

Jak sobie radzić z emocjami w kryzysie?

Motto: Trzeba odwagi, żeby zachować nadzieję w beznadziejnych sytuacjach.

Chcąc odpowiedzieć na pytanie „Jak sobie radzić z emocjami?” najpierw trzeba określić co to są emocje i z jakimi sferamiwiążą się w naszym życiu , a mówiąc precyzyjniej z czym się stykają i zderzają. Biblia wyjaśnia nam, że składamy się z trzech elementów – ciała, duszy i ducha. **„Sam Bóg pokoju niech was całkowicie uświęca, aby nienaruszony duch wasz, dusza i ciało bez zarzutu zachowały się na przyjście Pana naszego Jezusa Chrystusa.” I Tes. 5,23** (Hebr. 4,12)

Sfera cielesna związana jest ze wszystkim co materialne i namacalne. W tej sferze używamy podstawowe zmysły dotyku, wzroku, słuchu, węchu i smaku. Wszystko, co możemy poznać za pomocą tych zmysłów jest racjonalne i jednoznaczne.

Sfera duchowa to nasza intuicja, sumienie, często nasze wewnętrzne motywacje i przede wszystkim więź z Bogiem.

Sfera duszy to nasz intelekt i emocje oraz wola, która uruchamia nas do działania lub zaniechania określonego działania. To właśnie głównie przez sferę duszy kształtujemy naszą więź z ludźmi. Wiele osób przy podejmowaniu decyzji, działań używa przede wszystkim własnego intelektu i to jest bardzo rozsądne. Dlatego najpierw zasugeruję racjonalne wskazówki co robić w sytuacji kryzysowej.

1. Uznaj rzeczywistość.

Otwórz się, przyjmij stan faktyczny taki jaki jest, a nie taki jaki był, albo jaki chciałbyś, aby był. Zaakceptuj rzeczywistość, ale nie w sensie rezygnacji z działania, ale właśnie uznania jej takiej, jaka jest. To wymaga gotowości i otwartości na rzeczy, których nie chcemy, z którymi się nie zgadzamy, w których czujemy się często skrzywdzeni, niezrozumiani i nie widzimy w tym żadnego sensu. To wymaga odwagi, żeby spojrzeć na fakty, zderzenia obiektywnie, a nie przez pryzmat naszych wyobrażeń i oczekiwań. To też wymaga chęci i wysiłku, żeby poznać, usłyszeć jaka ta rzeczywistość naprawdę jest. To wymaga odwagi.

2. Odkryj się, a wręcz obnaż się.

Przyznaj się przed samym sobą, przed Bogiem, w czym uczestniczyłeś, co cię spotkało niezależnie od tego jak była w tym twoja odpowiedzialność i świadomość.

Przyznaj się do błędów, porażek, czy też faktu, że spotkało cię coś bolesnego i trudnego. Powiedz z czym zmagasz się i z czym sobie nie radzisz. Przyznanie się wymaga uniżenia, pokory, wręcz pokonania i powalenia własnego ego. **„Wyznawajcie tedy grzechy jedni drugim i módlcie się jedni za drugich, abyście byli uzdrowieni.” Jak. 5,16** . Od tego zaczyna się proces uzdrowienia.

3. Nie unikaj kontaktów z ludźmi.

Szukaj ludzi którzy, mogą ci doradzić i wesprzeć w różnych obszarach w życiu, zarówno w sferze ekonomicznej i organizacyjnej, jak również w sferze duchowej, emocjonalnej, czy rodzinnej. To właśnie w sytuacjach kryzysowych szczególnie potrzebujesz wsparcia i kontaktu z innymi osobami. Ludzie bardzo często unikają innych osób, ponieważ wstydzą się tego, co zrobili, wstydzą się tego, co się im przytrafiło, nawet jak nie mieli na to wpływu. Gdy zaczynasz mówić o swoim wstydzie, określasz skąd się on bierze, to wtedy wstyd zaczyna znikać. Wstyd czerpie swoją moc z tego, że jest niewypowiedziany.

Mądrze i świadomie wybieraj ludzi, z którymi chcesz się podzielić swoimi zmaganiem. Szukaj ludzi, których rady, postawa będzie dla ciebie budująca i zachęcająca, choć jednocześnie może być dyscyplinująca i wymagająca. Unikaj ludzi, którzy być może chcą ci pomóc, ale ich przekaz jest destrukcyjny i przytłaczający, powodujący jeszcze większy w twoim życiu niepokój i frustrację. Zastanów się też, czy osobie, która chce ci pomóc, bardziej zależy na tobie samym, czy na uratowaniu twojego domu, twojej firmy, twojej pozycji, czy też twojego miejsca pracy. Sytuacje kryzysowe bardzo często weryfikują twoich prawdziwych przyjaciół. Otocz się właściwymi ludźmi.

4. Zweryfikuj swoje wartości i priorytety w życiu.

Spójrz na zdarzenie, sytuację, w której się znalazłeś z perspektywy swoich wartości, priorytetów i sensu życia. Ustal jeszcze raz co jest dla ciebie najważniejsze w życiu, a co jest drugoplanowe. Spójrz na siebie z perspektywy życia wiecznego i zastanów się co jest ważne w twoim zmaganiu z danym problemem. To ułatwi ci nadać stosowne znaczenie zagadnieniu, z którym się zmagasz. Pomoże ci to podejść do tematu spokojniej i rozsądniej.

Nieważne co nas spotyka w życiu. Ważne jaką postawę przyjmujemy w tych sytuacjach.

W życiu będziemy doświadczali wiele zdarzeń, smutnych i radosnych. To jest nieuniknione i bardzo często mało od nas zależne.

Czy wiesz, co jest dla ciebie ważne?

Czy jutro, za rok będzie to nadal dla ciebie ważne?

A co będzie ważne tuż przed śmiercią?

Co robisz, żeby zadbać o ważne sprawy?

5. Myśl pozytywnie.

Nikt nie chce przebywać z osobą zgorzkniałą, pełną pretensji i niezadowolenia. Mało kto chce pomagać osobie niezadowolonej, obrażonej na swoje otoczenie i cały świat. Jeśli twoja postawa wyraża przekonanie, że życie jest bez sensu, pracodawca jakiś dziwny, urzędnicy bez serca, a rodzina obojętna, to ludzie nie widzą sensu pomagać tobie rozwiązywać bieżące problemy, żebyś dalej tak funkcjonował. Jeśli mówisz, że wszystko się zmieni jak rozwiążesz dany problem i wtedy twoja postawa ulegnie zmianie, to szczerze w to wątpię.

Zacznij pracować nad zmianą postawy już dzisiaj przy wszystkich obciążeniach i zmaganiach. Pozytywne myślenie, chęć do życia, do działania zachęci innych do pomocy i współdziałania. Potrzebni są ludzie z energią, potrafiący pokonywać trudności i wyzwania, zapalający innych do działania z uśmiechem na ustach.

Stosuj język akceptacji, unikaj krytycyzmu. Szczególnie ograniczaj mówienie źle o innych, a staraj się mówić o nich wszystko, co dobre. Jeśli twój rozmówca słyszy jak krytykujesz kogoś i obmawiasz, to podświadomie będzie się obawiał, że to samo zrobisz w stosunku do niego. W takich sytuacjach ludzie zaczynają się odsuwać i unikają takiej osoby.

Ze względu na twoje niezadowolenie, zgorzknienie, pretensje ludzie zaczynają się dystansować, unikać rozmów co powoduje poczucie osamotnienia, opuszczenia i odrzucenia. To z kolei powoduje dodatkowe rozgoryczenie, obwinianie, oskarżanie. Jedno z drugim coraz bardziej się nakręca. Przerwij spiralę niechęci i zacznij zmianę od siebie, a otoczenie powoli, pozytywnie na to zareaguje.

Buduj relacje w świadomy sposób, co wymaga wysiłku i przeznaczenia na to czasu. Nie tylko ty masz problemy, zobowiązania i odpowiedzialności. Otwórz się na drugą osobę, na jej zmagania, radości i smutki. Nie zastanawiaj się, co możesz dostać od drugiej osoby, ale pomyśl, co ty możesz dać od siebie. Buduj autentyczne relacje, a nie relacje interesowne, oparte na nadziei wyciągnięcia z niej korzyści.

6. Działaj, a nie rozmyślaj.

Podjmij działania, a nie pogrążaj się w rozmyślaniach i rozpamiętywaniu. Skoncentruj się na swoich możliwościach tu i teraz, a nie szukaniu winnych i usprawiedliwieniu. Potrzebne jest, żeby przeanalizować i zrozumieć przyczyny dlaczego coś się wydarzyło, co na przyszłość powinieneś zmienić. Często jednak tego nie znajdziesz, nie dostaniesz jasnej odpowiedzi.

Nie obwiniaj, nie szukaj usprawiedliwienia, ale skup się na tym, co ty sam możesz zrobić w tym momencie. Obwinianie jest prymitywnym sposobem radzenia sobie z bólem. Nie jest to jednak dobry sposób zarówno dla osoby obwinianej, jak również dla tej, która obwinia, ponieważ najczęściej jest to destrukcyjne. Skoncentruj się na tym, żeby twoje działania były budujące i zachęcające, nawet jak oceniasz i krytykujesz. Obwinianie, ciągłe rozpamiętywanie, bezustanne szukanie usprawiedliwienia generuje szereg destrukcyjnych myśli i słów. Myśli i słowa wpływają na nasze emocje i mają moc.

Ten problem również dotyczy obwiniania samego siebie. W takiej sytuacji zużywasz swój czas i energię na pomniejszanie własnej wartości, pomniejszanie własnych możliwości i demotywujesz się do jakiegokolwiek działania. Dobrze jest być pokornym i uznać swoje błędy, porażki i niepowodzenia, ale następnie trzeba działać i zmieniać siebie i świat na lepsze.

7. Świadomie wybieraj źródła informacji.

(dziecko zмага się z dobrem i złem – dwa psy)

Tym czym będziesz karmił swoje myśli i emocje, tym będziesz przesiąknięty i to będzie determinowało twój sposób myślenia, reagowania i twoje wybory. Dlatego zastanów się, czy dany przekaz, na który się otwierasz jest dla ciebie budujący, inspirujący i zachęcający. Zastanów się, czy to źródło informacji, z którego korzystasz jest zgodne z wartościami wyznawanymi przez ciebie, czy też może nawet podświadomie promuje inne wartości.

(diabeł przed szkołą)

Zarządzaj swoim czasem, świadomie decyduj na co go przeznaczasz. Ogranicz ilość docierających do ciebie reklam. Ogranicz ilość informacji o tym, co złego wydarzyło się na świecie. Unikaj filmów i seriali, które pokazują przytłaczające i chore sytuacje. Unikaj ludzi, którzy są toksyczni – wszystko widzą w czarnych barwach, są zgorzkniali i pełni pretensji, oskarżają innych za wszystkie niepowodzenia.

(Youtube)

8. Otwórz się na zmiany.

Większości ludzi w naturalny sposób dąży do stabilności i bezpieczeństwa. To jest w porządku. Jednocześnie Jezus mówi „... **Na świecie ucisk mieć będziecie ...**” **J. 16,33**. Paweł w liście do Hebrajczyków pisze „**Bo kogo Pan miłuje, tego karze, i chłoscze każdego syna, którego przyjmuje**” **Hebr. 12,6** Stąd też zmiany i kryzysy z tym związane są w naszym życiu nieuniknione.

Bądź gotowy na zmiany, nowe wyzwania i doświadczenia. Kryzysy generują bardzo silną motywację do rozwijania się, dokonywania zmian i

przewartościowywania swojego życia. (pytanie o motywacje – sukces , czy porażka) Sukces daje dodatkową energię do podążania w kierunku, w którym już działasz. Porażka motywuje do zweryfikowania, czy podążasz we właściwym kierunku. Nie oznacza to , że masz akceptować każdą zmianę i nie starać się o lepsze rozwiązanie. Musisz w tym znaleźć równowagę i mądrość, żebyś potrafił zaakceptować to czego nie możesz zmienić i zmieniać to na co masz wpływ.

Proces zaakceptowania, pogodzenia się ze zmianą jest nierzadko bolesny. Często musisz zrezygnować z tego, do czego jesteś już przywiązany. Niekiedy musisz pogodzić się ze stratą nie tylko z dóbr materialnych, ale również bliskich osób, wielu marzeń, praw i przekonań, że „jesteś tego warty”. Być może Bogu właśnie o to chodzi, żebyś stracił, zrezygnował z tego, do czego jesteś przywiązany, z tego, co jest dla ciebie ważniejsze, niż to, co Bóg ma dla ciebie. To proces, który na początku powala twoje ego, atakuje często twoje poczucie własnej wartości, ale na końcu pozwala budować oparcie na fundamencie, który jest niezniszczalny i wieczny. Pytaj Boga co masz zmienić w swoim życiu.

Kryzys jest potencjalną szansą na rozwój. Od ciebie zależy jak ją wykorzystasz.

9. Naucz się prosić.

Umiejętność proszenia wymaga pokory. To właśnie pycha bardzo często powstrzymuje nas przed proszeniem. Przyznaj się, uznaj, że czegoś nie masz, nie wiesz lub nie umiesz zrobić. Proś pomimo obawy, że będziesz wyśmiany, niezrozumiany i odrzucony. To właśnie różne obawy, które wynikają z wcześniejszych doświadczeń najczęściej cię blokują. Współdziałanie z innymi, skorzystanie z wiedzy, umiejętności, potencjału innych bardzo ułatwia życie.

Mów o swoich potrzebach, zmaganiach, wyzwaniach. To też jest forma delikatnego proszenia o pomoc i wsparcie. Nie zamykaj się w sobie, kiedy ponosisz niepowodzenia. Bądź otwarty na innych ludzi.

Z drugiej strony część ludzi nie potrzebuje uczyć się prosić, bo to jest ich sposób na życie, żeby się mniej wysilać. Stąd też, jeśli już prosisz to powinieneś wykazać się własnym zaangażowaniem, wysiłkiem i odpowiedzialnością w tym zakresie. Często z tego właśnie powodu nie prosimy, bo sami nie wiele zrobiliśmy w tym kierunku.

10. Bądź wdzięczny.

Bądź wdzięczny za to, co masz, za to, kim jesteś, za to, gdzie jesteś. Nie porównuj się z innymi. Paweł w liście do Tesaloniczan napisał **„Za wszystko dziękujcie; taka jest bowiem wola Boża w Chrystusie Jezusie względem was.”** *1 Tes. 5,18*. Zaakceptuj to.

Akceptacja, wdzięczność to nie jest bierne lenistwo i mówienie „masz mnie Panie Boże takim, jakim stworzyłeś i rób, co chcesz”. Akceptacja, wdzięczność

nie jest celem samym w sobie, ale punktem wyjścia do działania, do rozwijania się i do kochania.

W tym miejscu możesz powiedzieć - świetnie, to mam instrukcję w punktach, jak sobie radzić z emocjami w kryzysie.

A co na to twoje emocje? Jak myślicie jak zareagują emocje? Jak chcą!!!! Zareagują jak chcą!!!!

Możesz im wyjaśniać, tłumaczyć, udowadniać, dyscyplinować je – a one na to zareagują jak chcą !!!!!

Z tego powodu mężczyźni mają często problemy w relacjach z kobietami, które z reguły są dużo bardziej emocjonalne. Mogą im tłumaczyć, wyjaśniać, udowadniać i to nie działa.

(możesz te 10 punktów odłożyć na bok, bo dopiero teraz powiem coś o emocjach)

Emocje potrzebują doświadczyć, poczuć. Podobnie jak w małżeństwie. Możesz współmałżonkowi deklарować miłość, wytłumaczyć, co jest dla ciebie ważne i priorytetem, ale bez praktykowania, bez okazywania miłości w praktyce emocjonalnie relacja będzie martwa. Współmałżonek potrzebuje doświadczyć, poczuć miłość, a nie ją zrozumieć. I co ciekawe potrzebuje tego ponownie i ponownie, żeby czuł, że to nie przeminęło.

Doświadczenie to jest sposób dotarcia do emocji, sposób wyćwiczenia ich reagowania na określone zdarzenia. Czy uważasz, że możesz poprzez swój rozum, intelekt zapanować nad pojawieniem się różnych emocji, nad ich spontaniczną reakcją?

(Film – skoncentrujcie swój rozum i intelekt, zapanujcie nad emocjami i nie dajcie się rozczulać)

Emocje pojawiają się , zanim rozum zdąży je ogarnąć. Nie obwiniaj się , że masz wiele emocji w różnych sytuacjach. Emocje są naturalną częścią człowieka i pełnią rolę czujników, które reagują na to co nas spotyka w życiu. Blokowanie czujników daje ulgę i spokój tylko na krótki czas, ale długoterminowo prowadzi do poważnych usterek. Nieprzemyślana reakcja na pojawiające się emocje, sygnały z czujników może z kolei doprowadzić do destrukcji.

Emocje nie są , ani złe, ani dobre. To reakcja na emocje może być destrukcyjna lub konstruktywna.

Jak sobie radzić z emocjami w kryzysie?

1. Poznaj sam siebie.

Bądź odważny i wejdź w swoją sferę emocjonalną. Spróbuj uchwycić, zidentyfikować emocje, które pojawiają się w tobie w różnych sytuacjach. Od

czasu do czasu skoncentruj swoją uwagę na własnych emocjach. Otwórz się na rozmawianie o emocjach.

2. Naucz się nazywać emocje.

Naucz się dostrzegać, zauważać własne emocje. Spróbuj konkretnie je nazywać. Nie bój się ich. Nie zastanawiaj się, czy to dobrze, że masz daną emocję, czy źle. Emocje nie są ani dobre, ani złe. To sposób okazywania emocji może być zły lub dobry, destrukcyjny lub konstruktywny.

Sam Jezus miał wiele emocji, jak np. gniew, o czym możemy przeczytać w ewangelii Marka „ **I spojrzął na nich z gniewem, zasmucił się z powodu zatwardziałości ich serca, ...** „ Mk. 3,5

3. Określ skąd się w tobie pojawiają konkretne emocje.

To często wymaga wrócenia do swojej przeszłości, do przeżyć, o których czasami nie chcemy pamiętać i zepchnęliśmy je w nicość , a one ciągle tam żyją. Poznanie dlaczego na jakieś zdarzenie reagujemy akurat takimi emocjami jest trudne, czasami bolesne, raniące. Nie każdy czuje potrzebę i ma odwagę, żeby rozgrzebywać swoją przeszłość i teraźniejszość w sferze emocjonalnej. Jeśli uda ci się przejść przez ten proces to będziesz dużo bardziej świadomy swoich uczuć, emocji i reakcji.

4. Pobądź ze swoimi emocjami.

Kiedy już nauczyłeś się uchwycić emocje, nazwać je i określić skąd się biorą to pozwól sobie spędzić z nimi czas. Przytul je, pogłaszcz, dopieść je, żeby czuły się zaopiekowane. „**Weselcie się z weselącymi się, płaczcie z płaczącymi**” Rz. 12,15.

Znajdź sobie miejsce i czas, żeby spokojnie przerobić własne emocje. Zaakceptuj je takimi jakimi są. Spróbuj się z nimi utożsamić, a nie udawać, że się do nich nie przyznajesz i się od nich dystansujesz.

(emocja złości)

5. Karm emocje tym, co budujące.

Emocje trzeba wychowywać, a nie nauczać. Podobnie jak z wychowaniem dziecka. Możesz mówić, nauczać, a tak naprawdę dziecko dużo więcej przyswaja poprzez przekaz niewerbalny, przez obserwację, naśladownictwo i doświadczenie.

Twoje doświadczenia determinują, ćwiczą twoje emocje. To z kim będziesz przebywał, na jakie doznania będziesz otwarty i przeznaczal czas, będzie tworzyło budulec, pokarm dla twoich emocji. „**Szczęśliwy mąż, który nie idzie za radą bezbożnych, ani nie stoi na drodze grzeszników, ani nie zasiada w**

gronie szyderców, lecz ma upodobanie w zakonie Pana i zakon Jego rozważa dniem i nocą.” Ps. 1,1-2Stąd szukaj doświadczeń, które będą dla Ciebie wspierające, budujące. Karm swoje emocje okazywaniem miłości, a nie nienawiści, karm je wdzięcznością, a nie pretensjami. Karm emocje wiarą, a nie strachem i obawą. Szukaj relacji z ludźmi, współpracy, współdziałania, kochaj i pozwól się kochać. To Ci pomoże ogarnąć emocje w trudnych, kryzysowych sytuacjach.

6. Nie ulegaj emocjom.

Kiedy masz świadomość swoich emocji, zaopiekowałeś się nimi i karmisz właściwymi rzeczami, to możesz na nie wpływać. Kiedy okoliczności wywołują w Tobie smutek, rozczarowanie, ból to przyjmij te emocje, pobądź z nimi chwilę, ale nie poddawaj się im.

Nie podejmuj istotnych decyzji w swoim życiu, kiedy jesteś przytłoczony trudnymi emocjami. Jednocześnie nie ulegaj bierności na skutek poczucia bezradności, smutku, straty, ale podejmuj wszelkie działania, które możesz wykonać. Zaczynaj choćby od modlitwy, czy rozmowy. Nie koncentruj się na sobie tylko przenieś środek ciężkości na Boga i innych ludzi. Zrezygnuj z obaw i lęków. Jeśli nie wiesz po co żyć tu i teraz to żyj dla innych. A żeby sensownie żyć dla innych potrzebujesz też zadbać o siebie.

Ludzkimi możliwościami możesz zadziałać w sferze racjonalnej i emocjonalnej. W tym zakresie używa się właśnie terapii. Naturalnym terapeutą może być współmałżonek lub bliski przyjaciel. Jeśli potrzebujesz wejść głębiej i bardziej specjalistycznie to możesz skorzystać z pomocy doświadczonego terapeuty. Osoby wierzące mogą pójść jeszcze głębiej wchodząc w sferę duchową i polegając na Bogu, który jest pełen miłości i wszechmogący. Kluczem jest osobista relacja.

„Zaufaj Panu z całego swojego serca i nie polegaj na własnym rozumie! Pamiętaj o nim na wszystkich swoich drogach, a On prostować będzie twoje ścieżki! „ Przep. 3,5-6

Nawet jak podejmiesz złą decyzję, pomylisz się, ale będziesz się trzymał Boga, to Bóg poradzi sobie z twoimi pomyłkami i doprowadzi Cię do właściwego celu.

„Lepiej ufać Panu niż polegać na ludziach. Lepiej ufać Panu niż polegać na możliwych” Ps. 118,8-9

„Tak mówi Pan: przeklęty mąż, który na człowieku polega i z ciała czyni swoje oparcie, a od Pana odwraca się jego serce!” Jer. 17,5 (Ps. 146,3)

Może masz ogromną wiedzę o Bogu i Biblii, wierzysz w to, starasz się robić wszystko co Bóg powiedział, zapisał w Biblii – to dobrze, to bardzo dobrze. Może przeżyłeś szereg doświadczeń z Bogiem, poczułeś jego obecność,

widziałeś wiele razy Jego bezpośrednie działania – to świetnie. Ale jeszcze ważniejsza jest osobista relacja.

Bóg chce dać ci to, co jest najlepsze. Bóg kocha ludzi, swoje dzieci i jest najlepszym ojcem. Pomyśl o tym jak o relacji rodzica i dziecka. Oddany rodzic jest w stanie zrobić wszystko dla dziecka (i tu uwaga!), co uzna za dobre dla dziecka. Czy będziesz robił coś, co uważasz, że jest złe dla dziecka? Czasami jak dziecko o coś prosi możesz mieć problem z rozstrzygnięciem czy będzie to dobre, czy złe, ale Bóg nie ma takich dylematów. Bóg wie co jest najlepsze dla Jego dzieci. Bardzo często w sytuacjach kryzysowych, trudnych prosimy Boga o wiele rzeczy. Czy Bóg, który chce dla ciebie jak najlepszych rzeczy da ci wszystko o co prosisz?

(przykład z granatami)

Bóg chce i może zaspokoić wszystkie twoje pragnienia, ale niekoniecznie w taki sposób, jakiego ty oczekujesz w danym momencie. Szukaj, buduj i rozwijaj relację z Bogiem.

1. Zatrzymaj się i skieruj swoje myśli do Boga.

Znajdź czas, żebyś mógł być sam na sam z Bogiem. Znajdź na to miejsce, w którym nie będą cię rozpraszały inne rzeczy. Skoncentruj się tylko na Bogu w tym czasie.

2. Nie tylko mów, ale słuchaj, co Bóg mówi do ciebie.

Może nie usłyszysz głosu jakby ktoś obok mówił do ciebie, ale możesz odbierać w sercu różne myśli, które do ciebie przychodzą w tym czasie. Pamiętaj, że myśli, które odbierasz nie muszą być od razu prorocत्वami i „prawdami objawionymi”. Weryfikuj myśli, które otrzymujesz. Bóg może mówić do ciebie też przez inne osoby. Nie koniecznie będą to od razu prorocत्वami i „słowa od Boga”, ale rady, spostrzeżenia, czasami konkretne sugestie. Niekiedy Bóg mówi przez okoliczności, zdarzenia, książki, wykłady itd.

Pytaj Boga co jest ważne z Jego perspektywy. Pytaj jak Bóg cię widzi, jak wyglądasz w Jego oczach, a nie w ustach innych ludzi.

(moje doświadczenia – maile, smsy)

3. Czytaj Słowo Boże

Bóg przede wszystkim mówi do ludzi przez swoje słowo zawarte w Biblii. Czytając Biblię poznajemy i zaczynamy rozumieć Boga. To jest Jego prawdziwe i doskonałe słowo do nas. Nie traktuj komentarzy Biblii, myśli zawartych w różnych książkach chrześcijańskich, jako „prawdy objawione”. W pierwszej kolejności czytaj Boże Słowo, a dopiero dodatkowo korzystaj z innych źródeł.

4. Poznaj Boga przez rozmowy, dyskusje z innymi ludźmi.

Rozmawiaj z innymi na temat przeczytanego Słowa Bożego. Mów o swoich przemyśleniach, pytaniach, dylematach. Rozmowa z innymi ludźmi pozwala lepiej poznawać i rozumieć Boga poprzez różne punkty widzenia, ale też pozwala szybciej znajdować odpowiedzi na nurtujące nas pytania. Bądź odważny i zadawaj pytania. Rozmawiając uczymy się też mówić o Bogu. Bóg przez swoją łaskę nie daje nam wiary na własny, osobisty użytek, ale żeby dzielić się nią z innymi ludźmi.

Funkcjonowanie we wspólnocie ludzi pozwala nie tylko lepiej poznawać i rozumieć Boga, ale też wzajemnie się wspierać i wzrastać w wierze.

5. Wykorzystuj różne źródła poznania Boga.

Rozwijaj się przez czytanie książek, słuchanie różnych nauczai i uczestnictwo w konferencjach. Bądź też otwarty na poznanie, doświadczanie Boga w sferze emocjonalnej i duchowej. Często to, co przeżywamy przechodząc przez różne życiowe sytuacje powoduje dużo głębsze zrozumienie i poznanie Boga, niż tylko przez rozum i intelekt.

6. Angażuj się w uwielbienie Boga.

Bóg jest godzien chwały i oddawaj Mu ją przy różnych okazjach. Najczęściej odbywa się to przez pieśni i modlitwy, ale możesz też znaleźć własną formę chwalenia Boga robiąc to sam lub razem z innymi. Naucz się modlić o te rzeczy, które są ważne z perspektywy Rodzica. Spełnienie pochodzi z uwielbienia Boga, a nie gdy inni uwielbiają ciebie. Pomimo okoliczności ciesz się, raduj się i bądź wdzięczny Bogu, za wszystko co otrzymałeś i otrzymujesz.

„Radość serca wychodzi na zdrowie, duch przygnębiony wysusza kości.”
Przyp. 17,22

7. Zaufaj Bogu.

Uwierz w Bożą moc. Uwierz, że Bóg chce dla ciebie dobrych rzeczy, najlepszych rzeczy i we właściwym czasie.

(gitara dla Marka w seminarium)

Ludzie są ważni, mogą dać ci wiele wsparcia, ale nie są w stanie zaspokoić wszystkich twoich pragnień i potrzeb. Tylko Bóg jest w stanie w pełni zaspokoić twoje pragnienia, dać ci poczucie pełnej miłości, akceptacji, bezpieczeństwa itd. Szukaj do czego Bóg cię powołuje, jakie ma dla ciebie plan z jego perspektywy. Może to nie są te uwarunkowania, realia, o których ty myślisz, marzysz. Może jak większość ludzi dążysz do stabilizacji, poczucia bezpieczeństwa (mieszkanie, praca), ale zbyt niow tym pokładasz swoje zaufanie, oparcie. Może zbyt niow

opierasz swoje poczucie bezpieczeństwa na własnej wartości, na relacji z bliskimi osobami, którymi jesteś otoczony, na zdrowiu, kondycji fizycznej – jeśli to stanowi konkurencję dla twojej relacji z Bogiem to masz coś do zmiany. Jeśli zaś to wspiera, wzmacnia twoją relację z Bogiem - to świetnie.

Jeśli pomagasz i chcesz pomagać ludziom to najważniejszą rzeczą jest nakierowanie ich na Boga, na osobistą relację z Bogiem. Ty osobiście możesz pomóc danej osobie, doradzić, wesprzeć, ale tylko w określonym zakresie, Bóg może to uczynić w pełni poprzez osobistą relację z daną osobą. Nie stawiaj się w miejscu Boga usiłując zrobić wszystko co możesz dla danej osoby, nawet jako rodzic dla swojego dziecka, to może opóźnić pełne otwarcie się na Boga.

Jeśli sam jesteś w kryzysie to przede wszystkim szukaj wsparcia bezpośrednio u Boga, nie pokładaj nadziei tylko w ludziach, którzy są życzliwi i chcą ci pomóc. Ludzie mogą ci pomóc, wesprzeć, doradzić, ale to ty sam musisz przejść przez swoje zmagania, ty musisz podejmować decyzje, podjąć działania, a w pełni może cię w tym poprowadzić Jezus Chrystus. Stąd nie jest ważne, co cię spotyka w życiu. Ważne jest, co z tym robisz. Im więcej cię spotyka w życiu tym więcej masz szans, okazji do zaistnienia i wykorzystania darów, którymi Bóg cię obdarzył.

Bóg jest kochającym ojcem. Chce i może zaspokoić, wysycić wszystkie twoje pragnienia. Jest też mądrym ojcem, który dał ci wolną wolę i nie będzie zaspakajał wszystkich twoich pragnień, ale będzie je przede wszystkim kształtował. Pragnienia zmieniane są przez doświadczenie. Wiedza również wpływa na twoje pragnienia, bardzo często zwiększając ich ilość, ale to doświadczenia najmocniej działają na twoje emocje, a nie wiedza. To doświadczenia weryfikują twoje potrzeby i pragnienia. **„Dlatego radujcie się, choć teraz musicie doznać trochę smutku z powodu różnorodnych doświadczeń. Przez to wartość waszej wiary okaże się o wiele cenniejsza od zniszczalnego złota, które przecież próbuje się w ogniu, na sławę, chwałę i cześć przy objawieniu Jezusa Chrystusa. „ I P. 1,6-7**

Często to właśnie trudne sytuacje przybliżają nas do Boga. Bóg pragnie z tobą relacji, intymnej więzi, w której będzie mógł nasycić twoje pragnienia i ukoić emocje. Kiedy doświadczasz trudnych chwil jeszcze bardziej wykorzystuj ten czas do budowania bliskości z Bogiem. **„Przyjmij wszystko, co przyjdzie na ciebie, a w zmiennych losach utrapienia bądź wytrzymały! Bo w ogniu doświadcza się złoto, a ludzi miłych Bogu - w piecu utrapienia.” Syr. 3,4-5**

Doświadczenia mogą być dobre i złe. Jeśli doświadczasz czegoś dobrego to chcesz tego coraz więcej. Złe doświadczenia powodują, że pozbywasz się pewnych pragnień i zastępujesz je innymi. Ziemski świat jest jednak

zdecydowanie niedoskonały i czasami po tym, co dobre pojawia się jakaś trudność, tak jak z miłością przyjaciela, czy bliskiej osoby, którą nagle tracisz. Dobrze jest być kochanym, ale jednocześnie nie chcesz już doświadczać zranienia i bólu po stracie tego uczucia. Emocje często wtedy mówią: nie chcemy tego! Blokujesz się wtedy na doświadczanie nawet tych dobrych rzeczy, bo jest w tym ryzyko bólu. **„Za pełną radość poczytujcie to sobie, bracia moi, ilekroć spadają na was różne doświadczenia. Wiedźcie, że to, co wystawia waszą wiarę na próbę, rodzi wytrwałość. Wytrwałość zaś winna być dziełem doskonałym, abyście byli doskonali, nienaganni, w niczym nie wykazując braków.”**

Jak. 1,2-4

Jest wiele osób, które na skutek smutnych doświadczeń są głęboko zablokowane i przytłoczone szczególnie w sferze emocjonalnej. Rozsądek, terapia, ogarnięcie emocji może ci pomóc zrozumieć to wszystko co przeżywasz, da ci wiedzę jak powinieneś działać i myśleć, ale tak naprawdę to Bóg jest uzdrowicielem.

Nikt nie chce cierpieć bólu i przeżywać zranienia, dlatego ludzie tworzą, często nieświadomie różne mechanizmy, które chronią ich przed doświadczaniem bólu i zranień. Jak czytasz Biblię to wiesz jednak, że czas trudności, cierpienia jest nieuniknionym elementem życia. **„Umiłowani! Temu żarowi, który w pośrodku was trwa dla waszego doświadczenia, nie dziwcie się, jakby was spotkało coś niezwykłego, ale ciescie się, im bardziej jesteście uczestnikami cierpień Chrystusowych, abyście się cieszyli i radowali przy objawieniu się Jego chwały. „ I P. 4,12-13. „I wszystkich, którzy chcą żyć zbożnie w Chrystusie Jezusie, spotkają prześladowania.” II Tym. 3,12**

Kryzys związany jest najczęściej ze stratą jakichś rzeczy, majątku, ze stratą bliskich osób, ze stratą zdrowia, pozycji, możliwości, ze stratą wizerunku, wiarygodności. Za tym wszystkim stoją określone potrzeby i pragnienia: potrzeba bycia kochanym, poczucie bezpieczeństwa, przynależności, wolności, czy choćby bycia potrzebnym. Bóg w relacji z tobą, w intymnej więzi z tobą może te wszystkie pragnienia nasycić. Stąd w pierwszej kolejności zaspokajaj swoje pragnienia w oparciu o to, czego nikt nie może ci zabrać. Bożej miłości nikt nie jest w stanie ci zabrać. **„Ale nie tylko to, lecz chlubimy się także z ucisków, wiedząc, że ucisk wyrabia wytrwałość, a wytrwałość - wypróbowaną cnotę, wypróbowana cnota zaś - nadzieję. A nadzieja zawieść nie może, ponieważ miłość Boża rozlana jest w sercach naszych przez Ducha Świętego, który został nam dany.” Rz. 5,3-5**

Kryzys to nie musi być stracony czas, to może być wielka okazja na pogłębienie relacji z Bogiem. Dlatego **„O nic się już zbytnio nie troskajcie (nie ulegajcie zbytnio rozmyślaniom, emocjom), ale w każdej sprawie wasze prośby przedstawiajcie Bogu w modlitwie i błaganiu z dziękczynieniem!”** Fil. 4,6

Jeśli doszedłeś do momentu całkowitej bezradności i wszystko co możesz zrobić to modlić się , to skoncentruj się na Jezusie Chrystusie. Uwielbiaj Boga całym sercem, chwal Go pomimo wszelkich okoliczności i bądź wdzięczny za wszystko co masz.

„Nie zrozumiesz , że Jezus jest wszystkim czego potrzebujesz, póki nie stanie się wszystkim co masz.

A kiedy przyjdzie czas, że Jezus będzie wszystkim co masz, to tylko wtedy zrozumiesz, że Jezus jest wszystkim czego potrzebujesz”

„Błogosławieni ubodzy w duchu, albowiem ich jest Królestwo Niebios” Mt. 5,3 (Mt. 5,3-16). Ten werset jest bardzo często cytowany i omawiany. Przyjmijcie też takie jego zrozumienie – **„Jesteście błogosławieni, gdy czujecie, że doszliście do granic swoich możliwości. Gdy jest was mniej, więcej jest w waszym życiu miejsca na Boga i Jego panowanie.”** Im szybciej zrozumiecie, że wasze pragnienia nie mogą być zaspokojone na tym świecie, tym bardziej wasze serca będą związane z Niebem. Doświadczenie straty lub ograniczenia w tym życiu przygotowuje cię na pełnię w lepszym świecie.

„Mamy zaś ten skarb w naczyniach glinianych, aby się okazało, że moc, która wszystko przewyższa, jest z Boga, a nie z nas.

Zewsząd uciskani, nie jesteśmy jednak pogiębieni, zakłopotani, ale nie rozpaczeni,

Prześladowani, ale nie opuszczeni, powaleni, ale nie pokonani,

Zawsze śmierć Jezusa na ciele swoim noszący, aby i życie Jezusa na ciele naszym się ujawniło.

Zawsze bowiem my, którzy żyjemy, dla Jezusa na śmierć wydawani bywamy, aby i życie Jezusa na śmiertelnym ciele naszym się ujawniło.

Tak tedy śmierć wykonuje dzieło swoje w nas, a życie w was.

Mając zaś tego samego ducha wiary, jak to jest napisane: Uwierzyłem, przeto powiedziałem, i my wierzymy, i dlatego też mówimy,

Wiedząc, że Ten, który wzbudził Pana Jezusa, także i nas z Jezusem wzbudził i razem z wami przed sobą stawi.

Wszystko to bowiem dzieje się ze względu na was, aby, im więcej jest uczestników łaski, tym bardziej obfitowało dziękczynienie ku chwale Bożej.

Dlatego nie upadamy na duchu; bo choć zewnętrzny nasz człowiek niszczeje, to jednak ten nasz wewnętrzny odnawia się z każdym dniem.

Albowiem nieznaczny chwilowy ucisk przynosi nam przeogromną obfitość wiekuistej chwały,
Nam, którzy nie patrzymy na to, co widzialne, ale na to, co niewidzialne;
albowiem to, co widzialne, jest doczesne, a to, co niewidzialne, jest wieczne.”
II Kor. 4,7-18

II Kor. 13,5-7; Jak. 1,2-4 – przechodzenie przez próby

II Kor. 7,10-12 co powoduje smutek

<https://www.youtube.com/watch?v=VsBs8MZ6bdc>

17.09.2017 wer. 5