

ЗБІЛЬШЕННЯ ЖИТТЄВИХ СИЛ

ВСТУП

Серед вибраних Божих служителів є немало таких, хто через недбалість до свого здоров'я помер передчасно. Чарльз Сперджен, усевітньо відомий проповідник XIX століття, який мешкав у Лондоні, помер у віці 57 років через надмірну вагу. Відомий американський благовісник Дуайт Муді помер у 62 роки з тієї самої причини, хоча мав усі можливості цього уникнути. Девід Брейнерд, американський місіонер XIX століття серед індіанського населення, помер у 29 років через слабе здоров'я. Джордж Уайтфілд, провідний благовісник, чия діяльність пов'язана з Великим американським відродженням у XIX столітті, помер у віці 56 років. Кальвін, один з великих провідників Реформації, через погане травлення не довжив навіть до шістдесяти. Щороку серцеві напади роблять неїздатними багатьох керівників християнських служб. Виразки шлунка та хвороби травного тракту заважають служінню сотень і сотень Божих людей.

Як ви зобов'язані дбати про своє здоров'я? Невже ви надто завантажені працею, щоб подбати про себе? І чи є така завантаженість правильною? Можливо, ви відчуваєте, що у вас немає сил, щоб доробити до кінця якісь справи навіть попри те, що вони дуже важливі? Як цьому зарадити?

1 Солунян 5 — це чудовий розділ, який спонукає нас замислитися про свою особисту відповідальність:

«А про часи та про пори, брати, не потрібно писати до вас, бо самі ви докладно те знаєте, що прийде день Господній так, як злодій вночі. Бо коли говоритимуть: Мир і безпечність, тоді несподівано прийде загибель на них, як мука тієї, що носить в утробі, і вони не втечуть!

А ви, браття, не в темряві, щоб той день захопив вас, як злодій. Бо ви всі сини світла й сини дня. Не належимо ми ночі, ні темряві. Тож не будемо спати, як інші, а пильнуймо та будьмо тверезі...

А ми, що належимо дневі, будьмо тверезі, зодягнувшись в броню віри й любови, та в шолом надії спасіння».

Бог дав вам розум для доброго вжитку, Він дав вам тіло, щоб ви були добрим розпорядником, Він забезпечив вас численними фізичними та медичними можливостями. Тож розгляньмо їх, щоб побачити, як завжди бути готовим, уважним та стриманим.

I. ЯКІСНЕ ЖИВЛЕННЯ

A. Їжа

1. *«Ви те, що ви їсте»*

Звісно, сенс не в тому, що ви станете бананом, якщо їстимете банани, а в тому, що чим здоровішим буде ваше харчування, тим здоровіші будете ви самі. Якщо вам бракує сил, то чи їсте ви достатньо _____? Так, воно дороге, але нестача білка ослаблює тіло, а тому ті чи інші білки потрібно споживати щоденно у вигляді м'яса, сиру, риби, бобових.

2. *Є їжа, яка нам необхідна, та їжа, без якої можна обійтися*

Щодня вам потрібні білки, жири та вуглеводи. А от в ситрі, цукерках чи морозиві потреби нема. Знайте, що коли ви поспішаєте, коли їдете десь на зустріч, бажання перехопити морозива, чи шоколадний батончик, чи пляшку солодкого газованого напою — це спокуса. Так, ці продукти є джерелом швидкої енергії, але вона так само швидко збігає, як і приходить. Організму ж така їжа не приносить майже ніяких поживних речовин. Крім того, ви згаєте на неї гроші, а могли б натомість взяти з собою бутерброд з ковбасою чи купити собі якихось фруктів. Ці продукти, які призначені для споживання похапцем, можуть дати відчуття ситості, але вони не містять ні вітамінів, ні мінералів, а їх брак поводить до ослаблення організму.

3. *Важливою є кількість їжі*



Ви, певно, чули вислови про надмірність: «Передав куті меду», «Що занадто — то не здорово» тощо. Це однозначно стосується і їжі. Можна дотримуватися дуже здорового харчування, але завжди переїдати і через це постійно набирати вагу. Це відбувається поступово, але ваш організм обтяжується тим, що вам доводиться скрізь носити зайву вагу. Надлишкова вага ускладнює перебіг більшості хвороб, і більшість людей, які мають надмірну вагу, помирають дочасно.

4. **Важливо дотримуватися режиму харчування**

Якщо ви будете привчати себе їсти за визначеним графіком, то у вас вироблятимуться добрі навички. Піднімайтеся достатньо рано, щоб мати змогу гарно поспідати вдома, а не купувати собі якусь солодку булочку о десятій годині ранку. Якщо у вас є розклад групових зустрічей, які ви проводите, то подивіться, коли у вас є можливість поїсти у той чи інший день. Чи є у вас можливість у той день спожити якісну гарячу їжу?

А щоб не було так: побачив —

захотів —

з'їв!

Такий підхід — це гріх. Це потурання своїм бажанням, і зазвичай потурання надмірне. Воно зведе нанівець усі ваші намагання добре доглядати за тілом.

Б. Сон

1. **Режим сну є індивідуальним, і він має _____ важливе значення**

Не всі люди потребують однакової тривалості сну, проте всім потрібно спати регулярно. Вам потрібно встановити для себе регулярний час, коли ви лягатимете спати. Цей час має узгоджуватися з вашим загальним графіком. Так само мусить бути й регулярний час вставання. У тілі налаштовується власний годинник, який регулює періоди сну та бадьорості, і якщо ви лягатимете й уставатимете завжди у той самий час, то весь ваш організм працюватиме значно ефективніше. Іноді трапляються надзвичайні ситуації, коли ви втрачаєте сон. Буває так, що ви повністю вибиваєтеся зі встановленого графіка. Через це не варто перейматися. Але в той самий час не варто перетворювати на надзвичайну ситуацію кожен день!



2. **Наслідки недосипання**

Якщо вам регулярно бракуватиме сну, то ви зробите менш уважним та більш дратівливим. Через це впаде ефективність вашої праці, і з вами, напевно, буде важко жити й працювати. Працювати довше — це не завжди розумно, якщо заради праці ви постійно недосипаєте.

3. **Наслідки надмірного сну**

Цікаво, що занадто довгий сон також може мати негативні наслідки. Якщо ви завжди прокидаєтеся втомленим, навіть після восьми чи дев'яти годин сну, то, можливо, ви спите занадто довго і цим збиваєте свій внутрішній годинник. Це знову ж той самий принцип «що занадто — то не здорово», а у цьому випадку взагалі шкідливо. На сон ніколи не має йти більше за 9 годин, хіба лише ви хворі. У більшості людей ефективна діяльність забезпечується завдяки 7–8 годинам сну. Пам'ятайте застереження з Книги Приповістей 19:15: «Лінощі сон накидають, і лінива душа голодує».

4. **Не їжте безпосередньо перед сном**

Якщо вам буває важко заснути, то не їжте ввечері. Коли перетравлюється їжа, шлунок навантажується, і тому якщо ви будете ввечері їсти мало або не їстимете взагалі, то спатимете ви значно міцніше. Для організму краще, особливо з віком, щоб перетравлення їжі відбувалося у періоди бадьорості. Так підвищиться ефективність залучення до процесу травлення різних м'язів та системи кровообігу.

В. Вправи

Найважливіше те, що підходить вам.

1. **Надмір вправ може бути не корисним**

Павло у 1 Тимофія 4:8 каже, що тілесні вправи мало корисні, а тому, розмірковуючи про те, скільки нам потрібно фізичних вправ, ми маємо бути обережними та зважати на те, щоб не занедбати духовне життя.

2. Недостатня кількість вправ може мати руйнівні наслідки (фізичні вправи дають фізичні результати)

З іншого боку, повна відсутність фізичних вправ може спричинити часті хвороби чи навіть призвести до інфаркту. Бог створив людське тіло для діяльності, а тому завдяки належним фізичним вправам можна підтримувати здоров'я серця і легенів та забезпечити ефективну циркуляцію крові. Якщо ви будете слабкою та хворобливою людиною, то точно не зможете стати більш ефективним служителем Ісуса Христа. І Він притягне вас до відповідальності, якщо ваші слабкості та хвороби були викликані небажанням займатися собою та робити вправи.

3. Корисною є належна кількість вправ

Вправляйтеся щодня. Для підтримання доброго стану достатньо щоденної бадьорої 20-хвилинної ходьби. Нема потреби купувати спеціальне обладнання чи витрачати величезну кількість часу. Замість поїздки на тролейбусі ходіть пішки — от вам і рішення. Не піднімайтеся ліфтом, а йдіть сходами — ось ще один дуже простий спосіб прокачати серце та навантажити м'язи. У вас має бути фізична активність щодня.

Г. Хімікати, ліки, отрути

1. Почніть звертати увагу на інформацію на етикетках

Немає нічого здоровішого за якісну їжу, приготовлену вдома. Зараз можна купити багато різних продуктів у пакетах та банках. Проте всі вони містять добавки, які перешкоджають псуванню або покращують колір. Переважно такі добавки є штучними хімічними речовинами, які, накопичуючись у тілі, можуть викликати хвороби. А тому перш ніж купувати щось таке, уважно читайте, що зазначено на етикетці, щоб знати, що ви збираєтеся вводити у свій організм.



2. Хто ви: хімічний зомбі чи Боже творіння?

Які медикаменти ви приймаєте? Є дієві ліки, які можуть справді допомогти у випадку хвороби, але як часто ви їх приймаєте? Вони ж можуть не лише допомогти, а й збити рівновагу в організмі. Бог створив ваше тіло таким чином, щоб воно могло самостійно відновлюватися, отримуючи належні поживні речовини та достатню кількість сну. Але у більшості випадків ми намагаємося якомога швидше «все залагодити». Ви маєте точно знати, що вам потрібні ті ліки, які ви збираєтеся приймати, і дивіться, щоб медикаменти не стали для вас заміною належного догляду за своїм тілом.

3. Більшість медикаментів виробляється із суміші різних хімікатів

Зазвичай вживання цих хімічних речовин залишає певний слід. Якщо ви мусите пройти довгий курс медикаментозного лікування, то вам обов'язково слід вживати кефір або йогурт, щоб підтримувати рівновагу в травній системі. Запитайте лікаря, чи можна замінити необхідні медикаменти препаратами природного походження, які матимуть таку саму дію. Також уточніть тривалість лікування.

4. Негативна реакція на _____ може отруїти весь організм

Мало хто замислюється про цю небезпеку. Для отруєння не обов'язково приймати якісь зовнішні речовини. Якщо ми постійно перебуваємо у стані стресу, ми можемо самі себе отруїти! Численні хвороби безпосередньо пов'язані зі стресом, наприклад, виразка шлунку. Стрес знесилює весь організм, роблячи нас сприйнятливими до багатьох хвороб. Проаналізуйте своє життя. Чому воно наповнене стресом? Як цьому зарадити? Як не дивно, для зняття стресу буває достатньо невеликої кількості вправ. Але, можливо, вам треба відвести достатньо часу для доброї розмови з Господом, щоб зрозуміти, чому у вас у житті постійні стреси. Він сказав: «Ярмо Моє любе, а тягар Мій легкий!» Чий тягар ви взяли? Можливо, цей тягар слід віддати Господу?

Д. Піст

1. Біблійні приклади посту

У Біблії так багато сказано про піст, що нам слід серйозно розважити над цією темою. З Писання можна вивести довгий перелік тих людей, які постили: законодавець Мойсей, цар Давид, пророк Ілля, цариця Естер, керівник Даниїл, пророчиця Анна, апостол Павло, втілений Божий Син Ісус

Христос. Багато великих християн упродовж історії церкви постили та свідкували про цінність посту. Серед них можна назвати Мартіна Лютера, Жана Кальвіна, Джона Веслі, Джонатана Едвардса, Девіда Брейнерда, Чарльза Фіннея тощо.

2. *Зі слів Ісуса можна дійти висновку про регулярний піст*

У Біблії немає вказівок на регулярний піст, але коли про нього йдеться, можна дійти висновку про регулярність. Говорячи про піст, Ісус казав: «**А як постите**, то не будьте сумні, як оті лицеміри: вони бо змінюють обличчя свої, щоб бачили люди, що постять вони. Поправді кажу вам: вони мають уже нагороду свою! А ти, **коли** постиш, намасти свою голову, і лице своє вмий, щоб ти посту свого не виявив людям, а Отцеві своєму, що в таїні; і Отець твій, що бачить таємне, віддасть тобі явно» (Матвія 6:16–18).

У цьому уривку слід зауважити щонайменше два моменти. Ісус не сказав: «Ти, якщо постиш...». Він сказав: «Ти, коли постиш...» — тобто піст був загальноприйнятною практикою. Другий момент полягає у тому, що піст не повинен здійснюватися про людське око. Це справа, яка стосується лише вас і Бога.

3. *Піст — це утримання від їжі, а не від пиття*

У Писанні зазвичай піст відбувається у вигляді утримання від всякої їжі — твердої та рідкої, — але не від води. Про Ісусів сорокаденний піст сказано, що «за тих днів Він нічого не їв» і що «вкінці зголоднів» і саме їжею Його спокушав сатана. Усе це вказує на утримання від їжі, а не від води. У Писанні є кілька прикладів того, що можна назвати «повним постом», тобто утриманням і від їжі, і від води. Видається, що такий вид посту є крайнім заходом у критичних ситуаціях.

4. *Часткові пости*

Можливим є також і частковий піст, коли не вживається тверда їжа, проте допускаються поживні рідини. Або, можливо, це може бути відмова від певних видів їжі на певний час. Є люди, фізично неспроможні витримати повний піст, і через медичні протипоказання таким людям не варто постити так строго, бо Бога насправді цікавлять сердечні мотиви. Ми рекомендуємо знайти прийнятний для вас спосіб посту, яким ви зможете догодити Богові, навіть якщо стан вашого здоров'я чи певні обмеження через хвороби роблять повний піст неможливим. Не ухиляйтеся від посту, Богові не можуть догодити ті, хто ухиляється від доброго. Спробуйте, дайте Богові можливість зробити щось особливе для вас і у вас. Бог шукає тих людей, які намагаються знайти шляхи для наближення до Нього.

5. *Піст заради фізичної користі*

Піст серед усього іншого може принести фізичну користь. Піст сприяє фізичному відновленню, і тому частий піст можна рекомендувати для фізичної користі. Але не варто плутати духовний піст та фізичний піст. Завдяки посту з нашого організму виводяться різні _____, особливо у випадку, коли він триває три дні чи довше. Якщо ви маєте численні фізичні недуги чи вас переслідує відчуття постійної втоми, то, можливо, варто було б задуматися про тривалий піст. Але до цього слід підходити обережно і не приймати раптових рішень постити, наприклад, два тижні поспіль. У вас спочатку має виробитися звичка щотижневого посту, потім можна спробувати постити по три дні раз на кілька місяців, потім тиждень, і лиш тоді, якщо все буде добре, можна постити довший час.

6. *Піст приносить духовну поживу*

Питання залишається тим самим — навіщо постити? Якщо коротко, то піст — це зосередження на Богові. Бог має почати піст та призначити його. Піст — це не спосіб маніпулювання Богом, щоб Він зробив так, як хочеться нам. Це не спосіб довести іншим, що ми святіші за всіх. Піст — це можливість узгодити наше життя з Божим напрямком та зосередити на Ньому всю увагу. Коли ми постимо, ми нагадуємо собі, що нас живить і підтримує Бог, а не їжа. Піст допомагає нам зберегти рівновагу в житті. Ми дуже швидко хапаємося за те, що нам насправді не потрібне. Бог може дати нам різні благословення завдяки посту, але ми, коли постимо, мусимо зосередитися на Богові.

7. *Духовний піст прирівнюється до духовної спільності*

Від духовних цілей більше користі, ніж від фізичних. Напевно, ви не зможете досягти великих успіхів у пості, якщо будете бачити лише фізичний його бік. Але якщо ваша увага зосереджена на Господі й на тому, як наближатися до Нього та уважніше прислухатися до Його голосу, тоді піст допоможе дійти до солодкого єднання з Ним. Така зосередженість зробить піст для вас цінним та допоможе вам регулярно вдаватися до нього.

Е. Духовне

Ми приділили чимало часу фізичним питанням, які зазвичай залишаються поза увагою. Проте нам не хотілося б, щоб ви подумали, що корисним може бути лише фізичне. Нижче наведено кілька моментів, які мають стати регулярною частиною вашого життя.

1. Єднання з Господом

Немає сил? Можливо, ви намагаєтеся заощадити трохи часу, **не проводячи** час із Господом? Але ж **Він** є вашим джерелом сил. Підтримуйте із Ним тісний контакт.

2. Спільність з християнами

Зверніть увагу на те, що мова йде саме про **спільність** з іншими християнами. Ви можете служити іншим людям, але не мати з ними спільності. Спільність — це дорога з двостороннім рухом, тобто служите не лише ви, а служать і вам — у спільному богослужінні, груповій молитві, у свідченнях, які несуть підбадьорення. Власне кажучи, у кожній групі, яку ви проводите, мають бути якісь складові такої спільності.

3. Спільність зі своєю сім'єю (обов'язково мати сімейний вієтар)

Так, вам потрібно розвивати духовну спільність і в своїй сім'ї. Потрібно встановити регулярний час для сімейних духовних розважань, в яких **не лише ви** будете читати Біблію, **не лише ви** будете проповідувати, **не лише ви** будете молитися. Зробіть так, щоб кожен член вашої сім'ї міг якось долучитися, щоб цей час міг бути служінням для всіх, включаючи й вас.

Ж. Організованість

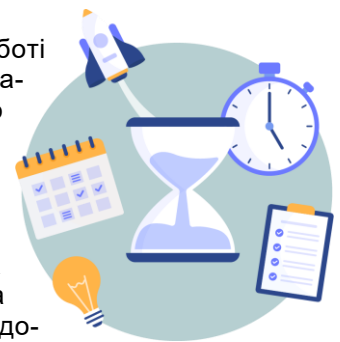
Останнім пунктом, який ми розглянемо, буде організованість. Якщо у житті та роботі дотримуватися чіткого плану, то можна знайти багато користі. Завдяки організованості у вашому житті буде менше «пробуксовування», коли здається, що ви нічого не контролюєте і до кінця не розумієте, що ж насправді відбувається.

1. Час

Ви вже знайомі зі складанням розкладу, з плануванням навчального року. Ви себе запитуєте, які заняття збираєтеся вести, коли буде зустрічатися кожна ваша група тощо. Ви навчилися розподіляти справи на місяць, на тиждень, а потім з цього вибудовувати щоденний розклад. Наскільки точно вам вдається дотримуватися розкладу? Можливо, ви його десь загубили? Знайдіть його, дістаньте звітти, здуйте з нього пил та почніть знову його дотримуватися. Якщо вам вдасться виробити в собі звичку складати розклад та дотримуватися його, то ви зможете досягти значно більше просто тому, що ви завжди точно знатимете, що маєте робити і коли це мусить бути зроблене.

2. Обов'язки

Ви маєте проаналізувати свої обов'язки та перевірити, чи добре у вас усе організовано. Що можна було б з'єднати? Якщо вам потрібно для чогось бути в церкві, то подивіться, чи не потрібно вам зробити там або десь поблизу ще щось, щоб не витратити двічі часу на дорогу. Можливо, вам потрібно трохи часу на те, щоб підтримати когось з учасників ваших груп, бути для нього наставником, чогось його навчити? Чому б вам не взяти його з собою в інший населений пункт на зустріч групи, яку ви там маєте проводити? Ви будете у його товаристві, проведете з ним час, і вам не доведеться шукати ще один вечір для зустрічі, розмови і молитви з ним. І ще слід перевірити, чи дійсно ті обов'язки, які ви виконуєте, — це те, що ви справді маєте робити. Не хапайтеся за кожну справу (мавпу), яку вам дають. Навчіться відмовлятися, якщо запропоноване не є вашим обов'язком та заважає чомусь важливішому.



II. ЯКІСНІ РЕЗУЛЬТАТИ

Якщо ви станете вкладати кращі продукти у своє тіло, краще про себе дбати, то збільшиться загальна ваша продуктивність. Розгляньмо ті сфери, де можна чекати покращень.

А. Більше _____

Якщо у нас є завзяття, то ми здатні зробити майже все. Нам тоді здається, що ми можемо підкорити весь світ. Відомий поет Ральф Емерсон колись сказав: «Ніщо велике ніколи не досягалось без завзяття».

1. *Завзяття є наслідком доброго здоров'я — і фізичного, і духовного.*

Якщо ви покращите здоров'я, то зросте і ваш ентузіазм у житті та роботі.

2. *Завзяття заразне*

Якщо ви аж палаєте завзяттям, то люди навколо вас теж зробляться завзятими. Ви передаватимете свої життєві сили іншим людям!

Б. Кращий дух

Покращиться ваш загальний погляд на життя, зокрема ваше ставлення до інших, підхід до власних обов'язків та реакція на ті проблеми, які через все це виникають.

1. *Ставлення до учасників груп*

Ви зможете бути уважнішим до їхніх потреб, якщо вас постійно не обтяжуватимуть власні потреби.

2. *Ставлення до команди та керівників*

Ви матимете більш врівноважений погляд на те, як слід вибудовувати стосунки з колегами.

3. *Ставлення до перешкод*

Ви навчитеся бачити у перешкодах нові завдання, а не нездоланні проблеми.

4. *Ставлення до зрілості*

Вас не буде лякати старший вік, тому що навіть із віком ви почуватиметеся добре, можливо, навіть краще, ніж за багато років до цього.

В. Кращий приклад

Подобається вам це чи ні, але Біблія чітко навчає нас, що наша свобода не повинна стати спотиканням для інших. Там говориться власне про їжу. Якісний догляд за своїм тілом — це прекрасний спосіб установити високі стандарти поведінки для всіх, хто знає нас, і ці стандарти дозволять їм отримати ту ж саму користь, яку змогли отримати ми.

1. *Для учасників груп*

Ті, хто навчається у ваших групах, мають бачити приклад життя, який вони могли б наслідувати.

2. *Для тих, хто чекає від нас керівництва*

У нас велика сфера впливу. На вас дивиться ваша сім'я, на вас дивляться інші керівники.

Г. Краще свідчення

Люди часто не розуміють, чого ми від них очікуємо, коли ми говоримо про те, що християнин має бути храмом Святого Духа та добрим розпорядником над усім тим, що дав Бог. Але коли ми добре доглядаємо за своїм _____, ми стаємо живою притчею, яку люди добре бачать і розуміють.

1. *Для спасених*

Люди надихаються, коли бачать здоров'я, бадьорість та завзяття.

2. *Для неспасених*

Люди тягнуться до тих, хто має успішний вигляд, а не створює враження людини, яку зігнули життєві турботи і тягарі.

Д. Краще служіння

Власники автомобілів знають, що для того, щоб машина довго їздила, за нею весь час потрібно добре доглядати. Те саме стосується і будь-яких інших механізмів. Будь-яка техніка дає найкращі результати, якщо за нею здійснювати догляд, передбачений виробником. Бог також зробив так, що наші тіла підпорядковуються певним правилам, а тому добрий догляд за тілом відповідно до Його задуму дозволить нам досягнути більшої продуктивності та допоможе зробити щось корисне. Наведемо кілька прикладів.

1. *Здатність працювати для церкви*

Якщо ви збільшите свої життєві сили, покращивши здоров'я, то зможете зробити значно більше у своїй громаді віруючих. Це може бути і проведення ще одного курсу, і наставницька опіка над ще одним братом, який згодом стане керівником, тощо.

2. *Здатність послужити тим, кому в житті випало менше щастя*

Нові життєві сили допоможуть вам зі співчуттям поставитися до нужденних і знайти способи, як їм допомогти, оскільки вам більше не доведеться переживати лише про свої біди.

Е. Краща зосередженість

Зі збільшенням життєвих сил ваш розум ставатиме все світлішим та яснішим, і ви почнете це помічати в кількох сферах. Назву лише декілька з них.

1. *Читання Біблії*

Ви станете уважнішими під час читання. Не в тім річ, що Святий Дух не може промовляти до стомленого розуму, але якщо ви були постійно замучені, постійно втомлені, то, перейшовши до здоровішого способу життя, ви помітите величезну різницю.

2. *Уважність до розвитку служіння*

Ваш розум зможе чітко зосередитися на тому, що відбувається у служінні та що має у ньому діятися.

3. *Життя окремих учасників груп*

Ви будете готові віддавати більше сил для спостереження за людьми у ваших групах, що дасть вам можливість бачити, як їх можна підтримувати та наставляти.

Ж. Більша творчість

Наш розум багато в чому залежить від загального стану здоров'я. Винагорода за краще здоров'я — це краща робота мислення та нові свіжі ідеї. Якісне харчування, достатній сон та періодичний піст — це найшвидший спосіб принести бадьорість у розум.

1. *Кращі методи роботи*

У вас раптом з'явиться новий _____ на те, як слід виконувати доручену вам працю, як зробити все з найбільшою ефективністю.

2. *Задоволення потреб інших людей*

Цей потік ідей стосуватиметься і стосунків з людьми, розуміння того, заради чого вони живуть і як їм можна послужити.

ПІДСУМОК

Блискуче здоров'я — це не питання ваги, вправ чи рецептів. Це процес, це спосіб життя. Це зміна самого стрижня вашого ества, вашого життя.

Що ж слід робити для того, щоб збільшити свої життєві сили? Можливо, раніше у вашому ставленні до здоров'я та турботи про своє тіло відчувалася недбалість? Але хіба ви не хочете додати років до свого життя і наповнити ці роки більшою силою? На щастя, покращити свій стан ніколи не пізно. Бог милосердно

прощає нам, навіть коли ми зловживали Його дорогоцінними дарами. Відведіть зараз час на те, щоб запитати у Нього, які зміни потрібні **вам**, щоб ваші старання для Христа змогли примножитися.

Бог спеціалізується на чудесах. Він може оновити ваше тіло. Він може навіть «перевести годинник» та повернути вам молодечі сили. Яскравим прикладом є егоїстичний містер Рокфеллер. Йому було трохи за п'ятдесят, але він, наповнений страхом і жадібністю, чекав уже смерті від хвороби. Проте він змінив свій спосіб життя, почав приділяти увагу іншим людям і через це відновив здоров'я, і прожив здоровим до смерті у 98 років. Це здійснив Бог, і Він може і хоче здійснити це й для вас. Брати, почніть приділяти увагу збільшенню своїх життєвих сил. Беріться до справи, нехай Бог вас оновить. Ви будете новою людиною — оце так! Новий чоловік, новий тато. Ваша дружина буде у захваті, і діти теж. Нові життєві сили для вас, для них, для церкви та для Бога. Алілуя, починати ніколи не пізно! Алілуя нашому Творцеві! Амінь.

Благословень вам, любі друзі!

Ми раді запропонувати вам відео-, аудіо- та друковані матеріали, які були створені служінням **Нове життя церквам**. Вам надається право після завершення практичного завдання використовувати цю лекцію в роботі з іншими людьми.

Практичне завдання

Виконано

- Виберіть чотири сфери, які ви хотіли б покращити у своєму житті. Складіть план, за яким ви негайно розпочнете роботу над ними. Обов'язково записуйте, що ви плануєте робити, коли це має відбуватися і яким саме чином. Крім того, знайдіть людину, якій ви будете звітувати про свій поступ. На наступну зустріч привезіть із собою цей план та звіт про результати.



Ключ з відповідями

- | | | |
|-----|----|----------|
| I. | A. | м'яса |
| | Б. | життєво |
| | Г. | стрес |
| | Д. | токсини |
| II. | A. | завзяття |
| | Г. | тілом |
| | Ж. | погляд |