

SLUŽBA KÁZANIA PRI SOBOTNÝCH BOHOSLUŽBÁCH

Miesto / deň	7.	14.	21.	28.
Bratislava 1	S. Bielik	K. Badinský	P. Čík	M. Riečan
Bratislava 2	M. Riečan	D. Novomeský	H. Becz	M. Majtán
Petržalka	M. Majtán	VDO		H. Becz
Dúbravka	J. Valky	VDO	M. Majtán	K. Badinský

PRAVIDELNÉ TÝŽDENNÉ STRETNUTIA:

Nedeľa:	Klub Pathfinder	Cablkova	nepravidelne
Pondelok:	biblické štúdium, kniha Jozua	Cablkova	18:00 hod.
	biblické štúdium, kniha Genezis	Dúbravka	18:30 hod.
	mládežnícka bohoslužba	Čajovňa Únik	19:00 hod.
Utorok:	Prednášky: Po stopách veľikánov dejín	Senec, knižnica	18:00 hod.
	biblické štúdium, kniha Skutky ap.	Cablkova	11:00 hod.
	biblické štúdium, kniha Genesis	Ferienčíkova	16:30 hod.
Streda:	stretnutie mládeže, Za obzorom	Ferienčíkova	18:00 hod.
	stretnutie seniorov, kniha Veľký spor	Ferienčíkova	10:00 hod.
	stretnutie mládeže	Cablkova	17:00 hod.
Štvrtok:	biblické štúdium, kniha Skutky ap.	Wolkrova 4	18:00 hod.
	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:

8.	Vzdelávanie laických kazateľov	Banská Bystrica, Kollárova
14.	Víkend duchovnej obnovy pre Petržalku a Dúbravku	
14.	Živé vysielanie bohoslužby	Cablkova
24.	Výbor zboru BA1	Cablkova 17:30 hod.
.	Výbor zboru BA2	Ferienčíkova 18:00 hod.

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)
 Kazatelia: 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

APRÍL 2018

ČO ROBIA/NEROBIA DUŠEVNE SILNÍ ĽUDIA III

Všetko v našom živote bolo navrhnuté pre rast, postup, vývoj, zmenu. Zastavenie v ktorejkoľvek oblasti nášho života znamená nielen stagnáciu ale aj úpadok. Niektoré zmeny prichádzajú automaticky – tak sme boli stvorení a niektoré vyžadujú našu iniciatívu, rozhodnosť a vytrvalosť. To všetko sme dostali a náš Pán nám to chce dať aj vo väčšej miere. Prijímame túto možnosť?

3. DUŠEVNE SILNÍ ĽUDIA SA NEBOJA ZMENY

„Nie je to tak, že niektorí ľudia majú pevnú vôľu a iní nie. Pravdou je, že niektorí sa len boja zmeny a tí druhí nie.“ (Gordon James) „Ja sama nedokážem zmeniť svet, ale môžem hodiť kameň do vody, aby som vytvorila veľa vlniek.“ (Matka Tereza)

Zmeniť sa alebo nezmeniť

Hoci si často hovoríme, že sa chceme zmeniť, splniť to a úspešne sa zmeniť je však oveľa ťažšie. Naše myšlienky a pocity nám často bránia v tom, aby sme zmenili svoje správanie, aj keď nám to môže zmeniť život. Zistíte či aj na vás platí niektorý z nasledujúcich výrokov:

- ospravedlňujete niektorý z vašich zlovykov nahovaraním si, že to čo robíte, nie je „až také zlé“
- zazívate veľký stres pri akejkoľvek zmene, ktorá narušuje vašu každodennú rutinu
- aj keď ste v ťažkej situácii obávate sa, že zmena by mohla viesť k jej zhoršeniu
- kedykoľvek sa pokúsíte o zmenu, máte problém v nej vytrvať
- ak niekto známy alebo priateľ príde s nejakou zmenou, len ťažko sa dokážete prispôsobiť
- často o zmenách uvažujete, ale odkladáte ich na neskôr
- obávate sa, že zmeny, ktoré robíte, dlho nevydržia
- myšlienka, že by ste mali opustiť svoju zónu pohodlia, vás desí
- chýba vám motivácia prísť s nejakou pozitívnou zmenou, pretože je to podľa vás príliš ťažké
- hľadáte výhovorky, prečo sa nedokážete zmeniť, ako napr. „chcel by som viac cvičiť, ale môjmu partnerovi sa nechce pridať“
- len ťažko si dokážete spomenúť, kedy naposledy ste sa pokúsili o nejakú pozitívnu zmenu
- váhate skúsiť čokoľvek nové len preto, že sa vám to javí ako priveľký záväzok.

Je vám niektorý z tých príkladov povedomý? Aj keď okolnosti sa niekedy menia rýchlosťou blesku, my ľudia sa meníme omnoho pomalšie. Rozhodnúť sa vykonať niečo inak, si vyžaduje prispôsobiť svoje myslenie a správanie, čo so sebou veľmi pravdepodobne prináša aj isté nepríjemné pocity. To ale neznamená, že by ste sa mali zmien obávať.

Prečo sa bojíme zmeny?

Je viacero typov zmien, s niektorými sa vyrovnávame ľahšie s inými ťažšie:

- Zmena typu „všetko alebo nič“, takým je napr. narodenie dieťaťa. Nedá sa to postupne, takáto zmena vám kompletne zmení život.
- Zmena zvyku, zbaviť sa nejakého zlozvyku a nahradiť ho niečím užitočnejším.
- Zmena typu „vyskúšať niečo nové“, to je výzva zaradiť do svojho života niečo nové, napr. stať sa dobrovoľníkom v nejakej dobročinnnej organizácii.
- Zmena v správaní, napr. rozhodnete sa správať sa priateľskejšie, ohľadupľnejšie, s pokojom...
- Emocionálna zmena - nie všetky zmeny sú viditeľné, niektoré sa týkajú nášho vnútorného života, napr. sa chcete naučiť preskúmať a ovládať svoje pocity, pretože vám vadí podráždenosť, ktorú v určitých situáciách prežívate.
- Zmena v myslení, napr. by ste boli radi keby ste sa menej zaoberali svojou minulosťou.

Často porušujeme novoročné predsavzatia, pretože sa snažíme robiť zmeny na základe dátumu, nie na základe toho, ako sme na ne skutočne pripravení.

Päť štádií zmeny

1. Preduvažovanie - stav kedy sa zmena ešte nejaví ako veľmi potrebná.
2. Zvažovanie - aktívne rozoberanie jej kladných aj záporných stránok.
3. Príprava - vypracovanie plánu na zmenu aj s konkrétnymi krokmi a časovým rozvrhom.
4. Akcia - realizujú sa naplánované kroky v správaní.
5. Vytrvanie - tento krok je základom úspechu, žiaľ často je prehliadaný. Preto, aby sa dosiahol úspech a zotrvanie, musí byť plán navrhnutý realisticky s postupnými malými krokmi, nie skokom.

Čo nám bráni robiť zmeny?

- Strach nás núti nechať veci tak ako sú, aj keď nie sme s nimi spokojní.
- Vyhýbanie sa nepohodliu. Mnoho ľudí si spája zmenu s nepohodlím. Pričom často podceňujeme svoje schopnosti znášať nepohodlie, ktoré sprevádza zmenu v živote.
- Zármatok z toho, že stratíme aj niečo dobré, tým, že zmeníme svoje zvyky napr. priateľov. Každá zmena znamená, že sa musíme niečoho vzdať.

Ak sa bojíme zmien, môže to mať vážne následky. Postupom času to môže byť stále ťažšie a následky vážnejšie. Postihuje to vašu osobnosť, sebačnosť, vzťahy i telesné zdravie.

Problém s tým, ak sa obávame zmien!

- Stagnovanie bráni osobnému rastu vo všetkých oblastiach života.
- Nemeniť sa znamená to isté ako uviaznuť v zabehnutých koľajach. Dôsledkom okrem iného môže byť nudný, nezaujímavý život s hrozbou depresii.
- Prídete o možnosť naučiť sa niečo nové. Svet okolo nás sa neustále mení a je potrebné učiť sa nové veci.
- Váš život sa asi nezlepší, nebudete cítiť potrebu rozvíjať zdravšie návyky, hľadať nové prístupy, spôsoby...
- Ostatní vás predstihnú, a potom vám sebaľútosť nepomôže.
- Čím dlhšie zmeny odkladáte, tým to bude ťažšie.

Zistite, aké má zmena výhody a nevýhody. Spíšte si zoznam vecí, čo je dobré a čo zlé na tom ak sa nezmeníte. Potom si spíšte, čo pozitívne a čo negatívne by mohlo z danej veci vziť."

Začnite si viac všimáť svoje pocity

Obávate sa že zmena nemá šancu na úspech? Vyčerpáva vás už len pomyslenie na zmenu? Bojíte sa, že zmenu nedokázate dotiahnuť do konca? Desí vás predstava, že by sa situácia mohla zhoršiť? Zarmucuje vás, že sa musíte niečoho vzdať? Cítite sa pri myšlienke, že máte nejaký problém, neprijemne? Nedovoľte, aby za vás v konečnom dôsledku rozhodovali vaše emócie. Vyvážte svoje pocity, racionálnym myslením. Keď je zmena z dlhodobého hľadiska pre vás najlepším riešením, stojí za to pretrpieť trochu nepohodlia.

Získajte kontrolu nad negatívnymi myšlienkami

Dávajte si pozor na myšlienky, ktoré sa vás snažia od zmeny odradiť, ako napríklad: ...toto nebude nikdy fungovať; nedokážem sa zmeniť; bude to príliš náročné; bude to pre mňa príliš ťažké vzdať sa vecí, ktoré mám rád; veď ani to, čo robím teraz, nie je až také zlé; nemá cenu strácať čas, už som niečo podobné vyskúšal a veľmi mi to nepomohlo; ťažko znášam zmeny. Len preto, lebo si myslíte, že to bude náročné, to ešte neznamená, že by ste to nemali skúsiť.

Vytvorte si pre zmenu úspešný plán – môže to byť ten najdôležitejší krok

Určite si, čo konkrétne by ste v najbližších tridsiatich dňoch chceli dosiahnuť. Nechcete všetko naraz, kroky by mali byť postupné. Každý deň si určite konkrétne zmeny v správaní, aby ste daný cieľ dosiahli. Predvídajte možné prekážky, aby vás neprekvapili. Vymedzte si zodpovednosť, aby ste si uvedomovali, čo môžete ovplyvniť. Sledujte svoje pokroky, pomôžu vám posilniť motiváciu. Začnite svoje správanie meniť hneď. Viete akým chcete byť človekom a urobte všetko potrebné, aby ste sa ním stali. Ak nie ste ochotný rásť a zdokonaľovať sa, nikdy nebudete psychicky silnejšími. Správajte sa ako človek, ktorým sa chcete stať. Prijmite zmenu, posilní vás to. Pozitívne zmeny vedú k zvýšenej motivácii a zvýšená motivácia zas vedie k pozitívnym zmenám.

Čo pomáha

- otvorene prehodnotiť, nakoľko ste na zmenu pripravený
- určiť si reálne časové rozpätie na stanovenie a dosiahnutie svojich cieľov
- udržať v rovnováhe svoje emócie a racionálne uvažovanie, ktoré vám pomôže v rozhodnutí, či zmenu zrealizujete
- ochota predvídať prekážky, ktoré by vám mohli brániť v pokroku
- preskúmať výhody a nevýhody zmeny, ako aj pre a proti, ak zmenu neurobíte
- zamerať sa na jednu zmenu naraz a určiť si presné kroky na jej dosiahnutie
- dať si predsavzatie, že sa budete správať ako človek, ktorým sa chcete stať.

Čo nepomáha

- ignorovať a vyhýbať sa čo i len pomysleniu na zmenu
- odkladať zmenu, až keď nenastane ten správny čas
- dovoliť pocitom, aby vám diktovali, či zmenu podniknete navzdory logickým dôvodom, ktoré hovoria v jej prospech
- hľadať výhovorky, prečo nemôžete robiť veci inak
- sústrediť sa prevažne na negatívne stránky zmeny, nevnímajúc si nič pozitívne
- presvedčiť samého seba, že nemá zmysel púšťať sa do žiadnych zmien, pretože by ste ich aj tak nezvládli
- čakať kým budete na zmenu pripravený.

Na záver: uvažujte o biblických postavách, ktoré zápasili úspešne alebo neúspešne s touto otázkou. Napr.: Daniel, Nehemiáš, Peter, Mária Magdaléna, Ěli, bohatý mládenec, Kain,...

Spracoval: Karol Badinský