SĂPTĂMÂNA DE RUGĂCIUNE A FAMILIEI



Cheia MINȚILOR SĂNĂTOASE

ÎMBUNĂTĂȚIREA RELAȚIILOR DE FAMILIE

Departamentul
Slujirea Familiei

CARTEA DE RESURSE
A ANULUI 2023



O săptămână centrată pe

SĂNĂTATEA MINTALĂ

a familiei

„Ce aţi învăţat, ce aţi primit şi auzit de la mine şi ce aţi văzut în mine, faceţi. Şi Dumnezeul păcii va fi cu voi.” Filipeni 4:9

Pandemia COVID-19 a fost o experiență traumatizantă pentru întreaga lume. Majoritatea persoanelor, cuplurilor și familiilor se confruntau deja cu un anumit nivel de stres, în timp ce încercau să reziste din punct de vedere fizic, emoțional și spiritual.

În acest context, apostolul Pavel îndeamnă cu tărie: „Bucuraţi-vă totdeauna în Domnul! Iarăşi zic: Bucuraţi-vă!” (Filipeni 4:4). Pavel scrie dintr-o celulă de închisoare și înțelege în mod clar că, în viață, momentele de încercare vor întrerupe mersul normal al lucrurilor. Cu toate acestea, el știa că nu există nicio situație imposibilă în fața lui Dumnezeu.

Într-o lume copleșită de anxietate, depresie și instabilitate emoțională, Pavel le oferă credincioșilor o speranță. Pacea lui Dumnezeu. Și aceeași pace este valabilă și pentru noi astăzi. Nu este însă o pace obișnuită. Pavel spune: „Și pacea lui Dumnezeu, care întrece orice pricepere, vă va păzi inimile şi gândurile în Hristos Isus.” (Filipeni 4:7). Există locuri specializate pentru intervențiile științifice și psihologice asupra minții. Cu toate acestea, pacea lui Dumnezeu merge dincolo de intervenția umană. Este genul de pace care oferă sprijin în vremurile tulburi.

Dacă practicăm un stil de gândire pozitiv cu „tot ce este adevărat, tot ce este vrednic de cinste, tot ce este drept, tot ce este curat, tot ce este vrednic de iubit” ... și meditând la aceste lucruri... „Dumnezeul păcii va fi cu noi” (Filipeni 4:8,9). El va umbla cu noi, va vorbi cu noi și ne va mângâia în momentele dificile. S-ar putea ca circumstanțele prin care trecem să nu se schimbe, deși El poate face acest lucru. Dar Dumnezeu ne va ajuta să abordăm diferit încercările care ne apar în cale.

Un lucru pe care îl știm cu siguranță este că fondatorii psihologiei moderne nu au inventat acest tip de pace. Aceasta nu reprezintă o psihologie pozitivă sau o gândire de tip new age. Această intervenție provine direct din Cuvântul lui Dumnezeu. Acest tip de pace este simțit de cei care cred în ceea ce Pavel împărtășește în Filipeni 4:4-9. Pentru că atunci când ne rugăm și practicăm bucuria, rugăciunea, meditația, recunoștința și gândirea pozitivă, putem evita anxietatea, depresia și alte angoase emoționale, ceea ce ne poate ajuta să favorizăm o bună sănătate mintală.

Menținerea unei sănătăți mintale este vitală oricărei persoane. Atunci când este încurajată în cadrul unei familii, aceasta poate aduce beneficii semnificative: o mai bună comunicare, înțelegere, empatie, mai puține conflicte, o mai mare stimă de sine și reziliență între membrii familiei. O minte sănătoasă merge mână-n mână cu o sănătate fizică. Atunci când familiile acordă prioritate sănătății mintale, ele tind să acorde prioritate și obiceiurilor potrivite, cum ar fi un program de somn adecvat, exerciții fizice regulate și o dietă sănătoasă. Părinții sau tutorii de acasă care au grijă de sănătatea lor mintală sunt exemple bune pentru copiii lor.

Karen Holford – principalul autor al materialelor din acest an pentru Săptămâna de rugăciune a familiei – va împărtăși modul în care ne putem armoniza ca indivizi și familii. Sperăm că aceasta va fi experiența fiecăruia dintre voi, pe măsură ce permiteți ca pacea, bucuria, speranța și vindecarea lui Dumnezeu să locuiască în inimile voastre.

Maranatha!



Departamentul
Slujirea Familiei

Willie și Elaine Oliver, directori ai Departamentului Slujirea Familiei, Conferința Generală a Bisericii Mondiale Adventiste de Ziua a Șaptea

Câteva cuvinte din partea principalului autor al materialelor pentru anul acesta



KAREN HOLFORD

Anul acesta, săptămâna de rugăciune pune accentul pe dezvoltarea unei sănătăți mintale în familiile noastre. Vom face acest lucru alegând cu grijă la ce ne gândim și concentrându-ne împreună asupra emoțiilor pozitive și sănătoase de recunoștință, uimire, bucurie, bunătate, pace și speranță. Aceste idei nu sunt noi! Pavel a descris modul în care a folosit aceste emoții pozitive pentru a-l ajuta să progreseze, chiar și într-o închisoare romană. De asemenea, Isus i-a învățat pe urmașii Săi să fie recunoscători, să experimenteze uimirea față de creație, să se bucure de viață, să fie buni, să simtă pacea și să aibă speranță. Isus a venit să ne dea o viață îmbelșugată (Ioan 10:10), iar alegerea emoțiilor pozitive este o modalitate importantă de a avea parte de abundența uimitoare a iubirii și bucuriei Sale.

Karen Holford este directorul Departamentelor Slujirea familiei, copiilor și Misiunea Femeii la Divizia Trans-Europeană. Aceasta are o pregătire profesională în domeniul terapiei și are un masterat în psihologie, terapie de familie și leadership creștin. Este căsătorită cu pastorul Bernie Holford și locuiesc în Anglia. Au trei copii adulți și trei nepoți. Îi place să scrie, să se plimbe prin pădurile din zona în care locuiește și să împărtășească și altora dragostea lui Dumnezeu.



Despre

ÎNCHINAREA ÎN FAMILIE

Ce? De ce? Cum?

DE CE TREBUIE SĂ PRACTICĂM ÎNCHINAREA ÎN FAMILIE?

- Pentru că ne învață copiii și întreaga familie să-I laude pe Dumnezeu
- Pentru că Îl pune pe Dumnezeu pe primul loc în căminele noastre
- Pentru că creează o legătură familială strânsă
- Pentru că ne protejează copiii și familiile noastre
- Pentru că stabilește valori spirituale



ÎNCHINAREA ÎN FAMILIE **ESTE:**

- Interactivă
- Potrivită pentru a fi condusă de fiecare membru al familiei
- Scurtă și interactivă



ÎNCHINAREA ÎN FAMILIE **NU ESTE:**

- O prelegere, o predică sau o activitate coercitivă
- Un timp de disciplină sau de pedeapsă
- O distracție



Închinarea este un moment prin care Îi dăm cinste și laudă lui Dumnezeu. Plecați înaintea Sa, cu smerenie și recunoștință, aducem cererile noastre către El. În Vechiul Testament, animalele erau aduse ca jertfe pe altare. Astăzi, nu avem nevoie decât de un sacrificiu al timpului personal și de sine. Atunci când adăugăm termenul familie lângă cel de închinare, ne reunim pentru a ne închina lui Dumnezeu ca familie. În mod special, părinții sunt cei care au ocazia de a-și îndruma copiii și de a-i învăța cum să se închine lui Dumnezeu. Împreună, ne luăm timp pentru a ne exprima onoarea și respectul față de Dumnezeu și pentru a-L recunoaște ca Domn și Mântuitor al vieților și al căminelor noastre. Această experiență ne leagă unul de celălalt și ne apropie de Dumnezeu.

Fiecare familie poate decide cum va arăta timpul acesta special de închinare în familie și ce activități va include. Poate consta în citirea Bibliei, cântarea unei piese muzicale și rugăciunea împreună ca familie. Dar există multe alte modalități prin care ne putem închina împreună cu familia, la fel de multe precum există și familii. Fiecare familie este unică, așadar ne putem personaliza propriul altar. Singurul lucru care rămâne același este că ar trebui să ne îndreptăm atenția către Dumnezeu, Creatorul și Susținătorul omenirii.

“În fiecare familie trebuie să existe un timp fixat pentru altarul de dimineață și de seară. Cât de potrivit este ca părinții să-și adune copiii în jurul lor, înainte ca masa de dimineață să fie servită, să-l mulțumească Tatălui ceresc pentru protecția Lui din timpul nopții și să-l ceară ajutorul, călăuzirea și protecția în timpul zilei! Cât de potrivit este, de asemenea, ca părinții și copiii să se mai adune o dată înaintea Lui, când se lasă seara, ca să-i mulțumească pentru binecuvântările zilei care a trecut!”

Ellen G. White, *Îndrumarea copilului*, p. 520

“Nu există niciun motiv pentru care acesta să nu fie cel mai interesant și mai plăcut exercițiu al vieții de familie și Dumnezeu este dezonorat când acest serviciu este făcut sec și plictisitor. Altarul familial să fie scurt și plin de viață.”

Ellen G. White, *Îndrumarea copilului*, p. 521

Cu inspirație divină

ALEGE

pentru familia ta

Dumnezeu ne-a creat după chipul și asemănarea Sa (Geneza 1:27). Acest lucru presupune că diferitele emoții și sentimente pe care le avem sunt de asemenea o parte din creația Sa.

Săptămâna aceasta, tu și familia ta sunteți chemați să ALEGEȚI un stil de gândire pozitiv. Sunteți invitați să revizuiți mai multe experiențe biblice din care puteți învăța, cu îndrumarea lui Dumnezeu, să ALEGEȚI să trăiți având o minte sănătoasă.

Corpul care ni s-a dat este o responsabilitate mare pentru fiecare dintre noi (1 Corinteni 6:19-20). Mințile noastre sunt o parte cheie a vieții noastre. ALEGEȚI să faceți pași pentru a trăi la maximum fiecare clipă, chiar și atunci când vremurile sunt dificile. Isus va fi întotdeauna cu voi.



Cum să folosiți aceste resurse ca

PĂRȚI CHEIE DINTR-O ZI

01 | VERSET BIBLIC

Un verset biblic cu o activitate simplă, creativă, care să vă ajute să-l memorați și să-l puneți în practică.



02 | INTRODUCERE

O introducere în tema zilei și motivația ei.

03 | DEVOȚIONAL

Un devoțional scurt, potrivit pentru întreaga familie.

04 | RUGĂCIUNE

Rugați-vă împreună – momentul în care fiecare persoană își poate împărtăși dorințele.

05 | ACTIVITĂȚI

Câteva activități simple pentru a vă ajuta să puneți în practică emoții pozitive în viața voastră de familie.

Numele original al acestui material este *Desfătarea*, conceput de Divizia Trans-Europeană. Dacă vă place programul *Desfătarea*, puteți accesa informații despre activitățile împărtășite în această săptămână, puteți găsi afișe cu mai multe idei și alte detalii. Există, de asemenea, un poster pentru copii. Ei pot lipi frunze verzi pe copacul ilustrat ori de câte ori aleg să facă o activitate desfătătoare, pentru a face copacul să înflorească! Accesați: https://ted.adventist.org/family/flourish/

DUMINICĂ

ALEGE SĂ GÂNDEȘTI POZITIV!



Versetul cheie

„Încolo, fraţii mei, tot ce este adevărat, ... vrednic de cinste, ... drept, ... curat, ... vrednic de iubit, ... vrednic de primit, orice faptă bună şi orice laudă, aceea să vă însufleţească.”
Filipeni 4:8

Scrieți acest verset într-o notiță pentru a vă aminti să vă concentrați asupra unei gândiri pozitive.



EXPLORAREA GÂNDIRII POZITIVE

Gândurile noastre sunt importante. Ceea ce gândim ne influențează emoțiile, acțiunile, relațiile și viața noastră spirituală. Atunci când ne concentrăm asupra grijilor noastre, asupra lucrurilor haotice și tragice care se întâmplă la știri, precum și asupra greșelilor și încercărilor noastre, putem fi copleșiți de neliniște și temeri. Aceste sentimente puternice ne vor influența comportamentul și ne pot determina să acordăm prioritate propriilor noastre nevoi, mai degrabă decât nevoilor celor din jurul nostru.

Atunci când Pavel a scris Epistola către filipeni, el se afla într-o situație foarte dificilă. Era în închisoare și își aștepta execuția. Pentru o ființă umană, aceasta trebuie să fie una dintre cele mai stresante și anevoioase situații în viață. Dar scrisoarea lui Pavel este plină de bucurie și speranță. În paragrafele sale finale, el enumeră câteva dintre „tainele” sale pentru a rămâne emoțional pozitiv în fața marilor provocări. În centrul pasajului se află faimosul său text (Filipeni 4:8) care ne încurajează să ne concentrăm asupra lucrurilor frumoase, drepte, vrednice de cinste, virtuoase, excelente, pure și înălțătoare. Astăzi vom explora modul în care Pavel a făcut acest lucru, cu ajutorul lui Dumnezeu, și cum putem învăța să gândim și noi asemenea lui într-un mod sănătos.



PAVEL – O PERSOANĂ POZITIVĂ

(FILIPENI CAPITOLUL 4)

Pavel se afla într-o temniță. El nu locuia acolo pentru că făcuse ceva rău. A trăit acolo pentru că le-a spus oamenilor despre Isus, iar unora nu le-a plăcut acest lucru. Pavel nu a putut merge acolo unde și-a dorit să meargă. Nu a putut face ceea ce-și dorea să facă. Nu a putut nici măcar să mănânce ceea ce își dorea să mănânce sau să se ducă să-și viziteze prietenii.

Viața într-o închisoare nu era una foarte plăcută. Nu era confortabilă și primitoare, așa cum sunt casele noastre. Pavel trebuia să poarte lanțuri, să mănânce pâine veche și să doarmă pe un pat inconfortabil. Mă întreb oare cum v-ați simți dacă ați fi în locul lui Pavel? Triști, singuri, furioși, frustrați, speriați? Probabil că și el a simțit unele dintre lucrurile acestea câteodată. Dar Pavel știa că are de ales și, chiar dacă viața lui era grea, a ales să fie pozitiv și fericit. La urma urmei, el știa că Isus îl iubea și că avea grijă de el, și totuși ce putea fi mai bun decât aceasta? Pavel mai trecuse prin momente dificile înainte... naufragii, bătăi și chiar mușcături de șarpe! El a învățat că cel mai bun lucru pe care îl putea face în situații dificile era să se gândească la lucruri bune, frumoase și înălțătoare, pentru că Isus putea face ca totul să se întoarcă în cele din urmă spre bine.

Uneori credem că sentimentele noastre apar pur și simplu și că nu putem face nimic în legătură cu ceea ce simțim. Dar, chiar și atunci când ne aflăm într-o situație nefavorabilă, putem alege să ne gândim la lucrurile care ne fac fericiți! Poate părea ciudat, dar funcționează!

Pavel a decis să fie recunoscător pentru binecuvântările lui Dumnezeu din viața sa. El a ales să se gândească la lucruri frumoase, cum ar fi florile și animalele minunate pe care le-a creat Dumnezeu. Chiar și în zilele grele, el s-a gândit la amintirile sale fericite și amuzante... A ales să fie amabil cu gardienii și cu ceilalți prizonieri, astfel încât toată lumea să vadă dragostea lui Dumnezeu strălucind în viața lui. Și ori de câte ori era îngrijorat de ceva, se ruga și lăsa totul în mâna lui Dumnezeu.

Pavel a găsit modalități de a fi incredibil de fericit într-o situație nefavorabilă pentru el. El a scris toate tainele sale pentru a fi fericit într-o scrisoare adresată prietenilor săi din Filipi și, de atunci, și alți oameni au folosit tainele sale pentru a-și păstra și ei gândurile fericite.

Data viitoare când vă veți simți triști și speriați, gândiți-vă la cât de mult vă iubește Dumnezeu. Gândiți-vă că v-ar oferi o îmbrățișare caldă și v-ar spune cuvinte de încurajare. Apoi alegeți câteva din tainele lui Pavel și încercați să vă gândiți la cât mai multe lucruri fericite.

Aveți lucruri care vă îngrijorează? Aveți gânduri tulburătoare care vă zumzăie în cap ca o viespe? Prindeți-le așa (mimați prinderea unui gândăcel în mâini) și apoi închideți mâinile în rugăciune și puneți-le pe toate înaintea lui Dumnezeu... (rostiți următoarea rugăciune).

RUGĂCIUNE ELIBERATOARE

- Începeți cu mâinile încleștate, ca și cum fiecare își ține grijile în mâini.
- Aduceți-i slavă lui Dumnezeu pentru dragostea Sa.
- Mulțumiți-I că puteți să-I spuneți grijile voastre pentru că El vă iubește.
- Întoarceți mâinile în jos și „lăsați” grijile voastre în mâinile lui Dumnezeu.
- Mulțumiți-I că poartă de grijă îngrijorărilor voastre.
- Deschideți-vă mâinile ca și cum ați primi ceva.
- Rugați-vă pentru ca pacea lui Dumnezeu să ia locul grijilor voastre.
- Mulțumiți-i lui Dumnezeu pentru pace.
- Amin



ACTIVITĂȚI PENTRU O GÂNDIRE POZITIVĂ

DESFĂTARE! – ALEGE SĂNĂTOS – GÂNDEȘTE SĂNĂTOS - TRĂIEȘTE SĂNĂTOS – CREȘTE SĂNĂTOS!



Ce vă deranjează?

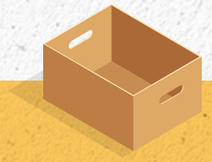
- Decupați câteva foi de hârtie în formă de gândaci.
- Pe o parte a foii scrieți una din preocupările voastre.
- Căutați un verset biblic care vă poate ajuta în acest scop.
- Întoarceți foaia de hârtie și scrieți versetul biblic.
- Ori de câte ori vă îngrijorează ceva, decupați un nou gândac din hârtie și căutați un nou verset.



Pozitivitate – Poster

Creați un poster mare cu gânduri pozitive. Scrieți fiecare gând într-o bulă specială. Apoi puteți tăia bulele acelea din foi de hârtie de diferite culori pentru a face posterul cât mai colorat și atrăgător.

- Sunt înconjurat de dragostea lui Dumnezeu.
- Sunt special pentru Dumnezeu.
- Sunt iertat de Dumnezeu.
- Pot face lucruri bune, deoarece Duhul Sfânt mi-a dat binecuvântări pentru a-i ajuta pe alții.
- Pot face o diferență pozitivă în lume fiind o binecuvântare pentru ceilalți.
- Indiferent de ce se întâmplă, Isus este întotdeauna cu mine.
- Adăugați și alte gânduri pozitive atunci când vă gândiți la ele.



Cutia făgăduințelor

Creați o cutie de făgăduințe împreună.

- Achiziționați o cutie de cadou atractivă.
- Scrieți-vă făgăduințele preferate pe bilețele mici de hârtie.
- Păstrați-le în cutie și adăugați pe măsură ce descoperiți cât mai multe făgăduințe din Cuvântul lui Dumnezeu.



Butonul de „Reset”

Atunci când un dispozitiv electronic sau un computer este suprasolicitat și nu mai funcționează corespunzător, există adesea un buton de „resetare” care poate fi apăsat. Atunci când apăsați acest buton, este posibil ca lucrurile să nu mai funcționeze pentru o perioadă de timp sau să intre în „sleep”. Dar apoi dispozitivul va începe să funcționeze din nou în mod corespunzător.

- Găsiți ceva care să devină pentru familia voastră „butonul de reset”. Poate fi un nasture mare de la o haină veche. Sau ar putea fi un capac de plastic colorat de la o sticlă sau un capac de la o jucărie plată.
- Atunci când cineva se simte copleșit de gânduri, poate apăsa butonul și se poate liniști pentru o scurtă perioadă, rugându-se ca Dumnezeu să-i facă ordine în gânduri.

LUNI

ALEGE SĂ FII RECUNOSCĂTOR!

Versetul cheie

„Mulțumiți lui Dumnezeu pentru toate lucrurile.” 1 Tes. 5:18

Scrieți versetul pe o foaie de hârtie albă. Decorați pagina cu cuvinte sau imagini care arată pentru ce sunteți recunoscători în această săptămână.



EXPLORAREA RECUNOȘTINȚEI

Știați că rostirea cuvântului „mulțumesc” vă oferă o stare de bine și vă face să vă simțiți fericiți? Creierele noastre nu pot fi anxioase și recunoscătoare în același timp, așa că recunoștința îi oferă creierului o odihnă de la grijile cotidiene.

Știați că atunci când mulțumiți cuiva, vă face să vă simțiți fericiți, la fel ca persoana căreia îi mulțumiți? Atunci când îi apreciați pe ceilalți și le mulțumiți pentru că vă ajută, este mult mai puțin probabil să vă certați cu ei.

Dumnezeu nu are nevoie ca noi să Îi mulțumim, dar îi place când o facem. În fiecare zi, El face mii de lucruri minunate pentru fiecare dintre noi. De cele mai multe ori nici măcar nu le observăm și nu spunem întotdeauna mulțumesc pentru toate lucrurile pe care ni le oferă. Dar atunci când o facem, Dumnezeu știe că ne vom simți binecuvântați și împliniți și ne va ajuta să gândim într-o manieră sănătoasă.

Cu cât suntem mai atenți la ceea ce face Dumnezeu și cu cât Îi mulțumim mai mult pentru aceste lucruri, cu atât mai mult vom experimenta dragostea Lui nemărginită pentru noi și bucuria pe care Își dorește să o trăim.



RECUNOȘTINȚĂ IEȘITĂ DIN COMUN!

(IOAN 12 / FILIPENI 4)

Maria era entuziasmată! Isus fusese atât de bun cu ea, iar ea Îl iubea mai mult decât pe oricine altcineva din întreaga lume! El o iertase pentru toate greșelile pe care le făcuse în viața ei! El o iubea mai mult decât o iubise oricine altcineva. Chiar o lăsase să stea la picioarele Lui și să asculte învățăturile Lui, într-o vreme în care femeile nu erau încurajate să învețe. El a râs împreună cu ea, a plâns împreună cu ea și chiar l-a înviat din morți pe fratele ei, Lazăr!

Maria a fost plină de bucurie pentru toate ocaziile în care a simțit iubirea și binecuvântările lui Isus asupra ei. Ea l-a auzit pe Isus spunând că va muri în curând și că va pleca. A fost foarte tristă să audă aceste lucruri și a vrut să-l mulțumească lui Isus într-un mod foarte special înainte de a muri. Dar ea nu știa ce să facă. Apoi a avut o idee uimitoare! A găsit o sticlă de parfum foarte special și a turnat-o pe capul și pe picioarele Lui când El a venit în vizită. A fost un mod neobișnuit de a spune „mulțumesc", dar Isus știa ceea ce încerca Maria să spună, iar recunoștința ei L-a făcut foarte fericit. Chiar dacă nu știa exact ce avea să I se întâmple lui Isus, ea a vrut să-I arate că apreciază dragostea Lui și sacrificiul pe care urma să-l facă.

Pavel era în închisoare. El știa că va rămâne acolo pentru tot restul vieții și știa, de asemenea, că va muri în curând. Ar fi putut să se simtă foarte trist, îngrijorat și speriat. Dar știa că bunul său Tată, Dumnezeu, îl iubea și că era mereu cu el. Așa că, în loc să se îngrijoreze, Pavel a ales să se gândească la binecuvântările primite de la Dumnezeu care îl făceau să se simtă fericit. El a scris o scrisoare prietenilor săi din Filipi și le-a spus „tainele" sale pentru a fi fericit și liniștit în ciuda locului în care se afla.

Chiar dacă Pavel se afla într-o închisoare groaznică, el Îi mulțumea lui Dumnezeu în fiecare zi, pentru că știa că Dumnezeu era întotdeauna bun și făcea mereu lucruri speciale pentru a-Și arăta dragostea pentru El.

Puteți citi câteva dintre „tainele" fericirii lui Pavel în Filipeni, capitolul 4:4-8. El Îl lăuda pe Dumnezeu pentru tot felul de lucruri. A fost bun cu ceilalți. Îi dădea lui Dumnezeu grijile sale și Îi era recunoscător. Și a ales să se gândească la lucruri bune și frumoase.

Dacă Isus ar veni astăzi în casa ta, cum l-ai mulțumi pentru tot ce a făcut pentru tine? I-ai turna parfum pe picioare sau I-ai spune „mulțumesc" într-un alt mod minunat?

RUGĂCIUNE DE RECUNOȘTINȚĂ

- Alegeți o persoană care să strige pe rând fiecare literă a alfabetului.
- Apoi, împreună, spuneți cel puțin un lucru pentru care sunteți recunoscători, începând cu fiecare literă.
- Vedeți pentru câte lucruri îi puteți mulțumi lui Dumnezeu în 10 minute de recunoștință prin alfabet!
- Poate că ați putea cumpăra o mică agendă cu file numerotate alfabetic și astfel să vă scrieți ideile de recunoștință în diferitele secțiuni.



ACTIVITĂȚI DE EXPERIMENTARE A RECUNOȘTINȚEI

DESFĂTARE! – ALEGE SĂNĂTOS – GÂNDEȘTE SĂNĂTOS - TRĂIEȘTE SĂNĂTOS – CREȘTE SĂNĂTOS!



Bilețele de mulțumire pentru Dumnezeu

- Găsiți cele mai bune materiale de confecționare și creați felicitări/bilețele de mulțumire pentru Dumnezeu.
- Chiar dacă nu le puteți trimite prin poștă, El le va vedea și se va bucura pentru ceea ce ați făcut și scris, pentru că sunteți copiii Lui prețioși.



Recunoștință colorată

- Creați o broșură din hârtie colorată.
- Aranjați paginile în culorile unui curcubeu, apoi adăugați pagini maro, negre și albe.
- Găsiți în reviste colorate imagini ale diferitelor lucruri pentru care vreți să-I mulțumiți lui Dumnezeu sau desenați-le voi.
- Decupați imaginile și lipiți-le pe pagini pentru a crea o carte a recunoștinței.
- Aceasta ar putea fi un cadou minunat pentru cineva care se simte trist sau singur.



Activități prin care putem fi recunoscători

- Atunci când vă simțiți obosiți și morocănoși, opriți-vă și gândiți-vă la cel puțin 10 lucruri pentru care sunteți recunoscători.
- Traversați fiecare cameră din casa voastră și spuneți-I mulțumesc lui Dumnezeu pentru cel puțin 10 lucruri pentru care nu l-ați mulțumit până acum.
- Ori de câte ori mergeți pe jos, conduceți sau călătoriți cu autobuzul sau trenul, mulțumiți-I continuu lui Dumnezeu pentru lucrurile pe care le vedeți în jurul vostru.
- Strigați deodată: „Pauză de recunoștință!” și rugați-i pe cei din jur să spună trei lucruri pentru care sunt recunoscători în acel moment.
- Creați un tablou al recunoștinței și lipiți mesaje de mulțumire, răspunsuri la rugăciuni, imagini cu lucruri pentru care sunteți recunoscători și versete biblice despre recunoștință.

MARȚI

ALEGE SĂ FII SURPRINS DE MINUNI!





Versetul cheie

„Nimeni nu este ca Tine, ... Doamne, căci Tu ești mare și faci minuni.” Psalmii 86:8,10

Găsiți o fotografie din natură cu cerul senin. Scrieți un verset biblic pe cer și astfel creați un poster cu minuni.

EXPLORAREA MINUNILOR

Minunea este sentimentul uimitor pe care îl trăim atunci când vedem un curcubeu, privim stelele, explorăm detaliile unice ale unei flori sau ale unui copac sau stăm liniștiți și privim un animal sălbatic în mediul lui de viață. Ori de câte ori privim natura cu uimire, aceasta ne umple de o senzație caldă și plină de bucurie, de încântare, și ne aduce mai aproape de Dumnezeu. Minunile pe care le observăm reprezintă un dar special de la Dumnezeu, care ne oferă o stare de bine! Ele ne scad nivelul de stres și ritmul cardiac; pun stop grijilor din creierul nostru și ne pot ajuta să devenim mai rezistenți în fața provocărilor vieții. Minunea ne inspiră să fim creativi, să ne străduim să atingem excelența și chiar să fim plini de compasiune, empatici și generoși față de ceilalți.

Dumnezeu a umplut această lume cu multe minuni pentru a ne arăta dragostea Sa pentru noi. El speră ca noi să ne luăm timp pentru a observa creațiile Sale minunate și pentru a le explora micile detalii. El știe că, atunci când vom face acest lucru, ne va inspira o admirație sinceră, ne va diminua neliniștile și ne va ajuta să fim mai buni și mai umili, pe măsură ce creștem pentru a semăna mai mult cu El.



NU VĂ TEMEȚI! EXPLORAȚI MINUNEA!

(MATEI, CAPITOLUL 6)

Isus a privit mulțimea de oameni. Erau obosiți, îngrijorați, stresați, triști și copleșiți de viață. Inima Lui era plină de compasiune pentru ei. Erau atât de preocupați de luptele zilnice ale vieții, încât abia dacă aveau timp să se gândească la Dumnezeu și la cât de mult îi iubea și se îngrijea de ei. Dacă ar fi știut cât de mult erau iubiți, se gândea El, și cât de mult Se străduia Dumnezeu să aibă grijă de ei...

Isus avea atât de multe să le spună despre Dumnezeu și despre viață. El dorea să le dea oamenilor ceva care să le reamintească mereu despre grija neîntreruptă și iubitoare a lui Dumnezeu. El Și-a ridicat privirea către cer și a ascultat ciripitul păsărilor din văzduh. Minunate flori sălbatice creșteau pe lângă picioarele Lui...

„Uitați-vă la păsările cerului", a spus Isus. Uitați-vă la ele. Vedeți cum Dumnezeu Se îngrijește de ele și le dă hrană. Voi sunteți mult mai prețioși decât ele. O pasăre a zburat până la pământ și a ciugulit niște grăunțe. „Uitați-vă cu băgare de seamă cum cresc crinii de pe câmp!" Petalele lor sunt atât de delicate și frumoase! Iar Tatăl vostru, care le îmbracă în rochiile lor minunate, va avea grijă ca nici voi să nu duceți lipsă de îmbrăcăminte. Așa că, vă rog, nu vă faceți griji pentru aceste lucruri. Dumnezeu vă iubește foarte mult! Sunteți foarte prețioși pentru El și El cunoaște toate lucrurile de care aveți nevoie, în fiecare zi!

Cu mulți ani înainte, David a observat că pe timpul nopții cerul era spectaculos. În timp ce stătea pe coasta dealului și își păzea oile, a văzut luna argintie care i-a făcut inima să-i tresalte de bucurie. S-a minunat de toate stelele care scânteiau deasupra lui și și-a amintit cât de minunat era soarele pe timpul zilei. În cele din urmă, a scris un cântec despre aceste minuni, pe care îl putem găsi și noi în cartea Psalmilor la capitolul 8. El era uimit că Dumnezeul care a creat lucruri atât de mari și minunate Se îngrijea și de neînsemnatele ființe umane.

Dumnezeu a creat toate minunățiile din această lume pentru a ne arăta cât de mult ne iubește și cât de mult Îi pasă de noi. Fiecare dintre creațiile Sale uimitoare, lumina, apa, florile, copacii, fructele, legumele, cerealele, stelele, luna, soarele, planetele, peștii, păsările și animalele, au fost făcute pentru a ne aduce bucurie. Fiecare dintre ele este un dar special pentru noi. Ori de câte ori observați vreuna dintre minunile lui Dumnezeu, opriți-vă și luați-vă timp să o explorați cu atenție. Observați micile detalii pe care nu le-ați mai văzut până acum și cu câtă meticulozitate a creat Dumnezeu petalele unei flori, frunzele unui copac, fluturii, păsările și chiar legumele pe care le consumați. Fiecare mic detaliu ne amintește că Tatăl nostru Se îngrijește și de nevoile vieții noastre.

Ori de câte ori vă preocupați cu privire la un lucru, puneți-l în mâinile lui Dumnezeu, mâinile care au creat toate aceste lucruri minunate în semn de iubire pentru noi. Luați-vă timp să explorați câte una din creațiile Sale și observați cât de minunat Se îngrijește El de ea. Apoi așteptați să vedeți cum preocupările voastre se transformă în uimire și admirație.

RUGĂCIUNE DE LAUDĂ

- **Adunați exemple din natură și aranjați-le pe o masă. Sau mergeți cu familia într-un parc și adunați lucruri care au căzut la pământ, astfel încât să nu fie deteriorate plantele.**
- **Invitați fiecare persoană să aleagă un lucru și să găsească ceva uimitor care l-a atras la lucrul respectiv. Lăudați-L pe Dumnezeu împreună în rugăciuni scurte de laudă pentru a celebra creația Sa.**



EXPERIMENTAREA MINUNILOR CREAȚIUNII

DESFĂTARE! – ALEGE SĂNĂTOS – GÂNDEȘTE SĂNĂTOS - TRĂIEȘTE SĂNĂTOS – CREȘTE SĂNĂTOS!



Tava/Coșul cu minuni

- Adunați diferite obiecte cum ar fi scoici, pietre, lemn, semințe, pene etc. și creați un aranjament frumos într-un coș sau într-o tavă.
- Priviți cu atenție fiecare dintre obiecte. Enumerați toate elementele lor – textură, aspect, design, culori.
- Folosiți colecția pentru a vă aminti de creația minunată a lui Dumnezeu. Adăugați lucruri noi atunci când le găsiți.



Mâini înzestrate!

„Te laud că sunt o făptură așa de minunată. Minunate sunt lucrările Tale!" Psalmii 139:14

- Corpurile voastre sunt create în mod extraordinar.
- Uitați-vă la mâinile voastre și observați cum le puteți mișca.
- Gândiți-vă la 30 de lucruri pe care le puteți face cu mâinile voastre.
- Lăudați-L pe Dumnezeu pentru mâinile voastre și mulțumiți-I pentru lucrurile pe care le faceți cu ele pentru a fi o binecuvântare în viețile celorlați.



Experimentarea uimirii

- În fiecare zi, căutați ceva minunat pe care l-a creat Dumnezeu și imortalizați-l printr-o fotografie sau pur și simplu în minte, desenați-l sau scrieți o propoziție despre el în jurnalul de minuni al familiei voastre. Priviți toate detaliile complicate ale creației Sale și minunați-vă de măiestria uimitoare a lui Dumnezeu.
- Vorbiți despre momentele voastre ce v-au adus uimire atunci când mâncați împreună. Puteți căuta minunea chiar și în designul fructelor și legumelor delicioase pe care le mâncați. Mirosiți-le, simțiți-le, gustați-le și observați cu câtă meticulozitate au fost făcute.
- Cerul este într-o continuă schimbare, ca o pânză pictată cu acuarele. Observați cât de minunat este. Sau ieșiți afară și priviți împreună cerul în timpul nopții. Lăsați-vă cuprinși de uimire în fața magnitudinii universului.
- Priviți fiecare persoană pe care o întâlniți cu un sentiment de uimire. Toate ființele umane sunt create după chipul lui Dumnezeu și acest lucru face ca fiecare persoană să fie specială!

MIERCURI

ALEGE SĂ FII FERICIT!



Versetul cheie

„Bucurați-vă totdeauna în Domnul! Iarăși zic: Bucurați-vă!” Filipeni 4:4

Cântați acest verset pe linia melodică a unei piese de suflet sau pe o alta într-un ton săltăreț și fericit!

EXPLORAREA BUCURIEI

Bucuria este plăcerea pe care o simțim și care vine odată cu un sentiment de pace și mulțumire. Atunci când experimentăm bucuria, ne simțim bine din cap până în picioare. Râsul este un alt tip de fericire. Putem râde atunci când ceva este amuzant sau nostim sau pentru că suntem surprinși. Uneori râdem doar pentru că ne simțim fericiți!

Bucuria ne face bine! Solomon a spus: „O inimă veselă este un bun leac” (Prov. 17:22). Bucuria ne protejează de a ne lăsa copleșiți de provocările din viața noastră. Uneori putem fi atât de triști încât uităm să ne bucurăm de lucrurile care ne fac fericiți. Atunci când alegem să avem parte de experiențe fericite în timpul situațiilor dificile, aceasta oferă inimilor noastre îngreunate o pauză de care avem mare nevoie.

Lui Dumnezeu îi place să își vadă copiii bucurându-se de lumea pe care a creat-o pentru ei. Lui Isus i-a plăcut să aducă bucurie copiilor pe care i-a binecuvântat, precum și celor pe care i-a hrănit și i-a vindecat. Pavel ne amintește să ne „bucurăm cu cei ce se bucură” (Rom. 12:15). Ori de câte ori împărtășim bucuria cu cei de lângă noi, bucuria noastră este dublată de bucuria lor, și împreună Îi putem mulțumi astfel lui Dumnezeu pentru bucuria pe care o experimentăm în viața noastră.



ISUS ÎMPARTE BUCURIE!

(IOAN, CAPITOLUL 2)

Maria, mama lui Isus, era foarte ocupată. Măcina orz pentru a face făină pentru pâine și făcea prăjituri din miere, stafide, smochine și migdale. Totul arăta foarte special. Ea făcea toate aceste lucruri delicioase pentru a le servi la o nuntă locală. Voia ca totul să fie perfect pentru mire și mireasă.

În cele din urmă a venit timpul ca nunta să înceapă. Totul era pregătit. Casa mirelui era în sfârșit terminată și decorată cu flori. Mâncarea era așezată pe mese, iar paharele așteptau mustul de struguri, care era depozitat într-un loc răcoros. Maria și-a îmbrăcat cea mai frumoasă rochie, iar Isus a îmbrăcat o haină curată. Ucenicii Lui au fost și ei invitați! Toți cei din localitatea aceea aveau să fie acolo, pentru că o nuntă era o sărbătoare minunată!

A fost într-adevăr un moment foarte special! Toți prietenii familiei au fost prezenți pentru a sărbători alături de miri. Urmau mai multe zile de ospăț, muzică, veselie și râsete!

Dar, în mijlocul petrecerii, Maria a venit să-l găsească pe Isus. Ea părea tristă. Iar Isus a observat că nu doar Maria părea tristă. Și alți oameni erau triști, în special mirele și tatăl mirelui. Maria L-a dus pe Isus într-un colț liniștit: „Nu mai au must de struguri pentru invitați", a șoptit ea. „Familia este foarte jenată, dar nu are destui bani ca să mai cumpere." Isus a respirat adânc. Știa la ce se gândea ea. Maria voia ca El să găsească o modalitate specială de a rezolva problema. Le-a spus servitorilor: „Faceți tot ce vă va spune El!"

Isus S-a rugat și L-a întrebat pe Tatăl Său ce să facă. Apoi le-a spus slujitorilor să umple niște vase care se aflau în apropiere cu apă. Atunci când toate au fost umplute, Isus le-a spus să bage un polonic în vasul cu apă și să toarne mustul de struguri într-o cupă pentru gazda ospățului.

Atunci când gazda a gustat mustul de struguri, i-a spus mirelui: „O, este delicios! Unde ai găsit un must de struguri atât de bun? Și de ce nu l-ai servit mai întâi pe acesta?" Mirele a zâmbit și nu-și mai putea stăpâni zâmbetul! Era atât de fericit! Și-a îmbrățișat iubita mireasă și ea a zâmbit! Era bucuroasă să vadă că soțul ei nu mai era trist. Și Isus a zâmbit și el. Era fericit că El și Tatăl Său au putut să schimbe apa într-un must de struguri delicios și să aducă înapoi zâmbetele pe fața oamenilor care erau triști. Isus i-a privit pe toți râzând și sărbătorind, iar inima Lui S-a umplut de bucurie.

Maria a venit și L-a îmbrățișat pe Isus. Avea lacrimi în ochi. „Îți mulțumesc că i-ai făcut pe toți fericiți!" a spus ea.

Isus a zâmbit din nou. „Sunt fericit mai ales pentru că prietenul meu, mirele, este aproape cel mai fericit om de pe pământ astăzi!"

„Deci, cine poate fi mai fericit decât mirele?" a întrebat Maria cu un zâmbet nedumerit.

„Tatăl meu și cu Mine!" a zâmbit Isus! „A face oamenii fericiți ne face pe amândoi foarte fericiți. Tatăl meu și cu Mine suntem plini de bucurie, la fel ca vasele umplute cu apă, ori de câte ori oamenii sărbătoresc cu bucurie!"

RUGĂCIUNE CU BUCURIE!

Rugați-vă cu bucurie! Luați fiecare literă din alfabet și spuneți: „Te lăudăm, Doamne, pentru că Tu ești A (Adorabil, Admirabil, Alfa, Atotputernic)."

Observați cât de bucuroși veți fi după această rugăciune!

Numărați câte calități ale lui Dumnezeu puteți enumera împreună! (Acestea ar putea fi adăugate la jurnalul de recunoștință din ziua de luni.)



EXPERIMENTAREA BUCURIEI

DESFĂTARE! – ALEGE SĂNĂTOS – GÂNDEȘTE SĂNĂTOS – TRĂIEȘTE SĂNĂTOS – CREȘTE SĂNĂTOS!



Lista de bucurii

- Întocmiți o listă cu 100 de lucruri simple care aduc bucurie familiei voastre. Nu este atât de greu pe cât pare atunci când vă gândiți la 10 lucruri pe care vă place să le mâncați, să le mirosiți, să le auziți, să le vedeți, să le faceți etc.
- Scrieți-le pe fiecare dintre ele pe o fișă separată. Alegeți o idee în fiecare zi.
- Scrieți pe spatele fișei când ați făcut-o împreună și ce v-a plăcut cel mai mult la momentul acela.



Bucurie prin dăruire

- Scrieți un e-mail/o scrisoare bunicii, mătușii sau unui prieten de la biserică și împărtășiți cu ei mesaje sau fotografii pline de bucurie.
- Alegeți 10 dintre versetele biblice preferate despre bucurie. Scrieți versetele și găsiți modalități de a le împărtăși cu vecinii și prietenii voștri.



Activități care aduc bucurie

- Împărtășiți cu altcineva cele mai fericite lucruri care vi s-au întâmplat astăzi și bucurați-vă împreună pentru aceste lucruri bune (Rom. 12:15).
- Creați un tablou care ilustrează bucuria, în care să adunați fotografii amuzante, amintiri, versete din Biblie și răspunsuri la rugăciune.
- Cântați împreună un cântec de laudă plin de bucurie și lăudați-L împreună pe Dumnezeu.
- Faceți pe cineva fericit astăzi și observați în ce măsură lucrul acesta vă oferă bucurie de la 0-10, unde 0 înseamnă deloc, iar 10 înseamnă bucurie deplină! Câtă bucurie i-ai oferit persoanei de lângă tine?

J O I

ALEGE SĂ FII BUN!

Versetul cheie

„Fiți buni unii cu alții, miloși și iertați-vă unul pe altul, cum v-a iertat și Dumnezeu pe voi în Hristos.” Efeseni 4:32

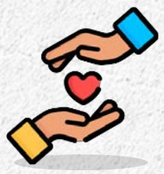
Decupați inimioare din hârtie. Scrieți câte un cuvânt din verset pe fiecare dintre ele. Amestecați-le și aranjați-le în ordinea corectă.



EXPLORAREA BUNĂTĂȚII

Știați că bunătatea vă face bine? Ori de câte ori facem lucruri bune pentru ceilalți, sau chiar atunci când ne gândim să le facem, un hormon al stării de bine numit oxitocină ne invadează creierul. Acest lucru ne face mai atenți, mai grijulii și mai înțelepți. Bunătatea ne scade stresul și eliberează hormoni anti-îmbătrânire în corpul nostru. Acest lucru ne ajută să avem relații mai bune cu ceilalți și reduce numărul de conflicte pe care le-am putea avea. Atunci când cineva este amabil cu noi, ne putem simți fericiți timp de câteva ore. Iar atunci când suntem amabili cu ceilalți, ne simțim și noi fericiți la rândul nostru. A face lucruri amabile pentru ceilalți poate fi uneori cea mai eficientă modalitate de a experimenta o scânteie de bucurie atunci când ne simțim triști și abătuți.

Dumnezeu Își dorește ca copiii Săi să fie buni, pentru că acest lucru îi binecuvântează atât pe ei, cât și pe cei pe care îi ajută. Isus a fost plin de compasiune pentru toți cei pe care i-a întâlnit. El ne-a spus că cele mai importante două porunci sunt iubirea de Dumnezeu și iubirea semenilor. Atunci când suntem buni, suntem ca niște pâlnii mari, care captează cât mai multă iubire a lui Dumnezeu și o revarsă în viețile altora. Și exact așa a procedat și Isus.



BUNĂTATEA – ÎMPĂRTĂȘIREA IUBIRII LUI DUMNEZEU

(IOAN, CAPITOLUL 13)

Isus adora să fie bun cu ceilalți. Inima Lui era atât de plină de dragostea lui Dumnezeu, încât bunătatea i se revărsa prin tot ceea ce făcea. Fiecare om era foarte prețios pentru El, iar El a vrut să le arate cât de speciali erau pentru Dumnezeu, fiind bun cu ei.

Când oamenii au fost flămânzi, El i-a hrănit. Când s-au simțit singuri, El S-a oprit să le adreseze cuvinte bune și încurajatoare. Când au fost bolnavi, El i-a vindecat. Când au fost triști, El i-a făcut să râdă și să zâmbească din nou. Când s-au simțit rușinați, El i-a ridicat, i-a iertat și le-a dat o viață cu totul nouă. El i-a îmbrățișat și i-a binecuvântat pe copilași și pe părinții lor. Când Isus a văzut cât de mult sufereau oamenii în inimile lor, a vrut să le aline durerea cu „medicamentul” special al bunătății, pe care îl putem împărtăși și noi la rândul nostru.

Isus a povestit multe întâmplări despre importanța bunătății. El a spus pilda unui străin care a avut grijă cu bucurie de un dușman rănit, pentru că așa trebuia să procedeze cu compasiune. El a spus pilda oilor și a caprelor, pentru a ne arăta că cel mai bun lucru pe care îl putem face este să ne umplem inimile cu bunătatea iubitoare a lui Dumnezeu față de noi, astfel încât să o putem împărtăși cu ceilalți. Putem ajuta și noi hrănindu-i pe cei flămânzi, dând haine săracilor, vizitându-i pe cei bolnavi și pe cei din închisoare și asigurându-ne că sunt hrăniți și îngrijiți pe cât posibil. El le-a spus oamenilor să fie cât mai buni, chiar și cu dușmanii lor, deoarece bunătatea poate schimba inimile și le poate face mai deschise la grija plină de iubire a lui Dumnezeu. De asemenea, a spus că, ori de câte ori cineva face un lucru bun, oricât de neînsemnat ar fi, pentru El îl face.

Isus știa că timpul petrecut pe pământ cu ucenicii Săi era aproape de sfârșit. Se adunaseră pentru Sărbătoarea Paștelui și așteptau cu toții cu nerăbdare o masă împreună. Închiriaseră o cameră și pregătiseră toată mâncarea delicioasă... dar nu existau servitori care să le spele picioarele. Vasul era acolo, și prosoapele, și chiar și apa, dar niciun servitor. Ucenicii s-au privit unul pe altul cu stânjeneală. Nimeni nu voia să ia locul servitorului, spălând picioarele murdare ale celorlalți. Isus S-a simțit trist. Erau împreună de trei ani. În fiecare zi, Isus le arătase ce înseamnă să fii bun, și totuși ei nu înțelegeau că bunătatea depășește orice pentru a-i binecuvânta și a le purta de grijă celorlalți.

Așa că, în liniște, Isus Și-a dat jos haina, Și-a legat prosopul în jurul taliei și a turnat apa într-un vas. Atunci ucenicii s-au simțit rușinați de mândria lor. Dar Isus nu Se simțea deloc rușinat! Era fericit să fie servitorul, pentru că aceasta Îi oferea o altă modalitate de a le arăta cât de mult îi iubea. Și poate că ei astfel puteau învăța că, dacă El era dispus să facă o muncă atât de umilă pentru a avea grijă de ei, și ei ar putea fi dispuși la rândul lor să facă tot ce este necesar pentru a-i binecuvânta pe alții.

ACTIVITATE PENTRU MOMENTUL DE RUGĂCIUNE

- **Desenați în jurul palmei unui adult.**
- **Scrieți pe fiecare dintre degete un lucru pe care ați putea să-I faceți pentru alții.**
- **Scrieți o scurtă rugăciune pe palma mâinii, cerându-I lui Dumnezeu să vă ajute să fiți buni.**
- **Decupați acele mâini și aranjați-le sub forma unui poster.**



EXPERIMENTAREA BUNĂTĂȚII

DESFĂTARE! – ALEGE SĂNĂTOS – GÂNDEȘTE SĂNĂTOS - TRĂIEȘTE SĂNĂTOS – CREȘTE SĂNĂTOS!



Etichetele bunătății

- Desenați forme de inimă pe o bucată de carton alb.
- Desenați-le de mărimea unui pumn închis.
- Decorați inimile și scrieți pe fiecare dintre ele „Ai fost etichetat pentru bunătate! Acum este rândul tău să fii bun!”
- Decupați inimile.
- Ori de câte ori faceți un lucru bun pentru cineva din familia voastră, lasați o etichetă în urma voastră pentru a-i indica fapta de bunătate. Apoi este rândul persoanei care găsește eticheta să facă ceva bun la rândul său.



Fapte de bunătate în zile speciale

- Sărbătoriți-vă zilele de naștere, planificând câte un act de bunătate pentru fiecare an din viața voastră sau pentru fiecare cinci ani, dacă sunteți adulți.
- Faceți pachete cu alimente pe care să le dăruiți.
- Pregătiți prăjituri sau fursecuri pentru secția de poliție, echipa de pompieri sau serviciul de ambulanță.
- Împachetați mici cadouri pe care oricine și le-ar putea dori. Ascundeți-le în locuri publice sigure, cu mesajul că, dacă cineva le găsește, poate să le păstreze sau să le dea mai departe.
- Duceți o pungă cu haine bune de care nu mai aveți nevoie la un magazin de caritate.



Fapte de bunătate zi de zi

- Ori de câte ori mergeți la magazin cumpărați un pachet în plus de alimente de bună calitate. Donați-l unei bănci de alimente sau pregătiți o cutie de alimente pentru a o oferi unei familii neajutorate, unui adăpost pentru femei sau unui centru pentru persoanele fără adăpost.
- Strângeți monede într-un borcan. Deschideți-l o dată pe an și cumpărați ceva pentru o persoană nevoiașă.
- Scrieți mesaje scurte, încurajatoare și amabile pe bilețele autocolante. Lipiți-le în diferite locuri – în interiorul unei reviste, într-o carte de la bibliotecă, pe un pachet din magazinul alimentar, pe o oglindă etc.
- Faceți ceva bun pentru fiecare persoană din familia voastră în fiecare zi. Îi va face pe toți să se simtă mai fericiți și chiar vă poate ajuta să vă certați mai puțin! (Gal. 5:22-23)
- Încercați astfel: În orice situație gândiți-vă cum puteți fi amabili. Apoi gândiți-vă cum puteți fi și mai amabili și alegeți să mai faceți un al doilea pas.
- Găsiți sute de activități simple de bunătate pe site-ul: https://ted.adventist.org/live-kind

VINERI

ALEGE PACEA!



EXPLORAREA PĂCII

Într-o lume mai tot timpul aglomerată cu diferite activități, momentele de liniște sunt foarte importante. Trebuie să încetinim și să apăsăm pe „pauză”, astfel încât să avem timp să reflectăm asupra vieților noastre. Corpurile și mințile noastre suprastimulate au nevoie de o pauză pentru a se putea odihni și a fi împrospătate. Este bine să respirăm adânc și încet, pentru a ne ajuta să ne calmăm corpul. Ne putem imagina că inspirăm pacea lui Dumnezeu și expirăm toate lucrurile care ne tulbură pacea. Momentele de pace sunt bune pentru copiii noștri. Ei au nevoie de timp în viețile lor aglomerate pentru a se opri, a reflecta și a se odihni, nu pentru a trage un pui de somn, ci pentru a învăța cum să se calmeze ori de câte ori se simt stresați sau speriați.

Versetul cheie

„Vă las pacea, vă dau pacea Mea.” Ioan 14:27

Împachetați o cutie mică cu hârtie de culori calde sau albastră și scrieți pe ea „Pace”. Dați-o de la o persoană la alta, spunând versetul de memorizat în timp ce o dați mai departe. Subliniați cuvintele „Vă las pacea” pentru prima dată în jurul cercului, apoi „Vă dau” a doua oară și „pacea Mea” a treia oară.



Atunci când experimentăm un sentiment profund de pace cu Dumnezeu, ne ajută să facem față provocărilor noastre cu siguranța că El este la cârma situației în care ne aflăm. Atunci când experimentăm pacea Sa, este mai puțin probabil să spunem și să facem lucruri care îi rănesc pe alții sau care inițiază certuri, și este mai probabil să fim mai buni și înțelepți.

Astăzi vom învăța despre pacea pe care Isus o revarsă în viețile noastre și care ne ajută să stăm calmi în fața furtunilor vieții.



PACE ÎN FURTUNĂ

(MATEI, CAPITOLUL 8)

Isus a vrut să lase un dar foarte special pentru prietenii Săi. Trebuia să fie ceva de care toată lumea să se bucure, oriunde s-ar fi aflat. Era darul unei inimi liniștite. De îndată ce Isus S-a născut, îngerii au venit să le spună păstorilor că Dumnezeu trimitea un mesaj de pace întregii lumi prin acest copilaș.

Atunci când Isus a început să predice, a văzut cât de îngrijorate și tulburate erau mulțimile. Oamenii erau îngrijorați de mâncarea și hainele lor, de banii lor și de slujbele lor, de perceptorii de taxe și de soldații romani... Cu toate aceste griji care le umpleau mintea, le era greu să fie liniștiți și calmi. Le era greu să-L asculte pe Isus și să se gândească la ceea ce le spunea.

Într-o zi, Isus și ucenicii Săi s-au urcat într-o corabie pentru a traversa lacul Galileei. Era un lac mare, cu dealuri în jurul lui, iar furtunile puternice puteau să izbucnească foarte repede. Isus era obosit după o zi lungă în care predase, învățase și vorbise cu oamenii. S-a întins pe podeaua corabiei și a adormit repede. Curând, o furtună sălbatică s-a abătut în jurul micului echipaj. Valurile s-au izbit de partea laterală a corabiei și apa a început să umple corpul de lemn. Corabia se ridica și se prăbușea pe valurile mari. Se învârtea și se scufunda, iar toată lumea se ținea strâns de ea și de frânghii.

Ucenicii s-au speriat, chiar și pescarii care erau obișnuiți cu furtunile. Și-au folosit toate puterile pentru a menține corabia în poziție verticală și pe linia de plutire. Erau atât de ocupați și de speriați, încât au uitat că Isus Se afla în corabie cu ei, până când cineva și-a amintit și L-a trezit pentru a-i ajuta să scoată apa din corabie. Isus S-a așezat și și-a văzut prietenii panicați și speriați. Ei credeau că se vor îneca!

Isus i-a întrebat: „De ce sunteți atât de speriați? Eu sunt aici cu voi!" Apoi s-a ridicat în corabie și le-a spus vântului și valurilor să se liniștească. Dintr-odată, lacul a devenit lin și liniștit ca o oglindă. Luna strălucitoare se reflecta în apă. Vântul s-a liniștit, iar valurile abia tremurau. Ucenicii au răsuflat ușurați. S-au așezat în corabie cu toții și tot stresul și temerile lor au fost liniștite de grija iubitoare a lui Isus.

Chiar înainte de a-Și părăsi ucenicii pentru a se întoarce la cer, Isus le-a spus să nu se teamă și să nu se îngrijoreze, pentru că El va face un loc în care toți cei care Îl iubesc pe Dumnezeu vor putea trăi împreună în pace pentru totdeauna. Putem alege să fim liniștiți în furtunile din viața noastră, pentru că Isus este întotdeauna cu noi. Dragostea Lui nemărginită ne înlătură toate temerile, pentru că, indiferent ce se întâmplă, suntem întotdeauna în siguranță în grija Lui iubitoare.

RUGĂCIUNE PENTRU PACE

- Tăiați forme de nori din hârtie.
- Scrieți cuvântul „pace" pe o parte a hârtiei.
- Umpleți un bol lat cu apă.
- Folosiți creioane pentru a scrie îngrijorări pe partea goală a norilor.
- Îndoiți marginile norilor peste cuvântul „pace".
- Lăsații nori să plutească pe apă, cu marginile îndoite în partea de sus.
- Rugați-vă ca Dumnezeu să liniștească furtunile din mintea voastră și să vă dea pacea.
- Priviți cum „norii" se despart și puteți vedea „pacea".



ACTIVITĂȚI PENTRU EXPERIMENTAREA PĂCII

DESFĂTARE! – ALEGE SĂNĂTOS – GÂNDEȘTE SĂNĂTOS - TRĂIEȘTE SĂNĂTOS – CREȘTE SĂNĂTOS



Kit de calmare

Pregătiți într-un coș o trusă de calmare a familiei voastre. Umpleți-l cu lucruri care vă ajută să vă simțiți liniștiți:

- Folii cu bule de aer (dacă aveți).
- Ulei de lavandă, sau alte parfumuri care induc liniștea.
- Pungi de ceai de mușețel.
- Cremă de mâini.
- Lumânări.
- Broșură cu versete biblice despre pace sau scrieți versete biblice pe bucăți mici de hârtie.
- Cărți de colorat cu povești biblice cu creioane colorate sau carioci.



Candelă de pace

- Folosiți un borcan curat, cu laturile drepte.
- Imprimați cuvântul „PACE” pe o bandă de hârtie care va fi înfășurată în jurul borcanului.
- Lipiți banda în jurul borcanului cu bandă adezivă.
- Puneți o lumânare mică sau o lumânare LED în interiorul borcanului și aprindeți-o.
- Cuvântul „PACE” se va lumina.
- Atunci când avem lumina și dragostea lui Isus în inimile noastre, pacea va străluci din viața noastră către ceilalți.



Ilustrarea păcii în furtună

Aveți nevoie de următoarele lucruri:

- O sticlă mică din plastic, cu capac, cu pereți transparenți.
- Apă
- Colorant albastru – o picătură de vopsea, colorant alimentar sau cerneală
- Ulei transparent
- Bucăți de spumă, plută sau crenguțe în formă de barcă
- Turnați cantități egale de ulei și apă în sticlă, plus colorantul albastru. Adăugați formele plutitoare. Înșurubați bine capacul. Spuneți povestea lui Isus care calmează furtuna. Începeți cu sticla orizontală și nemișcată. Când vine furtuna, mențineți sticla orizontală și agitați-o pentru a crea furtuna. Apoi, țineți-o din nou nemișcată când Isus calmează furtuna.



Stol de pace!

- Confecționați niște porumbei din hârtie. Consultați www.craftow.com pentru mai multe idei de confecționare de porumbei din hârtie.
- Scrieți un verset biblic despre pace pe fiecare parte a porumbeilor.
- Agățați porumbeii folosind un fir subțire și verificați dacă păsările sunt bine echilibrate. Adăugați mai mulți porumbei, dacă doriți, pentru a face un stol de pace!

SABAT

ALEGE SĂ AI SPERANȚĂ!

Versetul cheie

„Dumnezeul nădejdii să vă umple de toată bucuria și pacea.” Romani 15:13

Găsește câteva aplicații la acest verset împreună cu familia și exersați-l până când îl veți putea împărtăși și altcuiva. Cu cine veți împărtăși această binecuvântare plină de speranță?



EXPLORAREA SPERANȚEI

Încă de la începutul istoriei pământului, Dumnezeu a împărtășit veștile bune ale unui viitor plin de speranță în care păcatul va fi eradicat pentru totdeauna. Dumnezeu a dat speranță tuturor copiilor Săi – Sara și Avraam au sperat să aibă un fiu, Moise a sperat să conducă pe copiii lui Israel în țara făgăduită, fiecare generație a sperat să-L vadă pe Mesia, și acum cu toții așteptăm cu nerăbdare a doua venire a lui Isus Hristos. Acestea sunt mari speranțe care să ne amintească că Dumnezeu este la cârmă și că El va face totul nou. De asemenea, avem speranțe mai mici cu privire la viețile noastre, lucruri pe care dorim să le facem și momente speciale pe care le așteptăm cu nerăbdare. Dumnezeu știa că vom avea nevoie întotdeauna de ceva pe care să-l așteptăm cu nerăbdare, astfel că ne-a dăruit o zi specială și săptămânală sub forma Sabatului și, prin aceasta, El a oferit poporului Israel o mulțime de ceremonii și sărbători de care să se bucure.

Atunci când ne pierdem speranța devenim triști și descurajați și pierdem sentimentul acela de uimire, pace și recunoștință. Atunci când avem pace, aceasta oferă vieților noastre un scop, și atunci când avem un scop, acela ne umple de speranță. Asigurați-vă că întreaga voastră familie are ceva la care să spere și că are o misiune care să-i ofere un scop.



ZACHEU ÎȘI GĂSEȘTE SPERANȚA

(LUCA, CAPITOLUL 19)

Lui Zacheu îi era foame de ceva, dar nu de mâncare. Îi era foame de prieteni, de dragoste și de altceva ... dar nu putea să-l descrie. Simțea un gol mare în inima lui.

Zacheu era vameș. Avea un loc de muncă bun, asta dacă își dorea bani, dar nu dacă își dorea să aibă și prieteni. Nimeni nu-l plăcea pe Zacheu. Știa că trebuie să existe o cale mai bună de a trăi, dar nu știa cum să o găsească.

Într-o zi era o agitație mare în cetate. Isus avea să vină! Zacheu auzise despre Isus de la oamenii care treceau prin oraș. Oamenii au transmis și ei la rândul lor poveștile Lui uimitoare, au descris minunile pe care le făcea și au împărtășit cât de bun și iubitor a fost, chiar și cu samariteni, leproși, femei și chiar cu vameșii...

Speranța a început să scânteieze în inima lui Zacheu! Poate că L-ar putea vedea pe Isus sau chiar putea vorbi cu El! Și-a imaginat ce i-ar spune Isus dacă s-ar întâlni și cum Isus ar fi bun cu el... Viața lui ar fi mult mai bună!

Zacheu s-a îndreptat atunci spre strada principală pe unde avea să treacă Isus. Deja se adunaseră o mulțime de oameni și el era prea scund ca să vadă peste ei. Apoi a observat un copac cu ramuri zdravene care umbrea drumul prăfuit. Și-a legat hainele și a urcat pe o ramură robustă.

Zgomotul și agitația au devenit mai puternice pe măsură ce Isus s-a apropiat. Au fost strigăte, urări și laude atunci când Isus S-a oprit pentru a vindeca o persoană bătrână sau un copil care era rănit la picior. Apoi Zacheu și-a ținut respirația. Isus mergea chiar sub copacul său! Îl putea vedea, chiar îl putea atinge, dar nu îndrăznea... Voia doar să-l vadă chipul... Deodată, Isus S-a oprit, chiar sub ramura lui. S-a uitat în sus și l-a văzut pe Zacheu și a zâmbit! „Hei, Zachee! Acolo te afli! Te-am căutat! Vin la cină la tine acasă! Coboară-te din copac și pregătește-te!" Isus l-a ajutat pe Zacheu să se dea jos din copac. După aceea l-a îmbrățișat și i-a spus: „Voi fi acolo pentru cină și voi aduce cu Mine doisprezece prieteni!"

Zacheu a râs și a cântat tot drumul spre casă în timp ce alerga grăbit pentru a pregăti cina! Aceasta a fost cea mai fericită zi din viața lui! Știa că Isus îl iubește și aceasta îi umplea golul din inimă! Datorită dragostei arătate de Isus, el știa acum că viața lui putea fi schimbată! Putea începe prin a fi mai bun cu oamenii și putea oferi bani pentru a-i ajuta pe ceilalți, mai degrabă decât să-i țină pentru el ! El putea acum să caute persoane ca și el, care se simțeau singure și respinse, și să le invite la cină. Împreună ar fi putut găsi modalități de a-i ajuta pe cei mai săraci oameni din cetate...

Zacheu a realizat ceea ce-i lipsea din viața sa – bunătatea, pacea, bucuria, uimirea, recunoștința și grija pentru semeni. Iar acum Isus i-a oferit un scop vieții sale și prin aceasta a căpătat speranță.

RUGĂ PENTRU SPERANȚĂ

- **Aduceți laude lui Dumnezeu pentru binecuvântarea de a avea speranță în viețile noastre.**
- **Mulțumiți-i pentru speranța care ne inspiră credința că Isus va reveni curând.**
- **Împărtășiți pe rând una dintre speranțele voastre și rugați-vă pentru ele.**
- **Rugați-vă pentru o persoană care are nevoie de speranță și cereți-i lui Dumnezeu să vă ofere înțelepciunea necesară să puteți să consolidați speranța acestei persoane.**



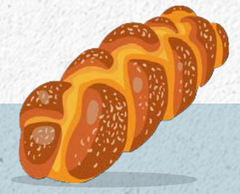
ACTIVITĂȚI PENTRU EXPERIMENTAREA SPERANȚEI

DESFĂTARE! – ALEGE SĂNĂTOS – GÂNDEȘTE SĂNĂTOS - TRĂIEȘTE SĂNĂTOS – CREȘTE SĂNĂTOS



Semințele speranței

- Găsiți un ghiveci drăguț și scrieți un mesaj încurajator pe el sau un verset biblic despre speranță.
- Umpleți ghiveciul cu pământ sau sol cu îngrășământ. Plantați câteva semințe de flori sau bulbi.
- Oferiți-i ghiveciul cuiva în dar în semn de încurajare.
- Dacă este dificil să scrieți direct pe el, scrieți pe un bilețel un mesaj încurajator și atașați-l de un băț pe care îl veți înfige în ghiveci.
- Apoi este rândul celui ce a primit cadoul să facă o faptă bună.



Sabaturi pline de speranță

Sabaturile sunt zile speciale pe care le așteptăm încrezători.

- Dumnezeu ne-a oferit Sabaturi săptămânale pentru a ne da speranță, bucurie, momente minunate, bunătate, pace și recunoștință.
- Faceți o listă împreună cu unele dintre lucrurile pe care doriți să le faceți în Sabat, pentru a vă ajuta să le așteptați cu nerăbdare chiar mai mult decât faceți deja.
- Ce ați putea face ca familie pentru a binecuvânta alte familii în Sabat și pentru a le oferi și lor speranță? (Faceți împreună mâncare, planificați momente speciale de închinare împreună, planificați câteva plimbări împreună și organizați un proiect misionar care ajută oamenii din comunitatea voastră etc.)



Speranțe și visuri

- Tăiați forme de stele de mărime mare din hârtie de culoare albă sau galbenă. Stelele din cer ghidează oamenii în direcția corectă.
- Dați fiecărei persoane mai multe stele și rugați-o să scrie una dintre speranțele ei pe fiecare dintre stele.
- Priviți-vă stelele pline de speranță și gândiți-vă la diferite moduri în care vă puteți încuraja și ajuta reciproc pentru îndeplinirea visurilor amintite.
- Adunați-vă stelele împreună și rugați-vă pentru speranțele voastre.
- Aduceți mulțumire lui Dumnezeu pentru binecuvântarea de a avea speranță în viețile voastre.



Calendarul momentelor de desfătare

- Creați un calendar pentru luna următoare.
- Alegeți câteva dintre activitățile care au fost enumerate în diferitele zile ale acestui ghid de rugăciune și alegeți când le veți face în viitor.
- Adăugați alte activități care vă fac să aveți sentimente de dragoste, bucurie, pace, speranță, uimire și recunoștință.
- Acum, fiecare dintre voi aveți câte ceva pe care îl așteptați cu nerăbdare și speranță!

Departamentul
Slujirea Familiei

CHEIA MINȚILOR SĂNĂTOASE
SĂPTĂMÂNA DE RUGĂCIUNE ÎN DESFĂȘURARE

DUMINICĂ:
ALEGE SĂ GÂNDEȘTI POZITIV!

Gândurile noastre sunt importante. Ceea ce gândim ne influențează emoțiile, acțiunile, relațiile și viața noastră spirituală. Atunci când ne concentrăm asupra grijilor noastre, asupra lucrurilor haotice și tragice care se întâmplă la știri, precum și asupra greșelilor și încercărilor noastre, putem fi copleșiți de neliniște și temeri.

Citiți împreună versetul din Filipeni 4:6.

PAVEL – O PERSOANĂ POZITIVĂ (FILIPENI 4)

Pavel a decis să fie recunoscător pentru binecuvântările lui Dumnezeu din viața sa. El a ales să se gândească la lucruri frumoase, cum ar fi florile și animalele minunate pe care le-a creat Dumnezeu. Data viitoare când vă veți simți triști și speriați, gândiți-vă la cât de mult vă iubește Dumnezeu.

RUGĂCIUNE ELIBERATOARE

Aduceți-i slavă lui Dumnezeu pentru dragostea Sa. Mulțumiți-I că putem să-I spunem grijile noastre pentru că El ne iubește. Mulțumiți-I că ne poartă de grijă.

LUNI:
ALEGE SĂ FII RECUNOSCĂTOR!

Dumnezeu nu are nevoie ca noi să Îi mulțumim, dar îi place când o facem. În fiecare zi, El face mii de lucruri minunate pentru fiecare dintre noi. Cu cât suntem mai atenți la ceea ce face Dumnezeu și cu cât Îi mulțumim mai mult pentru aceste lucruri, cu atât mai mult vom experimenta dragostea Lui nemărginită pentru noi și bucuria pe care Își dorește să o trăim.

Citiți împreună versetul din 1 Tesaloniceni 5:17.

RECUNOȘTINȚĂ IEȘITĂ DIN COMUN (IOAN 12 / FILIPENI 4)

Maria a fost plină de bucurie pentru toate ocaziile în care a simțit iubirea și binecuvântările lui Isus asupra ei. Chiar dacă Pavel se afla într-o închisoare groaznică, el îi mulțumea lui Dumnezeu în fiecare zi, pentru că știa că Dumnezeu este întotdeauna bun. Dacă Isus ar veni astăzi în casa ta, cum I-ai mulțumi pentru tot ce a făcut pentru tine?

RUGĂCIUNE DE RECUNOȘTINȚĂ

Alegeți o persoană care să strige pe rând fiecare literă a alfabetului. Apoi, împreună, spuneți cel puțin un lucru pentru care sunteți recunoscători, începând cu fiecare literă.

MARȚI:
ALEGE SĂ FII SURPRINS DE MINUNI!

Minunile pe care le observăm reprezintă un dar special de la Dumnezeu, care ne oferă o stare de bine! Minunea ne inspiră să fim creativi, să ne străduim să atingem excelența și chiar să fim plini de compasiune, empatici și generoși față de ceilalți. Dumnezeu a umplut această lume cu multe minuni pentru a ne arăta dragostea Sa pentru noi.

Citiți împreună versetele din Psalmi 86:8,10.

NU VĂ TEMEȚI! EXPLORAȚI MINUNEA! (MATEI 6)

Isus avea atât de multe să le spună despre Dumnezeu și despre viață. El dorea să le dea oamenilor ceva care să le reamintească mereu despre grija neîntreruptă și iubitoare a lui Dumnezeu. Ori de câte ori vă preocupați cu privire la un lucru, puneți-l în mâinile lui Dumnezeu, mâinile care au creat toate aceste lucruri minunate în semn de iubire pentru noi.

RUGĂCIUNEA DE LAUDĂ

Adunați câteva exemple minunate din natură. Invitați fiecare persoană să aleagă un lucru și să găsească ceva uimitor care l-a atras la lucrul respectiv.

MIERCURI:
ALEGE SĂ FII FERICIT!

Bucuria este plăcerea pe care o simțim și care vine odată cu un sentiment de pace și mulțumire. Atunci când experimentăm bucuria, ne simțim bine din cap până în picioare. Bucuria ne protejează de a ne lăsa copleșiți de provocările din viața noastră.

Citiți împreună versetul din Filipeni 4:4.

ISUS ÎMPARTE BUCURIE (IOAN 2)

„Deci, cine poate fi mai fericit decât mirele?" a întrebat Maria cu un zâmbet nedumerit.
„Tatăl meu și cu Mine!" a zâmbit Isus. „A face oamenii fericiți ne face pe amândoi foarte fericiți. Tatăl meu și cu Mine suntem plini de bucurie, la fel ca vasele umplute cu apă, ori de câte ori oamenii sărbătoresc cu bucurie!"

RUGĂCIUNE CU BUCURIE

Rugați-vă cu bucurie! Luați fiecare literă din alfabet și spuneți: „Te lăudăm, Doamne, pentru că Tu ești A (Adorabil, Admirabil, Alfa, Atotputernic)".

JOI:
ALEGE SĂ FII BUN!

Știați că bunătatea vă face bine? Ori de câte ori facem lucruri bune pentru ceilalți, sau chiar atunci când ne gândim să le facem, un hormon al stării de bine, numit oxitocină, ne invadează creierul. Dumnezeu Își dorește ca copiii Săi să fie buni, pentru că acest lucru este benefic atât pentru ei, cât și pentru cei pe care îi ajută.

Citiți împreună versetul din Efeseni 4:32.

BUNĂTATEA – ÎMPĂRTĂȘIREA IUBIRII LUI DUMNEZEU (IOAN 13)

Isus adora să fie bun cu ceilalți. Inima Lui era atât de plină de dragostea lui Dumnezeu încât bunătatea I se revărsa prin tot ceea ce făcea. Fiecare om era foarte prețios pentru El, iar El a vrut să le arate cât de speciali erau pentru Dumnezeu, fiind bun cu ei.

ACTIVITATE PENTRU MOMENTUL DE RUGĂCIUNE

Desenați conturul palmei unui adult. Scrieți pe fiecare dintre degete un lucru pe care ați putea să-l faceți pentru alții. Scrieți o scurtă rugăciune pe palma mâinii, cerându-I lui Dumnezeu să vă ajute să fiți buni.

VINERI:
ALEGE PACEA!

Într-o lume aglomerată cu diferite activități, momentele de liniște sunt foarte importante. Trebuie să încetinim și să apăsăm pe „pauză", astfel încât să avem timp să reflectăm asupra vieților noastre. Astăzi vom învăța despre pacea pe care Isus o revarsă în viețile noastre și care ne ajută să stăm calmi în fața furtunilor vieții.

Citiți împreună versetul din Ioan 14:27.

PACE ÎN FURTUNĂ (MATEI 8)

Isus i-a întrebat: „De ce sunteți atât de speriați? Eu sunt aici cu voi!". Apoi S-a ridicat în corabie și le-a spus vântului și valurilor să se liniștească. Putem alege să fim liniștiți în furtunile din viața noastră, pentru că Isus este întotdeauna cu noi.

RUGĂCIUNE PENTRU PACE

Tăiați forme de nori din hârtie. Folosiți creioane pentru a scrie îngrijorări pe partea goală a norilor. Rugați-vă lui Dumnezeu să oprească furtunile din viețile voastre și să vă ofere pacea Sa.

SABAT:
ALEGE SĂ AI SPERANȚĂ!

Încă de la începutul istoriei pământului, Dumnezeu a împărtășit veștile bune ale unui viitor plin de speranță în care păcatul va fi eradicat pentru totdeauna. Atunci când avem pace, aceasta oferă vieților noastre un scop, și atunci când avem un scop, acela ne umple de speranță.

Citiți împreună versetul din Romani 15:13.

ZACHEU ÎȘI GĂSEȘTE SPERANȚA (LUCA 19)

Zacheu a realizat că ceea ce-i lipsea din viața sa erau bunătatea, pacea, bucuria, uimirea, recunoștința și grija pentru semeni. Iar acum Isus i-a oferit un scop vieții sale și prin aceasta a căpătat speranță.

RUGĂ PENTRU SPERANȚĂ

Aduceți laude lui Dumnezeu pentru binecuvântarea de a avea speranță în viețile noastre.
Mulțumiți-I pentru speranța care ne inspiră credința că Isus va reveni curând.

SĂPTĂMÂNA DE RUGĂCIUNE A FAMILIEI

- DUMINICĂ
  ALEGE SĂ GÂNDEȘTI POZITIV!
- LUNI
  ALEGE SĂ FII RECUNOSCĂTOR!
- MARȚI
  ALEGE SĂ FII SURPRINS DE MINUNI!
- MIERCURI
  ALEGE SĂ FII FERICIT!
- JOI
  ALEGE SĂ FII BUN!
- VINERI
  ALEGE PACEA!
- SÂMBĂTĂ
  ALEGE SĂ AI SPERANȚĂ!

Departamentul
Slujirea Familiei

CONFERINȚA GENERALĂ A BISERICII ADVENTISTE DE ZIUA A ȘAPTEA
12501 Old Columbia Pike, Silver Spring, Maryland 20904, USA
301.680.6175 office
family@gc.adventist.org
family.adventist.org

@Adventist.Family /AdventistFamilyMinistries

Cheia MINȚILOR SĂNĂTOASE

ÎMBUNĂTĂȚIREA RELAȚIILOR DE FAMILIE



Copyright © 2023, General Conference Corporation of Seventh-day Adventists®.
Toate drepturile rezervate.

Editori: Willie și Elaine Oliver
Colaborator principal: Karen Holford
Editor asistent senior: Dawn Venn
Design: Daniel Taipe
2023 AFM Resource Book Addendum

ISBN 978-0-8280-2898-1
IUNIE 2023

ISBN 978-0-8280-2898-1
9 780828 028981