

ОЦЕНКА ДУХОВНОГО ЗДОРОВЬЯ И

ПЛАН ДУХОВНОГО РАЗВИТИЯ:



«Проверяйте себя, в вере ли вы; испытывайте себя». (1 Коринфянам 13:5)

В самом конце своей книги «Целеустремлённая жизнь» Рик Уоррен делится идеей оценки духовного здоровья. Он пишет, что точно так же, как мы привыкли заботиться о нашем физическом здоровье, нам стоит заботиться и о нашем духовном состоянии. Для оценки нашей физической формы мы проходим диспансеризацию, измеряем давление, вес, рост, делаем электрокардиограмму сердца и так далее. Аналогичным образом нам стоит регулярно оценивать жизненно важные духовные показатели. Нам стоит оценивать, насколько все пять духовных целей находятся в равновесии в нашей жизни:

- **Поклонение:** Мы были сотворены, чтобы радовать Бога
- **Общение:** Мы были сформированы, чтобы быть частью Божьей семьи
- **Развитие:** Мы были созданы, чтобы становиться всё больше похожими на Христа
- **Служение:** Мы были образованы, чтобы служить Богу
- **Благовестие:** Мы были рождены, чтобы стать частью миссии

Оценка духовного здоровья и план духовного развития призваны проверить ваше духовное состояние в конкретный момент времени. Вы не соревнуетесь с другими людьми, вы не измеряете свои показатели, сравнивая их с неким недостижимым идеалом. Это просто опросник, который поможет вам лучше понять, где вы находитесь в своём духовном пути, и даст вам рекомендации для вашего дальнейшего развития. Эта анкета поможет вам составить ваш индивидуальный план того, как вы будете поддерживать равновесие пяти духовных целей вашей жизни.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЭТОТ ОПРОС:

Этот буклет делится на пять целей: поклонение, общение, ученичество, служение и благовестие. Чтобы вы получили максимум возможного от этой брошюры, мы бы рекомендовали вам:

1. **ПРОЙДИТЕ ОЦЕНКУ ВАШЕГО ДУХОВНОГО ЗДОРОВЬЯ.** Если вы ещё не сделали этого, заполните анкету на следующей странице. Этот опросник даст вам представление о вашем духовном состоянии и поможет определить сферы, которым стоит уделить внимание. Мы бы также рекомендовали вам воспользоваться анкетой «Спроси друга» на следующей странице и попросить вашего близкого друга или супругу заполнить её. Иногда мы не замечаем каких-то вещей в нашей жизни, которые более отчётливо видны нашим друзьям или близким.
2. **ОПРЕДЕЛИТЕ ДУХОВНУЮ СФЕРУ В ВАШЕЙ ЖИЗНИ, НАД КОТОРОЙ ВЫ БЫ ХОТЕЛИ РАБОТАТЬ.** Мы бы рекомендовали вам сконцентрироваться на той сфере жизни, в которой у вас либо самые низкие показатели, либо на той области, что Дух Святой вам подсказывает сейчас сделать приоритетом. Выбрав цель, посмотрите предложения, записанные напротив этой цели в разделе «План духовного развития».
3. **ВЫБЕРИТЕ ВАШ УРОВЕНЬ ДУХОВНОЙ НАГРУЗКИ.** Если во время тренировки вы неверно выберете ваш уровень физической нагрузки, вы надорвётесь и не скоро вернётесь к тренировкам. Вам нет необходимости производить на кого-то впечатление. Речь идёт именно о вашей духовной жизни. Выберите для себя тот уровень, что подходит именно вам. Если вы никогда раньше не уделяли так много внимания этой конкретной сфере в вашей духовной жизни, возьмите начальный уровень, мы назвали его «первые шаги». Если у вас уже есть опыт, возьмите уровень, который поможет вам лучше усвоить уже обретенные навыки. Наконец, если вы уже практикуете навыки, упомянутые в этом буклете, возьмите «совершенствование», чтобы ещё больше развить усвоенные навыки.
4. **ПРЕВРАТИТЕ ЦЕЛИ В ШАГИ.** Конкретизируйте свои цели, сделайте их конкретными шагами, которые вы собираетесь предпринять в ближайшее время.
5. **НАЙДИТЕ СЕБЕ НАПАРНИКА.** Не стремитесь выполнить всё самостоятельно. Найдите себе партнёра, который может быть вашим другом или вашим супругом. Это должен быть человек, с кем вы могли бы быть предельно откровенны. Если это не муж или жена, старайтесь выбирать партнёра одного с вами пола. Скорей всего вы сможете найти такого друга в вашей дискуссионной группе.

ОЦЕНКА ДУХОВНОГО ЗДОРОВЬЯ

Оцените себя по пятибалльной шкале, где 1 говорит о том, что это совсем не свойственно вам, а 5 – это совершенно точное описание вас и вашего образа жизни.

ПОКЛОНЕНИЕ: МЫ БЫЛИ СОТВОРЕННЫ, ЧТОБЫ РАДОВАТЬ БОГА

- Мои действия наглядно показывают, что Бог является моим наивысшим приоритетом 1 2 3 4 5
- Во всех областях моей жизни я полагаюсь на Бога 1 2 3 4 5
- Я регулярно провожу время в созерцании, чтении Писания и молитве, все свои действия посвящая Творцу 1 2 3 4 5
- Нет ничего в моей жизни, чего я не доверил бы Богу (я ничего не держу и не скрываю от Бога) 1 2 3 4 5
- Более всего я хочу быть в присутствии Творца 1 2 3 4 5
- Я веду себя одинаково «на людях» и «за закрытыми дверями» 1 2 3 4 5
- Я переполнен осознанием Божьего величия даже тогда, когда я не ощущаю Его присутствия 1 2 3 4 5

ИТОГО: _____ .

ОБЩЕНИЕ: МЫ БЫЛИ СФОРМИРОВАННЫ, ЧТОБЫ СЛУЖИТЬ БОГУ

- Я искренен и открыт, ни от кого не скрываю, кто я есть на самом деле 1 2 3 4 5
- Я регулярно использую время и ресурсы, чтобы помочь другим 1 2 3 4 5
- Меня связывают близкие и глубокие отношения с людьми в церкви 1 2 3 4 5
- Мне легко прислушиваться к советам, принимать ободрение или конструктивную критику от других 1 2 3 4 5
- Я регулярно встречаюсь с другими христианами для общения, ободрения и подотчётности 1 2 3 4 5
- У меня нет нерешённых конфликтов 1 2 3 4 5
- Я не рассказываю «за спиной» то, что я не говорю людям в лицо 1 2 3 4 5

ИТОГО: _____ .

РАЗВИТИЕ: МЫ БЫЛИ СОЗДАНЫ, ЧТОБЫ СТАНОВИТЬСЯ ВСЁ БОЛЬШЕ ПОХОЖИМИ НА ХРИСТА

- Я быстро исповедую черты характера или поступки, которые уведат меня от Христа 1 2 3 4 5
- Мои траты говорят о том, что я больше думаю о Боге и других, чем о себе 1 2 3 4 5
- Я позволяю Библии руководить моими поступками и направлять мои действия 1 2 3 4 5
- Я прославляю Бога даже во время трудностей, позволяя Христу использовать проблемы, чтобы расти 1 2 3 4 5
- Я принимаю более мудрые решения и поступаю как надо, даже когда очень хочется поступить, как хочется 1 2 3 4 5
- Молитва меняет моё восприятие мира 1 2 3 4 5
- Я регулярно развиваю привычки, позволяющие мне подражать Христу в моей жизни 1 2 3 4 5

ИТОГО: _____ .

СЛУЖЕНИЕ: МЫ БЫЛИ ОБРАЗОВАНЫ, ЧТОБЫ СЛУЖИТЬ БОГУ

- Я регулярно использую время, чтобы служить Богу 1 2 3 4 5
- Я служу Богу талантами и способностями, данными мне Творцом 1 2 3 4 5
- Я постоянно думаю о том, как моя жизнь может быть использована во благо Царствия Божьего 1 2 3 4 5
- Я часто думаю о том, как использовать духовные дары, чтобы радовать Бога 1 2 3 4 5
- Мне нравится восполнять нужды других, не ожидая ничего взамен 1 2 3 4 5
- Мои близкие говорят, что я из тех, кто больше даёт, чем получает 1 2 3 4 5
- Я использую даже трудности и проблемы в моей жизни, чтобы послужить другим 1 2 3 4 5

ИТОГО: _____ .

БЛАГОВЕСТИЕ: МЫ БЫЛИ РОЖДЕНЫ, ЧТОБЫ СТАТЬ ЧАСТЬЮ МИССИИ

- Я чувствую свою ответственность за то, чтобы рассказать о Христе окружающим меня людям 1 2 3 4 5
- Я ищу возможностей познакомиться с теми, кто ещё не знает Христа 1 2 3 4 5
- Я регулярно молюсь о тех, кто ещё не знает Христа 1 2 3 4 5
- Я уверен в своих способностях рассказать друзьям и близким о том, во что и почему я верю 1 2 3 4 5
- Я страстно хочу рассказать о Христе всем тем, кто ещё не слышал о Нём 1 2 3 4 5
- Я замечаю, что тема моей веры часто всплывает в беседах с моими друзьями и знакомыми 1 2 3 4 5
- Я готов идти, куда бы меня не призвал Господь, в какой бы роли Он меня не призвал, чтобы рассказывать другим о Христе 1 2 3 4 5

ИТОГО: _____ .

ПЛАН ДУХОВНОГО РАЗВИТИЯ

Теперь, когда вы ответили на вопросы «Оценки духовного здоровья» и подвели итоги, вы готовы к тому, чтобы сделать следующий шаг на пути к более сбалансированной, целеустремлённой жизни. Выберите, пожалуйста, ту цель, над которой вы бы хотели работать. Подберите подходящий именно вам уровень нагрузки (от «первых шагов» до «совершенствования») напротив каждого вопроса, затронутого в «Оценке духовного здоровья». Мы также собрали для вас идеи, которые вы могли бы попробовать попрактиковать, чтобы вырасти в той или иной сфере вашей духовной жизни.

Помните о том, как важно реалистично оценивать свои силы. Ведь очень легко разочароваться и всё бросить. Поэтому если вы не уверены при выборе уровня нагрузки, старайтесь выбирать уровень попроще, чтобы потом, проявив верность, перейти к более сложной нагрузке.

Выбрав уровень нагрузки и шаги, которые вам необходимо предпринять, найдите себе партнёра вместе с которым вы могли бы пройти этот процесс вместе, близкого друга, который готов молиться за вас, поддерживать вас и кому вы готовы бы были быть подотчётным в этом духовном упражнении. Не пытайтесь делать всё самостоятельно. Изоляция ведёт к прокрастинации, тенденции всё откладывать на потом. Помните, что: «Двоим лучше, чем одному, потому что получают хорошую награду за их труд. Если один упадет, то его друг поможет ему встать. Но горе тому, кто упадет, и не будет никого, кто помог бы ему подняться! И если двое лягут вместе, им будет тепло. Но как согреться одному? Хотя одного и можно одолеть, двое смогут защититься. Веревка, свитая из трех нитей, не скоро порвется». (Книга Екклесиаста 4:9-12).

ПОКЛОНЕНИЕ / ИДЕИ И ПРЕДЛОЖЕНИЯ:

ПРАКТИКУЙТЕ ПРИСУТСТВИЕ БОГА: Напоминайте себе постоянно о том, что Господь повсюду, Он по природе своей вездесущий. Ищите проявление Его любви и заботы о вас на протяжении всего дня и во всех ситуациях, в которых вы оказываетесь. Делая что-либо, трудитесь таким образом, как будто вы делаете это вместе с Богом. Разговаривайте со Христом так, как будто Он рядом с вами. Уделяйте постоянно время тому, чтобы думать о Боге.

ПОСТ: В традиционном понимании пост – это воздержание от еды, которое помогает нам сконцентрироваться на наших отношениях с Богом. Но вы также можете поститься, воздерживаясь от просмотра телевизора, ограничивая свои развлечения, уделяя меньше времени интернету и так далее. Это особенно важно для тех, кто болен, кто страдает от диабета или кому тяжело воздерживаться от еды по другим медицинским показателям. Не теряйте из виду цель – сделать ваши отношения с Господом более проникновенными и глубокими. Задумайтесь вот о чём:

- Моя цель поста – к чему вы стремитесь во время поста?
- Мой путь поста (начните с малого, например, один приём пищи в день)
- Моё содержание поста – уделяйте внимание не только и не столько ограничениям во время поста, сколько тому, что вы читаете в Писании, как и о чём вы молитесь, как поклоняетесь Богу и так далее.

ДУХОВНЫЙ ДНЕВНИК: Иногда очень полезно вести дневник, чтобы замечать работу Бога в нашей жизни. Попробуйте записывать истории проблем, с которыми вы сталкиваетесь, и то, как Господь решил их в вашей жизни. Вам будет легче сконцентрироваться на молитве, если сперва вы будете её записывать в дневник. Просматривайте ваши записи хотя бы раз в год, чтобы напомнить себе о всём том, что Господь делает в вашей жизни.

ПРОСЛАВЛЕНИЕ: Найдите место, где вы могли бы уединиться, чтобы поклоняться Богу. Это может быть живописное место на улице, скажем, в лесу или парке. Это может быть уютный уголок у вас дома или таким местом может стать ваш автомобиль по пути на работу. Включите музыку, которая помогает вам славить Бога. Сделайте это своей привычкой – прославлять Бога в этом месте, которое вы выбрали для себя.

РАЗМЫШЛЯЙТЕ О БОГЕ: Размышляйте о Боге, чтобы прикоснуться к Его величию. Возможно, вы захотите прочитать Псалмы как своего рода гид по поклонению. Читая эти древние песни, отмечайте, что псалмопевец говорит о Боге и Его характере. Прославьте Бога за эти черты характера.

ПОКЛОНЕНИЕ, КАК ОБРАЗ ЖИЗНИ: Превратите все ваши поступки в поклонение Богу. Просыпаясь, благодарите Господа за новый день. Отправляясь на учёбу или на работу, занимаясь спортом, слушайте музыку прославления и поклоняйтесь Богу. На протяжении всего дня, что бы вы ни делали, всё старайтесь делать так, как для Бога, а не для людей. Делитесь с другими тем, что Бог делает в вашей жизни.

ПРИГОТОВЬТЕСЬ К БОГОСЛУЖЕНИЮ: Уделите время тому, чтобы подготовиться к воскресному богослужению. Подъезжая к церкви, остановитесь, чтобы поблагодарить Бога за вашу общину. Скажите Ему, что вы с нетерпением ждёте встречи с ним в церкви. Помолитесь за вашего пастора, старейшин, лидеров служений, упомяните как можно больше людей по имени, не забывая помолиться о тех, кто ещё не знает Христа и кто будет на богослужении. Попросите Бога особенным образом коснуться их сердца, чтобы и они доверили свою жизнь Христу.

ПОКЛОНЕНИЕ:

Воспользуйтесь таблицей, чтобы выбрать следующие шаги вашего духовного развития. Вы можете придумать свои шаги, которые не упомянуты в таблице.

ВОПРОСЫ:	ПЕРВЫЕ ШАГИ:	УСВОЕНИЕ:	СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ:
Мои действия наглядно показывают, что Бог является моим наивысшим приоритетом.	Спросите у вашего друга или вашей супруги, что их мнению является приоритетом в вашей жизни. Что, по вашему мнению, должно измениться в вашей жизни, чтобы вы поменяли приоритеты?	Уделите время изучению историй Ветхозаветных героев. Запишите в дневнике, в чём конкретно проявлялся тот факт, что Бог был высшим приоритетом в их жизни. Какие принципы вы могли бы применить в вашей жизни?	Размышляйте каждый день о том, как вы его провели. Запишите в дневнике или помолитесь о том, как Господь проявлял себя в ваших делах. Как работа Бога в вашей жизни формирует ваши приоритеты?
Во всех областях моей жизни я полагаюсь на Бога.	Начинайте каждое утро с молитвы благодарности Богу.	Прочитайте Псалмы. Отметьте все случаи, когда автор псалма пишет о том, что зависит от Бога. Как эти слова отражают вашу зависимость от Творца?	Посвятите себя посту, откажитесь от еды или чего-то другого, от чего вы обычно зависите. Сконцентрируйтесь на Боге, соблюдая пост. Делайте это регулярно.
Я регулярно провожу время в созерцании, чтении Писания и молитве, все свои действия посвящая Творцу.	Ежедневно размышляйте об одном стихе из Библии. Записывайте то, что вы узнаете о Боге из ваших размышлений о Писании.	Уделите время ежедневному чтению Библии. Молитесь о том, чтобы Господь открыл вам, как истины Его Слова могут преобразить вашу жизнь.	Выучите отрывки Писания наизусть. Выберите отрывки из вашего ежедневного чтения. Спрячьте Слово Божие таким образом в своём сердце.
Нет ничего в моей жизни, что я не доверил бы Богу (я ничего не держу и не скрываю от Бога).	Проведите инвентаризацию своей жизни, обратите внимание на те сферы, которые вы ещё не доверили Господу. Поделитесь своими результатами со своим другом. Как бы вы могли отдать эти области вашей жизни в руки Творцу?	Запланируйте, как вы можете доверить Богу ту одну вещь, которую вы так боитесь отдать Ему. Возможно, вам понадобится помощь в том, чтобы быть подотчётным в этой области вашей жизни вашему другу или супруге.	Уделяйте время регулярному посту, отказываясь именно от тех вещей, которые вам так сложно отдать Богу. Ниже в «Предложениях» вы найдёте более подробное описание поста.
Более всего я хочу быть в присутствии Творца.	Уделите всего одну минуту на молитву каждый день.	Отведите время духовному уединению, когда вы могли бы провести относительно длительное время в общении только с Богом.	Определите место, где вы могли бы регулярно уединяться в общении с Богом. Сделайте подобное общение регулярной привычкой.
Я веду себя одинаково «на людях» и «за закрытыми дверями».	Попросите друга или супругу заполнить анкету «Спроси друга».	Попросите друга или супругу заполнить анкету «Спроси друга».	Договоритесь о регулярных встречах с другом, супругой или наставником, чтобы лучше понять, насколько искренни и прозрачны вы в том, как ведёте себя. Позвольте этому человеку быть предельно откровенным с вами.
Я переполнен осознанием Божьего величия даже тогда, когда я не ощущаю Его присутствия.	Изучайте имена Бога, используя Псалмы. Ведите записи ваших открытий в вашем дневнике.	Начните готовиться к еженедельному церковному богослужению, используя предложения, описанные ниже.	Практикуйте «присутствие Бога» в вашей жизни. Смотрите более подробное описание этой практики в «Предложениях» ниже.

ОБЩЕНИЕ:

Воспользуйтесь таблицей, чтобы выбрать следующие шаги вашего духовного развития. Вы можете придумать свои шаги, которые не упомянуты в таблице.

ВОПРОСЫ:	ПЕРВЫЕ ШАГИ:	УСВОЕНИЕ:	СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ:
Я искренен и открыт, ни от кого не скрываю, кто я есть на самом деле.	Попросите друга или супругу заполнить анкету «Спроси друга». Обсудите с ними отличия в вашем восприятии себя, особенно уделяя внимания слабым сторонам.	Исповедуйтесь. Искренне поделитесь с кем-нибудь своими грехами и ошибками. Выберите такого человека, кто будет молиться за вас и кто сможет поддержать вас.	Расскажите своей группе или всей церкви о том, как Господь помог вам преодолеть трудности в вашей жизни.
Я регулярно использую время и ресурсы, чтобы помочь другим.	Начните молиться об одной нужде одного конкретного человека. Интересуйтесь регулярно тем, как обстоят у него дела.	Обратите внимание на какую-то конкретную нужду человека в группе или церкви. Постарайтесь восполнить эту одну нужду.	Организируйте вашу дискуссионную группу, сподвигнув всех к тому, чтобы послужить окружающим в церкви. Узнайте в общине, какие есть нужды и как вы можете их восполнить.
Меня связывают близкие и глубокие отношения с людьми в церкви.	Начните посещать регулярно богослужения и участвовать во встречах дискуссионной группы.	Посетите занятия, которые объясняют как стать членом церкви. Станьте членом поместной общины.	Пригласите своих друзей в церковь.
Мне легко прислушиваться к советам, принимать ободрение или конструктивную критику от других.	Начните дружить с кем-то в церкви, поделитесь чем-то личным с этим человеком.	Найдите себе духовного партнёра, с кем вы могли бы регулярно встречаться, чтобы ободрять друг друга и обсуждать цели и задачи, которые вы ставите перед собой в своём духовном развитии.	Станьте духовным партнёром для другого человека, помогите ему пройти тот путь, который преодолели вы.
Я регулярно встречаюсь с другими христианами для общения, ободрения и подотчётности.	Начните посещать дискуссионную группу.	Пригласите своих друзей на вашу группу.	Начните вести дискуссионную группу.
У меня нет неразрешённых конфликтов.	Начните молиться за тех людей, с кем у вас конфликты. Сделайте эту молитву регулярной.	Принесите извинение или извините тех, с кем вы в ссоре.	Примиритесь с теми, с кем у вас есть неразрешённый конфликт.
Я не рассказываю «за спиной» то, что я не говорю людям в лицо.	Не участвуйте в сплетнях. Пресекайте эти разговоры сразу.	Обратите внимание людей на то, что они сплетничают, если вы замечаете, что они говорят что-то за спиной другого.	Приучите себя к тому, чтобы сперва говорить в лицо, а затем уже позволять себя обсуждать это с другими людьми.

ОБЩЕНИЕ / СЕМИНАРЫ

Пройдите «Занятие №1: БыТЬ», чтобы узнать, почему стоит посвятить себя своей поместной общине.

ИДЕИ И ПРЕДЛОЖЕНИЯ

ДУХОВНЫЙ НАПАРНИК: Найдите себе духовного напарника, который бы согласился регулярно встречаться с вами, кому вы могли бы быть подотчётны в своём духовном росте, кому помогали бы расти и кто помогал бы вам развиваться духовно. Вы можете переписываться по электронной почте, в чате, по смс или встречаться лично. Главное, чтобы это был человек, кому вы всецело доверяете и с кем можете быть открытым.

МОЛИТЬСЯ ДО ТОГО, КАК РАСХОДИТЬСЯ: Молитва – это прекрасный способ построить более близкие отношения. В следующий раз, когда кто-то рассказывает вам о проблеме, с которой он столкнулся, предложите ему сразу помолиться за неё, прямо там, на месте, до того, как вы разойдётесь. Делайте это регулярно и смотрите на то, как это меняет ваши отношения с людьми вокруг вас.

ИЩИТЕ ПРИМИРЕНИЯ: Для многих из нас отношения становятся натянутыми тогда, когда нам кажется, что нас обидели, когда мы начинаем держаться за эту обиду, вместо того, чтобы искать примирения и прощения. Есть ли такие натянутые отношения в вашей жизни? Злитесь ли вы на кого-то? Затаили ли обиду? Дуетесь на Бога за то, что Он не ответил на ваши просьбы? Постоянно критикуете других и излишне требовательны к себе? Возможно, вам стоит обсудить этот вопрос с вашим пастором и сделать первый шаг на пути к прощению и примирению.

ПОСМОТРИТЕ СПЕРВА В ЗЕРКАЛО, А ПОТОМ УЖЕ В ОКНО: Какие вопросы во взаимоотношениях с другими людьми вам сложнее всего решить? Есть ли определённые тенденции в том, как вы выстраиваете отношения, которые вам трудно преодолеть? Ошибки, которые вы повторяете вновь и вновь? Обсудите эти проблемы с вашим пастором.

ВОПРОСЫ:	ПЕРВЫЕ ШАГИ:	УСВОЕНИЕ:	СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ:
Я быстро исповедую черты характера или поступки, которые уведут меня от Христа.	Внимательно посмотрите на черты своего характера.	Попросите друга или супругу заполнить анкету «Спроси друга».	Найдите себе духовного партнёра для взаимной подотчётности.
Мои траты говорят о том, что я больше думаю о Боге и других, чем о себе.	Пожертвуйте ту сумму, которую вы обычно тратите на обед в кафе или ресторане в церковь или на благотворительность.	Приучите себя отдавать регулярно, первым делом после получения дохода или прибыли 10% от полученных денег на служение церкви.	Начните жертвовать больше, чем 10%.
Я позволяю Библии руководить моими поступками и направлять мои действия.	Начните читать один стих из Библии каждый день.	Прочитайте Библию целиком, как будто вы читаете роман или любое другое художественное произведение. Посмотрите раздел «Предложения» с дополнительными идеями.	Начните изучать Библию, пройдите необходимые занятия, которые научат вас, как постигать Священные Писания.
Я прославляю Бога даже во время трудностей, позволяя Христу использовать проблемы, чтобы расти.	Начните благодарить Бога за всё, что Он сделал в вашей жизни во время кризиса. Благодарите Его за то, как Он проведёт вас через эти трудности и за то, как Он изменит ваш характер благодаря им.	Запишите в ваш дневник то, с чем вы столкнулись, чтобы понаблюдать за тем, как Господь ответит на ваши молитвы. Перечитывайте эти записи потом, чтобы напомнить себе о том, как Господь ответил на ваши молитвы.	Послужите другим, присоединившись к служениям, которые помогают людям пройти через те проблемы, через которые прошли именно вы.
Я принимаю более мудрые решения и поступаю как надо, даже когда очень хочется поступить, как хочется.	Обратите внимание на то, в каких именно областях вы чаще всего сталкиваетесь с искушениями. Что вам нужно сделать, чтобы начать избегать этих искушений?	Составьте план борьбы с конкретным искушением в вашей жизни. Найдите духовного партнёра, который мог бы помочь вам с подотчётностью в этой области.	Сделайте исповедь и покаяние постоянной практикой в вашей духовной жизни. Говорите как можно более конкретно о том, что вы сделали и посвятите себя тому, чтобы впредь не повторять этих грехов.
Молитва меняет моё восприятие мира.	Приучите себя коротким молитвам, буквально в одно предложение, которые бы приглашали Бога в те ситуации, с которыми вы регулярно сталкиваетесь.	Уделите время более длинным молитвам, основанным на принципах, изложенных в Писании. Следуйте, например, плану молитвы «Отче наш», как описано в «Предложениях» ниже.	Сделайте незапланированные молитвы, как, например, «Молниеносные молитвы», описанные в «Предложениях» ниже.
Я регулярно постоянно развиваю привычки, позволяющие мне подражать Христу в моей жизни.	Приучите себя ежедневной привычке молиться. Проснувшись, начните день с короткой молитвы, обращённой к Богу.	Пройдите «Занятие №2: РАСТИ».	Посвятите себя регулярным духовным навыкам, таким, как молитва, чтение Писания, финансовые пожертвования, общение и так далее.

РАЗВИТИЕ / СЕМИНАРЫ:

Пройдите «Занятие № 2: РАСТИ», познакомьтесь и начните практиковать привычки, стимулирующие духовный рост и развитие.

ИДЕИ И ПРЕДЛОЖЕНИЯ:

ИЗУЧИТЕ ОДНУ ИЗ КНИГ БИБЛИИ: Выберите одну из книг Библии для всестороннего изучения. Прочтите её несколько раз, чтобы понять структуру книги и как автор развивает свою мысль на протяжении всего произведения. Запишите, кому первоначально была адресована эта книга? Когда она была написана? Почему? Затем перейдите к изучению по главам, задавая те же вопросы, что вы задавали, читая книгу целиком. Возьмите толкования этой книги, воспользуйтесь другой справочной литературой, которая поможет вам в изучении этого произведения.

ЧЕТЫРЕ ПРОСТЫХ ШАГА В МОЛИТВЕ: (1) Начинайте молитву с прославления Бога. Размышляйте о величии Творца. (2) Продолжите в исповедании грехов. Подумайте о том, есть ли в вашей жизни нерешённые конфликты. Скажите, что вы верите в то, что Господь даст вам силы и мудрости не повторять свои ошибки в будущем. (3) Вспомните всё, за что вы благодарны Богу. Подумайте о материальных благах, который Он дал вам. Скажите Ему спасибо за нематериальные вещи, которыми Он вас благословил, за семью, родных и близких. (4) Наконец, поделитесь с Ним своими просьбами, просите за себя и за своих друзей. Завершая молитву словами: «Да свершится воля Твоя», мы отдаём не только результаты молитвы в руки Бога, но и вновь посвящаем Ему свои сердца.

ПОСТ: В традиционном понимании пост – это воздержание от еды, которое помогает нам сконцентрироваться на наших отношениях с Богом. Но вы также можете поститься, воздерживаясь от просмотра телевизора, ограничивая свои развлечения, уделяя меньше времени интернету и так далее. Это особенно важно для тех, кто болен, кто страдает от диабета или кому тяжело воздерживаться от еды по другим медицинским показателям. Не теряйте из виду цель – сделать ваши отношения с Господом более проникновенными и глубокими. Задумайтесь вот о чём:

- Моя цель поста: к чему вы стремитесь во время поста?
- Мой путь поста (начните с малого, например один приём пищи в день)
- Моё содержание поста: уделяйте внимание не только и не столько ограничениям во время поста, сколько тому, что вы читаете в Писании, как и о чём вы молитесь, как поклоняетесь Богу и так далее.

ДУХОВНЫЙ ДНЕВНИК: Иногда очень полезно вести дневник, чтобы замечать работу Бога в нашей жизни. Попробуйте записывать истории проблем, с которыми вы сталкиваетесь и то, как Господь решил их в вашей жизни. Вам будет легче сконцентрироваться на молитве, если сперва вы будете её записывать в дневник. Просматривайте ваши записи хотя бы раз в год, чтобы напомнить себе обо всём, что Господь делает в вашей жизни.

МОЛИТВА «ОТЧЕ НАШ»: Когда ученики попросили Христа научить их молиться, Он дал им пример, который мы знаем сегодня как молитву «Отче наш». В этом примере есть шесть частей, шесть «П», если хотите, которые помогают каждому из нас преобразить нашу молитвенную жизнь. Первые три «П», помогают нам сконцентрироваться на том, что в молитве мы обращаемся к Богу: (1) Помни, как близок Господь («Отче наш, сущий на небесах...»), (2) Прославь Бога за то, Кто Он есть («да святится Имя Твоё...»), (3) Прими волю Его («да придёт Царствие Твоё, да будет воля Твоя и на земле, как на небе...»). Вторая часть и следующие три «П», отражают наши просьбы. (4) Просите о нуждах («хлеб наш насущный дай нам на сей день...»). (5) Простите («прости нам долги наши, как и мы прощаем должникам нашим...») и (6) Примите защиту («и не введи нас во искушение, но избавь нас от лукавого...»). Прочитайте ещё раз молитву «Отче наш» в Евангелие от Матфея 6:9-13 и структурируйте свою молитвенную жизнь в соответствии с этим примером молитвы.

МОЛНИЕНОСНЫЕ МОЛИТВЫ: Встречаясь с людьми, приучите себя сразу молиться за них, используя буквально несколько предложений, просите Господа благословить человека, которого вы увидели или с кем встретились. Просите Христа наполнить этих людей миром и радостью и следите за тем, как Господь отвечает на ваши молитвы.

УВЛЕКАТЕЛЬНАЯ БИБЛИЯ: Для многих Библия кажется скучной, потому что они читают её, как инструкцию по эксплуатации жизни. Она, безусловно, содержит много важных истин и советов, но в большинстве своём Писание – это повествование о реальных исторических событиях. Начните читать её именно так, как исторический роман. Обращайте внимание на большие темы, на персонажей, на развитие и повороты сюжета.

РАСПОРЯЖЕНИЕ ДЕНЬГАМИ: Взгляните на то, как вы распоряжаетесь деньгами. Если у вас ещё нет бюджета, составьте простой план того, на что вы собираетесь тратить свои деньги. Начните молиться о том, как Господь хотел бы, чтобы вы распоряжались данными вам Богом ресурсами и деньгами. Если вам нужна помощь в этом вопросе, обратитесь за советом к тому в церкви, кто, по вашему мнению, очень мудро распоряжается деньгами.

СЛУЖЕНИЕ:

Воспользуйтесь таблицей, чтобы выбрать следующие шаги вашего духовного развития. Вы можете придумать свои шаги, которые не упомянуты в таблице.

ВОПРОСЫ:	ПЕРВЫЕ ШАГИ:	УСВОЕНИЕ:	СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ:
Я регулярно использую время, чтобы служить Богу.	Воспринимайте свои семейные или рабочие обязанности как служение.	Посвятите час в неделю тому, чтобы служить в воскресенье в церкви.	Уделите больше времени, чем час, на служение в церкви.
Я служу Богу талантами и способностями, данными мне Творцом	Станьте добровольцем в вашей общине.	Посвятите себя определённому служению.	Станьте лидером в служении.
Я постоянно думаю о том, как моя жизнь может быть использована во благо Царствия Божьего.	Запишите пять способов, как ваша жизнь может послужить расширению Царства Божьего. Договоритесь о встрече с пастором, если нужно.	Пройдите «Занятие №3: СЛУЖИТЬ», чтобы лучше понять, как использовать свой уникальный О.Б.Р.А.З. в служении.	Посвятите себя именно тому служению, что лучше всего подходит вашему О.Б.Р.А.З.у.
Я часто думаю о том, как использовать духовные дары, чтобы радовать Бога	Пройдите анкетирование, чтобы лучше понять какими именно дарами Дух Святой наделил именно вас.	Договоритесь о встрече с вашим пастором, чтобы вместе определить, где именно лучше всего в служении вы могли бы использовать ваши духовные дары.	Начните новое служение в вашей церкви, опираясь в нём на ваши духовные дары.
Мне нравится восполнять нужды других, не ожидая ничего взамен.	Обсудите с другом пять способов того, как вы бы могли восполнять нужды людей вокруг вас.	Выберите один способ, как вы можете восполнить нужду людей вокруг вас и сделайте это.	Начните служить каждую неделю в своей общине, помогая сотрудникам церкви.
Мои близкие говорят, что я из тех, кто больше даёт, чем получает.	Начните служить в вашей церкви в течение недели, помогая сотрудникам общины.	Станьте добровольцем в каком-то проекте или служении в вашей церкви.	Станьте лидеров в том служении, в котором вы сейчас трудитесь, опираясь на свой уникальный О.Б.Р.А.З.
Я использую даже трудности и проблемы в моей жизни, чтобы послужить другим.	Запишите, как Христос использовал болезненный опыт в вашей жизни во славу Божию.	Поделитесь с другом или с вашей дискуссионной группой о том, как Христос исцелил вас или как использовал болезненный опыт в вашей жизни во славу Божию.	Поделитесь своим болезненным опытом со своим пастором, чтобы он мог подумать о том, кому бы вы могли послужить в своей церкви этим опытом.

СЛУЖЕНИЕ / СЕМИНАРЫ

Пройдите «Занятие №3: СЛУЖИТЬ».

ИДЕИ И ПРЕДЛОЖЕНИЯ:

ПРИСОЕДИНИТЕСЬ К СЛУЖЕНИЮ: Присоединитесь к уже существующему служению в вашей церкви. Начните служить там, где могут быть максимально использованы особенности вашего характера, данные именно вам духовные дары, ваш жизненный опыт и таланты.

ВЛИВАЙТЕСЬ, НЕ СТЕСНЯЙТЕСЬ: Мы открываем дары тогда, когда служим. Вливайтесь в служения, пробуйте свои силы в различных областях. Если у вас не получается, не отчаивайтесь, воспринимайте это как эксперимент и переходите к другому служению, помните, что «Кто наблюдает за ветром, никогда не посеет, и кто смотрит на облака, никогда не пожнет» (Книга Екклесиаста 11:4).

НАЧНИТЕ НОВОЕ СЛУЖЕНИЕ: Возможно, у вас есть идея нового служения. Обсудите её с друзьями, начните молиться о ней, составьте план, определите, кому вы собираетесь служить, кто ваша целевая аудитория и с кем вы собираетесь работать вместе в этом служении.

БЛАГОВЕСТИЕ:

Воспользуйтесь таблицей, чтобы выбрать следующие шаги вашего духовного развития. Вы можете придумать свои шаги, которые не упомянуты в таблице.

ВОПРОСЫ:	ПЕРВЫЕ ШАГИ:	УСВОЕНИЕ:	СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ:
Я чувствую свою ответственность за то, чтобы рассказать о Христе окружающим меня людям.	Пройдите «Занятие №4: ИДТИ» или похожие семинары, посвящённые благовестию.	Проведите обучение благовестию в вашей дискуссионной группе.	Начните дискуссионную группу для тех, кто интересуется Христианством или кто недавно уверовал.
Я ищу возможностей познакомиться с теми, кто ещё не знает Христа.	Пригласите вашего неверующего соседа на ужин.	Устройте вечеринку «У Матфея» у вас дома, особый вечер, когда вы собираете у себя всех своих неверующих друзей.	Начните вести группу для тех, кто интересуется Христианством, используя материалы по основам веры.
Я регулярно молюсь о тех, кто ещё не знает Христа.	Запишите имена ваших неверующих друзей и начните ежедневно молиться за них.	Спросите у вашей дискуссионной группы имена их неверующих друзей. Договоритесь быть подотчётными друг другу в том, чтобы ежедневно молиться об их спасении.	Устройте молитвенную прогулку, во время которой вы бы молились за ваших неверующих соседей и просили Бога показать вам, как им рассказать о вере и как пригласить их в церковь.
Я уверен в своих способностях рассказать друзьям и близким о том, во что и почему я верю.	Запишите историю того, как вы уверовали и поделитесь этой историей со своим другом.	Проведите обучение по благовестию для вашей дискуссионной группы.	Станьте добровольцем в межэтническом служении.
Я страстно хочу рассказать о Христе всем тем, кто ещё не слышал о Нём.	Прогуляйтесь вокруг вашего микрорайона, молясь за его жителей.	Проведите обучение по благовестию для вашей дискуссионной группы.	Станьте добровольцем в межэтническом служении.
Я замечаю, что тема моей веры часто всплывает в беседах с моими друзьями и знакомыми.	Запишите историю того, как вы уверовали и поделитесь этой историей со своим другом.	Проведите обучение по благовестию для вашей дискуссионной группы.	Начните дискуссионную группу для тех, кто интересуется Христианством у себя на работе или дома.
Я готов идти, куда бы меня не призвал Господь, в какой бы роли Он меня не призвал, чтобы рассказывать другим о Христе.	Начните молиться о народе, который ещё не слышал о Христе.	Станьте добровольцем в межэтническом служении.	Узнайте о том, как поехать в краткосрочную миссионерскую поездку.

БЛАГОВЕСТИЕ / СЕМИНАРЫ:

- Пройдите «Занятие №4: ИДТИ»
- Посетите семинары «Попутчики»

ИДЕИ И ПРЕДЛОЖЕНИЯ:

БУДЬ ГОТОВ К ДОБРЫМ ДЕЛАМ: Заранее подготовьтесь позаботиться о нуждах людей вокруг вас. Например, вы можете приобрести подарочные сертификаты в продуктовый магазин, чтобы подарить из семье, у которой возникли финансовые затруднения. Узнайте и запишите телефоны служб, работающих с бездомными, чтобы вы могли помочь им найти необходимую помощь. Заходя в кафе или ресторан, обратите внимание на людей, которые просят милостыню возле этих заведений. Возможно, вы могли бы купить им еду в этом кафе.

ПОПРОБУЙТЕ И ПРИВЛЕКИТЕ: Узнайте, чем именно занимается социальное служение в вашей общине. Поговорите с лидером этого служения, предупредив, что вы бы хотели попробовать себя в различных проектах. Пригласите к участию в этих проектах ваших неверующих друзей. Например, вы можете всем офисом собрать подарки к Рождеству или Пасхе, договориться, что вы возьмёте на себя оплату нянечки для одного из сирот, проходящего лечение в клинике или что-то ещё. Чтобы это ни было, приглашайте к служению своих неверующих друзей.

ЗАБОТА ОБ ОБЩЕСТВЕ: Целенаправленно ищите возможности послужить за пределами своей церкви. Узнавайте о работе благотворительных организаций и о том, как вы можете наглядно продемонстрировать миру любовь Христе.

СОБРАТЬ И ДОСТАВИТЬ ЕДУ: Узнайте у служений, занимающихся сбором еды для бездомных, когда, где и какую еду они собирают. Организуйте своих друзей, сподвигните свою дискуссионную группу к тому, чтобы собрать и доставить еду для этого служения.

В ЧЁМ ВАШ СТИЛЬ: Все мы по-разному рассказываем о нашей вере. Одним легко сразу перейти к Евангелию, другим проще пригласить в церковь на особое мероприятие, третьим легче проявлять любовь и заботу, таким образом являя любовь миру. Определите, что проще и естественней получается именно у вас и опирайтесь на свой уникальный стиль в благовестии.

КРАТКОСРОЧНЫЕ МИССИОНЕРСКИЕ ПОЕЗДКИ: Узнайте о возможностях отправиться в краткосрочную миссионерскую поездку. Благодаря таким поездкам вы лучше узнаете о том, как сильно людям нужен Христос и сможете на практике увидеть сострадание Бога к погибающему миру.

СЧИТАЙТЕ БЕСЕДЫ: Порой мы можем слишком сильно давить на себя, ожидая, что люди вокруг нас просто обязаны доверять свою жизнь Богу после того, как мы им рассказали о нашей вере. Приводит людей к Богу Святой Дух, а не мы, это Его работа, а не наша (см. Евангелие от Матфея 28:19-20). Вместо того, чтобы подсчитывать покаяния, считайте количество разговоров на духовные темы, обращайтесь внимание на то, как часто вы рассказываете людям о Христе, а не на то, как часто они принимают то, что вы им говорите.

МОЛИТЕСЬ ЗА ДРУЗЕЙ: Сделайте это ежедневной привычкой – молиться за тех из ваших друзей, кто ещё не знает Христа. Просите Бога показать вам возможности, как вы можете рассказать этим людям о вере и прощении. Молитесь поимённо за этих людей, при необходимости записывая свои молитвы в духовный дневник.

ИНСТРУКЦИИ О ТОМ, КАК ЗАПОЛНЯТЬ АНКЕТУ «СПРОСИ ДРУГА»

Вам выпала редкая честь. Ваш друг попросил вас заполнить анкету «Спроси друга», чтобы он мог более объективно оценить свою духовную жизнь. Тем самым он говорит вам, что ваше мнение для него чрезвычайно важно, что он дорожит им и ценит вас. Скорей всего вы его близкий друг, духовный напарник, кому он доверяет. Помолитесь, пожалуйста, прежде чем заполнять эту анкету. Почему ваш друг решил пройти «Оценку своего духовного здоровья»? Потому что для того, чтобы быть в физической форме, мы проходим диспансеризацию, нам важно знать, состояние нашего физического здоровья. Для того, чтобы следить за своим духовным здоровьем, нам тоже важно уделять внимание тому, насколько сбалансированы пять ключевых целей в нашей жизни.

- **Поклонение:** Мы были сотворены, чтобы радовать Бога
- **Общение:** Мы были сформированы, чтобы быть частью Божьей семьи
- **Развитие:** Мы были созданы, чтобы становиться всё больше похожими на Христа
- **Служение:** Мы были образованы, чтобы служить Богу
- **Благовестие:** Мы были рождены, чтобы стать частью миссии

Ваш друг уже заполнил эту анкету сам. Но всем нам важен взгляд со стороны, чтобы мы могли убедиться, что в нашей жизни нет слепых зон, тех вещей, которые мы просто в силу тех или иных причин перестали замечать. Итак, вот что ваш друг просит вас сделать:

Помолитесь, попросив Бога дать вам ясности мыслей во время заполнения опроса. Прочитайте внимательно каждое утверждение и поставьте балл в соответствии с тем, насколько хорошо эта фраза отражает вашего друга. Если вы не знаете ответ на вопрос, поставьте «3» и отметьте фразу, вызвавшую у вас затруднения. В последствии покажите вашему другу вопросы, которые вызвали у вас трудности. Верните анкету другу и будьте готовы ответить на его уточняющие вопросы. Помните, что «Оценка духовного здоровья» призвана проверить ваше духовное состояние в конкретный момент времени. Ваш друг не соревнуется с другими людьми, вы не измеряете его показатели, сравнивая их с неким недостижимым идеалом. Это просто опросник, который поможет ему лучше понять, где он находится на своём духовном пути, и даст ему рекомендации для дальнейшего развития. Эта анкета поможет ему составить индивидуальный план того, как он будет поддерживать равновесие пяти духовных целей в своей жизни.

АНКЕТА «СПРОСИ У ДРУГА»:

Оцените своего друга по пятибалльной шкале, где 1 говорит о том, что это совсем не свойственно вам, а 5 – это совершенно точное описание вас и вашего образа жизни.

ПОКЛОНЕНИЕ: МЫ БЫЛИ СОТВОРЕНЫ, ЧТОБЫ РАДОВАТЬ БОГА

- Его действия наглядно показывают, что Бог является его наивысшим приоритетом. 1 2 3 4 5
- Во всех областях его жизни он полагается на Бога. 1 2 3 4 5
- Он регулярно проводит время в созерцании, чтении Писания и молитве, посвящая все свои действия Творцу. 1 2 3 4 5
- Нет ничего в его жизни, что он не доверил бы Богу (он ничего не удерживает и не скрывает от Бога). 1 2 3 4 5
- Более всего он хочет быть в присутствии Творца. 1 2 3 4 5
- Он ведёт себя одинаково «на людях» и «за закрытыми дверями». 1 2 3 4 5
- Он переполнен осознанием Божьего величия даже тогда, когда он не ощущает Его присутствия. 1 2 3 4 5

ИТОГО: _____ .

ОБЩЕНИЕ: МЫ БЫЛИ СФОРМИРОВАНЫ, ЧТОБЫ СЛУЖИТЬ БОГУ

- Он искренен и открыт, ни от кого не скрывает, кто он есть на самом деле. 1 2 3 4 5
- Он регулярно использует время и ресурсы, чтобы помочь другим. 1 2 3 4 5
- Его связывают близкие и глубокие отношения с людьми в церкви. 1 2 3 4 5
- Ему легко прислушиваться к советам, принимать ободрение или конструктивную критику от других. 1 2 3 4 5
- Он регулярно встречается с другими христианами для общения, ободрения и подотчётности. ... 1 2 3 4 5
- У него нет нерешённых конфликтов 1 2 3 4 5
- Он не рассказывает «за спиной» то, что он не говорит людям в лицо 1 2 3 4 5

ИТОГО: _____ .

УЧЕНИЧЕСТВО: МЫ БЫЛИ СОЗДАНЫ, ЧТОБЫ СТАНОВИТЬСЯ ВСЁ БОЛЬШЕ ПОХОЖИМИ НА ХРИСТА

- Он быстро исповедует черты характера или поступки, которые уведут его от Христа. 1 2 3 4 5
- Его траты говорят о том, что он больше думает о Боге и других, чем о себе. 1 2 3 4 5
- Он позволяет Библии руководить своими поступками и направлять его действия. 1 2 3 4 5
- Он прославляет Бога даже во время трудностей, позволяя Христу использовать проблемы, чтобы расти. 1 2 3 4 5
- Он принимает более мудрые решения и поступает как надо, даже когда очень хочется поступить, как хочется. 1 2 3 4 5
- Молитва меняет его восприятие мира. 1 2 3 4 5
- Он регулярно развивает привычки, позволяющие ему подражать Христу в своей жизни. 1 2 3 4 5

ИТОГО: _____ .

СЛУЖЕНИЕ: МЫ БЫЛИ ОБРАЗОВАНЫ, ЧТОБЫ СЛУЖИТЬ БОГУ

- Он регулярно использует время, чтобы служить Богу 1 2 3 4 5
- Он служит Богу талантами и способностями, данными ему Творцом 1 2 3 4 5
- Он постоянно думает о том, как его жизнь может быть использована во благо Царствия Божьего 1 2 3 4 5
- Он часто думает о том, как использовать духовные дары, чтобы радовать Бога 1 2 3 4 5
- Ему нравится восполнять нужды других, не ожидая ничего взамен 1 2 3 4 5
- Его близкие говорят, что он из тех, кто больше даёт, чем получает 1 2 3 4 5
- Он использует даже трудности и проблемы в своей жизни, чтобы послужить другим 1 2 3 4 5

ИТОГО: _____ .

БЛАГОВЕСТИЕ: МЫ БЫЛИ РОЖДЕНЫ, ЧТОБЫ СТАТЬ ЧАСТЬЮ МИССИИ

- Он чувствует свою ответственность за то, чтобы рассказать о Христе окружающим его людям. 1 2 3 4 5
- Он ищет возможности познакомиться с теми, кто ещё не знает Христа. 1 2 3 4 5
- Он регулярно молится о тех, кто не знает ещё Христа. 1 2 3 4 5
- Он уверен в своих способностях рассказать друзьям и близким о том, во что и почему я верю. 1 2 3 4 5
- Он страстно хочет рассказать о Христе всем тем, кто ещё не слышал о Нём. 1 2 3 4 5
- Он замечает, что тема его веры часто всплывает в беседах с его друзьями и знакомыми. 1 2 3 4 5
- Он готов идти, куда бы не призвал его Господь, в какой бы роли Он не призвал его, чтобы рассказывать другим о Христе. 1 2 3 4 5

ИТОГО: _____ .

МОЙ ПЛАН ДУХОВНОГО РАЗВИТИЯ:

ЦЕЛЬ:	ПРАКТИКА:	НАПАРНИК:	ПРОГРЕСС:
Какая из духовных целей в моей жизни нуждается во внимании?	Что делать?	С кем вместе развиваться:	Как понять, расту я или нет:
ПОКЛОНЕНИЕ: Моя оценка себя: _____ Оценка другом меня: _____
ОБЩЕНИЕ: Моя оценка себя: _____ Оценка другом меня: _____
РАЗВИТИЕ: Моя оценка себя: _____ Оценка другом меня: _____
СЛУЖЕНИЕ: Моя оценка себя: _____ Оценка другом меня: _____
БЛАГОВЕСТИЕ: Моя оценка себя: _____ Оценка другом меня: _____