

SLUŽBA KÁZANIA PRI SOBOTNÝCH BOHOSLUŽBÁCH					
Miesto/deň	3.	10.	17.	24.	31.
Bratislava 1		B. Soós	K. Badinský	M. Majtán	M. Riečan
Bratislava 2	K. Badinský	M. Riečan	B. Kern	H. Becz	Bossányiová
Petržalka	M. Majtán	M. Majtán	M. Riečan	J. Valky	T. Braun
Dúbravka		BA2	M. Majtán	M. Riečan	H. Becz

#### PRAVIDELNÉ TÝŽDENNÉ STRETNUTIA:

Nedeľa:	Klub Pathfinder	Cablkova	nepriavidelne
Pondelok:	biblické štúdium, kniha Jozua	Cablkova	18:00 hod.
	biblické štúdium, kniha Genesis	Dúbravka	18:30 hod.
	mládežnícka bohoslužba	Čajovňa Únik	19:00 hod.
	Prednášky: Po stopách veľikánov dejín	Senec, knižnica	18:00 hod.
Utorok:	biblické štúdium, kniha Skutky ap.	Cablkova	11:00 hod.
	biblické štúdium, kniha Genesis	Ferienčíkova	16:30 hod.
	stretnutie mládeže, Za obzorom	Ferienčíkova	18:00 hod.
Streda:	stretnutie seniorov, kniha Veľký spor	Ferienčíkova	10:00 hod.
	stretnutie mládeže	Cablkova	17:00 hod.
	biblické štúdium, kniha Skutky ap.	Wolkrova 4	18:00 hod.
Štvrtok:	cvičenie – fitness	Ferienčíkova	17:00 hod.
	Klub Pathfinder, Petržalka	Gessayova 6	17:00 hod.
Piatok:	stretnutie mládeže	Cablkova	17:00 hod.
Sobota:	stretnutie učiteľov sobotnej školy	Cablkova	08:40 hod.
	sobotná škola, štúdium Biblie		09:30 hod.
	kázanie z Božieho slova		10:50 hod.
	popoludňajšia pobožnosť	Cablkova	14:00 hod.
	florbalové stretnutie	ZŠ Drieňová ul.	18:00 hod.
	- kontakt R. Oravec 0908 838 046		

#### DÔLEŽITÉ DÁTUMY A PODUJATIA:

10.	Večera Pánova pre BA2 a Dúbravku	Ferienčíkova	
17.-24.	Modlitebný týždeň mládeže		
17.	Prenos bohoslužby cez internet	Cablkova	
17.	Členské zhromaždenie zboru – zborové voľby	Cablkova	
20.	Výbor zboru BA1	Cablkova	17:30 hod.
22.	Výbor zboru BA2	Ferienčíkova	18:00 hod.
21.	Klub zdravia (J. Novota, Imunitný systém)	Primaciálny palác	18:00 hod.
31.	Večera Pánova	Cablkova	
31.	Zbierka 13. soboty pre Stredoamerickú divíziu		

#### KONTAKTY:

Zbor Bratislava 1, Cablkova ul. č. 3, 821 04; ba1.casd.sk  
 Zbor Bratislava 2, Ferienčíkova ul. č. 5, 811 04; ba2.casd.sk  
 Skupina Petržalka, Wolkrova ul. č. 4  
 Skupina Dúbravka, M. Sch. Trnavského 2/A (kostol ECAV)  
 Kazateľia: Marek Riečan, tel: 0917 338 362, e-mail: mriecan@casd.sk  
 Karol Badinský, tel: 0905 302 793, e-mail: kbadinsky@casd.sk  
 Marek Majtán Černák, tel: 0948 322 663, e-mail: masomajtan@gmail.com  
 Redakcia, preklady a úprava textu: Karol Badinský



CIRKEV ADVENTISTOV SIEDMEHO DŇA

# B·ADVENT

SPRAVODAJ  
BRATISLAVSKÝCH ZBOROV

MAREC 2018

## ČO ROBIA/NEROBIA DUŠEVNE SILNÍ ĽUDIA II

Pretože sme slobodní ľudia a slobodnými chceme aj zostať (je to dar od Boha: *Poznáte pravdu a pravda vás vyslobodí* Ján 8,32), je pochopiteľné, že sa necítíme dobre keď sa nás snažia iní ľudia ovládať alebo manipulovať. Samozrejme toto na nás skúša aj „Pokušiteľ“. V tomto zamyslení sa budeme venovať hlavne tomu ako sa to prejavuje zo strany ľudí a ako sa tomu môžeme brániť resp. nedovoliť aby nám to bralo sily, alebo chuť do ďalších vzťahov.

### 2. DUŠEVNE SILNÍ ĽUDIA SA NENECHAJÚ OVLÁDAŤ

Keď nenávidíme svojich nepriateľov, dovoľujeme im, aby nás ovládali. Majú moc nad našim spánkom, našou chuťou, našim krvným tlakom, našim zdravím a našim šťastím. (Dale Carnegie)

Laura bola presvedčená, že jej panovačná a do všetkého sa miešajúca svokra jej zničí manželstvo, ak nie aj celý život. Napriek tomu, že so svojou svokrou trávila len asi 5 hodín týždenne, ďalších minimálne 5 hodín nad ňou uvažovala, rozprávala každému dookola o tom ako jej lezie na nervy. Namiesto toho, aby venovala svoju energiu pestovaniu láskyplnejších vzťahov s manželom alebo deťmi, hlavou jej vírili myšlienky o tom ako nemôže svoju svokru vystáť.

Ak dovoľíte ľuďom aby získali kontrolu nad vašimi pocitmi, myšlienkami a správaním nikdy sa z vás nestane psychicky silný človek. Znie vám niektorý z nasledujúcich výrokov povedome:

- hlboko sa vás dotkne kritika alebo negatívna spätná väzba, nezáleží na tom od koho prichádza
- niektorí ľudia vás dokážu tak rozčúliť, že poviete alebo urobíte veci, ktoré potom oľutujete
- zmenili ste svoje plány na základe toho, čo si niekto myslí, že je pre vás najlepšie
- to aký budete mať deň, závisí od správania iných
- keď sa vás niekto snaží na základe pocitu viny do niečoho dotlačiť, zdráhavo mu vyhoviete, aj keď sa vám do toho vôbec nechce
- zo všetkých síl pracujete na pozitívnom imidži, pretože vaša sebaúcta vo veľkej miere závisí od toho, ako vás vnímajú ostatní
- trávite veľa času sťažnosťami na iných a na nepriaznivé okolnosti
- často sa sťažujete na všetko, čo „musíte v živote urobiť“
- robíte všetko možné, aby ste sa vyhli nepríjemným emóciám, napr. hanbe alebo smútku
- máte problém určiť si hranice, ale vás hnevajú ľudia, ktorí plytvajú vašim časom a energiou
- keď vás niekto urazí alebo raní, nedokážete mu to len tak mávnutím ruky odpustiť.

Našli ste sa v niektorom z týchto výrokov? Zachovať si svoju silu znamená, že v seba veríte a ste presvedčený o správnosti svojich rozhodnutí aj napriek rôznym okolnostiam alebo ľuďom.

#### Prečo sa necháme ovládať?

Je dôležité určiť si hranice a požiadať ľudí, aby ich rešpektovali. Na tom nie je nič zlé ani neúčtivé. Vždy keď si neurčíte isté zdravé fyzické a psychické hranice, riskujete, že vás ostatní

začnú ovládať. Vždy keď sa obávajú povedať NIE, ak niečo nechcete urobiť, nechávajú sa ostatným manipulovať. Ak nenaplníte všetky vlastné potreby, oprávňujete iných, aby vás zneužívali. Rovnako problematické môže byť, ak si neurčíte aj citové hranice. Ak sa vám nepáči spôsob, akým sa k vám niekto správa, ale nič proti tomu neurobíte, tým danému človeku dávate moc nad svojim životom.

#### **Problém s tým ak sa necháme ovládať**

- vaše pocity riadia iní ľudia. Keď sa nechávajú ovládať, stávajú sa úplne závislí od toho, že iní ľudia a rôzne vonkajšie udalosti riadia vaše emócie.
- umožňujú iným, aby určovali vašu sebaúctu. To však znamená, že nikdy nebudete so sebou dostatočne spokojný. Budete dobrý len natoľko, nakoľko si to o vás bude myslieť niekto iný.
- vyhýbate sa skutočnému problému, stávajú sa bezmocný a hľadajú výhovorky, aby ste svoje problémy ospravedlnili.
- stávajú sa obeťou okolností. Miesto toho, aby ste riadili svoj život stávajú sa len „cestujúcim“.
- aj najmenší náznak kritiky vás maximálne rozladí. Za to čo sa vám stane obviňujete iných. Nebudete schopný správne prehodnotiť kritiku.
- stratíte z dohľadu vlastné ciele, to znamená, že nebudete schopný budovať svoj život podľa vlastných predstáv.
- pokazíte si vzťahy s ostatnými ľuďmi. Ak sa neohradíte primerane vo chvíli, keď niekto raní vaše city, alebo sa vám neprimeraným spôsobom mieša do života, váš hnev voči nemu sa postupom času znásobí.

#### **Získajte späť svoju silu**

Ak si dostatočne neveríte, celá vaša sebaúcta môže závisieť od toho, čo si o vás myslia iní. Na druhej strane ak si určíte isté hranice, môžete prirodzene naraziť na odpor. Ale ak máte dostatočne silnú sebaúctu, pochopíte, že dokážete niesť následky. A to je dôležité, aby ste sa to naučili.

#### **Preformulujte svoje vyjadrenia, napr. tieto:**

„Môj šéf ma privádza do zúrivosti.“ „Môj priateľ ma opustil, pretože pre neho nie som dosť dobrá.“ „Moja mama mi znižuje sebaúctu, pretože ma ustavične kritizuje.“ „Každú nedeľu musím pozvať na večeru svokrovcov.“

#### **Zamyslite sa prv, než zareagujete**

- zhlboka sa nadýchnite. Hnev a frustrácia vyvolávajú v tele fyzické reakcie, zrýchli sa dych, frekvencia srdca a začnete sa potiť.
- nonšalantne sa odporúčajte. Čím viac sa rozčúlite, tým menej dokážete racionálne premýšľať. Naučte sa na seba rozoznávať znaky blížiaceho sa hnevu a ešte predtým ako úplne stratíte hlavu, z danej situácie vycúvajte.
- rozptýľte sa. nesnažte sa vyriešiť problém, prípadne s niekým diskutovať v návale emócií. Chodte sa von prejsť, prečítajte si niečo, aby ste sa upokojili.

#### **Prehodnoňte spätnú väzbu**

Úspešní ľudia nedovolia, aby o ich osude rozhodol úsudok jedného človeka. Nenechať sa ovládať znamená posúdiť spätnú väzbu a určiť, nakoľko je opodstatnená. Oprávnená kritika nám dokáže otvoriť oči, pretože vďaka nej pochopíme, ako nás ostatní vnímajú a dokážeme sa zmeniť k lepšiemu. Keď vás niekto kritizuje, alebo vám dáva spätnú väzbu, chvíľu počkajte, než zareagujete. Potom si položte nasledujúce otázky: Existujú nejaké dôkazy, že je to pravda? Existujú nejaké dôkazy, že to nie je pravda? Prečo mi tento človek dáva takú spätnú väzbu? Chcem na

svojom správaní niečo zmeniť? Pamätajte, že ak si o vás niečo myslí jeden človek, neznamená to ešte, že je to pravda.

#### **Uvedomte si, že máte na výber**

V živote existuje len zopár vecí, ktoré musíme spraviť. Často si však nahovárame, že nemáme inú možnosť. Na miesto toho, aby ste si povedali: „Zajtra musím ísť do práce.“ si radšej uvedomte, že je to vaša voľba a to najlepšia z tých, ktoré prichádzajú do úvahy.

#### **Získajte kontrolu nad svojim životom, urobí vás to silnejšími**

- Keď si uvedomíte, že nikto nemá právo rozhodovať o tom, ako sa cítite, posilní vás to.
- Kto naozaj ste pochopíte, ak sa dokážete rozhodovať na základe toho, čo je pre vás najlepšie, a nie na základe toho, čo vyvolá najpozitívnejší ohlas vo vašom okolí.
- Ak prevezmete zodpovednosť za svoje správanie, preberiete tým aj zodpovednosť za splnenie svojich cieľov.
- Nenechajte sa do niečoho dotlačiť z dôvodu výčitiek svedomia, alebo len preto, že to od vás očakávajú ostatní.
- Venujte svoj čas a energiu veciam, pre ktoré sa rozhodnete vy sami. Nebudete tak musieť iných viniť za to, že mrhajú vašim časom alebo že vám pokazili deň.
- Ak nedovolíte, aby vás niekto ovládal, znížite tak riziko depresie, úzkosti a rôznych iných neuhov, ktoré negatívne ovplyvňujú vaše duševné zdravie. Mnohé psychické problémy sa spájajú s pocitom bezmocnosti a beznádeje. Keď sa rozhodnete, že nedovolíte, aby mali vonkajšie okolnosti a niekto iný moc nad vašim správaním a pocitmi, získate väčšiu kontrolu aj nad vašim duševným zdravím.

#### **Odpúšťajte**

Prieskumy ukazujú, že odpustenie má aj zdravotné výhody:

- Znižuje stres. Prechovávanie nevraživosti vás udržuje v stave nepretržitého stresu.
- Zvyšuje váš prah bolesti. Hnev zvyšuje psychickú nepohodu a znižuje toleranciu na bolesť.
- Dokáže predĺžiť život. Nemáte žiadnu kontrolu nad tým, či sa vám niekto ospravedlní alebo nie. Nečakajte s odpustením, ubližujete sebe.

#### **Čo pomáha:**

- určiť si vo vzťahu k ľuďom isté zdravé emocionálne a fyzické hranice.
- správať sa proaktívne, aj tak, že si v duchu premyslíte, ako zareagujete.
- prevziať plnú zodpovednosť za to, ako trávite svoj čas a míňate svoju energiu.
- nezištne ľuďom odpúšťať, odhliadnuc od toho, či sú ochotní zmeniť sa alebo nie.
- ochotne zväziť spätnú väzbu a kritiku bez unáhlených záverov.

#### **Čo nepomáha:**

- používať vyjadrenia, ktorými zo seba robíte obeť, ako napr. „Musím to urobiť.“
- cítiť hnev a nevraživosť voči ľuďom, ktorým ste dovolili, aby porušovali vaše práva.
- reagovať na iných a potom ich za svoju reakciu viniť.
- robiť veci, ktoré nechcete a potom viniť iných za to, že vás k tomu „prinútili“.
- rozhodnúť sa žiť a hromadiť v sebe hnev a nenávisť.
- dovoliť spätnej väzbe a kritike kontrolovať, aký zo seba máte pocit.

**Na záver:** uvažujte o biblických postavách, ktoré zápasili úspešne alebo neúspešne s týmto problémom a všimajte si ako sa s tým vyrovnali. Napr. Eva, Jeremiáš, Ježiš Kristus, Peter...

Spracoval: Karol Badinský