okraje oblaku ohnite okolo slova POKOJ.
- Oblaky vložte do vody zohnutým okrajom nahor.
- Proste Boha, aby utíšil búrku vo vašich srdciach a dal vám pokoj.
- Sledujte, ako sa „oblaky“ otvoria a vy uvidíte POKOJ.



AKTIVITY NA PREŽITIE POKOJA

VYBERAJ SI MÚDRO – MYSLI POZITÍVNE – ŽI PLNÝM ŽIVOTOM – ROZVÍJAJ SVOJ POTENCIÁL



Domáca lekárnička

Urobte si domácu lekárničku na „upokojenie“, ktorá bude obsahovať:

- Levanduľový olej alebo niečo iné, čo šíri upokojujúcu vôňu
- Harmančekový čaj
- Krém na ruky
- Bezpečné sviečky
- Kartičky s biblickými veršami a zaslúbeniami o pokoji
- Biblické maľovanky a pastelky
- Bublifuk



Sviečka

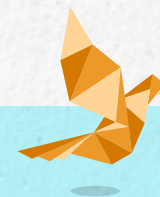
- Nájdite čistý pohár s rovnými stranami.
- Na pásik papiera vytlačte slovo POKOJ.
- Lepiacou páskou prilepte papier na pohár.
- Do pohára vložte malú sviečku a zapáľte ju.
- Slovo POKOJ sa rozsvieti.
- Keď máme v srdci Ježišovo svetlo a lásku, náš život bude vyžarovať pokoj.



Fľaša na búrku

Z nasledujúcich predmetov si vyrobte fľašu na búrku:

- Malá plastová fľaša s čistým uzáverom
- Voda
- Modrá farba – kvapka farby (atrament alebo potravinárske farbivo)
- Čistý olej
- Kúsky peny, korku alebo malé vetvičky v tvare lodičky
- Do fľaše nalejte rovnaké množstvo oleja a vody a pridajte kvapku modrého farbiva. Vložte plávajúce „lode“. Pevne zavrite viečkom. Rozprávajte príbeh o tom, ako Ježiš utíšil búrku. Najprv položte fľašu vodorovne a nehýbte ňou. Keď príde búrka, zadržte fľašu, aby sa vytvorila búrka. Potom ju opäť podržte v pokoji, kým Ježiš búrku neutíši.



Holubice mieru

- Urobte si papierové holubice. Postup nájdete na webovej stránke www.craftow.com.
- Na obe strany holubice napíšte biblické verše o pokoji.
- Zaveste holubice na tenkú niť a skontrolujte, či sú v rovnováhe. Ak chcete mať krdel' takýchto holubíc, môžete si ich vyrobiť viac.

ROZHODNITE SA

DRŽAŤ NÁDEJE



S O B O T A

Kľúčový verš

**Nech vás Boh nádeje naplní všetkou
radosťou a pokojom vo viere.**

Rimanom 15,13

**Vymyslite jednoduchú choreografiu
na úvodný text a ako rodina si ju nacvičte.**

**Porozmýšľajte, komu by ste svoje
minipredstavenie mohli predviesť.**

S kým sa podelíte o požehnanie nádeje?

ÚVOD DO NÁDEJE

Od začiatku dejín tejto zeme mal Boh pre ľudí pripravenú dobrú správu o budúcnosti bez hriechu. Boh dal všetkým svojim deťom nádej – niečo, v čo môžu dúfať a na čo sa môžu tešiť. Sára a Abrahám sa tešili na narodenie syna. Mojžiš dúfal, že izraelský národ dovedie do zaslúbenej krajiny. Každá generácia v Izraeli dúfala, že príde Mesiáš. Teraz sa všetci tešíme na druhý príchod Ježiša Krista. Všetky tieto skúsenosti nám pripomínajú, že Boh má všetko pod kontrolou a jedného dňa urobí všetko nové. Každý človek má osobné túžby a ciele, veci, ktoré chce urobiť, a zvláštne príležitosti, na ktoré sa teší. Boh vedel, že ľudia sa stále potrebujú na niečo tešiť, preto nám dal každý týždeň sviatkov – sobotu. Izraelitom dal mnoho ďalších sviatkov a slávností.

Keď stratíme nádej, zmocní sa nás smútok a sklúčenosť. Stratíme zmysel pre úžas, pokoj a vďačnosť. Naopak, keď máme nádej, dáva to nášmu životu zmysel. A keď máme dôvod žiť, naplňa nás to nádejou. Uistite sa, že vaša rodina sa má vždy na čo tešiť a že ste objavili jedinečný spôsob služby, ktorý dáva členom vašej rodiny zmysel a cieľ.





ZACHEJ MAL NÁDEJ (LUKÁŠ 19)

Zachej hladoval, ale nie preto, že by mal nedostatok jedla. Chýbali mu priatelia, láska a ešte niečo... Niečo, čo nedokázal ani vyjadriť. Vo svojom srdci cítil obrovskú prázdnotu.

Zachej pracoval ako výberca daní. Bola to dobrá práca, ak vám šlo o peniaze; zlá, ak ste chceli mať priateľov. Zacheja nemal nikto rád. Uvedomoval si, že musí existovať lepší spôsob, ako si zarobiť na živobytie a žiť svoj život, ale nevedel, kde ho má hľadať.

Jedného dňa nastal v celom meste akýsi zhon a ruch. Z diaľky sa ozýval hluk a krik. Do mesta vchádzal Ježiš! Zachej o ňom počul od pútnikov, ktorí prechádzali týmto mestom. Opakovali úžasné príbehy, ktoré Ježiš rozprával. Opisovali úžasné zázraky, ktoré vykonal. Zvestovali, aký bol láskavý a milý – dokonca aj k Samaritánom, malomocným, ženám a div sa svete aj k mýtnikom.

V Zachejovom srdci sa zableskla iskra nádeje. Možno by mohol vidieť Ježiša na vlastné oči alebo sa s ním porozprávať. Predstavil si, čo by mu Ježiš povedal, keby sa stretli, aký by bol aj k nemu láskavý... Jeho život by bol úplne iný!

Zachej vyšiel na hlavnú ulicu, kde sa zhromaždil dav. Bol príliš nízky, aby videl ponad hlavy ľudí. Zrazu si všimol strom, ktorý vrhal tieň na prašnú cestu. Vyhrnul si šaty a vyliezol na jeden hrubý konár.

Ako sa Ježiš blížil, hluk a ruch bol čoraz väčší. Keď sa zastavil, aby uzdravil starca alebo dieťa so zranenou nohou, ozývali sa výkriky radosti. Keď Ježiš prišiel priamo pod jeho strom, Zachej zatajil dych. Videl Ježiša celkom zblízka. Mohol sa ho takmer dotknúť, ale neodvážil sa. Prial si, aby mu videl do tváre. Zrazu sa Ježiš zastavil. Pozrel sa hore a uvidel Zacheja. Usmial sa naňho. „Hej, Zachej, tak tu si. Hľadal som ťa. Dnes večer prídem k tebe na večeru. Zlez dolu a priprav sa.“ Ježiš vystrel ruku, aby pomohol Zachejovi zoskočiť zo stromu. Potom ho objal a povedal mu: „Prídeme k tebe na večeru. Prídem aj so svojimi dvanástimi priateľmi.“

Zachej sa rozbehol domov pripraviť večeru. Celou cestou si spieval a usmieval sa. Bol to najšťastnejší deň v jeho živote. Pochopil, že Ježiš ho miluje. Táto istota zaplnila prázdnotu v jeho srdci a zahнала bolesť. Vďaka Ježišovej láske vedel, že môže začať odznova. Začne tým, že bude láskavý k ľuďom. Peniaze bude rozdávať, nie hromadiť pre seba. Začne sa zaujímať o tých, ktorí sa cítia osamelí a odmietnutí ako on. Všetkých ich pozve k sebe domov na večeru. Spoločne budú hľadať spôsoby, ako pomôcť chudobným ľuďom v meste...

Zachej objavil, čo mu v jeho prázdnom živote chýbalo – bola to láskavosť, pokoj, radosť, obdiv, vďačnosť a pomoc druhým. Ježiš dal jeho životu zmysel a nádej.

MODLITBA NÁDEJE

- Chváľte Boha za nádej, ktorú nám dal.
- Ďakujte mu za nádej na Ježišov skorý návrat, ktorá povzbudzuje našu vieru.
- Každý postupne vysloví nejakú svoju nádej. Spoločne sa za ne pomodlite.
- Modlite sa za tých, pre ktorých v súčasnosti nie je jednoduché zachovať si nádej. Proste Boha, aby vám ukázal, ako môžete posilniť ich nádej.



AKTIVITY NA PREŽITIE NÁDEJE

VYBERAJ SI MÚDRO – MYSLI POZITÍVNE – ŽI PLNÝM ŽIVOTOM – ROZVÍJAJ SVOJ POTENCIÁL



Semienka

- Na pekný kvetináč napíšte odkaz alebo biblický verš o nádeji.
- Naplňte kvetináč zeminou a hnojivom. Zasadte semená alebo cibulky rýchlorastúcich kvetov.
- Darujte ho niekomu, kto potrebuje povzbudenie.
- Ak je ťažké napísať odkaz priamo na kvetináč, napíšte ho na kartičku, ktorú pripevníte na paličku a zapichnete do kvetináča.
- Kto tento kvetináč dostane, bude na rade, aby vykonal nejakú láskavosť.



Sobota

Soboty sú výnimočné dni, na ktoré sa tešíme.

- Boh nám dal každý týždeň sobotu, aby sme mali nádej a radosť a prežili čas naplnený úžasom, láskavosťou, pokojom a vďačnosťou.
- Napíšte zoznam vecí, ktoré by ste chceli v sobotu urobiť, aby ste sa na sobotu tešili viac ako doteraz.
- Čo môžete ako rodina urobiť, aby ste boli požehnaním pre iné rodiny a pomohli im viac sa tešiť na sobotu? (Uvarte špeciálne jedlo, naplánujte spoločnú bohoslužbu, chodte na peknú prechádzku, pripravte a zrealizujte misijný projekt, ktorý pomôže ľuďom vo vašej komunite atď.)



Nádeje a sny

- Z bieleho alebo žltého papiera vystrihnite veľké hviezdy. Hviezdy na oblohe ukazujú ľuďom správny smer.
- Dajte každému niekoľko hviezdičiek a požiadajte ho, aby na každú z nich napísal jednu zo svojich nádejí.
- Pozerajte sa na svoje hviezdy a premýšľajte o rôznych spôsoboch, ako sa môžete navzájom povzbudiť a pomôcť si pri plnení rôznych snov.
- Dajte hviezdy dohromady a modlite sa za svoje nádeje.
- Poďakujte Bohu za dar nádeje.



Kalendár

- Urobte si kalendár na nasledujúci mesiac.
- Vyberte si niektoré aktivity uvedené v jednotlivých dňoch tohto modlitebného týždňa a naplánujte si, kedy ich zrealizujete.
- Pridajte ďalšie aktivity, ktoré vás napíňajú láskou, radosťou, pokojom, nádejou, úžasom a vďačnosťou.
- Teraz máte niečo, na čo sa môžete tešiť a čo vám dodá nádej.

KLÚČE K ZDRAVEJ MYSLI

MODLITEBNÝ ŽIVOT V POHYBE



NEDEĽA **ROZHODNITE SA MYSLEŤ POZITÍVNE**

Naše myšlienky sú dôležité. To, na čo myslíme, formuje naše emócie, činy, vzťahy a duchovný život. Keď sa príliš sústredíme na starosti, nepokoje a tragédie, ktoré vidíme v správach, alebo na svoje chyby a zápsy, prepadáme úzkosti a strachu.

Spoločne si prečítajte text Flp 4,6

POZITÍVNY PAVOL (FILIPANOM 4)

Pavol sa rozhodol, že bude vďačný za Božie požehnanie vo svojom živote. Rozhodol sa myslieť na krásne veci, možno na nádherné rastliny a zvieratá, ktoré Boh stvoril. Keď budete najbližšie smutní a ustarostení, spomeňte si, ako veľmi vás Ježiš miluje.

MODLITBA OTVORENÝCH DLANÍ

Chváľte Boha za jeho lásku. Poďakujte mu, že mu môžete odovzdať svoje starosti, pretože vás miluje. Poďakujte Bohu, že sa postará o vaše obavy.



PONDELOK **ROZHODNITE SA BYŤ VĎAČNÍ**

Boh nepotrebuje, aby sme mu ďakovali, ale je rád, keď mu ďakujeme. Každý deň robí pre každého z nás tisíce úžasných vecí. Čím viac si všimame, čo pre nás Boh robí, a čím viac mu za to ďakujeme, tým viac zakúšame a prežívame jeho neuveriteľnú lásku a radosť.

Spoločne si prečítajte text 1Tes 5,17

OBROVSKÁ VĎAČNOSŤ (JÁN 12 / FILIPANOM 4)

Mária bola celá natešená. Vedela, ako veľmi ju Ježiš miluje a požehnáva. Prejavil jej to tisícokrakými spôsobmi. Napriek tomu, že Pavol bol v hroznom väzení, každý deň ďakoval Bohu. Vedel, že Boh je dobrý a stále mu preukazuje svoju lásku. Keby Ježiš prišiel dnes k vám, akým spôsobom by ste mu vyjadrili vďačnosť za všetko, čo pre vás urobil?

MODLITBA VĎAČNOSTI

Vyberte niekoho, kto bude hovoriť abecedu. Na každé písmeno abecedy nájdite aspoň jednu vec, za ktorú ste vďační.



UTOROK **ROZHODNITE SA ŽASNÚŤ A OBDIVOVAŤ**

Úžas je zvláštny dar od Pána Boha, ktorý pociťujeme, keď vidíme krásne a dobré veci. Úžas nás inšpiruje k tvorivosti, k snahe dosahovať úspechy a vynikať. Motivuje nás byť súcitnými, empatickými a štedrými voči druhým. Boh naplnil tento svet mnohými nádhernými vecami, ktoré svedčia o tom, ako veľmi nás miluje.

Spoločne si prečítajte text Ž 86,8.10

NEBUĎTE USTAROSTENÍ! SNAŽTE SA ŽASNÚŤ! (MATÚŠ 6)

Ježiš chcel ľuďom tak veľa povedať o Bohu a o živote! Chcel im dať niečo, čo by im vždy pripomínalo Božiu láskyplnú starostlivosť. Vždy, keď si kvôli niečomu robíte starosti, predstavte si, že svoje starosti vkladáte do Božích rúk – do rúk, ktoré pre nás stvorili všetky nádherné veci ako dar z lásky.

MODLITBA ÚŽASU

Nazbierajte v prírode krásne veci. Vyzvite každého, aby si vybral jednu vec a povedal, čo na tejto veci obdivuje.



STREDA ROZHODNITE SA BYŤ RADOSTNÍ

Radost je pocit šťastia, ktorý prichádza s pocitom pokoja a spokojnosti. Keď prežívame radosť, cítime sa dobre od hlavy až po päty. Radosť nás chráni, aby nás neprevalcovali výzvy, ktorým v živote čelíme.

Spoločne si prečítajte text Flp 4,4

JEŽIŠ ŠÍRI RADOSŤ! (JÁN 2)

„Kto môže byť šťastnejší ako ženích?“ spýtala sa Mária s úsmevom na tvári. „Ja a môj Otec,“ usmial sa Ježiš. „Robiť ľuďom šťastnými nám pôsobí veľkú radosť. Prekypujeme radosťou, keď sa ľudia radujú a sú šťastní.“

MODLITBA RADOSTI

Pri modlitbe buďte radostní! Hovorte si spolu abecedou a povedzte: „Chválim ťa, Bože, pretože si A (absolútny, aktívny...). Chválim ťa, Bože, pretože si B (bdelý, bohatý v milosti...)...“



ŠTVRTOK ROZHODNITE SA BYŤ LÁSKAVÍ

Vedeli ste, že byť láskavý človeku veľmi prospieva? Vždy, keď niekomu preukážeme láskavosť alebo len o tom rozmýšľame, náš mozog zaplaví príjemný hormón šťastia nazývaný oxytocín. Boh si želá, aby jeho deti boli láskavé. Prináša to požehnanie nielen im samým, ale aj tým, ktorým preukážu svoju láskavosť.

Spoločne si prečítajte text Ef 4,32

BYŤ LÁSKAVÝ ZNAMENÁ ŠÍRIŤ BOŽIU LÁSKU (JÁN 13)

Ježiš bol k ľuďom milý. Jeho srdce bolo naplnené Božou láskou. Zo všetkého, čo robil, vyžarovala láskavosť. Bol rád, že im môže poslúžiť. Vnímal to ako ďalšiu príležitosť ukázať im, ako veľmi ich miluje.

MODLITBA LÁSKAVOSTI

Obkreslite si na papier svoju ruku. Do každého prsta napíšte niečo milé, čo by ste mohli urobiť pre ostatných. Na dlaň napíšte krátku prosbu k Bohu, aby vám pomohol byť láskavými.



PIATOK ROZHODNITE SA PRIJAŤ A ŠÍRIŤ POKOJ

Vo svete plnom zhonu a nepokoja sú veľmi dôležité chvíle pokoja. Potrebujeme spomaliť a zastaviť sa, aby sme mali čas premýšľať o svojom živote. Pokoj, ktorý Ježiš prináša do našich životov, nám pomáha zostať pokojnými aj v búrkach života.

Spoločne si prečítajte text Jn 14,27

POKOJ V BÚRKE (MATÚŠ 8)

Ježiš sa ich spýtal: „Prečo sa bojíte? Ved' som tu s vami.“ Vstal a prikázal vetru a vlnám, aby sa utíšili. V búrkach nášho života môžeme zostať pokojní, pretože Ježiš je vždy s nami.

MODLITBA POKOJA

Z tenkého papiera vystrihnite oblaky. Napíšte na ne ceruzkou svoje starosti. Proste Boha, aby utíšil búрку vo vašich srdciach a dal vám pokoj.



SOBOTA ROZHODNITE SA DRŽAŤ NÁDEJE

Od začiatku dejín tejto zeme mal Boh pre ľudí pripravenú dobrú správu o budúcnosti bez hriechu. Keď máme nádej, dáva to nášmu životu zmysel. A keď máme dôvod žiť, napíňa nás to nádejou.

Spoločne si prečítajte text Rim 15,13

ZACHEJ MAL NÁDEJ (LUKÁŠ 19)

Zachej objavil, čo mu v jeho prázdnom živote chýbalo – bola to láskavosť, pokoj, radosť, obdiv, vďačnosť a pomoc druhým. Ježiš dal jeho životu zmysel a nádej.

MODLITBA NÁDEJE

Chváľte Boha za nádej, ktorú nám dal. Ďakujte mu za nádej na Ježišov skorý návrat, ktorá povzbudzuje našu vieru.

Klíče
**K ZDRAVEJ
MYSLI**
A ŠŤASTNEJ RODINE

Pre oddelenie Adventistickej služby rodinám CASD
vydal Advent-Orion, spol. s r. o., Roztocká 5, 160 00 Praha 6
email: adventorion@adventorion.cz
www.adventorion.cz

Preklad a jazyková úprava: Ľubica Brezovická Šebeková
Zodpovedná redaktorka: Milada Macháňová
Sadzba podľa anglického originálu: Jan Dobeš
Vytlačila tlačiareň ARTRON, s. r. o., Boskovice
Praha 2025

ISBN 978-80-7172-390-5

TÝŽDEŇ KRESŤANSKÉHO DOMOVA | 10.–16. FEBRUÁRA 2025

• NEDEĽA

ROZHODNITE SA MYSLEŤ POZITÍVNE

• PONDELOK

ROZHODNITE SA BYŤ VĎAČNÍ

• UTOROK

ROZHODNITE SA ŽASNÚŤ A OBDIVOVAŤ

• STREDA

ROZHODNITE SA BYŤ RADOSTNÍ

• ŠTVRTOK

ROZHODNITE SA BYŤ LÁSKAVÍ

• PIATOK

ROZHODNITE SA PRIJAŤ A ŠÍRIŤ POKOJ

• SOBOTA

ROZHODNITE SA DRŽAŤ NÁDEJE



Cirkev adventistov
siedmeho dňa

Vedúci pre oddelenie kresťanského domova:

Nicole Duranová
nduranova@casd.sk

Anton Duran
aduran@casd.sk



ISBN 978-80-7172-390-5