

NÁRODNÍ TÝDEN MANŽELSTVÍ | 10.-16. ÚNORA 2025

Klíče
**K DUŠEVNÍ
POHODĚ
A SPOKOJENÉ RODINĚ**



Klíče
**K DŮŠEVNÍ
POHODĚ**
A SPOKOJENÉ RODINĚ



Klíče
**K DUŠEVNÍ
POHODĚ**
A SPOKOJENÉ RODINĚ

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

ISBN 978-80-7172-389-9

Obsah

4	ÚVOD
9	• NEDĚLE MYSLET POZITIVNĚ
12	• PONDĚLÍ VYBERTE SI VDĚČNOST
15	• ÚTERÝ VYBERTE SI ÚŽAS
18	• STŘEDA VYBERTE SI RADOST
21	• ČTVRTEK VYBERTE SI LASKAVOST
24	• PÁTEK VYBERTE SI POKOJ
27	• SOBOTA VYBERTE SI NADĚJI
30	MODLITEBNÍ TÝDEN V POHYBU



Týden zaměřený na DUŠEVNÍ ZDRAVÍ našich rodin

**Čemu jste se u mne naučili, co jste přijali a uslyšeli
i spatřili, to činite. A Bůh pokoje bude s vámi.**

Filipským 4,9

Pandemie covidu-19 byla pro celý svět traumatickým zážitkem. Mnozí jedinci, páry a rodiny měli i bez něj dost svého trápení a museli se o to více snažit, aby se fyzicky, emočně a duchovně nezhroutili.

A v takové chvíli nás apoštol Pavel důrazně nabádá: „Radujte se v Pánu vždycky, znovu říkám, radujte se!“ (Filipským 4,4). Pavel píše tato slova z vězeňské cely. Zcela jasně si uvědomuje, že v životě každého člověka se vyskytnou problémy, jež naruší běžný chod věcí. Přesto si byl jistý, že neexistuje situace, v níž by Bůh nedokázal pomoci.

Ve světě plném nesmírné úzkosti, deprese a emocionálního nepokoje nabízí Pavel věřícím řešení. Boží pokoj. Stejná nabídka pokoje platí i dnes pro nás. Pavel píše: „A pokoj Boží, převyšující každé pomyšlení, bude střežit vaše srdce i mysl v Kristu Ježíši“ (Filipským 4,7). Odborná psychologická pomoc je někdy namístě, ovšem Boží pokoj převyšuje jakékoliv lidské snahy. Je to druh pokoje, který obstojí v těžkých časech.

Pokud ve svém životě správně přemýšlíte „o všem, co je pravdivé, čestné, spravedlivé, čisté, cokoli je hodné lásky, co má dobrou pověst, co se považuje za ctnost a co sklízí pochvalu [...] Bůh pokoje bude s vámi“ (Filipským 4,8.9). Bůh půjde životem po vašem boku, bude s vámi mluvit a potěší vás v čase zkoušek a výzev. To, co prožíváte, se možná nezmění, i když i to je Bůh schopen udělat, ale pomůže vám změnit váš přístup k problémům.

Jednu věc víme jistě – tento „druh“ pokoje nevyalezli zakladatelé moderní psychologie. Není výtvozem pozitivní psychologie ani filozofie New Age, ale vychází přímo z Božího slova. Takový pokoj přebývá v těch, kdo věří tomu, co Pavel píše ve Filipským 4,4–9. Jestliže se modlíme a zaměříme se na prožívání radosti, úžasu, vděčnosti a přemýšlení nad správnými věcmi, podaří se nám zahnat úzkost, depresi a jiné negativní pocity. To nám pomůže posílit naše duševní zdraví.

Udržení dobrého duševního zdraví je pro každého z nás životně důležité. Jestliže je pěstováno v rodině, může přinést jejím členům významný užitek: lepší komunikaci, vzájemné pochopení, empatii, méně konfliktů, vyšší sebevědomí a citovou odolnost. Když členové rodiny učiní z dobrého duševního zdraví svoji prioritu, budou posilovat i své dobré návyky, jako je dostatečný spánek, pravidelné cvičení a zdravé stravování. Rodiče či pěstouni, kteří se starají o vlastní duševní zdraví, jsou pak dobrým příkladem pro děti.

Karen Holfordová, hlavní autorka této příručky, zde sdílí rady, jak můžeme vzkvétat jako jednotlivci i rodiny. Doufáme, že každý z vás na vlastní kůži prožije, jaké to je, když dovolíte Božímu pokoji, radosti, naději a uzdravení, aby se zabydlely ve vašem srdci.

Maranatha



Adventist
Family Ministries

Willie a Elaine Oliveroví

vedoucí oddělení služby rodinám
při Generální konferenci CASD

Poznámka hlavní autorky

KAREN HOLFORDOVÉ



Hlavním tématem tohoto týdne je péče o duševní zdraví v našich rodinách. Toho dosáhneme tím, že si pečlivě vybíráme, o čem přemýšlíme, a společně se soustředíme na pozitivní a zdravé emoce vděčnosti, úžasu, radosti, laskavosti, pokoje a naděje. Takové myšlenky nejsou nijak nové! Už apoštol Pavel popisuje, jak využil těchto pozitivních emocí ke svému růstu a rozvoji, a to dokonce i v římském vězení. Také Ježíš učil své následovníky, aby byli vděční a žasli nad stvořením, aby si užívali života a byli laskaví, aby prožívali pokoj a měli naději. Ježíš přišel, aby nám dal život v hojnosti (Jan 10,10). Je důležité rozhodnout se, že se chceme soustředit na pozitivní emoce, abychom mohli přijmout tu nesmírnou hojnost jeho lásky a radosti.

Karen Holfordová je vedoucí oddělení služby rodinám, dětem a ženám v Transevropské divizi. Má praxi v ergoterapii a magisterský titul z psychologie, rodinné terapie a křesťanského vůdcovství. Se svým manželem kazatelem Berniem Holfordem žije v Anglii, má tři dospělé děti a tři vnoučata. Ráda píše, chodí na procházky do lesa a vypráví druhým o Boží lásce.



KLÍČE K RODINNÉ BOHOSLUŽBĚ

co? kdy? jak?

PROČ RODINNÁ BOHOSLUŽBA?

- učí naše děti a rodiny chválit Boha
- staví Boha do centra našeho domova
- spojuje naše rodiny dohromady
- chrání naše děti a rodiny
- buduje duchovní hodnoty



RODINNÁ BOHOSLUŽBA JE

- interaktivní
- vedená různými členy rodiny
- krátká a poutavá



RODINNÁ BOHOSLUŽBA NENÍ

- přednáška, kázání, nátlak
- čas pro kázeň a trestání
- volná zábava



Bohoslužba je časem, kdy Bohu vzdáváme chválu a obdiv. S úctou, pokorou a vděčností k němu vysíláme své prosby. Ve Starém zákoně byla při bohoslužbě na oltáři obětována zvířata. Dnes potřebujeme obětovat pouze čas a sebe. Když pak přidáme k bohoslužbě slovo rodinná, scházíme se k Boží oslavě jako jedna rodina. Zvláště rodiče tím získají příležitost vést své děti a naučit je chválit Boha. Společně si vyhradíme čas, ve kterém vyjadřujeme Bohu úctu a respekt a vyznáváme jej jako Pána a Spasitele našich životů a našeho domova. Tyto společně prožité chvíle nás spojují a přitahují nás blíž k Bohu.

Každá rodina si zvolí, jak bude vypadat jejich rodinná bohoslužba a co všechno bude obsahovat. Mohou si například číst z Bible, zpívat písně a společně se modlit, ale nemusí zůstat jen u toho. Je tolik způsobů, jak vést rodinnou bohoslužbu, kolik je rodin. Každá rodina je jedinečná, takže si staví „svůj oltář“ na míru. Jediná věc, která zůstává vždy stejná, je nasměrování naší pozornosti k Bohu, Stvořiteli a Udržovateli lidstva.

“ V každé rodině by měl být určený čas pro ranní a večerní bohoslužbu. Je dobré, když rodiče a děti společně před snídaní poděkují nebeskému Otci za jeho ochranu během noci, a [...] když přijde večer, sejdou se znovu před jeho tváří a poděkují mu za požehnání, která obdrželi během dne. “

Ellen G. Whiteová, *Child Guidance*, s. 520

“ Není důvod, proč by [rodinná bohoslužba] neměla být nejzajímavější a nejpříjemnější aktivitou v životě rodiny. Bůh je zneuctěn, když je nudná a nezáživná. Ať je rodinná bohoslužba krátká a podnětná. “

Ellen G. Whiteová, *Child Guidance*, s. 521

s Boží pomocí VYBÍREJTE to nejlepší pro svoji rodinu

Bůh nás stvořil ke svému obrazu (Genesis 1,27). To znamená, že součástí jeho stvoření jsou i různé emoce a pocity, které nám byly dány.

Doporučujeme vám i celé vaší rodině, abyste si **VYBRALI** péči o své duševní zdraví jako svou prioritu. Zveme vás, abyste se vrátili na některá biblická místa, kde se můžete naučit, jak si s Boží pomocí **VYBRAT** život v duševní pohodě.

Každý z nás má velkou odpovědnost za tělo, které nám bylo dáno (1. Korintským 6,19.20). Mysl je však také klíčovou součástí našeho života. **VYBERTE** si kroky, které vám pomohou žít život naplno i v těžkých časech. Ježíš vám v tom chce pomoci a bude vždy s vámi.



Jak používat tuto příručku **ČÁSTI DENNÍHO KLÍČE**

01 | BIBLICKÝ VERŠ

Biblický verš spojený s jednoduchou tvořivou aktivitou, která pomůže jeho zapamatování a prožití praktickým způsobem

03 | PŘÍBĚH

Krátký příběh vhodný pro celou rodinu

05 | AKTIVITY

Několik jednoduchých činností pro prožití pozitivních emocí v praxi rodinného života

02 | ÚVOD

Úvod do tématu dne a proč je pro nás užitečné

04 | MODLITBA

Společná modlitba, při níž každý může sdílet touhu svého srdce

Tento materiál připravila Transevropská divize. Pokud se vám líbí aktivity představené v tomto týdnu, které vedou k rozvoji, můžete si dohledat materiály s dalšími nápady. Pro děti je k dispozici plakát stromu, na který si mohou lepit zelené lístky, kdykoliv se rozhodnou provést nějakou aktivitu, aby se jim strom rozrůstal. Více na <https://ted.adventist.org/family/flourish>.

N E D Ě L E

MYSLET POZITIVNĚ



Klíčový verš

Konečně, bratří, přemýšlejte o všem, co je pravdivé, čestné, spravedlivé, čisté, cokoli je hodné lásky, co má dobrou pověst, co se považuje za ctnost a co sklízí pochvalu.

Filipským 4,8

Zapište si verš do myšlenkové bubliny, aby vám připomínal, že se máte soustředit na pozitivní myšlení.

ÚVOD DO POZITIVNÍHO MYŠLENÍ

Naše myšlenky jsou důležité. To, o čem přemýšlíme, formuje naše emoce, jednání, vztahy a duchovní život. Když se přespříliš soustředíme na starosti, zmatky a tragédie, které sledujeme ve zprávách, a na naše chyby a zápasy, přemůže nás úzkost a strach. Tyto silné pocity následně ovlivní naše chování a mohou zapříčinit, že upřednostníme vlastní potřeby před potřebami lidí kolem nás.

Když Pavel psal svůj dopis Filipským, nacházel se ve velmi náročné situaci. Byl ve vězení a čekal na popravu. Pro něj jako pro člověka to musela být jedna z nejvíce stresujících a znepokojivých životních situací. Přesto je Pavlův dopis plný radosti a naděje. V závěrečných odstavcích dopisu zmiňuje několik svých „tajných figlů“, díky kterým zůstal emočně pozitivní tvář v tvář velkým výzvam. V centru této pasáže najdeme známý text Filipským 4,8, který nás povzbuzuje, abychom zaměřili naši mysl na věci, které jsou krásné, hodné lásky, čestné, spravedlivé, čisté a povznášející. Dnes budeme zkoumat, jak to s Boží pomocí Pavel dokázal a jak se i my můžeme naučit přemýšlet podobně.





POZITIVNĚ NALADĚNÝ PAVEL (FILIPSKÝM 4)

Pavel se ocitl ve vězení. Nedostal se tam proto, že by udělal něco špatného, pouze vyprávěl lidem o Ježíši a některým z nich se to nelíbilo. Najednou nemohl jít, kam by chtěl. Nemohl si dělat, co by chtěl. Nemohl ani jít, co chtěl. Nemohl se jen tak sebrat a jít navštívit své přátele.

Život ve vězení určitě nebyl vůbec příjemný. Nebylo tam tak útulně a pohodlně jako u vás doma. Pavel byl spoutaný řetězy, jedl starý oschlý chleba a spával na tvrdé posteli. Zajímalo by mě, jak byste se cítili vy, kdybyste byli na jeho místě? Smutní, osamělí, naštvaní, frustrovaní, ustrašení? Pravděpodobně něco z toho občas pociťoval. Ale věděl, že má na vybranou. Přestože byl jeho život těžký, rozhodl se být pozitivní a šťastný. Byl si vědom toho, že Ježíš ho miluje a že se o něj stará – a uznejte sami, co by mohlo být lepší? Pavel zažil těžké časy i předtím, ztroskotala s ním loď, bičovali ho, dokonce ho jednou uštknul had! Naučil se, že to nejlepší, co se dá udělat v těžké situaci, je přemýšlet nad věcmi, které jsou dobré a hodné lásky a čisté, protože Ježíš zařídí, aby nakonec všechno dopadlo, jak nejlépe může.

Někdy si myslíme, že s tím, jak se cítíme, nemůžeme nic udělat. Ale i když jsme v náročné situaci, můžeme si vybrat, že budeme přemýšlet o věcech, které nás činí šťastnými. Zní to možná podivně, ale funguje to!

Pavel se rozhodl, že bude vděčný za Boží požehnání ve svém životě. Rozhodl se přemýšlet o krásných věcech, jako jsou úžasné rostliny a zvířata, která stvořil Bůh. Ve dnech, které byly obzvláště náročné, se v mysli vracel ke šťastným a zábavným vzpomínkám. Rozhodl se, že bude milý na stráži a další vězně, aby všichni mohli vidět, jak skrze jeho život září Boží láska. A kdykoliv ho přepadly obavy, modlil se a odevzdal je Bohu, aby se o ně postaral.

Pavel našel způsob, jak být i ve velmi těžké situaci šťastný. Všechny své „tajné figly“ jak být šťastný, zapsal do dopisu pro své přátele ve Filipech a od té doby je používají i jiní lidé, aby také zůstali pozitivní.

Až se příště budete cítit smutní a znepokojení, vzpomeňte si, jak moc vás Ježíš miluje. Představte si, jak vás Ježíš objímá a šeptá vám slova povzbuzení. A pak si vyberte jeden z Pavlových figlů, aby vám pomohl připomenout ještě víc šťastných myšlenek.

Je něco, z čeho máte strach? Znepokojují vás myšlenky, které se vám prohánějí hlavou a bzučí jako vosy? Zachyťte je (napodobte chycení hmyzu do ruky) a pak sevřete ruce v modlitbě a vše odevzdejte Bohu... (Modlete se podle návodu.)

MODLITBA OTEVŘENÝCH DLANÍ

- Začněte tak, že všichni mají ruce sevřené v pěst, jako by v nich drželi své starosti.
- **Chvalte Boha za jeho lásku.**
- **Poděkujte mu, že mu můžete předat své starosti, protože vás miluje.**
- **Otočte ruce dlaněmi dolů, otevřete pěst a „pusťte“ vše do Božích rukou.**
- **Poděkujte mu, že se o vaše obavy postará.**
- **Otočte ruce dlaněmi nahoru, připravené přijímat.**
- **Proste za Boží pokoj místo obav.**
- **Děkujte Bohu za jeho dar pokoje.**
- **Amen.**



AKTIVITY PRO POZITIVNÍ MYŠLENÍ

MOUDŘE SI VYBÍREJ – MYSLI POZITIVNĚ – ŽIJ PLNÝM ŽIVOTEM – ROZVÍJEJ SVŮJ POTENCIÁL



Jaký brouk v hlavě vás trápí?

- Vystříhnete si z papíru několik „brouků“.
- Na jednu stranu napíšete jednu ze svých obav.
- Najděte biblický verš, který vám s obavou pomůže.
- Napíšete verš na druhou stranu brouka.
- Kdykoliv vás bude trápit něco nového, vyrobte si nového brouka a najděte nový verš.



Pozitivní plakát

Vyrobte si velký plakát pozitivních myšlenek. Napíšete si každou šťastnou myšlenku do „myšlenkové bubliny“. Můžete si vystříhnout bubliny z různě barevných papírů, aby byl plakát zářivější a veselejší.

- Obklopuje mě Boží láska.
- Pro Boha jsem výjimečný/á.
- Bůh mi odpustil.
- Mohu konat dobré věci, protože Duch svatý mi dává dary, kterými mohu pomáhat jiným.
- Mohu mít pozitivní vliv na svět, když jsem požehnaním pro jiné.
- Ať se děje cokoli, Ježíš je vždy se mnou.
- Přidejte další pozitivní myšlenky, které vás napadnou.



Krabička zaslíbení

Vytvořte společně krabičku zaslíbení.

- Najděte si malou dárkovou krabičku nebo taštičku.
- Na kartičky si napíšete oblíbená zaslíbení.
- Uchovávejte je v krabičce/taštičce a přidávejte další, která v Božím slově objevíte.



Tlačítko RESET

Když se přístroj nebo počítač zahltní a přestane pracovat správně, můžeme většinou zmáčknout tlačítko „reset“. Když ho zmáčkne, přístroj se na chvíli úplně vypne nebo „usne“. Pak začne znovu správně fungovat.

- Najděte něco, co bude vaším rodinným tlačítkem „reset“. Třeba nějaký starý knoflík. Nebo barevné plastové víčko láhve nebo plochá pískací hračka.
- Když se někdo bude cítit zahlcený těžkými myšlenkami, může zmáčknout tlačítko a chvíli tiše sedět a modlit se, aby mu Bůh pomohl rozmotat zašmodrchané myšlenky.

P O N D Ě L Í

VYBERTE SI VDĚČNOST



Klíčový verš

Za všech okolností děkujte,
neboť to je vůle Boží
v Kristu Ježíši pro vás.
1. Tesalonickým 5,18

Zapište si verš na list bílého papíru.
Zbytek stránky ozdobte slovy nebo obrázky,
kterými vyjádříte, za co jste tento týden vděční.

ÚVOD DO VDĚČNOSTI

Věděli jste, že když někomu poděkujete, bude to mít dobrý vliv i na vás samotné? Pomůže vám to přímo rozkvést a cítit se šťastněji! Váš mozek nemůže být zároveň úzkostlivý a vděčný, takže vděčnost dopřává vašemu mozku odpočinek od starostí.

Věděli jste, že když někomu poděkujete, budete se cítit šťastně vy i ten, komu jste děkovali? Když oceníte druhé a poděkujete jim za pomoc, nebudete mít takovou chuť se s nimi hádat.

Bůh nepotřebuje, abychom mu děkovali, ale je rád, když to děláme. Denně pro každého z nás dělá tisíce úžasných věcí. Většinu času si jich ani nevšimneme a ani za všechny ty dobré dary, které od něj máme, nepoděkujeme. Ale když to uděláme, Bůh ví, že to pro nás bude požehnáním a pomůže nám to myslet šťastně a zdravě.

Čím více si všímáme toho, co Bůh dělá, a čím více mu za všechno děkujeme, tím více zakoušíme a prožíváme jeho neuvěřitelnou lásku k nám a radost, kterou on sám chce, abychom prožívali.





BEZMEZNÁ VDĚČNOST

(JAN 12 / FILIPSKÝM 4)

Marie byla celá nadšená! Ježíš se k ní choval tak laskavě a ona ho milovala víc než kohokoliv jiného na celém světě! Odpustil jí všechny chyby, které kdy v životě udělala! Miloval ji víc, než ji kdy miloval kdokoliv jiný. Dokonce ji nechal sedět u svých nohou a naslouchat jeho učení, a to v době, kdy se vzdělávání žen zrovna dvakrát nepodporovalo. Smál se s ní, plakal s ní, a dokonce vzkřísil jejího bratra Lazara z mrtvých!

Marie byla plná radosti z toho, jak moc ji Ježíš miloval a kolika různými způsoby jí požehnal. Jednou zaslechla, jak Ježíš říká, že brzy zemře a pak odejde k Otci. Když to slyšela, bylo jí z toho velmi smutno. Chtěla Ježíši poděkovat nějakým výjimečným způsobem předtím, než zemře. Ale nevěděla, jak na to. Pak dostala výborný nápad! Sehnala si nádobu s drahým olejem a vylila ji na jeho hlavu a nohy, když seděl na hostině. Byl to velmi neobvyklý způsob poděkování, ale Ježíš rozuměl tomu, co se tím Marie snaží vyjádřit, a její vděčnost mu udělala velkou radost. I když úplně přesně netušila, co se s ním stane, chtěla mu ukázat, jak moc si váží jeho lásky a oběti, kterou se chystal učinit.

Pavel byl ve vězení. Věděl, že tam zůstane do konce života, a také si uvědomoval, že brzy zemře. Mohl se cítit velmi smutně, prožívat úzkost a strach. Ale byl si jistý, že jeho dobrý Otec ho miluje a že bude vždycky s ním. Místo přemítání nad obavami se Pavel rozhodl myslet na dobré Boží dary a to mu dalo pocítit štěstí. Napsal dopis svým přátelům do Filip a prozradil jim své „tajné figle“, jak být šťastný a klidný i v těžké situaci.

I když byl Pavel v tom hrozném vězení, každý den děkoval Bohu, protože věděl, že Bůh je stále dobrý a že mu prokazuje svoji lásku.

Můžete si přečíst některé z Pavlových „figlů“ ve Filipským 4,4–8. Chválil Boha za všechno možné. Choval se laskavě k ostatním. Své obavy odevzdal Bohu a děkoval mu. Vědomě se rozhodl přemýšlet o věcech dobrých a hodných lásky.

Kdyby dnes Ježíš přišel do vašeho domu, jak byste mu poděkovali za vše, co pro vás udělal? Vylili byste na jeho nohy drahý olej nebo byste mu řekli své „díky“ jiným výjimečným způsobem?

MODLITBA VDĚČNOSTI

- Vyberte osobu, která bude postupně odříkávat všechna písmena abecedy.
- Společně se snažte najít aspoň jednu věc, která začíná daným písmenem, za kterou jste vděční.
- Vyzkoušejte, kolik věcí, za které jste Bohu vděční, najdete během 10 minut.
- Můžete si k tomu koupit malý adresář se záložkami po jednotlivých písmenech a zapisovat si nápady k vděčnosti do jeho stránek.



AKTIVITY PRO PROŽITÍ VDĚČNOSTI

MOUDŘE SI VYBÍREJ – MYSLI POZITIVNĚ – ŽIJ PLNÝM ŽIVOTEM – ROZVÍJEJ SVŮJ POTENCIÁL



Děkovné kartičky

- Vytvořte Bohu děkovné kartičky z nejlepšího materiálu, který doma na tvoření máte.
- I když mu je nemůžete poslat, uvidí je a bude se radovat z toho, co jste vyrobili a napsali, protože jste jeho úžasné děti.

Barevná vděčnost

- Vytvořte si z barevného papíru malou knížku.
- Poskládejte stránky podle barev duhy a přidejte hnědou, černou a bílou.
- Najděte v časopisech obrázky různých věcí, za které chcete Bohu poděkovat, nebo je sami namalujte.
- Obrázky vystříhněte a nalepte na stránky, abyste získali barevnou knížku vděčnosti.
- Můžete nápad využít jako dar pro někoho, kdo se cítí smutný nebo osamělý.

Aktivity vděčnosti

- Když se cítíte unavení a podráždění, zastavte se a vymyslete aspoň 10 věcí, za které jste vděční.
- Posadte se do každé místnosti vašeho domu a poděkujte Bohu za nejméně 10 věcí, za které jste ještě neděkovali.
- Kdykoliv jdete, jedete autem nebo cestujete autobusem či vlakem, soustavně děkujte Bohu za věci, které uvidíte, za jednu po druhé.
- Během dne nečekaně zavolejte „Čas na vděčnost!“ a každý člen rodiny, který to slyšel, ať řekne tři věci, za které je právě v tom okamžiku vděčný.
- Udělejte si doma nástěnku vděčnosti a dávejte na ni děkovné vzkazy jeden pro druhého, poděkování za odpovědi na modlitby, obrázky věcí, za které jste vděční, a ozdobené biblické verše o vděčnosti.

Ú T E R Ý

VYBERTE SI ÚŽAS



Klíčový verš

Panovníku, není ti rovného mezi bohy
a tvým činům se nic nevyrovná.

Žalm 86,8

Najděte fotografii přírody s volným prostorem
na obloze. Napište na oblohu klíčový
biblický verš a vytvořte si tak krásný plakát.



ÚVOD DO ÚŽASU

Úžas je dechberoucí pocit, který zažíváme, když vidíme duhu, pozorujeme hvězdy, zkoumáme detaily designu květiny nebo stromu nebo třeba tiše sedíme a sledujeme nějaké divoké zvíře. Kdykoliv hledíme na přírodu s úžasem, naplňuje nás to radostí a přivádí nás to blíže k Bohu. Úžas je speciální Boží dar, který cítíme, když se díváme na krásné věci! Snižuje hladinu stresu a srdeční tep, narušuje zaseté vzorce obav v naší mysli, pomáhá nám být odolnějšími tváří v tvář životním výzvám. Úžas nás inspiruje ke kreativitě, k úsilí něco dokázat a vyniknout a činí nás soucitnými, empatickými a štědrými k druhým.

Bůh naplnil tento svět mnoha úžasnými věcmi, které ukazují, jak moc nás miluje. Doufá, že naše životní tempo zpomalíme natolik, abychom si povšimli jeho úžasného stvoření a zkoumali je do nejmenších detailů. Ví, že když žasneme a chválíme ho z celého srdce, snižuje se naše úzkost, stáváme se laskavějšími a soucitnějšími a postupně rosteme, abychom mu byli více podobní.



NEBOJ SE! ZKUS ŽASNOUT! (MATOUŠ 6)

Ježíš pozoroval lidi stojící v davu. Byli unavení, ustaraní, smutní a „převálcovaní“ životem. Jeho srdce bylo plné soucitu. Byli všichni tak soustředění na každodenní životní starosti, že jim sotva zbýval čas přemýšlet o Bohu, o tom, jak je miluje a stará se o ně. „Kdyby jen věděli, jak moc je miluje,“ myslel si, „a jak stále pracuje, aby se o ně postaral...“

Ježíš jim měl tolik co říct o Bohu a o životě. Chtěl jim nabídnout něco, co by jim vždycky připomínalo Boží laskavou péči. Zvedl oči vzhůru a uslyšel švitoření ptáků na obloze. Kolem jeho nohou rostlo drobné polní kvítí.

„Pozorujte ptáky v povětrí,“ řekl jim. „Pořádně se na ně podívejte. Všimněte si, jak jim Bůh dává potravu a stará se o ně. A vy jste pro něj přece cennější než ti malí ptáčci.“ Jeden vrabec slétl k zemi a začal zobat nějaká zrníčka. „A vidíte to kvítí?“ Ježíš ukázal na jemné sedmikrásky a vlčí máky. „Jejich květy jsou tak drobné a krásné! A váš Otec, který je obléká do takových nádherných šatů, se postará, abyste i vy vždy měli co na sebe. Jen se prosím netrapte těmito věcmi. Bůh vás tak moc miluje! Jste pro něj velmi cenní a on si každý den všímá věci, které potřebujete!“

Už o mnoho let dříve si mladík jménem David uvědomil, jak velkolepá je noční obloha. Když seděl na stráni a hlídal ovečky, pozoroval stříbrný měsíc a jeho srdci se chtělo zpívat. Byl plný úžasu nad hvězdami, co se mu třpytily nad hlavou, a vzpomínal, jak úžasné bylo slunce během dne. Nakonec napsal o svém úžasu píseň a můžete si ji přečíst v Žalmu 8. Byl ohromen tím, že Bůh, který stvořil tak velké a úžasné věci, se stará i o malé lidské bytosti.

Bůh vytvořil všechny krásné věci na světě, aby nám ukázal, jak moc nás miluje a jak moc mu na nás záleží. Každé z jeho úžasných stvoření, jako jsou světlo, voda, květiny, stromy, ovoce, zelenina, obilí, hvězdy, měsíc, slunce, planety, ryby, ptáci a zvířata, nám má přinášet radost. Každé z nich je darem pro nás. Kdykoli potkáte jeden z Božích zázraků, zastavte se a vyhradte si čas důkladně jej prozkoumat. Všimněte si malých drobností, které jste předtím neviděli, toho, jak pečlivě Bůh vytvořil okvětní lístky květiny, listy stromu, motýly, ptáky, a dokonce zeleninu na vašem talíři. Každá drobnost nám připomíná, že náš Otec se zajímá i o každou maličkost v našich životech.

Kdykoli si s něčím děláte starosti, představte si, že své obavy vkládáte do Božích rukou, do těch rukou, které vytvořily všechny ty úžasné věci jako dárky z lásky pro nás. Když budete trávit čas pozorováním jeho stvoření, všimněte si, jak úžasné se o ně stará. Pak ucítíte, jak se při sledování Božích zázraků vaše obavy rozpouštějí.

MODLITBA ÚŽASU

- Shromážděte krásné příklady zázraků přírody a vystavte si je na stole. Nebo jděte s rodinou na procházku do parku a posbírejte úžasně vytvořené věci, které spadly na zem, abyste nepoškodili žádnou rostlinu.
- Vyzvěte každého, aby si vybral jednu věc a našel na ní něco, co ho naplní úžasem. Chvalte společně Boha v krátkých větách modlitby úžasu, ať oslavíte jeho stvoření.



AKTIVITY PRO PROŽITÍ ÚŽASU

MOUDŘE SI VYBÍREJ – MYSLI POZITIVNĚ – ŽIJ PLNÝM ŽIVOTEM – ROZVÍJEJ SVŮJ POTENCIÁL



Podnos/košík úžasu

- Shromážděte nějaké zajímavé předměty a vyrobte krásnou výstavu muší, kamenů, dřeva, nejedovatých semínek, pírek apod. na podnose nebo v košíku.
- Prozkoumejte pečlivě každý předmět. Sepište si všechny jejich úžasné vlastnosti – strukturu, vzhled, design, barvu.
- Použijte sbírku jako připomínku Božího úžasného stvoření. Přidávejte do ní nové předměty, které objevíte.



Úžasné ruce!

„Tobě vzdávám chválu [...] podivuhodně jsem utvořen, obdivuhodné jsou tvé skutky...“ (Žalm 139,14)

- Vaše tělo je úžasně a obdivuhodně vymyšleno.
- Podívejte se na své ruce a pozorujte, jak se mohou hýbat.
- Vymyslete třicet úžasných věcí, které vaše ruce dokážou udělat.
- Chvalte Boha za své ruce a poděkujte mu za věci, které rádi svými rukama děláte k požehnání druhým.



Úžasné aktivity

- Každý den najděte něco úžasného, co Bůh stvořil, a vyfoťte si to nebo si to zapamatujte a namalujte. Nebo o tom napište do rodinného deníku úžasu. Dívejte se na všechny spletité detaily stvoření a obdivujte Boží ohromující umění.
- Mluvte během společného jídla o chvílích, kdy jste pocítili úžas. Můžete třeba hledat něco úžasného v designu chutného ovoce nebo zeleniny, které budete jíst. Přivoňte si k nim, osáhejte si je, ochutnejte je a všimněte si, jak jsou stvořeny.
- Nebe se neustále mění jako obrovské plátno vodových barev. Všimněte si, jak je nádherné. Nebo vyjděte ven a pozorujte spolu noční oblohu. Bud'te naplněni úžasem nad velikostí vesmíru.
- Dívejte se na každého, s kým se setkáte, s pocitem úžasu. Každý je stvořen k Božímu obrazu, a proto je každý člověk výjimečný!

S T Ř E D A

VYBERTE SI RADOST



Klíčový verš

Radujte se v Pánu vždycky,
znovu říkám, radujte se!
Filipským 4,4

Zaspívejte si tento verš na nějakou
známou melodii nebo si zkuste
nějakou veselou melodii vymyslet.



ÚVOD DO RADOSTI

Radost je pocit štěstí, který přichází s pocitem pokoje a spokojenosti. Když prožíváme radost, cítíme se dobře od hlavy až k patě. Dalším projevem štěstí je smích. Smějeme se, když je něco zábavné či legrační nebo jsme v příjemné společnosti přátel... Někdy se smějeme prostě proto, že jsme šťastní!

Radost je pro nás dobrá. Šalomoun řekl: „Radostné srdce hojí rány“ (Příslaví 17,22). Radost nás chrání před tím, aby nás udolaly výzvy, kterým v životě čelíme. Někdy se cítíme tak smutní, že zapomeneme cítit radost z věcí, které nás činí šťastnými. Když se ale rozhodneme prožít něco radostného, i když jsme zrovna uprostřed těžkých časů, může si naše těžce zkoušené srdce odpočinout.

Bůh se s radostí dívá, jak si jeho děti užívají svět, který pro ně stvořil. Ježíš rád přinášel radost dětem, kterým žehnal, a lidem, které sytil a uzdravoval. Pavel nám připomíná: „Radujte se s radujícími“ (Římanům 12,15). Když sdílíme radost s ostatními, naše radost se díky té jejich znásobí a všichni pak můžeme Bohu děkovat za radost, kterou v našich životech prožíváme.



JEŽÍŠ ŠÍŘIL RADOST!

(JAN 2)

Marie, Ježíšova maminka, měla hodně práce. Mlela ječmen, aby měla mouku na chleba, a pekla koláče z medu, rozinek, fíků a mandlí. Na všem si dávala záležet. Připravovala všechny tyto lahodné pochoutky, aby se podávaly na místní svatbě. Chtěla, aby všechno bylo pro nevěstu a ženicha dokonalé.

Konečně nastal čas, kdy měla svatba začít. Všechno bylo hotovo. Ženichův dům byl připraven a ozdoben květinami. Na stolech leželo jídlo a poháry čekaly na hroznovou šťávu, uskladněnou zatím na chladném místě. Marie si na sebe vzala své nejlepší šaty a Ježíš si oblékl čistý oděv. Byli pozváni i jeho učedníci. Měli se účastnit všichni lidé z celé vesnice, protože svatba byla úžasnou slavností!

Byla to výjimečná příležitost. Všichni přátelé přišli oslavovat s ženichem a nevěstou. Mělo následovat několik dnů hodování, hudby, radosti a smíchu!

Marie náhle uprostřed slavnosti vyhledala Ježíše. Vypadala smutně. A Ježíš si všiml, že smutná není jen ona. I další lidé byli smutní, zvláště ženich a jeho otec. Marie odvedla Ježíše stranou do tichého kouta. „Došla jim hroznová šťáva pro hosty,“ šeptala. „Jejich rodina se za to moc stydí, ale nemají dost peněz, aby koupili další.“ Ježíš se zhluboka nadechl. Věděl, kam tím míří. Chtěla, aby našel způsob, jak problém vyřešit. Přikázala sluhům: „Udělejte, co vám řekne!“

Ježíš se modlil a ptal se svého nebeského Otce, co má dělat. Pak nařídil sluhům, aby naplnili vodou velké nádoby, které stály poblíž. Když byly plné, řekl sluhům, aby z nich nabrali do poháru pro správce hostiny.

Když správce šťávu ochutnal, řekl ženichovi: „Je vynikající! Kde jste sehnali tak výbornou hroznovou šťávu? A proč jste ji nepodávali od začátku?“ Ženich se jen usmíval. Byl tak šťastný! Objal svoji milovanou nevěstu a ona se smála s ním! Byla ráda, že už její manžel není smutný. A Ježíš se smál také. Byl šťastný, že on a jeho Otec proměnili vodu ve slavnostní hroznovou šťávu a smutné lidi ve veselé. Pozoroval, jak se všichni smějí a oslavují, a jeho srdce bylo plné radosti.

Marie přišla a objala Ježíše. V jejích očích byly slzy. „Děkuji ti, že jsi všechny rozveselil.“

Ježíš se znovu usmál. „Mám z toho obzvláštní radost, protože můj přítel, ženich, je dnes téměř nejšťastnějším mužem na světě.“

„Kdo by mohl být ještě šťastnější než ženich?“ ptala se Marie s nechápavým úsměvem.

„Já a můj Otec!“ usmál se Ježíš. „Činit lidi šťastnými nám dělá obrovskou radost. Já a můj Otec přímo ‚přetékáme‘ štěstím jako ty nádoby, kdykoliv lidé prožívají radost.“

MODLITBA RADOSTI

- **Modlete se radostně!** Projděte spolu abecedu a řekněte: „Chválíme tě, Bože, protože jsi A (absolutní, aktivní). Chválíme tě, Bože, protože jsi B (bdělý, bohatý v milosrdenství)...“
- **Všímejte si, jak radostně se po takové modlitbě cítíte!**
- **Spočítejte, kolik Božích vlastností jste dali dohromady! (Můžete je přidat do deníku vděčnosti z pondělí.)**



AKTIVITY PRO PROŽITÍ RADOSTI

MOUDŘE SI VYBÍREJ – MYSLI POZITIVNĚ – ŽIJ PLNÝM ŽIVOTEM – ROZVÍJEJ SVŮJ POTENCIÁL



Seznam radostí

- Udělejte si seznam 100 jednoduchých a drobných věcí, které vaší rodině přinášejí radost. Není to tak těžké, jak to zní, když vymyslíte vždy 10 věcí, které rádi jíte, cítíte, slyšíte, vidíte, děláte atd.
- Napište každou věc na samostatnou kartičku. Každý den si vyberte jednu.
- Napište na zadní stranu kartičky, kdy jste aktivitu společně prožili a co se vám na ní nejvíc líbilo.



Radost ze sdílení

- Napište e-mail nebo dopis babičce, tetě nebo přátelům ze sboru a sdílejte s nimi radostné zprávy nebo obrázky.
- Vyberte si 10 oblíbených biblických veršů o radosti. Vypište si je a najděte způsob, jak je sdílet se sousedy a přáteli.



Radostné aktivity

- Sdílejte tu nejradostnější vzpomínku na to, co se každému z vás stalo během dne, a radujte se společně ze všech dobrých věcí (Římanům 12,15).
- Vytvořte si nástěnku radosti, kam budete shromažďovat šťastné nebo veselé obrázky, vzpomínky, biblické verše a odpovědi na modlitby.
- Zaspívejte si spolu radostnou píseň a oslavujte společně Boha.
- Udělejte dnes někomu radost a zjistěte, kolik radosti to přineslo vám – od 0 (žádná radost) do 10 (hodně radosti). Kolik radosti jste přinesli tomu druhému?

Č T V R T E K

VYBERTE SI LASKAVOST



Klíčový verš

**Budte k sobě navzájem laskaví, milosrdní, odpouštějte si navzájem, jako i Bůh v Kristu odpustil vám.
Efezským 4,32**

Vystříhňte z papíru srdíčka. Napište každé slovo na jiné srdíčko. Zamíchejte je a pak je poskládejte ve správném pořadí.



ÚVOD DO LASKAVOSTI

Věděli jste, že laskavost je pro vás užitečná? Kdykoliv někomu prokážeme laskavost, nebo o tom jenom přemýšlíme, náš mozek zaplaví příjemný hormon štěstí zvaný oxytocin. To nás činí pozornými, ohleduplnými, pečujícími a rozumnými. Laskavost snižuje stres a vyplavuje do těla hormony zpomalující stárnutí. Zlepšuje naše vztahy s ostatními a snižuje počet konfliktů. Když je k nám někdo laskavý, jsme šťastní ještě několik hodin poté. A když my jsme laskaví k ostatním, cítíme se také dobře. Prokazování laskavosti druhým může být někdy ta neúčinnější cesta, jak zažehnout jiskru radosti, když se cítíme smutní a na dně.

Bůh si přeje, aby jeho děti byly laskavé, protože to přináší požehnání jim i těm, kterým pomáhají. Ježíš byl naplněn soucitem ke každému, s kým se setkal. Řekl nám, že dvě nejdůležitější přikázání jsou milovat Boha a milovat druhé. Když jsme laskaví, jsme jako velké trychtýře, které chytají tolik Boží lásky, kolik jen mohou, a vlévají ji do životů jiných. A to je přesně to, co dělal i Ježíš.



LASKAVOST – SDÍLENÍ BOŽÍ LÁSKY

(JAN 13)

Ježíš byl k lidem laskavý. Jeho srdce bylo tak plné Boží lásky, že laskavost vyzařovala ze všeho, co dělal. Vážil si každého člověka a laskavostí dával všem na vědomí, jak vzácnými jsou v Božích očích.

Když lidé hladověli, nasýtil je. Když byli osamělí, zastavil se, aby s nimi laskavě promluvil a povzbudil je. Když onemocněli, uzdravoval je. Když byli smutní, znovu je rozveselil a rozesmál. Když se za sebe styděli, pozvedal je, odpouštěl jim a dával jim zcela nový život. Objímal malé děti a jejich rodiče a žehnal jim. Když viděl, kolik lidí nosí v srdci bolest, chtěl ji uzdravit jedinečným lékem, který můžeme sdílet všichni – laskavostí.

Ježíš vyprávěl mnoho příběhů o důležitosti laskavosti. Vyprávěl příběh o cizinci, který se s radostí ujal péče o zraněného cizího člověka, protože s ním měl soucit. Vyprávěl o ovčích a kozlech, aby ukázal, že to nejlepší, co můžeme udělat, je naplnit své srdce Boží milující laskavostí, abychom ji mohli sdílet s ostatními. Máme sytit hladové, oblékat chudé, navštěvovat nemocné a uvězněné a starat se, aby měli jídlo a péči. Říkal lidem, aby byli tak laskaví, jak jen to bude možné, dokonce i k nepřítelům, protože láskou může roztát ledové srdce a více se otevřít Boží laskavé péči. Také říkal, že kdokoliv učiní byt' to nejmenší pro druhého, dělá to také pro něj.

Ježíš si uvědomoval, že jeho čas na zemi s učedníky je téměř u konce. Shromáždili se ke slavnosti Velikonoc a všichni se těšili na společné stolování. Pronajali si místnost a připravili všechno chutné jídlo. Ale chyběl sluha, který by jim umyl nohy. Byla tam mísa a ručníky, a dokonce voda, ale žádní sluhové. Nastala trapná chvíle, kdy se učedníci jen dívali jeden na druhého. Nikdo nechtěl zaujmout místo služebníka a ostatním umýt špinavé nohy. Ježíš z toho byl smutný. Prožil s nimi už tři roky. Každý den jim ukazoval, co to znamená být laskavý, ale pořád nechápali, že laskavost udělá všechno, co je potřeba k požehnání a péči o druhé.

Ježíš tedy tiše svlékl své roucho, uvázal si ručník kolem pasu a nalil vodu do mísy. Ted'se učedníci zastyděli za svou pýchu. Ale Ježíš se vůbec necítil trapně nebo poníženě. Byl rád, že jim může posloužit, protože to byla další příležitost, jak jim ukázat, jak moc je miluje. A možná se mohli naučit, že pokud byl on ochoten ujmout se prostého úkolu postarat se o ně, také oni mají být ochotní udělat vše, co je třeba, aby byli požehnáním pro ostatní.

MODLITBA LASKAVOSTI

- Obkreslete si každý na papír ruku někoho dospělého.
- Napište do každého prstu něco laskavého, co byste mohli udělat pro ostatní.
- Napište do dlaně krátkou prosbu Bohu, aby vám pomohl být laskavými.
- Ruce vystřihněte a nalepte na společný plakát.



AKTIVITY PRO PROŽITÍ LASKAVOSTI

MOUDŘE SI VYBÍREJ – MYSLI POZITIVNĚ – ŽIJ PLNÝM ŽIVOTEM – ROZVÍJEJ SVŮJ POTENCIÁL



Srdíčka laskavosti

- Namalujte na tvrdý papír srdíčka.
- Ať jsou velká zhruba jako sevřená pěst.
- Vyzdobte je a do každého napište: „Ted' máš babu – jsi na řadě s laskavostí“.
- Srdíčka vystřihněte.
- Když uděláte něco laskavého pro někoho v rodině, nechejte po sobě srdíčko, abyste ukázali, že jste byli laskaví. Kdo je najde, bude na řadě, aby něco laskavého udělal zase on.



Narozeniny laskavosti

Oslavte narozeniny tím, že naplánujete za každý rok vašeho života nějakou laskavost (u dospělých za každých 5 let).

- Připravte balíčky s jídlem na rozdávání.
- Upečte koláče nebo sušenky pro policii, hasiče nebo záchranáře.
- Zabalte malé dárky, které by se mohly líbit každému. Schovejte je na bezpečných veřejných místech se vzkazem, že kdo je najde, může si je nechat nebo předat dál.
- Odneste pytel kvalitního oblečení, které už nepotřebujete, do charitativního obchodu nebo přímo někomu, kdo je potřebuje.



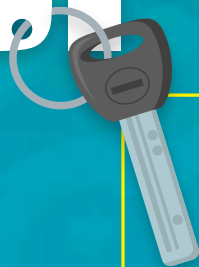
Aktivity pro každodenní laskavost

- Když jdete do obchodu, kupte nějaké kvalitní jídlo navíc. Darujte ho do potravinové banky nebo posbírejte do krabice a darujte sociálně slabší rodině, azylovému domu nebo útulku pro bezdomovce.
- Šetřete mince do pokladničky. Jednou za rok ji otevřete a kupte něco osobě v nouzi.
- Napište stručné povzbuzující a laskavé vzkazy na papírky. Nalepte je nebo schovejte na různá místa – do časopisů, do knih v knihovně, na zboží v obchodě, na zrcadla apod.
- Udělejte každý den něco laskavého pro každého člena vaší rodiny. Všichni se budete cítit šťastněji a možná budete mít menší chuť se spolu hádat. (Galatským 5,22.23)
- Vyzkoušejte toto: V každé situaci přemýšlejte, jak projevit laskavost. Pak přemýšlejte, jak můžete být ještě laskavějšími, a udělejte to.

Další stovky podobných aktivit najdete na www.ted.adventist.org/live-kind

P Á T E K

VYBERTE SI POKOJ



Klíčový verš

Svůj pokoj vám dávám.

Jan 14,27

Zabalte krabičku do modrého papíru a napište na ni POKOJ.

Podávejte si ji mezi sebou a každý ať zopakuje klíčový verš. V prvním kole zdůrazněte slova **SVŮJ POKOJ**, potom **VÁM** a nakonec **DÁVÁM**.

ÚVOD DO POKOJE

V rušném světě kolem jsou okamžiky pokoje velmi důležité. Potřebujeme zpomalit a zastavit se, abychom měli čas přemýšlet o svém životě. Naše tělo a mysl si potřebují dát přestávku od neustávajícího proudu nových a nových podnětů, aby si odpočinuly a osvěžily se. Je dobré vyzkoušet hluboké a pomalé dýchání, aby se naše těla zklidnila. Můžeme si třeba představit, že vdechujeme Boží pokoj a vydechujeme všechny věci, které náš pokoj narušují. Okamžiky klidu jsou užitečné i pro naše děti. Potřebují ve svých rušných životech přestávku na přemýšlení a odpočinek, aby se naučily, jak se uklidnit, kdykoliv jsou ve stresu nebo se bojí.

Když zažíváme hluboký pocit pokoje a smíření s Bohem, dokážeme čelit dalším výzvám s klidnou jistotou, že on má situaci pod kontrolou. Když prožijeme jeho pokoj, nebudeme mít tendenci říkat a dělat věci, které ostatním ubližují nebo způsobují hádky, a budeme laskavější a rozumní.

Dnes se budeme učit o pokoji, který Ježíš přináší do našich životů a díky kterému zůstaneme klidnými v bouřích života.





POKOJ V BOUŘI (MATOUŠ 8)

Ježíš chtěl zanechat svým přátelům velmi výjimečný dar. Bylo to něco, z čeho mohli mít užitek, ať už se nacházejí kdekoliv. Byl to dar pokoje v srdci. Sotva se Ježíš narodil, andělé přišli oznámit pastýřům, že Bůh posílá skrze to malé dítě zprávu o pokoji celému světu.

Když Ježíš začal kázat, všimal si, jak znepokojené a ustarané jsou davy, které se kolem něj shromažďovaly. Lidé si dělali starosti, co budou jíst, co si budou oblékat, kde seženou peníze a práci, znepokojovali je výběřčí daní a římsí vojáci... Když všechny tyto obavy naplnily jejich mysl, bylo pro ně těžké jen tak tiše a pokojně sedět. Bylo pro ně těžké poslouchat Ježíše a přemýšlet nad jeho slovy.

Jednoho dne Ježíš a jeho učedníci nastoupili do lodky, aby přepluli Galilejské jezero. Bylo to velké jezero obklopené kopci a velmi rychle se mohly přihnat silné bouře. Ježíš byl unavený po dlouhém dni kázání, učení a mluvení s lidmi. Leh si na dno lodky a tvrdě usnul. Brzy vplula malá posádka do divoké bouře. Vlny se přelévaly přes lodku a voda začala plnit dřevěný trup. Lodka stoupala a klesala na velkých vlnách a všichni se museli pevně držet.

Učedníci byli vyděšení, dokonce i ti z nich, kteří dříve bývali rybáři a byli na bouře zvyklí. Museli vynaložit veškerou sílu, aby udrželi lodku na hladině a nepřevrátili se. Byli tak zaneprázdnění a vystrašení, že zapomněli, že je s nimi Ježíš, dokud si na něj někdo nevzpomněl. Probudili ho, aby jim pomohl vylévat vodu. Ježíš se posadil a viděl své zoufalé a vystrašené přátele. Báli se, že se snad utopí.

Ježíš se jich zeptal: „Proč jste tak ustrašení? Já jsem tu s vámi.“ Pak se postavil a poručil větru a vlnám, aby se uklidnily. Náhle bylo jezero hladké a klidné jako zrcadlo. Ve vodě se odrážel jasný měsíc. Vítr se uklidnil a na vodě byly jen malinké vlnky. Učedníci si s úlevou oddechli. Posadili se do lodky a jejich úzkost a strach byly uklidněny Ježíšovou laskavou péčí a pokojem.

Těsně předtím, než Ježíš odešel do nebe, řekl jim, aby se nebáli a netrápili, protože jim jde připravit místo, aby všichni, kdo milují Boha, mohli žít navždy spolu v pokoji. I v bouřlivých chvílích našeho života můžeme prožívat pokoj, protože Ježíš je vždy s námi. Jeho dokonalá láska nás zbavuje všeho strachu, protože ať se stane cokoliv, jsme pokaždé v bezpečí jeho milující péče.

ROZPROSTŘENÁ MODLITBA POKOJE

- Vystříhněte z tenkého papíru mraky.
- Napište na ně z jedné strany propiskou slovo POKOJ.
- Naplňte mísu vodou.
- Tužkou napište na druhou stranu mraku své obavy.
- Přehněte okraje mraku přes slovo POKOJ.
- Položte mraky do vody, složenými okraji vzhůru.
- Proste Boha, aby uklidnil bouři ve vašich srdcích a obdařil vás pokojem.
- Sledujte, jak se „mraky“ otevírají, a spatříte POKOJ.



AKTIVITY PRO PROŽITÍ POKOJE

MOUDŘE SI VYBÍREJ – MYSLI POZITIVNĚ – ŽIJ PLNÝM ŽIVOTEM – ROZVÍJEJ SVŮJ POTENCIÁL



Uklidňující lékárnička

Vytvořte si v košíku rodinnou uklidňující lékárničku, která vám pomůže prožívat pokoj. Může obsahovat:

- Bublifuky
- Levandulový olej nebo jinou uklidňující vůni
- Sáčky heřmánkového čaje
- Krém na ruce
- Bezpečné svíčky
- Knihu biblických veršů o pokoji nebo si vytiskněte/napište biblické verše na kousky papíru
- Omalovánky biblických příběhů a pastelky



Svíčka pokoje

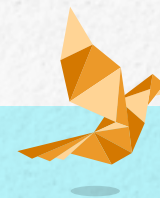
- Najděte si čistou sklenici s rovnými stěnami.
- Vytiskněte slovo POKOJ na pruh papíru, který omotáte kolem sklenice.
- Připevněte papír lepicí páskou.
- Vložte do sklenice malou svíčku nebo svíčku na baterky a zapalte/rozsviňte ji.
- Slovo POKOJ se rozsvítí.
- Když máme v srdci Ježíšovo světlo a lásku, pokoj bude zářit z našich životů pro druhé.



Bouřková láhev

Vyrobte si bouřkovou láhev z následujících věcí:

- Malá plastová lahev s víčkem
- Voda
- Modrá barva – kapka barvy nebo inkoustu nebo potravinového barviva
- Čistý olej
- Kousky polystyrénu ve tvaru loďky, kousky korku či malé větvičky
- Nalijte do vody stejné množství oleje a vody spolu s modrou barvou. Přidejte plující loďky. Nasadte pevně víčko. Vyprávějte příběh o tom, jak Ježíš uklidnil bouři. Nejprve položte láhev vodorovně a klidně. Když přijde bouře, třeste láhvi, aby se vytvořila bouře. Pak ji opět držte klidně, až Ježíš bouři uklidní.



Holubice

- Vyrobte si několik papírových holubic. Nápady na holubice můžete najít například na webu www.craftow.com
- Napište biblické verše o pokoji na obě strany holubice.
- Pověste holubice na tenké vlákno a zkontrolujte, že jsou v rovnováze. Můžete přidávat další, pokud chcete, abyste měli celé „hejno“ pokoje.

S O B O T A

VYBERTE SI NADĚJI

Klíčový verš

**Bůh naděje nechť vás naplní
veškerou radostí a pokojem ve víře.**
Římanům 15,13

**Vymyslete k textu jednoduchou choreografii
a nacvičte ji s rodinou, dokud ji nebudete
umět natolik, že ji můžete naučit
někoho dalšího. S kým se podělíte
o toto požehnání plné naděje?**

ÚVOD DO NADĚJE

Od počátku pozemských dějin sdílel Bůh s lidmi dobrou zprávu o nadějně budoucnosti, kde bude hřích navždy vymýcen. Bůh dal všem svým dětem naději, něco, v co mohli doufat a na co se mohli těšit. Sára a Abraham doufali, že se jim narodí syn, Mojžíš doufal, že dovede izraelský národ do zaslíbené země, každá generace Izraele doufala v příchod Mesiáše – a nyní se všichni těšíme na Ježíšův druhý příchod. Tyto zkušenosti nám připomínají, že Bůh má vše pod kontrolou a jednou všechno učiní nové. V našich životech máme i svoje menší naděje a cíle, věci, které chceme udělat, a zvláštní příležitosti, na které se těšíme. Bůh věděl, že se lidé stále potřebují na něco těšit a mít naději do budoucna, proto nám dal každotýdenní slavnost ve formě soboty a izraelskému národu naplánoval spoustu svátků a slavností.

Když ztrácíme naději, jsme smutní a nemáme odvalu, necítíme úžas, pokoj a vděčnost. Naopak když máme naději, dává to našim životům smysl. A když máme důvod k životu, naplňuje nás to nadějí. Ujistěte se, že vaše rodina má vždycky něco, na co se s nadějí těší, a že objevujete svůj jedinečný způsob služby, který dá členům vaší rodiny smysl a životní cíl.





ZACHEUS NAŠEL NADĚJI (LUKÁŠ 19)

Zacheus hladověl, ale ne proto, že by měl nedostatek jídla. Měl nedostatek přátel, lásky a ještě něčeho... ale neuměl to ani sám pro sebe popsat. Jako by měl ve svém srdci obrovské prázdné místo.

Zacheus pracoval jako výběrčí daní. Byla to dobrá práce, když jste chtěli peníze, ale ne tehdy, když jste chtěli mít přátele. Nikdo Zachea neměl rád. Sice si uvědomoval, že musí existovat lepší způsob, jak se uživit a jak žít svůj život, ale nevěděl, kde ho hledat.

Jednoho dne bylo po celém městě rušno a z dálky se ozýval nějakým šum a křik. Přicházel Ježíš! Zacheus o něm slyšel už dříve od poutníků, kteří procházeli městem. Opakovali úžasné příběhy, které Ježíš vyprávěl, popisovali dechberoucí zázraky, které činil, a povídali, jak je laskavý a milující, jak pěkně se chová k Samařanům, malomocným, ženám, dokonce i k výběrčím daní.

V Zacheově srdci zableskla jiskřička naděje. Možná by mohl Ježíše uvidět na vlastní oči nebo s ním promluvit. Představoval si, co by mu Ježíš řekl, kdyby se setkali, jak by se k němu Ježíš určitě také choval laskavě... Život by se mu tím rázem o tolik zlepšil!

Zacheus se tedy vypravil na hlavní ulici. Dav už houstl a on byl moc malé postavy na to, aby viděl přes hlavy lidí. Najednou si všiml stromu se silnými větvemi, který na prašnou cestu vrhal stín. Vykasal si šaty a vyšplhal vzhůru na jednu bytelnou větev.

Jak se Ježíš blížil, hluk a rozruch narůstal. Když se Ježíš zastavil, aby uzdravil starého člověka nebo dítě se zraněnou nohou, ozývaly se výkřiky a jásot. Pak Zacheus zadržel dech. Ježíš procházel přímo pod jeho stromem. Viděl ho zcela jasně, mohl se ho skoro i dotknout, ale netroufal si. Přál si zahlédnout jeho obličej. Náhle se Ježíš zastavil. Podíval se nahoru, uviděl Zachea a usmál se na něj. „Ahoj Zachee, tady jsi. Hledal jsem tě. Přijdu dnes k tobě na večeři. Pojd' se dolů připravit.“ Ježíš natáhl ruku, aby pomohl Zacheovi seskočit ze stromu. Pak ho objal a řekl mu: „Přijdu k tobě na večeři a přivedu dvanáct dalších přátel.“

Zacheus utíkal domů, aby připravil večeři, a celou cestu se smál a zpíval si. Byl to nejšťastnější den v jeho životě. Pochopil, že Ježíš ho má rád, a to zaplnilo tu prázdnotu a bolavé místo v jeho srdci. Díky Ježíšově lásce věděl, že může dát svému životu nový směr. Že začne tím, že bude laskavý k lidem a bude jim rozdávat peníze, místo aby si všechny hromadil pro sebe. Že se začne zajímat o ty, kteří se cítí osamělí a odmítnutí jako on, a bude je zvat domů na večeři. Společně budou hledat možnosti, jak pomáhat chudým lidem ve městě...

Zacheus zjistil, co mu v jeho prázdném životě chybělo – byla to laskavost, pokoj, radost, úžas, vděčnost a pomoc druhým. A teď dal Ježíš jeho životu smysl a naději.

MODLITBA NADĚJE

- Chvalte Boha za důležitý dar naděje, který nám dal.
- Děkujte mu za naději Ježíšova brzkého návratu, která povzbuzuje naši víru.
- Postupně každý řekněte nějakou svoji naději a společně se za ně modlete.
- Modlete se za ty, pro které je v jejich životě momentálně obtížné uchovat si naději, a prostě Boha, aby vám ukázal, jak můžete jejich naději posílit.



AKTIVITY PRO PROŽITÍ NADĚJE

MOUDŘE SI VYBÍREJ – MYSLI POZITIVNĚ – ŽIJ PLNÝM ŽIVOTEM – ROZVÍJEJ SVŮJ POTENCIÁL



Semínka naděje

- Najděte hezký květináč a napište na něj vzkaz nebo biblický verš o naději.
- Naplňte květináč zeminou a hnojivem. Zasadte semínka nebo cibulky nějaké rychle rostoucí květiny.
- Darujte jej někomu, kdo potřebuje povzbuzení.
- Pokud je těžké napsat vzkaz přímo na květináč, napište jej na cedulku, kterou zapichnete do hlíny v květináči.
- Ten, kdo jej dostane, bude na řadě s vykonáním něčeho laskavého.



Soboty plné naděje

Soboty jsou zvláštní dny, na které se těšíme.

- Bůh nám dal sobotu každý týden, aby nám dal naději a radost a čas úžasu, laskavosti, pokoje a vděčnosti.
- Vytvořte si společně seznam věcí, které byste rádi v sobotu udělali, abyste se na sobotu těšili ještě víc, než jste se těšili doted'.
- Co můžete udělat jako rodina, abyste v sobotu byli požehnáním pro jinou rodinu a dali jim naději? (Uvařte nějaké speciální jídlo, naplánujte společnou bohoslužbu, jděte na úžasnou procházku, pust'ete se do misijního projektu, který pomůže lidem ve vaší komunitě apod.)



Naděje a sny

- Z bílého nebo žlutého papíru vystříhnete velké hvězdy. Hvězdy na nebi vedou lidi správným směrem.
- Dejte každému několik hvězd a požádejte je, aby na každou napsali jednu ze svých nadějí.
- Dívejte se na své hvězdy a přemýšlejte o různých způsobech, jak můžete jeden druhého povzbudit a vzájemně si pomoci v plnění svých snů.
- Dejte hvězdy dohromady a modlete se za své naděje.
- Děkujte Bohu za dar naděje.



Kalendář aktivit, které vás povedou dál

- Vytvořte si kalendář na příští měsíc.
- Vyberte si některé z aktivit vyjmenovaných v různých dnech tohoto modlitebního týdne a určete, kdy je uděláte.
- Přidejte další činnosti, které vás naplňují láskou, radostí, pokojem, nadějí, úžasem a vděčností.
- Ted' máte něco, na co se můžete těšit a co vám dá naději.

KLÍČE KE ZDRAVÉ MYSLI

MODLITEBNÍ TÝDEN V POHYBU



NEDĚLE MYSLET POZITIVNĚ

Naše myšlenky jsou důležité. To, o čem přemýšlíme, formuje naše emoce, jednání, vztahy a duchovní život. Když se přespříliš soustředíme na starosti, zmatky, chyby a zápasy, přemůže nás úzkost a strach.

Přečtěte si společně Filipským 4,6

POZITIVNĚ NALADĚNÝ PAVEL (FILIPSKÝM 4)

Pavel se rozhodl být vděčný za Boží požehnání ve svém životě. Vybral si, že bude přemýšlet o krásných věcech, jako jsou Bohem stvořené květiny a zvířata. Až se příště budete cítit smutní a ustaraní, vzpomeňte si, jak moc vás Ježíš miluje.

MODLITBA OTEVŘENÝCH DLANÍ

Chvalte Boha za jeho lásku. Děkujte mu, že mu můžeme svěřit své starosti, protože nás miluje. Děkujte Bohu, že se postará o vaše obavy.



PONDĚLÍ VYBERTE SI VDĚČNOST

Bůh nepotřebuje, abychom mu děkovali, ale je rád, když to děláme. Denně pro každého z nás koná tisíce úžasných věcí. Čím více si všimáme toho, co Bůh dělá, a čím více mu za všechno děkujeme, tím více zakoušíme a prožíváme jeho neuvěřitelnou lásku.

Přečtěte si společně 1. Tesalonickým 5,17

BEZMEZNÁ VDĚČNOST (JAN 12 / FILIPSKÝM 4)

Marie byla plná radosti z toho, jak moc ji Ježíš miloval a kolika různými způsoby jí požehnal. I když byl Pavel v tom hrozném vězení, každý den děkoval Bohu, protože věděl, že Bůh je dobrý. Kdyby dnes Ježíš přišel do vašeho domu, jak byste mu poděkovali za vše, co pro vás udělal?

MODLITBA VDĚČNOSTI

Vyberte osobu, která bude postupně odříkávat všechna písmena abecedy. Pak společně jmenujte aspoň jednu věc, která začíná daným písmenem, a jste za ni vděční.



ÚTERÝ VYBERTE SI ÚŽAS

Úžas je speciální Boží dar, který je přibaleno k věcem, jež jsou pro nás dobré! Úžas nás inspiruje ke kreativě, k úsilí něco dokázat a vyniknout a činí nás soucitnými, empatickými a štědrými k druhým. Bůh naplnil tento svět mnoha úžasnými věcmi, které ukazují, jak moc nás miluje.

Přečtěte si společně Žalm 86,8.10

NEBOJ SE! ZKUS ŽASNOUT! (MATOUŠ 6)

Ježíš měl lidem tolik co říct o Bohu a o životě. Chtěl jim dát něco, co by jim vždycky připomínalo Boží laskavou péči. Kdykoliv si o něco děláte starosti, představte si, že obavy vkládáte do Božích rukou, do těch rukou, které vytvořily všechny ty úžasné věci jako dárky z lásky pro nás.

MODLITBA ÚŽASU

Shromážděte krásné příklady zázraků přírody. Vyzvěte každého, aby si vybral jednu věc a řekl, co na této věci obdivuje.



STŘEDA VYBERTE SI RADOST

Radost je pocit štěstí, který přichází s pocitem pokoje a spokojenosti. Když zažíváme radost, cítíme se dobře od hlavy až k patě. Radost nás chrání před tím, aby nás udolaly výzvy, kterým v životě čelíme.

Přečtěte si společně Filipským 4,4

JEŽÍŠ ŠÍŘIL RADOST! (JAN 2)

„Kdo by mohl být šťastnější než ženich?“ ptala se Marie s nechápavým úsměvem. „Já a můj Otec!“ smál se Ježíš. „Činit lidi šťastnými nám přináší obrovskou radost. Já a můj Otec přetékáme štěstím jako ty nádoby, kdykoliv lidé prožívají radost.“

MODLITBA RADOSTI

Modlete se radostně! Procházejte abecedu a říkejte: „Chválíme tě, Bože, protože jsi A (absolutní). Chválíme tě, Bože, protože jsi B (bdělý)...“



ČTVRTEK VYBERTE SI LASKAVOST

Věděli jste, že laskavost je pro vás užitečná? Kdykoliv někomu prokážeme laskavost, nebo o tom jenom přemýšlíme, náš mozek zaplaví příjemný hormon štěstí zvaný oxytocin. Bůh si přeje, aby jeho děti byly laskavé, protože to přináší požehnání jim i těm, kterým pomáhají.

Přečtěte si společně Efezským 4,32

LASKAVOST: SDÍLENÍ BOŽÍ LÁSKY (JAN 13)

Ježíš byl rád, když mohl být k někomu laskavý. Jeho srdce bylo tak plné Boží lásky, že laskavost tryskala ze všeho, co dělal. Byl rád, že jim může posloužit, protože to byla další příležitost, jak jim ukázat, jak moc je miluje.

MODLITBA LASKAVOSTI

Obkreslete ruku dospělého. Do každého prstu napište něco laskavého, co byste mohli udělat pro druhé. Napište krátkou modlitbu do dlaně, kde požádáte Boha, aby vám pomohl být laskavými.



PÁTEK VYBERTE SI POKOJ

V rušném světě jsou chvíle ztišení velmi důležité. Potřebujeme zpomalit a udělat „pauzu“, abychom měli čas přemýšlet o svém životě. Dnes se budeme učit o pokoji, který Ježíš přinesl do našich životů, díky kterému zůstaneme klidnými v bouřích života.

Přečtěte si společně Jan 14,27

POKOJ V BOUŘI (MATOUŠ 8)

Ježíš se jich zeptal: „Proč jste tak ustrašení? Já jsem tu s vámi.“ Pak se postavil a poručil větru a vlnám, aby se uklidnily. Můžeme si vybrat pokoj i v bouřích našich životů, protože Ježíš je vždy s námi.

MODLITBA POKOJE

Vystříhňte z tenkého papíru mraky. Tužkou na ně napište své starosti. Modlete se k Bohu, aby uklidnil bouře ve vaší mysli a obdařil vás pokojem.



SOBOTA VYBERTE SI NADĚJI

Od počátku pozemských dějin sdílel Bůh s lidmi dobrou zprávu o nadějně budoucnosti, kde bude hřích navždy vymýcen. Když máme naději, dává to našim životům smysl, a když máme důvod k životu, naplňuje nás to nadějí.

Přečtěte si společně Římanům 15,13

ZACHEUS NAŠEL NADĚJI (LUKÁŠ 19)

Zacheus zjistil, co mu v jeho prázdném životě chybělo – byla to laskavost, pokoj, radost, úžas, vděčnost a pomoc druhým. A teď dal Ježíš jeho životu smysl a také naději.

MODLITBA NADĚJE

Chvalte Boha za důležitý dar naděje, který nám dal. Děkujte mu za naději Ježíšova brzkého návratu, která povzbuzuje naši víru.

Klíče
**K DUŠEVNÍ
POHODĚ**
A SPOKOJENÉ RODINĚ

Pro oddělení Adventistické služby rodinám CASD
vydalo nakladatelství Advent-Orion, spol. s r. o.
Roztocká 5, 160 00 Praha 6
e-mail: adventorion@adventorion.cz
www.adventorion.cz

Překlad: Simona Wagnerová
Odpovědná redaktorka: Milada Macháňová
Sazba podle anglického originálu: Jan Dobeš
Vytiskla tiskárna ARTRON, s. r. o., Boskovice
Praha 2025

ISBN 978-80-7172-389-9

NÁRODNÍ TÝDEN MANŽELSTVÍ | 10.-16. ÚNORA 2025

- NEDĚLE
MYSLET POZITIVNĚ
- PONDĚLÍ
VYBERTE SI VDĚČNOST
- ÚTERÝ
VYBERTE SI ÚŽAS
- STŘEDA
VYBERTE SI RADOST
- ČTVRTEK
VYBERTE SI LASKAVOST
- PÁTEK
VYBERTE SI POKOJ
- SOBOTA
VYBERTE SI NADĚJI

Klíče
**K DUŠEVNÍ
POHODĚ**
A SPOKOJENÉ RODINĚ

