

A CSALÁDI ÖSSZETARTOZÁS HETE

Kulcsok, az

EGESZSÉGES

ELMEHEZ

VIRÁGZÓ CSALÁDOK





„Egy hét, amely a **MENTÁLIS EGÉSZSÉG**

témáját járja körbe pozitív módon a családod számára

„Amit tanultatok és átvettetek, hallottatok és láttatok is tőlem, azt tegyétek, és veletek lesz a béke Istené.” (Fil 4,9)

A Covid-19 világjárvány traumatikus tapasztalat volt az egész világ számára. Sok egyén, pár és család számára nagy fizikai, érzelmi és lelki stresszforrást jelentett ez az időszak.

Egy ilyen helyzetben is érvényes Pál apostol empatikus felhívása: „Örüljete az Úrban mindenkor! Ismét mondom: örüljete!” Fil 4,4. Pál egy börtöncellából írja azeket a szavakat és pontosan tudja, hogy az élet normális folyását néha megszakítják megterhelő időszakok. Ugyanakkor azt is tudta, hogy egyetlen helyzet sem haladhatja meg Isten erejét.

Pál választ kínál egy olyan világ számára, amelyet maga alá söpör a szorongás, a depresszió és a nyugtalanság. Ez a válasz Isten békéje. Ez a béke nekünk is rendelkezésünkre áll. Pál azt mondja: „Isten békessége, mely minden értelmet meghalad, meg fogja őrizni szíveteket és gondolataitokat Krisztus Jézusban.” (Fil 4,7). Megvan a helye a tudományos és lélektani megoldásoknak, Isten békéje azonban túlmutat minden emberi megoldáson. Olyan béke ez, amely a nehéz időkben is kitart.

Ha gyakorlod az egészséges gondolkodásmód itt megfogalmazott elveit: „arra irányuljanak gondolataitok, ami igaz, tisztességes, igazságos, ami ártatlan, kedves, dicséretre méltó, ami erényes és magasztos [...] azt váltsátok tettekre, s veletek lesz a béke Istené.” (Fil 4,8-9 SZIT), akkor Isten veled jár, beszél hozzád és vigasztal téged a kihívásokkal teli időszakokban. Nem biztos ugyan, hogy a körülményeid megváltoznak, de Isten segíteni fog, hogy megváltoztasd a körülményekhez való viszonyodat.

Egy dolgot biztosan tudunk: ezt a fajta békét nem a modern lélektan megalapítói vezették be. Ez nem pozitív pszichológia vagy ezoterikus gondolkodás. Ez az ígéret egyenesen Isten szavából ered. Ez a fajta békesség azokban honol, akik elhiszik Pál szavait, amelyeket a Filippi levél 4,4-9 verseiben fogalmaz meg. Ha ugyanis imádkozunk és alkalmazzuk a mentális egészség itt megfogalmazott elveit (öröm, imádat, elmélkedés, hálaadás, jó gondolatok táplálása), akkor felvértezhetjük magunkat a szorongással, a depresszióval és más érzelmi terheltségekkel szemben és jó mentális egészségnek örvendhetünk.

A jó mentális egészség nélkülözhetetlen mindenki számára. Ha a családon belül tudatosan törekszünk rá, akkor az sok előnnyel is jár: jobb kommunikáció, megértés, empátia, kevesebb konfliktus, magasabb önértékelés és jobb megküzdőképesség (reziliencia) a családtagok között. A mentális egészség együttjár a fizikai egészséggel is. A mentálisan egészséges családok nagyobb valószínűséggel gyakorolnak fizikailag is egészséges szokásokat (mint az elegendő alvás, rendszeres testmozgás, egészséges táplálkozás). A mentális egészségükkel törődő szülők jó példát mutatnak a gyermekeiknek is.

Karen Holford, aki ezt az anyagot összeállította, bemutatja, hogyan virágozhatunk ki mint egyének és családok. Reméljük, ez a megtapasztalás mindannyiótokat megérint majd, amint Isten békéje, öröme, reménysége és gyógyítása betölti a szíveteket.

Az Úr közel!



Adventist
Family Ministries

Willie és Elaine Oliver,
A Hetednap Adventista Egyház
Generálkonferenciájának családi
osztályvezetői

A szerző előszava **KAREN HOLFORD**



Ebben az évben egy egész hétig arra összpontosítunk, hogy miként fejleszthetjük a család mentális egészségét. Úgy érzük ezt el, hogy gondosan megválogatjuk, min gondolkodunk, valamint közösen figyelünk a hálaadás, a rácsodálkozás, az öröm, a kedvesség, a béke és a remény pozitív érzelmeire. Ezek a gondolatok nem újak. Pál leírja, hogy miként segítettek neki ezek a pozitív érzelmek, hogy még egy római börtönben is lelki-érzelmileg kiegyensúlyozott tudjon maradni. Jézus is arra tanította a követőit, hogy hálásak legyenek, csodálják meg a teremtett világot, élvezzék az életet, legyenek kedvesek, tapasztalják meg a békét és legyen reménységük. Jézus azért jött, hogy bővülő életet adjon nekünk (János 10,10). A pozitív érzelmek választása fontos hozzájárulás ehhez a bővülő élethez.

Karen Holford a Transz-európai divízió családi, női és gyermekszolgálatok osztályvezetője. Alapvégzettsége szerint foglalkozásterapeuta, emellett mesterfokozatot szerzett pszichológiából, családterápiából és keresztény vezetéstudományból. Lelkipásztor férjével, Bernie Holforddal Angliában élnek. Három felnőtt gyermek szülei és öt unoka nagyszülei. Szeret írni, sétálni az angol erdőkben, valamint beszélni Isten szeretetéről.



Kulcsok a

CSALÁDI ÁHÍTATHOZ

Mit? Miért? Hogyan?

MIÉRT CSALÁDI ÁHÍTAT?

- Megtanítja a gyerekeket és a családokat Isten dicsőítésére
- Istent az otthonunk középpontjába helyezi
- Összeköti a családtagokat egymással
- Védi a gyerekeket és családokat
- Megalapozza a lelki értékeket



A CSALÁDI ÁHÍTAT:

- Interaktív
- Közös felelősségvállalásra tanít
- Rövid és mindenkit bevon



A CSALÁDI ÁHÍTAT NEM:

- Tanulmány, prédikáció, vagy kikényszerített cselekedet
- A büntetés vagy fegyelmezés ideje
- Szórakoztatás



Az áhítat az az időszak, amikor Istent áldjuk és dicsőítjük. Feltárjuk előtte a kéréseinket tisztelettel, alázattal és hálaadással. Az Ószövetségben ilyenkor állatáldozatot is mutattak be az oltáron. Ma csak az időnket és a figyelmünket kell feláldoznunk. Ha az áhítat elé odatesszük a „családi” jelzőt, akkor az azt jelenti, hogy családként együtt jövünk Isten elé. Ez különleges lehetőség a szülők számára, hogy Isten követésére és dicsőítésére tanítsák gyermekeiket. Együtt időt szánunk arra, hogy kifejezzük Isten iránti tiszteletünket és elismerjük őt életünk és otthonunk megváltójának és Urának. Ez az élmény összeköt bennünket egymással és közelebb vonz Istenhez.

Minden család eldöntheti magának, hogy miként nézzen ki a családi áhítata és mit foglaljon magában. Lehet benne bibliaolvasás, éneklés, közös imádkozás. A családi áhítatnak annyi formája lehetséges, ahány család létezik. Minden család egyedi, így személyre szabhatod a ti családi oltárotokat a saját családodok szükségleteinek megfelelően. Ami igazán számít, az az, hogy a figyelmünket együtt Istenre irányítsuk, aki az emberiség teremtője és fenntartója.

“ Minden családnak legyen megszokott időpontja a reggeli és esti áhítathoz. Helyénvaló dolog, hogy a szülők egybegyűjtsék gyermekeiket reggel, mielőtt megtörik a kenyeret, hogy köszönetet mondjanak a mennyei Atyának az éjszakai védelemért, és amikor eljön az este, [...] még egyszer összeülnek, hogy hálát adjanak az eltelt nap áldásaiért.”

Ellen Gould White, *Gyermeknevelés*, 520.

“ Semmi okunk sincs arra, hogy miért ne lennének az áhítatok a családi élet legérdekesebb és legörömtelibb alkalmai. Isten dicsőségét torzítja, ha az áhítat száraz és unalmas. A családi áhítat ideje legyen rövid és Lélekkel teli.”

Ellen Gould White, *Gyermeknevelés*, 521.

Isten segítségével **DÖNTS** a családodért!

Isten a saját képmására teremtett bennünket (1Móz 1,27). Ez azt is jelenti, hogy az érzelmeink széles skálája ugyancsak az ő teremtői tervének részei.

Ezen a héten arra hívunk téged és a családodat, hogy **DÖNTSETEK** a saját pozitív mentális egészségetek mellett. Arra hívunk, hogy gondolj újra néhány bibliai esetet, amelyből Isten vezetése alatt megtanulhatsz jó **DÖNTÉSEKET** hozni a mentális egészségért.

A testünk, amelyet Istentől kaptunk nagy felelősséget igényel mindannyiunktól (1Kor 6,19-20). Azonban az elménk is kulcsfontosságú szerepet játszik az életünkben. **DÖNTS** amellett, hogy teljes életet akarsz élni a nehéz időkben is. Jézus pedig mindig ott lesz veled.



Hogyan használd ezt az anyagot?

A NAPI KULOS RÉSZEI

01 | BIBLIASZÖVEG

Rövid bibliavers egy egyszerű, kreatív feladattal, amely gyakorlati módon segít memorizálni és megtapasztalni annak üzenetét.

03 | ÁHÍTAT

Egy rövid áhítat-történet az egész család számára.

05 | AKTIVITÁS

Néhány egyszerű tevékenység, amely segít a gyakorlatba ültetni a pozitív érzelmeket a családi életben.

02 | BEVEZETÉS

A napi téma bevezetése, és annak kifejtése, hogy ez miért is jó nekünk.

04 | IMÁDSÁG

Közös imádság, amikor mindenki megoszthatja a szíve kívánságát.

Ez az anyag eredetileg „Flourish” néven is megjelent a Trans-Európai Divízió kiadásában. Ha tetszenek a hét során bemutatott gyakorlatok, akkor még több hasonlót találhatsz az eredeti anyagban. Gyerekek számára készült posztereket is találhatsz benne. Minden alkalommal felragaszthatnak például faleveleket egy fára, amikor lelkileg felvirágoznak, és így a fát is felvirágoztathatják. Forrás: <https://ted.adventist.org/family/flourish/>

V A S Á R N A P

GONDOLKODJ JÓL



Bibliavers

„Egyébként pedig, testvéreim, ami igaz, ami tisztességes, ami igazságos, ami tiszta, ami szeretetre méltó, ami jó hírű, ha valami nemes és dicséretes, azt vegyétek figyelembe!” Fil 4,8

Írd le ezt az igeverset egy gondolatbuborékba emlékeztetőül, hogy mindig a pozitív gondolatokra fókuszálj.

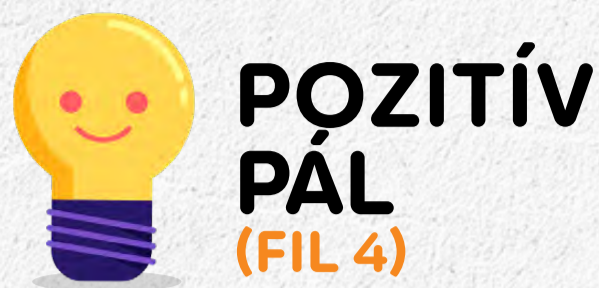
A HELYES GONDOLKODÁS FELFEDEZÉSE

A gondolataink fontosak. Amit gondolunk, az formálja érzelmeinket, cselekedeteinket, kapcsolatainkat és a lelki életünket. Ha az aggodalmainkra, a hírekben zajló kaotikus és tragikus eseményekre, valamint a hibáinkra és küzdelmeinkre összpontosítunk, könnyen eluralkodhat rajtunk a szorongás és a félelem. Ezek az erőteljes érzések befolyásolják a viselkedésünket, és arra készíthetnek bennünket, hogy a saját szükségleteinket helyezzük előtérbe a körülöttünk élők szükségleteivel szemben.

Amikor Pál apostol a filippieknek írta a levelét, rendkívül nehéz helyzetben volt. Börtönben ült, és a kivégzésére várt. Ez lehet egy ember számára az egyik legstresszesebb és legnyomasztóbb élethelyzet. Mégis, Pál levele tele van örömmel és reménnyel. A záró bekezdésekben felsorol néhány „titkot”, amely segítette őt abban, hogy érzelmileg pozitív maradjon a nagy kihívások között. A szöveg középpontjában a talán leghíresebb tanácsa áll (Fil 4,8), amely arra bátorít bennünket, hogy az elménket a szép, kedves, erényes, kiváló, tiszta és felemelő dolgokra összpontosítsuk.

Ma azt fogjuk megvizsgálni, hogyan tette ezt Pál Isten segítségével, és hogyan tanulhatunk meg mi is hasonló, egészséges módon gondolkodni.





Pál börtönben volt. Nem azért volt ott, mert valami rosszat tett volna, hanem azért, mert Jézusról beszélt az embereknek, és voltak, akik ezt nem nézték jó szemmel. Pál nem mehetett oda, ahova szeretett volna. Nem tehetette azt, amit szeretett volna. Még azt sem ehette, amit kívánt, és nem láthatta a barátait sem.

A börtönben élni nem volt kellemes. Nem olyan barátságos és kényelmes, mint az otthonod. Pálnak láncokat kellett viselnie, száraz kenyeret ennie, és kemény ágyon kellett aludnia. Vajon te hogyan éreznéd magad, ha a helyében lennél? Szomorú lennél? Vagy magányos, dühös, frusztrált? Esetleg félelmekkel teli? Valószínűleg Pál is így érezett időnként. Pál azonban tudta, hogy van választása, és bár nehéz volt az élete, ő mégis úgy döntött, hogy pozitív és boldog marad. Hiszen tudta, hogy Jézus szereti őt, és vigyáz rá – mi lehet ennél jobb?

Pál korábban is átélt már nehéz időket: hajótörést, veréseket, sőt még kígyómarást is! Megtanulta, hogy a legjobb, amit nehéz helyzetekben tehetünk, az az, hogy a jóra, a szép és a tiszta dolgokra fókuszálunk, mert Jézus végül minden helyzetet jóra fordít.

Néha azt gondoljuk, hogy az érzéseink egyszerűen ránk telepednek, és nem tehetünk semmit ellenük. De még a nehéz helyzetekben is dönthetünk úgy, hogy azokra a dolgokra gondolunk, amelyek boldoggá tesznek! Lehet, hogy furcsán hangzik, de működik!

Pál hálás volt Isten áldásaiért az életében. Úgy döntött, hogy olyan szép dolgokra gondol, mint a csodálatos virágok és állatok, amelyeket Isten teremtett. Még a nehéz napokon is a boldog és vicces emlékeit idézte fel. Úgy döntött, hogy kedves lesz az örökhöz és a többi rabhoz, hogy mindenki láthassa Isten szeretetének fényét az életében. Amikor pedig bármi miatt aggódott, imádkozni kezdett, és mindent Istenre bízott.

Pál csodálatos módokat talált arra, hogy boldog maradjon egy nagyon nehéz helyzetben. Leírta ezeket a szuper trükköket a boldogsághoz egy levélben a filippi barátainak, és azóta mások is ezeket a titkokat használják, hogy boldogabb gondolatokat tarthassanak a fejükben.

Vannak dolgok, amik miatt aggódsz? Gyötrő gondolatok zümmögnek a fejedben, akár egy darázs? Kapd el őket így (mutassuk, ahogy elkapunk egy bogarat a kezünkkel), majd zárjuk össze a kezünket imára, és adjuk át őket Istennek, így... (mondjuk el a következő imát).

NYITOTT KEZEK IMA

- Kezdjük úgy, hogy mindenki összezárja a kezeit, mintha a kezében tartaná az aggodalmait.
- **Dicsőítsük Istent az ő szeretetéért.**
- Köszönjük meg, hogy átadhatjuk neki az aggodalmainkat, mert ő szeret minket.
- **Fordítsuk le a kezünket, és „engedjük el” a gondjainkat Isten kezébe.**
- Köszönjük meg Istennek, hogy gondoskodik az aggodalmainkról.
- **Fordítsuk fel a kezünket úgy, mintha készen állnánk a befogadásra.**
- Imádkozzunk Isten békességéért, hogy az aggodalmaink helyébe lépjen.
- **Köszönjük meg Istennek az ő békességének ajándékát.**
- Ámen.



GONDOLKODJ JÓL - FELADATOK

VIRÁGOZZ! – VÁLASSZ JÓL – GONDOLKODJ JÓL – ÉLJ JÓL – NÖVEKEDJ JÓL!



Mi nyomaszt téged?

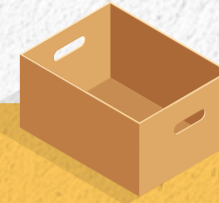
- Vágjátok ki néhány nagy, papírból készült „bogár” formát.
- A papír egyik oldalára írjátok fel az egyik aggodalmatokat.
- Keressetek egy bibliai verset, amely segíthet megbirkózni ezzel a kihívással.
- Fordítsátok meg a papírt, és írjátok fel rá a bibliai verset.
- Amikor valami új aggodalom jelentkezik, készítsetek egy új bogarat, és keressetek hozzá egy új verset.



Pozitív Poszter

Készítsetek egy nagy posztert teli boldog gondolatokkal! Írjátok fel minden boldog gondolatot egy-egy gondolatbuborékba. Vágjátok ki a buborékokat különböző színű papírokból, hogy a poszter vidám és színes legyen.

- Isten szeretete vesz körül.
- Különleges vagyok Isten számára.
- Isten megbocsátott nekem.
- Jó dolgokat tehetek, mert a Szentlélek ajándékokat adott nekem, hogy másoknak segítsek.
- Pozitív változást hozhatok a világba azzal, hogy áldás vagyok mások számára.
- Bármilyen történet is, Jézus mindig velem van.
- Ha eszedbe jutnak más pozitív gondolatok, azokat is írd hozzá!



Ígéretdoboz

Készítsetek együtt egy ígéretdobozt!

- Keressetek egy szép ajándékdobozt vagy ajándéktasakot.
- Írjátok fel kedvenc ígéreteiteket kis kártyákra.
- Tegyétek a kártyákat a dobozba/tasakba, és amikor új ígéreteket találtok Isten Igéjében, adjátok hozzá őket.



„Visszaállítás” gomb

Amikor egy mobilkészülék vagy számítógép túlterhelődik és nem működik megfelelően, gyakran van egy „visszaállítás” gomb, amelyet meg lehet nyomni. Ha megnyomod ezt a gombot, a dolgok egy időre leállhatnak vagy „alvó” módba kerülhetnek. De aztán a gép újra megfelelően fog működni.

- Keressetek valamit, ami a családi „visszaállítás” gombok lehet. Ez lehet egy nagy gomb egy régi ruháról, egy színes műanyag kupak egy üvegről, vagy valamilyen lapos játékcsipogó.
- Amikor valaki túlterheltnak érzi magát a nehéz gondolatoktól, megnyomhatja ezt a gombot, és csendben ülhet egy kicsit, miközben imádkozik, hogy Isten segítsen kibogozni a kusza gondolatait.

H É T F Ő

VALASZD A HALALAT



Bibliavers

Mindenért hálát adjatok, mert ez Isten akarata Jézus Krisztus által a ti javatokra. 1 Thessz 5,18

Írd fel az igét egy fehér papírlapra.
Díszítsd a lapot szavakkal vagy képekkel,
amelyek azt mutatják meg, hogy miért vagy
hálás ezen a héten.

A HÁLA FELFEDEZÉSE

Tudtad, hogy a „Köszönöm!” kimondása jót tesz neked? Segít abban, hogy kivirágozz és boldognak érezd magad! Az agyad nem tud egyszerre szorongani és hálásnak lenni, ezért a hála segít pihenőt adni az agyadnak az aggodalmaktól.

Tudtad, hogy amikor megköszönsz valamit valaki másnak, az téged is boldoggá tesz, és azt a személyt is, akinek köszönetet mondasz? Amikor értékeled mások segítségét és azt megköszönöd nekik, sokkal kevésbé valószínű, hogy vitatkozni fogsz velük.

Istennek nincs szüksége arra, hogy köszönetet mondjunk neki, de örül, amikor megtesszük. Minden nap ezernyi csodálatos dolgot tesz értünk. Legtöbbször észre sem vesszük ezeket, és nem mindig köszönjük meg azokat a jó ajándékokat, amelyeket tőle kapunk. Amikor viszont mégis megtesszük, Isten tudja, hogy ez áldást jelent számunkra, és segít abban, hogy boldog és egészséges módon gondolkodjunk.

Minél jobban odafigyelünk arra, amit Isten tesz értünk, és minél többet köszönjük meg ezeket a dolgokat, annál inkább megtapasztaljuk az ő felfoghatatlan szeretetét és azt az örömet, amelyet nekünk szán.





EXTRAVAGÁNS HÁLA!

(JÁN 12 / FIL 4)

Mária izgatott volt! Jézus annyira kedves volt hozzá, és ő jobban szerette Jézust, mint bárkit a világon! Jézus megbocsátott neki minden hibáért, amit életében elkövetett! Úgy szerette őt, ahogy senki más nem szerette korábban. Még azt is megengedte neki, hogy a lábánál üljön, és hallgassa a tanítását, abban az időben, amikor a lányokat nem bátorították a tanulásra. Jézus nevetett vele, sírt vele, és még a testvérét, Lázárt is feltámasztotta a halálból!

Mária szíve tele volt örömmel azért a sok szeretetért és áldásért, amelyet Jézustól kapott. Hallotta Jézust arról beszélni, hogy hamarosan meg fog halni, és el fog menni. Nagyon elszomorította ez a gondolat, és szeretett volna Jézusnak valami különleges módon köszönetet mondani, mielőtt meghal. Nem tudta, hogyan tegye. Aztán eszébe jutott egy csodálatos ötlet! Keresett egy üveg nagyon különleges parfümöt, és amikor Jézus egy lakomán ült, ráöntötte Jézus fejére és lábára. Ez nagyon szokatlan módja volt a „köszönöm” kimondásának, de Jézus értette, mit szeretne Mária kifejezni, és a hálája boldoggá tette őt. Bár Mária nem tudta pontosan, mi fog történni Jézussal, meg akarta mutatni, mennyire értékeli Jézus szeretetét és azt az áldozatot, amelyet érte hoz.

Pál börtönben volt. Tudta, hogy élete végéig ott marad, és azt is tudta, hogy hamarosan meg fog halni. Lehetett volna nagyon szomorú, aggódó és ijedt. De tudta, hogy az ő jószágos, szerető mennyei Atyja szereti őt, és mindig vele van. Ezért ahelyett, hogy aggódott volna, Pál inkább Isten jó ajándékaira gondolt, amelyek boldoggá tették. Levelet írt a filippi barátainak, és elmondta nekik „titkait” arról, hogyan maradhat boldog és békés nehéz helyzetekben is.

Még akkor is, amikor Pál egy borzalmas börtönben volt, minden nap hálát adott Istennek, mert tudta, hogy Isten mindig jó, és mindig különleges dolgokat tesz, hogy megmutassa szeretetét iránta.

Pál boldogságának „titkait” elolvashatod a Fil 4,4-8-ban. Dicsérte Istent mindenféle dolgokért. Kedves volt másokhoz. Aggodalmait Istennek adta, hálát adott neki, és úgy döntött, hogy a jó és szép dolgokra gondol.

Ha Jézus ma eljönne hozzád, hogyan mondanál neki köszönetet azért, amit érted tett? Ráöntened a lábára a legdrágább parfümödet, vagy valami más különleges módon fejeznéd ki háládat?

HÁLAIMA

- Válasszatok egy személyt, aki sorban felolvassa az ábécé betűit.
- Ezután dolgozzatok együtt, és minden betűhöz mondjatok legalább egy dolgot, amiért hálásak vagytok.
- Nézzétek meg, hány dologért tudtok hálát adni Istennek 10 perc alatt az "ábécé" hála során!
- Esetleg vehettek egy címjegyzéket ábécéfülekkel, és beírhatjátok a hálás gondolaitokat a megfelelő szekcióba.



A HÁLA MEGTAPASZTALÁSA - FELADATOK

VIRÁGOZZ! – VÁLASSZ JÓL! – GONDOLKODJ JÓL! – ÉLJ JÓL! – NÖVEKEDJ JÓL!



„Köszönöm” kártyák Istennek

- Keressétek elő a legszebb kézműves alapanyagaitokat, és készítsétek „köszönöm” kártyákat Istennek.
- Bár nem tudjátok ezeket postán elküldeni neki, ő látni fogja őket, és örülni fog annak, amit készítettetek és írtatok, mert ti az ő drága gyermekei vagytok.



Színes hálafüzet

- Készítsétek egy füzetet színes papírból.
- Rendezzétek az oldalakat a szivárvány színeinek sorrendjében, majd adjatok hozzá barna, fekete és fehér lapokat is.
- Keressétek képeket azokról a dolgokról, amelyekért hálásak vagytok, színes magazinokból, vagy rajzoljátok meg őket magatok.
- Vágjátok ki a képeket, és ragasszátok fel az oldalra, hogy egy színes hála-füzetet alkossatok.
- Ez a füzet kedves ajándék lehet valakinek, aki szomorú vagy magányos.



Hála gyakorlatok

- Amikor fáradtnak és morgósnak érzed magad, állj meg egy pillanatra, és gondolj legalább 10 dologra, amiért hálás vagy.
- Ül le otthonod minden egyes szobájában, és mondj köszönetet Istennek legalább 10 olyan dologért, amiért korábban még nem adtál hálát.
- Amikor sétálsz, vezetsz, vagy busszal, vonattal utazol, folyamatosan adj hálát Istennek mindenért, amit magad körül látsz.
- Kiáltts fel hirtelen: „Hála-pillanat!” és mindenki mondjon 3 dolgot, amiért éppen most hálás.
- Készítsétek egy hála-falitáblát, és tegyetek ki rá „köszönöm” üzeneteket egymásnak, imameghallgatásokat, képeket azokról a dolgokról, amelyekért hálásak vagytok, valamint díszített bibliai verseket a háláról.

K E D D

VÁLASZD A CSODÁLATOT



Bibliavers

„Nincs hozzád hasonló, Uram, az istenek között, műveidhez fogható nincsen. Nagy vagy te, csodákat teszel, te vagy Isten egyedül!” (Zsolt86,8-10)

Keress egy fényképet egy természeti tájról, amelyen van egy tiszta rész az égen. Írd rá a bibliai verset az égre, hogy ezzel egy rácsodálkozó posztert készíts.

A CSODA FELFEDEZÉSE

A csodálat az a fantasztikus érzés, amit akkor élünk át, amikor meglátunk egy szivárványt, a csillagokat figyeljük, felfedezzük egy virág vagy fa apró részleteit, vagy csendben ülünk és egy állatot nézünk. Amikor csodálattal tekintünk a természetre, egy meleg, örömteli ragyogás tölt el minket, és közelebb kerülünk Istenhez. A csodálat Isten különleges ajándéka, amely tele van jó dolgokkal! Csökkenti a stressz-szintünket és a pulzusunkat, megszakítja az aggodalom ismétlődő mintázatait az agyunkban, és segít ellenállóbbá válni az élet kihívásaival szemben. A csodálat arra ösztönöz minket, hogy kreatívak legyünk, kiválóságra törekedjünk, és együttérzőbbé, empatikusabbá és nagylelkűbbé váljunk másokkal szemben.

Isten telehintette ezt a világot számtalan csodával, hogy megmutassa szeretetét irántunk. Azt reméli, lelassítunk annyira, hogy észrevegyük csodálatos alkotásait és felfedezzük azok apró részleteit. Tudja, hogy amikor ezt tesszük, az őszinte dicséretre indít bennünket, csökkenti a szorongásainkat, és segít abban, hogy kedvesebbek és együttérzőbbek legyünk, miközben egyre inkább hozzá hasonlóvá válunk.





NE AGGÓDJ! PRÓBÁLD KI A CSODÁLATOT! (MÁTÉ 6)

Jézus a tömeg felé nézett. Az emberek fáradtak, aggódók, stresszesek, szomorúak és túlterheltek voltak az élet terheitől. Jézus szíve megtelt együttérzéssel irántuk. Annyira lefoglalta őket a mindennapi küzdelem, hogy alig maradt idejük Istenre gondolni, és arra, hogy mennyire szereti és miként gondoskodik róluk. „Bárcsak tudnák, mennyire szereti őket” – gondolta Jézus –, „és milyen keményen dolgozik Isten azon, hogy gondjukat viselje...”

Jézusnak rengeteg mondanivalója volt Istenről és az életről. Valami olyat akart adni az embereknek, ami mindig emlékezteti őket Isten szerető gondoskodására. Felnézett, és hallotta a madarak csicsergését az égen. Illatos vadvirágok nőttek a lába körül...

„Nézzétek meg az égi madarakat” – mondta Jézus. „Nem vetnek, nem is aratnak, csűrbe sem gyűjtenek, és a ti mennyei Atyátok táplálja őket. Nem vagytok-e ti értékesebbek azoknál?” – közben egy veréb leszállt a földre, és csipegetni kezdett. „Figyeljétek meg a mező liliomait” – mutatott Jézus a törékeny százsorszöpre és pipacsra, majd folytatta „nem fáradoznak, és nem fonnak, de mondom nektek, hogy Salamon teljes dicsőségében sem öltözködött úgy, mint ezek közül akár csak egy is. Ha pedig a mező fűvét, amely ma van, és holnap a kemencébe vetik, így öltözteti Isten, nem sokkal inkább titeket, kicsinyhitűek?”

Sok évvel korábban Dávid észrevette, milyen csodálatos az éjszakai égbolt. Amikor a domboldalon ült és vigyázott a juhaira, látta az ezüstösen ragyogó holdat, és ez dalra fakasztotta a szívét. Csodálattal töltötte el a felette szikrázó csillagok látványa, és eszébe jutott, milyen csodálatos a nap. Végül írt egy éneket erről a csodálatról, amelyet a 8. zsoltárban olvashatsz. Elámult azon, hogy az az Isten, aki ilyen hatalmas és csodálatos dolgokat teremtett, a kis emberekről is gondoskodik.

Isten az összes gyönyörű dolgot a világban azért teremtette, hogy megmutassa, mennyire szeret minket és miként gondoskodik rólunk. Minden csodálatos alkotása – a fény, a víz, a virágok, a fák, a gyümölcsök, a zöltségek, a gabona, a csillagok, a hold, a nap, a bolygók, a halak, a madarak és az állatok – azért készültek, hogy örömet szerezzenek nekünk. Mindegyik egy ajándék számodra. Amikor felfedezed Isten egyik csodáját, állj meg egy pillanatra, és szánj időt arra, hogy alaposan megvizsgáld! Vedd észre azokat az apró részleteket, amelyeket korábban még nem láttál: hogyan alkotta meg Isten a virágok szirmait, a fák leveleit, a pillangókat, a madarakat, sőt még a tányérodon lévő zöltségeket is. Minden apró részlet arra emlékeztet, hogy a mi Atyánk a mi életünk legapróbb részleteivel is törődik.

Ha valami miatt aggódsz, képzelj el, hogy aggodalmadat Isten kezébe helyezed – azokba a kezekbe, amelyek mindezeket a csodákat szeretetből teremtették neked. Tölts egy kis időt egyik alkotásának szemlélésével, és figyelj meg, hogyan gondoskodik róla. Majd vedd észre, ahogy az aggodalmad lassan csodálattá változik.

CSODÁLATTAL TELI IMÁDSÁG

- **Gyűjtsetek össze szép természeti kincseket, és rendezzétek el őket egy asztalon. Vagy menjetek el egy parkba a családotokkal, és gyűjtsetek csodálatosan megalkotott dolgokat, amelyek a földre hullottak, anélkül, hogy kárt tennétek a növényekben**
- **Hívjatok meg mindenkit, hogy válasszon egy tárgyat, és találjon benne valami olyat, ami csodálattal tölti el. Dicsőítsétek együtt Istent rövid imákban, hogy ünnepeljétek teremtett világát.**



A CSODA MEGTAPASZTALÁSA - FELADATOK

VIRÁGOZZ! – VÁLASSZ JÓL! – GONDOLKODJ JÓL! – ÉLJ JÓL! – NÖVEKEDJ JÓL!



Csoda tálca/kosár

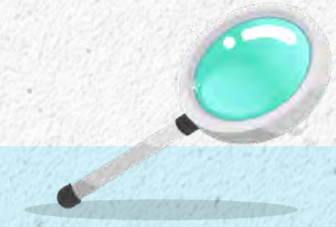
- Gyűjts össze biztonságos és szép tárgyakat, és rendezz be egy szép kompozíciót kagylókból, kövekből, természetes fadarabokból, nem mérgező magvakból, tollakból stb. egy kosárban vagy tálcán.
- Vizsgáld meg alaposan az összes tárgyat. Sorold fel mindegyik csodálatos tulajdonságukat: a textúrájukat, megjelenésüket, formájukat, színeiket.
- Használd ezt a gyűjteményt emlékeztetőként Isten csodálatos teremtésére. Amikor új dolgokat találsz, tedd hozzá a kosaradhoz.



Csodálatos kezek!

„Magasztallak téged, mert félelmetes vagy és csodálatos; csodálatosak alkotásaid, és lelkem jól tudja ezt.” – Zsolt 139,14

- A tested fantasztikus és csodálatosan meg van alkotva.
- Nézd meg a kezedet, és figyeld meg, hogyan mozog.
- Gondolj harminc csodálatos dologra, amit a kezeddel meg tudsz csinálni!
- Dicsérd Istent a kezeidért, és adj neki hálát azokért a dolgokért, amelyeket a kezeiddel teszel, hogy másokat megáldj.



Csoda gyakorlatok

- Minden nap keress valami csodálatosat, amit Isten teremtett, és készíts róla fotót, képzelj el, rajzold le, vagy írd róla egy mondatot a családi csoda-naplótokba. Figyeld meg a teremtés apró részleteit, és ámulj el Isten csodálatos művészetén.
- Étkezés közben beszéljétek a napi csoda-pillanataitokról. Még az elfogyasztott finom gyümölcsök és zöldségek kialakításában is felfedezhetitek a csodát. Szagoljátok meg őket, tapintsátok meg, kóstoljátok meg, és figyeljétek meg, milyen tökéletesen vannak megalkotva.
- Az ég folyamatosan változik, mint egy hatalmas akvarell vászon. Figyeld meg, milyen gyönyörű! Vagy menjetek ki este, és nézzétek együtt az éjszakai égboltot. Töltse el szíveteket ámulat az univerzum nagyságán.
- Tekints minden egyes emberre csodálattal. Mindenki Isten képmására lett teremtve, és ez minden embert különlegessé tesz!

S Z E R D A

VÁLASZD

AZ ÖRÖMÖT!



Bibliavers

„Örüljete az Úrban mindenkor!
Ismét mondom: örüljete!” (Fil 4,4)

Énekeld el ezt az ígét egy ismerős dallammal,
vagy próbáld meg egy másik vidám dallamra
énekelni!



AZ ÖRÖM FELFEDEZÉSE

A boldogság az az örömteli elégedettség, amelyet a béke és a megelégedettség érzése kísér. Amikor boldogságot élünk át, tetőtől talpig jól érezzük magunkat. A nevetés egy másik fajta boldogság. Nevethetünk, amikor valami vicces vagy szórakoztató, vagy mert meglepődünk. Néha egyszerűen azért nevetünk, mert boldognak érezzük magunkat!

A boldogság jót tesz nekünk! Salamon azt mondta: „A vidám szív a legjobb orvosság, a bánatos lélek pedig a csontokat is kiszárítja.” (Péld 17,22). A boldogság megvéd attól, hogy az életünk kihívásai teljesen eluralkodjanak rajtunk. Néha annyira szomorúak tudunk lenni, hogy elfelejtjük élvezni azokat a dolgokat, amelyek boldoggá tesznek. Ha szomorú időszakainkban úgy döntünk, keresünk valami boldog élményt, az megadja a nehéz szívünknek a szükséges pihenőt.

Isten örömmel látja, amikor gyermekei élvezik azt a világot, amelyet nekik teremtett. Jézus is örömmel hozott boldogságot azoknak a gyermekeknek, akiket megáldott, és azoknak, akiket táplált és meggyógyított. Pál emlékeztet minket arra, hogy „Örüljete az örülőkkel” (Róm 12,15). Valahányszor megosztjuk az örömünket másokkal, az örömünk megduplázódik az övék által, és mindannyian hálát adhatunk Istennek az életünkben tapasztalt öröméért.



JÉZUS MEGOSZTJA AZ ÖRÖMÖT! (JÁNOS 2)

Mária, Jézus édesanyja, nagyon elfoglalt volt. Árpát örölt, hogy lisztet készítse a kenyérhez, és mézből, mazsolából, fügéből és mandulából sütitet sütött. Minden nagyon különlegesnek tűnt. Ezeket a finomságokat egy helyi esküvőre készítette, és azt szerette volna, hogy minden tökéletes legyen a menyasszony és a vőlegény számára.

Végre eljött az esküvő ideje. Minden készen állt. A vőlegény háza elkészült, és virágokkal díszítették fel. Az ételek az asztalokon voltak elrendezve, és a poharak készen álltak a hűvös helyen tárolt szőlőlére. Mária a legjobb ruháját viselte, Jézus pedig tiszta köntösöt vett fel. A tanítványok is meghívást kaptak. Az egész falu ott volt, mert egy esküvő csodálatos ünnepségnek számított!

Ez egy nagyon különleges alkalom volt! Az egész család barátai összegyűltek, hogy együtt ünnepeljenek a menyasszonnyal és a vőlegénnyel. Több napig tartó lakoma, zene, öröm és nevetés várt mindenkit!

De a multság közepén Mária elindult, hogy megkeresse Jézust. Szomorúnak látszott. Jézus észrevette, hogy nemcsak Mária volt szomorú, hanem mások is, különösen a vőlegény és az apja. Mária egy csendes sarokba húzta Jézust. „Nincs boruk.” – suttogta. „A család nagyon zavarban van, de nincs elég pénzük, hogy többet vegyenek.” Jézus mély levegőt vett. Tudta, mire gondol Mária. Azt szerette volna, ha Jézus valami különleges módon oldja meg a problémát. Mária a szolgálkhoz szólt: „Bármit mond nektek, tegyétek meg!”

Jézus imádkozott, és megkérdezte az Atyját, mit tegyen. Aztán azt mondta a szolgálknak, hogy töltsenek meg néhány hatalmas víztartályt, amely a közelben állt. Amikor mind megtelt, Jézus azt mondta, hogy merítsenek egyet az edényből, és töltsék a szőlőlé a lakoma házigazdájának poharába.

Amikor a házigazda megkóstolta a szőlőlé, így szólt a vőlegényhez: „Ez csodálatos! Honnan szereztétek ezt a fantasztikus szőlőlé? Miért nem ezzel kezdtétek?” A vőlegény csak mosolygott és mosolygott! Nagyon boldog volt! Átölelte szeretett menyasszonyát, aki szintén mosolygott, látva, hogy a férje már nem szomorú. Jézus is mosolygott. Boldog volt, hogy ő és az Atyja a vizet ünnepi szőlőlévé változtatták, és szomorú emberekből boldog embereket varázsoltak. Jézus nézte, ahogy mindenki nevet és ünnepel, és a szíve tele lett örömmel.

Mária odament, és megölelte Jézust. Könnyek csillogtak a szemében. „Köszönöm, hogy boldoggá tettél mindenkit!” – mondta.

Jézus újra elmosolyodott. „Különösen boldog vagyok, mert a barátomat, a vőlegényt, ma világ legboldogabb emberének látom!”

„Akkor ki lehet boldogabb, mint a vőlegény?” – kérdezte Mária egy zavart mosollyal.

„Én és az Atyám!” – nevetett fel Jézus. „Az emberek boldoggá tétele mindkettőnket nagyon boldoggá tesz. Az én Atyám és én túlcserélünk az örömtől, akár csak a vizeskorsók, valahányszor az emberek örömmel ünnepelnek!”

ÖRÖMTELI IMA

**Imádkozzatok
örömmel! Haladjatok
végig közösen az
ábécén, és mondjátok:**
„Dicsérünk téged,
Istenünk, mert te A
(adományozó), B
(bátorító), C (célokat
támogató)... vagy.”

**Figyeljétek meg,
mennyire örömtelivé
tesz titeket ez a fajta
ima!**

**Számoljátok össze,
hányféle tulajdonságát
tudjátok együtt
felsorolni Istennek!
(Ezt akár a hétfői hála-
naplóhoz is
hozzáadhatjátok.)**



AZ ÖRÖM MEGÉLÉSÉNEK TEVÉKENYSÉGEI

VIRÁGOZZ! – VÁLASSZ JÓL! – GONDOLKODJ JÓL! – ÉLJ JÓL! – NÖVEKEDJ JÓL!



A „boldogságlista”

- Készítsetek egy listát 100 egyszerű és apró dologról, ami örömet hoz a családotok életébe. Nem is olyan nehéz, ha átgondoltok 10-10 olyan dolgot, amit szerettek megenni, megszagolni, meghallgatni, megnézni, megtenni stb.
- Írjátok mindegyiket külön kártyára. Válasszatok minden nap egy ötletet.
- Írjátok a kártya hátoldalára, mikor csináltátok együtt, és mi tetszett benne a legjobban.



Öröm a megosztás által

- Írj egy e-mailt vagy levelet a nagymamádnak, a nagynénédnek vagy egy gyülekezeti barátodnak, és ossz meg velük vidám üzeneteket vagy képeket.
- Válassz ki 10 kedvenc bibliaversedet az örömről. Írd le ezeket a verseket, és találj módokat arra, hogy megoszd őket a szomszédokkal és barátokkal.



Öröm tevékenységek

- Meséljétek el mindannyian, mi volt a legvidámabb dolog, ami ma történt veletek, és örüljétek együtt ezeknek a jó dolgoknak (Róm 12,15).
- Készítsetek egy örömtáblát, ahová boldog vagy vicces képeket, emlékeket, bibliai verseket és megválaszolt imákat tehettek.
- Énekeljétek együtt egy vidám dicsőítő éneket, és ünnepeljétek együtt Istent.
- Tegyetek ma valakit boldoggá, és mérjétek, mennyi örömet ad ez nektek 0-tól 10-ig, ahol 0 a semmi, 10 pedig a sok öröm. Mekkora örömet adtatok a másik embernek?

C S Ü T Ö R T Ö K

VÁLASZD A BOLDOSÁGOT



Bibliavers

„Legyetek egymáshoz jóságosak, irgalmasak, bocsássatok meg egymásnak, ahogyan Isten is megbocsátott nektek Krisztusban.” (Ef 4,32)

Vágjatok ki papír szíveket.
Írjátok a szavakat külön szívekre. Keverjétek össze,
majd állítsátok őket sorrendbe.

A KEDVESSÉG FELFEDEZÉSE

Tudtad, hogy a kedvesség jót tesz neked? Amikor kedves dolgokat teszünk másokért, vagy akár csak gondolunk rá, az agyunkat elárasztja egy oxitocin nevű, jó érzést keltő hormon. Ez segít abban, hogy figyelmesebbek, előzékenyebbek, gondoskodóbbak és bölcsőbbek legyünk. A kedvesség csökkenti a stresszt, és öregedésgátló hormonokat szabadít fel a szervezetünkben. Segít abban, hogy jobb kapcsolatot építsünk másokkal, és kevesebb konfliktusunk legyen. Amikor valaki kedves hozzánk, akár órákig boldognak érezhetjük magunkat. Amikor pedig mi magunk vagyunk kedvesek másokkal, mi is jól érezzük magunkat. Néha éppen az hoz egy kis örömszikrát a szomorú vagy letört helyzetünkbe, ha kedves dolgokat teszünk másokért.

Isten azt szeretné, hogy a gyermekei legyenek kedvesek, mert ez nemcsak annak jó, akit megsegítünk, hanem nekünk is. Jézus mindenki iránt együttérző volt, akivel találkozott. Arra tanított, hogy a két legfontosabb parancsolat: szeretni Istent és szeretni másokat. Amikor kedvesen viselkedünk, olyanok vagyunk, mint a nagy bölcsérek, amelyek a lehető legtöbb szeretetet gyűjtik be Istentől, majd árasztják tovább mások életébe. Pontosan ezt tette Jézus is.





KEDVESSÉG – ISTEN SZERETETÉNEK MEGOSZTÁSA (JÁNOS 13)

Jézus szerette a kedvességet. Szíve annyira tele volt Isten szeretetével, hogy a kedvesség minden tettén átsugárzott. Minden ember nagyon értékes volt számára, és azt akarta, hogy ők is megtudják, mennyire fontosak Istennek, ezért kedvesen bánt velük is.

Amikor az emberek éhesek voltak, enni adott nekik. Amikor magányosak voltak, megállt, hogy kedves és bátorító szavakat mondjon nekik. Amikor betegek voltak, meggyógyította őket. Amikor szomorúak voltak, megnevettette őket, és újra mosolyt csalt az arcukra. Ha valaki szégyenkezett, felemelte, megbocsátott, és új életet adott neki. Megölelte és megáldotta a kisgyermeket és a szüleit is. Amikor Jézus látta, hogy milyen sokan szenvednek a szívükben, szerette volna meggyógyítani a fájdalmukat ezzel a különleges „gyógyszerrel”, a kedvességgel, amit mindannyian megoszthatunk egymással.

Jézus sok történetet mesélt a kedvesség fontosságáról. Elmondta például egy idegen ember történetét, aki boldogan gondoskodott egy sebesült ellenségéről, mert úgy érezte, ez az irgalmas cselekedet a helyes. A juhokról és a kecskékről szóló példázatban pedig megmutatta, hogy a legfontosabb, amit tehetünk, hogy megtöltjük a szívünket Isten felénk irányuló szerető kedvességével, és ezt osztjuk meg másokkal. Segíthetünk az éhezőknek élelem adásával, ruhával a szegényeknek, meglátogathatjuk a betegeket és a foglyokat, és gondoskodhatunk róluk. Arra biztatott, hogy legyünk a lehető legkedvesebbek még az ellenségeinkkel is, mert a kedvesség képes meglágyítani a szíveket, és fogékonyabbá tenni őket Isten szerető gondoskodására. Azt is mondta, hogy amikor valaki a legkisebb kedves dolgot is megteszi, azt érte teszi.

Jézus tudta, hogy földi ideje a tanítványaival a végéhez közeledik. Összegyűltek a páska ünnepére, és mindannyian nagyon várták, hogy együtt egyenek egy finom vacsorát. Kibéreltek egy szobát, elkészítették a finom ételeket... de nem volt ott senki, aki megmossa a lábukat. A mosdótál ott volt, a kendők és a víz is, de szolga sehol. A tanítványok zavarodottan néztek egymásra. Senki sem akart a szolga helyébe lépni, hogy megmossa a többiek piszkos lábát. Jézus elszomorodott. Három éven át voltak együtt, és minden nap megmutatta nekik, mit is jelent kedvesnek lenni, de még mindig nem értették, hogy a kedvesség bármit megtesz, ami csak szükséges, hogy megáldja és segítse a másikat.

Ezért Jézus csendben levetette köntösét, a dereka köré kötötte a kendőt, és vizet öntött a tálba. Ekkor a tanítványok elszégyellték magukat a büszkeségük miatt. De Jézus egy cseppet sem szégyenkezett! Örömmel vállalta a szolga szerepét, mert így még egyszer megmutathatta, mennyire szereti őket. Talán most végre megértik, hogy ha ő képes volt egy ilyen alázatos feladatot is elvégezni értük, akkor ők is hajlandók legyenek bármit megtenni azért, hogy áldás legyenek egy másik ember számára.

KEDVESSÉG IMAGYAKORLATOK

- Rajzold körbe egy felnőttest kezeit.
- Írj valami kedves dolgot, amit másokért tehetsz, minden egyes ujja alá.
- Írj egy rövid imát a kéz tenyerébe, amelyben kéred Istent, hogy segítsen kedvesnek lenni.
- Vágd ki a kezeket, és rendezd el őket egy poszteren.



A KEDVESSÉG MEGÉLÉSÉNEK TEVÉKENYSÉGEI

VIRÁGOZZ! – VÁLASSZ JÓL – GONDOLKODJ JÓL! – ÉLJ JÓL! – NÖVEKEDJ JÓL!



Kedvesség címkék

- Rajzolj szív alakokat egy fehér kartonlapra.
- Olyan nagyok legyenek, mint az összezárt öklöd.
- Díszítsd ki a szíveket, és írd rájuk: „Kedvesség címkét kaptál! Most rajtad a sor, hogy kedves legyél!”
- Vágd ki a szíveket.
- Amikor kedves dolgot teszel valamelyik családtagodért, hagyj egy címkét, hogy jelezd, miben voltál kedves. Ezután a megtalálónak az lesz a feladata, hogy ő is kedves legyen.



Kedvesség születésnapok

- Ünnepeld a születésnapokat úgy, hogy minden életévedre, vagy ha felnőtt vagy, minden ötödik évre tervezel egy kedves cselekedetet.
- Készíts élelmiszercsomagokat, amelyeket elajándékozhatasz.
 - Süss egy adag süteményt vagy kekszet, és add oda a rendőrség, tűzoltóság vagy mentőszolgálat csapatának.
 - Csomagolj be apró ajándékokat, amelyeket bárki szívesen elfogadna. Rejtsd el ezeket biztonságos, nyilvános helyeken egy üzenettel, hogy aki megtalálja, megtarthassa vagy továbbadhassa.
 - Vigyél egy zsák jó minőségű ruhát, amit már nem használsz, egy jótékonyági szervezethez vagy használtruha boltba.



Mindennapi kedvesség - tevékenységek

- Amikor élelmiszerboltba mész, vedyél egy extra csomag jó minőségű élelmiszert. Adományozd egy élelmiszerbanknak, vagy gyűjts össze egy doboznyi élelmiszert, amit egy éhező családnak, anyaotthonnak vagy hajléktalanszállónak adhatsz.
- Gyűjts aprópénzt egy befőttesüvegbe. Nyisd ki évente egyszer, és vásárolj belőle valamit egy rászorulónak.
- Írj rövid, bátorító és kedves üzeneteket öntapadós cetlikre. Helyezd el ezeket különböző helyeken – például egy magazinban, könyvtári könyvben, élelmiszerboltban csomagon, tükrön stb.
- Tegyél minden nap valami kedveset a családod minden tagjáért. Ettől mindenki boldogabb lesz, és akár kevesebb vita is lehet köztetek! (Gal 5,22-23)
- Próbáld ki ezt: Minden helyzetben gondold végig, hogyan lehetsz kedves. Aztán gondolj arra, hogyan lehetnél még kedvesebb, és válaszd a második lehetőséget.

További egyszerű kedvességi tevékenységeket találsz ezen a weboldalon:

<https://ted.adventist.org/live-kind>

P É N T E K

VÁLASZD A BÉKESSÉGET

A BÉKE FELFEDEZÉSE

Egy rohanó világban a csendes pillanatok nagyon fontosak. Szükségünk van arra, hogy lelassítsunk, és megnyomjuk a „szünet” gombot, hogy legyen időnk átgondolni az életünket. A túlingerelt testünknek és elménknek pihenésre van szüksége, hogy megnyugodjon és megújuljon. Jót tesz nekünk, ha mélyen és lassan lélegzünk, hogy megnyugtassuk a testünket. Elképzelhetjük, hogy Isten békéjét lélegezzük be, és kilélegezzük mindazt, ami megzavarja a békénket.



Bibliavers

„Békességet hagyok nektek, az én békességemet adom nektek, de nem úgy adom nektek, ahogyan a világ adja. Ne nyugtalankodjék a ti szívetek, ne is csüggedjen!” (Jn 14,27)

Borítsatok be egy kis dobozt „békés” vagy kék színű papírral, és írjátok rá: „Béke”.
Adogassátok körbe a dobozt egymás között,
miközben elmondjátok a Bibliaverset.

Az első körben hangsúlyozzátok a „békémet” szót, a második körben az „adom” szót,
a harmadik körben pedig a „nektek” szavakat.

A békés pillanatok a gyermekeink számára is jót tesznek. Az ő mozgalmas életükben is szükség van arra, hogy megálljanak, elgondolkodjanak és megpihenjenek – nem azért, hogy szunyókáljanak, hanem hogy megtanulják, hogyan nyugtassák meg magukat, amikor stresszt vagy félelmet éreznek.

Amikor mély békét élünk át Istennel, az segít abban, hogy nyugodt bizonyossággal nézzünk szembe a kihívásokkal, tudva, hogy ő irányítja a helyzetet. Ha megtapasztaljuk az ő békéjét, kevésbé valószínű, hogy olyan dolgokat mondunk vagy teszünk, amelyek másokat bántanak, vagy vitákat okoznak, és nagyobb eséllyel leszünk kedvesek és bölcssek.

Ma arról a békéről fogunk tanulni, amelyet Jézus hoz az életünkbe, és amely segít nyugodtak maradni az élet viharában.



BÉKE A VIHARBAN (MÁTÉ 8)

Jézus egy nagyon különleges ajándékot akart hátrahagyni a barátainak. Ez egy olyan ajándék volt, amit mindenki élvezhetett, bárhol is legyen. Ez a békés szív ajándéka volt. Már Jézus születésekor az angyalok jöttek, hogy elmondják a pásztoroknak: Isten békét hozó üzenetet küld az egész világnak ezen a kisbabán keresztül.

Amikor Jézus elkezdett prédikálni, látta, mennyire aggódóak és nyugtalanok az emberek. Az ételük, a ruháik, a pénzük, a munkájuk, az adószedők és a római katonák miatt aggódtak... Ezek a gondok annyira kitöltötték az elméjüket, hogy nehezen tudtak megnyugodni és békére találni. Nehezen tudtak figyelni Jézusra, és megérteni, amit mondott.

Egy nap Jézus és a tanítványai beszálltak egy csónakba, hogy átkeljenek a Galileai-tavon. Ez egy nagy tó, amelyet dombok vesznek körül, és ahol hirtelen erős viharok támadhatnak. Jézus fáradt volt a hosszú prédikálással, tanítással és az emberekkel való beszélgetéssel töltött nap után. Lefeküdt a csónak aljára, és gyorsan elaludt. Hamarosan egy vad vihar csapott le a kis legénységre. A hullámok átcsaptak a csónak oldalán, és a víz kezdett beömleni a fa hajótestbe. A csónak emelkedett és zuhant a nagy hullámokban. Körbeforgott, oldalra dőlt, és mindenki erősen kapaszkodott a csónakba és a kötelekbe.

A tanítványok megijedtek, még a halászok is, akik hozzászórtak a viharokhoz. Minden erejüket beleadták, hogy a csónakot egyenesben tartsák és fennmaradjanak a vízen. Annyira elfoglalták őket a félelmeik, hogy elfelejtették, Jézus is ott van velük a csónakban, amíg valakinek eszébe nem jutott felébreszteni, hogy ő is segítsen kimeregetni a vizet. Jézus felült, és látta kétségbeesett, rettegő barátait. Azt hitték, meg fognak fulladni!

Jézus megkérdezte tőlük: „Miért vagytok ilyen ijedtek? Hiszen itt vagyok veletek!” Aztán felállt a csónakban, és megparancsolta a szélnek és a hullámoknak, hogy csillapodjanak le. Hirtelen a tó simává és nyugodttá vált, mint egy tükör. A fényes hold visszatükröződött a vízen. A szél elült, és a hullámok alig rezdültek. A tanítványok hatalmas megkönnyebbüléssel sóhajtottak fel. Leültek a csónakban, és minden stresszük és félelmük elszállt Jézus szerető gondoskodása és békéje által.

Mielőtt Jézus elhagyta volna a tanítványait, hogy visszatérjen a mennybe, azt mondta nekik, hogy ne féljenek és ne legyenek nyugtalanok, mert ő helyet készít számukra, hogy mindenki, aki szereti Istent, békében élhessen együtt örökké. Az életünk viharában is dönthetünk úgy, hogy békések maradunk, mert Jézus mindig velünk van. Az ő tökéletes szeretete elűz minden félelmet, mert bármi történjék is, mindig biztonságban vagyunk az ő szerető gondoskodásában.

A BÉKE KIBONTAKOZÓ IMÁJA

- Vágjatok ki felhő alakokat vékony papírból.
- Írjátok a „Béke” szót az egyik oldalra golyóstollal.
- Töltsetek meg egy széles tálat vízzel.
- Használjátok ceruzát, hogy a felhők üres oldalára írjátok az aggodalmaitokat.
- Hajtsátok be a felhők széleit úgy, hogy elfedjék a „Béke” szót.
- Helyezzétek a felhőket a vízre, a hajtott szélekkel felfelé.
- Imádkozzatok, hogy Isten megnyugtassa az elmétek viharait, és adjon békét.
- Figyeljétek, ahogy a „felhők” kinyílnak, és láthatóvá válik a „Béke”.



A BÉKE MEGÉLÉSÉNEK TEVÉKENYSÉGEI

VIRÁGOZZ! – VÁLASSZ JÓL! – GONDOLKODJ JÓL! – ÉLJ JÓL! – NÖVEKEDJ JÓL!



Nyugtató készlet

Készítsetek családi nyugtató készletet egy kosárban. Töltsétek meg olyan dolgokkal, amelyek segítenek, hogy békésnek érezzétek magatokat:

- Buborékfújók.
- Levendulaolaj vagy más nyugtató illatok.
- Kamillatea filterek.
- Kézkrém.
- Biztonságos gyertyák.
- A békéről szóló bibliai üzenetek könyve, vagy kis papírlapokra írt bibliai idézetek.
- Színezőkönyvek bibliai történetekkel, zsírkrétákkal vagy színes ceruzákkal.



Béke gyertya

- Keress egy tiszta, egyenes oldalú befőttesüveget.
- Nyomtasd ki a „BÉKE” szót egy papírcsíkra, amely körbeéri az üveget.
- Ragaszd az üveg köré a papírcsíkot.
- Helyezz egy kis gyertyát vagy elemmel működő mécsest az üvegbe, és gyújtsd meg.
- A „BÉKE” szó világítani fog.
- Amikor Jézus fénye és szeretete a szívünkben van, a béke kiárad az életünkből mások felé.



Viharpalack

Készíts viharpalackot az alábbiak összegyűjtésével:

- Egy kis, műanyag palack átlátszó oldalakkal és zárható tetővel.
- Víz.
- Kék színezőanyag – egy csepp festék, ételszínezék vagy tinta.
- Átlátszó olaj.
- Hab, parafa vagy faág darabokból készült csónakformák.
- Önts az üvegbe egyenlő mennyiségű olajat és vizet, majd add hozzá a kék színezéket. Tedd bele az úszó formákat. Zárd le szorosan a palack tetejét.
- Meséld el Jézus történetét, amikor lecsendesítette a vihart. Kezdd azzal, hogy a palack vízszintesen nyugodtan fekszik. Amikor elérkezik a vihar, tartsd vízszintesen a palackot, és rázd meg, hogy vihart idézz elő. Amikor Jézus lecsendesíti a vihart, állítsd meg, és hagyd, hogy a palack ismét mozdulatlan legyen.



Galambos függődísz

- Készítsetek papírból galambokat.
- Írjatok egy-egy bibliai verset a békéről a galambok mindkét oldalára.
- Fűzzetek vékony cérnát a galambokra, és ellenőrizzétek, hogy a madarak egyensúlyban vannak-e.
- Ha szeretnétek, adjatok hozzá több galambot, hogy egy békés madárraj szülessen!
- További ötletekért látogassátok meg a www.craftow.com weboldalt.

S Z O M B A T

VALASZD A REMÉNYT



Bibliavers

„A reménység Istene pedig töltsön be titeket a hitben teljes örömmel és békességgel, hogy bővölködjetek a reménységben a Szentlélek ereje által.” (Rm 15,13)

Találjatok ki néhány mozdulatot ehhez az ígéhez a családotokkal, és gyakoroljátok addig, amíg meg tudjátok tanítani valaki másnak.

Kivel osztjátok meg ezt a reményteli áldást?

A REMÉNY FELFEDEZÉSE

A föld történetének kezdetétől fogva Isten megosztotta a jó hírt egy reményteli jövőről, ahol a bűn örökre eltöröltetik. Isten reményt adott minden gyermekének – Sára és Ábrahám reménykedett egy fiúban, Mózes abban, hogy elvezetheti Izrael népét az ígéret földjére, minden nemzedék a Messiás eljövételében reménykedett, és most mindannyian Jézus Krisztus második eljövételét várjuk. Ezek nagy remények, amelyek emlékeztetnek bennünket arra, hogy Isten irányít mindent, és ő mindent megújít. Ezenkívül életünkben vannak kisebb reményeink is, dolgok, amelyeket el akarunk érni, és különleges pillanatok, amelyeket várunk. Isten tudta, hogy mindig szükségünk van valamire, amire előre tekinthetünk, ezért adott nekünk egy heti ünnepet, a szombatot, Izrael népének pedig számos ünnepet és lakomát a bibliai időkben.

Amikor elveszítjük a reményt, hamar szomorúvá és csüggedtté válunk, és elveszítjük a csodálat, a béke és a hála érzését. A remény célt ad az életünknek, és amikor életünknek van célja, az reménnyel tölt el. Gondoskodj arról, hogy családotnak mindig legyen valami, amit reménnyel várhat, és legyen egy különleges szolgálata, amely célt ad számára.





ZÁKEUS REMÉNYT TALÁL (LUKÁCS 19)

Zákeus éhezett valamire, de nem ételre. Barátokra vágyott, szeretetre és valami másra... de nem tudta megfogalmazni, mi az. Olyan volt, mint egy hatalmas üresség a szívében.

Zákeus vámszedő volt. Ez egy jó állásnak számított, ha valaki sok pénzt akart, de akkor nem, ha barátokat keresett. Senki sem kedvelte Zákeust. Tudta, hogy léteznie kell egy jobb módnak az életre, de nem tudta, hogyan találhatná meg.

Egy nap izgatott zsongás töltötte meg a várost. Jézus érkezett a városba! Zákeus hallott már Jézusról az átutazó emberektől. Az emberek újra és újra elmesélték a csodálatos történeteit, leírták az elképesztő csodáit, és megosztották, milyen kedves és szeretetteljes volt – még a samáriaiakhoz, leprásokhoz, nőkhez és, ami a legjobb: vámszedőkhöz is...

Remény szikrázott fel Zákeus szívében! Talán megláthatja Jézust, sőt, talán beszélhet is vele! Elképzelte, mit mondana neki Jézus, ha találkoznának, és hogyan lenne vele is kedves... Az élete annyival jobb lehetne!

Zákeus a főutcához igyekezett. A tömeg már sűrű volt, és ő túl alacsony volt ahhoz, hogy átlásson az emberek feje fölött. Aztán észrevett egy fát, amelynek erős ágai árnyékot vetettek a poros útra. Felhúzta a ruháját, és felmászott egy erős ágra.

A zaj és a nyüzsgés egyre hangosabb lett, ahogy Jézus közeledett. Éljenzés és dicsérő kiáltások töltötték meg a levegőt, amikor Jézus megállt, hogy meggyógyítson egy görnyedt öreg embert vagy egy sérült lábú gyermeket. Aztán Zákeus visszatartotta a lélegzetét. Jézus pontosan az ő fája alatt sétált el! Láthatta őt, akár meg is érinthette volna, de nem merte... Csak az arcát akarta látni... Egyszer csak Jézus megállt, közvetlenül az ága alatt. Felnézett, meglátta Zákeust, és elmosolyodott! „Hé, Záci! Ott vagy! Már kerestelek! Ma a te házában vacsorázom! Gyerünk, gyere le, és készülj fel!” Jézus felnyúlt, hogy segítsen Zákeusnak leugrani a fáról. Aztán Jézus megölelte, és azt mondta: „Nálad vacsorázunk, és hozok 12 barátot is!”

Zákeus nevetve és énekelve rohant haza, hogy elkészítse a vacsorát! Ez volt élete legboldogabb napja! Tudta, hogy Jézus szereti, és ez betöltötte a szívében tátongó fájdalmas ürességet! Tudta, hogy Jézus szeretete megváltoztathatja az életét! Először is kedves lehet az emberekhez, és a pénzét arra használhatja, hogy másokat segítsen, ahelyett, hogy magának gyűjtögetné! Megkeresheti azokat az embereket, akik hozzá hasonlóan magányosak és elutasítottak, és meghívhatja őket vacsorára. Együtt kitalálhatják, hogyan segíthetnének a város szegényebb lakóinak...

Zákeus rájött, mi hiányzott az üres életéből – a kedvesség, a béke, az öröm, a csodálat, a hála és mások segítése. Most pedig, hogy Jézus szeretetteljes célt adott az életének, reménye is lett.

REMÉNY IMA

- **Dicsérjétek Istent a remény fontos ajándékáért, amelyet nekünk ad.**
- **Köszönjétek meg neki Jézus közeli visszatérésének reményét, amely hitet ad.**
- **Felváltva osszatok meg egy-egy reményt, és imádkozzatok érte.**
- **Imádkozzatok valakiért, aki nehezen talál reményt, és kérjétek Istent, hogy mutassa meg, hogyan erősíthetnétek meg az ő reményét.**



A REMÉNY MEGÉLÉSÉNEK TEVÉKENYSÉGEI

VIRÁGOZZ! – VÁLASSZ JÓL! – GONDOLKODJ JÓL! – ÉLJ JÓL! – NÖVEKEDJ JÓL!



A remény magjai

- Keress egy szép cserepet, és írd rá egy reményről szóló üzenetet vagy egy bibliai verset a reményről.
- Töltsd meg a cserepet földdel vagy komposzttal, és ültess bele gyorsan növe virágmagokat vagy hagymákat.
- Ajándékozd oda valakinek, akinek szüksége van egy kis bátorításra.
- Ha nehéz üzenetet írni a cserépre, készíts egy táblát reményteli üzenettel, erősítsd egy növénypálcára, és helyezd a cserépbe.
- Ezután a megtaláló következik, hogy ő is tegyen valami kedveset.



Reményteli szombatok

A szombatok különleges napok, amelyeket reménnyel várunk.

- Isten azért adta nekünk a heti szombatokat, hogy reményt, örömet, csodálatot, kedvességet, békét és hálát hozzanak az életünkbe.
- Készítsetek együtt egy listát azokról a dolgokról, amelyeket szeretnétek szombaton csinálni, hogy még jobban várhassátok ezeket a napokat.
- Mit tehetnétek családként, hogy más családokat is megáldjatok szombaton, és reményt adjatok nekik? (Készítsetek különleges ételeket, tervezetek közös istentiszteleteket, induljatok rácsodálkozó sétákra, vagy kezdjétek el egy missziós projektet, amely segít a közösségekben élő embereknek.)



Remények és álmok

- Vágjatok ki nagy csillagokat fehér vagy sárga papírból. Az égen ragyogó csillagok segítenek az embereknek a helyes irányba találni.
- Adjatok mindenkinek több csillagot, és kérjétek meg őket, hogy írjanak egy-egy reményt minden csillagra.
- Nézzétek meg a reményteli csillagokat, és gondolkodjatok el azon, hogyan tudjátok bátorítani és segíteni egymást, hogy elérjétek a különböző álmaitokat.
- Gyűjtsétek össze a csillagokat, és imádkozzatok a reményeitekért.
- Adjatok hálát Istennek a remény ajándékáért.



Virágzó tevékenységnaplár

- Készítsetek egy naptárt a következő hónapra.
- Válasszatok ki néhány tevékenységet, amelyek ebben az anyagban szerepeltek a különböző napokon, és döntsétek el, mikor fogjátok megvalósítani ezeket a jövőben.
- Adjatok hozzá azokat a tevékenységeket is, amelyek szeretettel, örömmel, békével, reménnyel, csodálattal és hálával töltenek el benneteket.
- Így lesz valamitek, amit várhattok, és ami reményt ad!

AZ EGÉSZSÉGES ELMÉHEZ VEZETŐ KULCSOK IMAHÉT ÚTKÖZBEN



VASÁRNAP: GONDOLKODJ JÓL

A gondolataink fontosak. Amit gondolunk, az formálja az érzelmeinket, cselekedeteinket, kapcsolatainkat és lelki életünket. Ha az aggodalmainkra, hibáinkra vagy küzdelmeinkre összpontosítunk, könnyen eláraszthatnak minket a szorongások és félelmek.

Olvassátok el együtt a Fil 4:6-ot.

Pozitív Pál (Fil 4)

Pál úgy döntött, hogy hálás lesz Isten áldásaiért az életében. Úgy határozott, hogy olyan szép dolgokra gondol, mint a csodálatos virágok és állatok, amelyeket Isten teremtett. Legközelebb, amikor szomorú leszel vagy aggódsz valamiért, emlékezz rá, mennyire szeret Jézus.

Nyitott kezek ima

Dicsérjétek Istent az Ő szeretetéért. Köszönjétek meg neki, hogy átadhatjátok az aggodalmaitokat, mert Ő szeret titeket. Adjatok hálát Istennek, hogy gondot visel az aggodalmaitokról.



HÉTFŐ: VÁLASZD A HÁLÁT

Istennek nincs szüksége arra, hogy köszönetet mondjunk neki, de örül, amikor ezt tesszük. Minden nap ezernyi csodálatos dolgot tesz mindannyiunkért. Minél jobban figyelünk arra, amit Isten cselekszik, és minél többet köszönjük meg ezeket a dolgokat, annál inkább megtapasztaljuk az ő hihetetlen szeretetét.

Olvassátok el együtt az 1 Thesz 5,17-et.

EXTRAVAGÁNS HÁLA (Jn 12, Fil 4)

Mária tele volt örömmel mindazért, ahogyan Jézus szerette és megáldotta őt. Pál, bár egy borzalmas börtönben volt, minden nap hálát adott Istennek, mert tudta, hogy Isten mindig jó. Ha Jézus ma eljönne a házádba, hogyan köszönnéd meg neki mindazt, amit érted tett?

HÁLA IMA

Válasszatok ki egy személyt, aki sorban kimondja az ábécé betűit. Ezután dolgozzatok együtt, és mondjatok legalább egy dolgot, amiért hálásak vagytok, minden betűhöz kapcsolódva.



KEDD: VÁLASZD A CSODÁT

A csodálat Isten különleges ajándéka, amely tele van jó dolgokkal számunkra! A csodálat arra ösztönöz minket, hogy kreatívak legyünk, kiválóságra törekedjünk, és hogy együttérzők, empátikusak és nagylelkűek legyünk másokkal szemben. Isten telehintette ezt a világot számtalan csodával, hogy megmutassa szeretetét irántunk.

Olvassátok el együtt a Zsolt 86,8 és 10. verseit.

NE AGGÓDJ! PRÓBÁLD KI A CSODÁLATOT! (MT 6)

Jézusnak rengeteg mondanivalója volt Istenről és az életről. Valami olyat akart adni az embereknek, ami mindig emlékezteti őket Isten szerető gondoskodására. Amikor valami miatt aggódsz, képzeld el, hogy aggodalmadat Isten kezébe helyezed – azokba a kezekbe, amelyek mindezeket a csodákat szeretetből teremtették neked.

CSODÁLAT IMATEVÉKENYSÉG

Gyűjtsetek össze szép példákat a természetből. Kérjétek meg mindenkit, hogy válasszanak egy tárgyat, és találjanak benne valamit, ami csodálattal tölti el őket.



SZERDA: VÁLASZD AZ ÖRÖMÖT

Az öröm az a boldog örvendezés, amely a béke és a megelégedettség érzésével érkezik. Amikor örömet tapasztalunk, tetőtől talpig jól érezzük magunkat. Az öröm megvéd attól, hogy az élet kihívásai teljesen eluralkodjanak rajtunk.

Olvassátok el együtt a Fil 4,4-et.

JÉZUS MEGOSZTJA AZ ÖRÖMÉT! (JN 2)

„ki lehet boldogabb a vőlegénynél?” – kérdezte Mária egy kicsit értetlen mosollyal. „én és az Atyám!” – nevetett fel Jézus. „Az emberek boldoggá tétele minket is rendkívül boldoggá tesz. Az Atyám és én olyan túlcsonduló örömmel vagyunk tele, mint ezek a vízzel teli korsók, valahányszor az emberek örömmel ünnepelnek!”

ÖRÖMTELI IMA

Imádkozzatok örömmel! Menjetek végig az ábécén, és mondjátok: „Dicsérünk Téged, Istenünk, mert Te A (ajándékozó, alázatos...) vagy.” „Dicsérünk Téged, Istenünk, mert Te B (békés, bővelkedő, bátor, biztató ...) vagy...”



CSÜTÖRTÖK: VÁLASZD A KEDVESSÉGET

Tudtad, hogy a kedvesség jót tesz neked? Amikor kedves dolgokat teszünk másokért – vagy akár csak gondolunk rá, egy oxitocin nevű, jó érzést keltő hormon árasztja el az agyunkat. Isten azt szeretné, hogy gyermekei kedvesek legyenek, mert ez áldást jelent számukra is, és azok számára is, akiken segítenek.

Olvassátok el együtt az Ef 4,32-t.

KEDVESSÉG – ISTEN SZERETÉNEK MEGOSZTÁSA (JN 13)

Jézus szeretett kedves lenni. A szíve annyira tele volt Isten szeretetével, hogy a kedvesség átszötte minden tettét. Boldogan vállalta a szolga szerepét, mert ez egy újabb módja volt annak, hogy megmutassa, mennyire szereti az embereket.

KEDVESSÉG IMATEVÉKENYSÉG

Rajzold körbe egy felnőtt kezét. Írj minden ujjára egy kedves dolgot, amit másokért megtehetsz. A kéz tenyerébe írd egy rövid imát, amelyben kéred Istent, hogy segítsen kedvesnek lenni.



PÉNTEK: VÁLASZD A BÉKÉT

Egy rohanó világban a csendes pillanatok nagyon fontosak. Szükségünk van arra, hogy lelassítsunk, és megnyomjuk a „szünet” gombot, hogy legyen időnk átgondolni az életünket. Ma arról a békéről fogunk tanulni, amelyet Jézus hoz az életünkbe, és amely segít nyugodtak maradni az élet viharában.

Olvassátok el együtt a Jn 14,27-et.

BÉKE A VIHARBAN (MT 8)

Jézus megkérdezte: „Miért vagytok ilyen ijedtek? Hiszen itt vagyok veletek!” Aztán felállt a csónakban, és megparancsolta a szélnek és a hullámoknak, hogy csendesedjenek el. Az életünk viharában is dönthetünk úgy, hogy békések maradunk, mert Jézus mindig velünk van.

A BÉKE KIBONTAKOZÓ IMÁJA

Vágjatok ki felhő alakokat vékony papírból. Írjátok rá ceruzával az aggodalmaitokat a felhők üres oldalára. Imádkozzatok, hogy Isten csendesítse le az elmétek viharait, és adjon nektek békét.



SZOMBAT: VÁLASZD A REMÉNYT

A Föld történetének kezdetétől fogva Isten megosztotta a jó hírt egy reményteli jövőről, ahol a bűn örökre eltöröltetik. Amikor reményünk van, az célt ad az életünknek, és amikor életünknek van célja, az reménnyel tölt el bennünket.

Olvassátok el együtt a Rm 15,13-at.

ZÁKEUS REMÉNYT TALÁL (LK 19)

Zákeus rájött, mi hiányzott üres életéből – a kedvesség, a béke, az öröm, a csodálat, a hála és mások segítése. Most pedig, hogy Jézus szeretetteljes célt adott neki, reménye is lett.

A REMÉNY IMÁJA

Dicsérjétek Istent a remény fontos ajándékáért, amelyet nekünk ad. Adjátok hálát neki Jézus közeli visszatérésének reményéért, amely hitet ad.

A CSALÁDI ÖSSZETARTOZÁS HETE

• VASÁRNAP

GONDOLKODJ JÓL

• HÉTFŐ

VÁLASZD A HÁLÁT

• KEDD

VÁLASZD A CSODÁLATOT

• SZERDA

VÁLASZD AZ ÖRÖMÖT

• CSÜTÖRTÖK

VÁLASZD A KEDVESSÉGET

• PÉNTEK

VÁLASZD A BÉKÉT

• SZOMBAT

VÁLASZD A REMÉNYT



Szerzői jog © 2023 a Hetednapi Adventista
Egyház Generálkonferenciája.
Minden jog fenntartva.

Szerkesztők: Willie és Elaine Oliver Szerző:
Karen Holford
Vezető szerkesztői asszisztens: Dawn Venn
Tervezés: Daniel Taipe
Magyar fordítás: Mihalec Boglárka
Magyar változat szerkesztése: Homoki Patrik

2023 AFM Forráskönyv Kiegészítése

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

ISBN 978-0-8280-2898-1



9 780828 028981



Adventist®
Family Ministries

GENERAL CONFERENCE OF SEVENTH-DAY ADVENTISTS
12501 Old Columbia Pike, Silver Spring, Maryland 20904, USA
301.680.6175 office
family@gc.adventist.org
family.adventist.org



@Adventist.Family



/AdventistFamilyMinistries