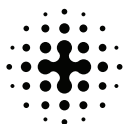


ПЛАН ДАНИИЛА

40

С О Р О К Д Н Е Й
ДУХОВНО И ФИЗИЧЕСКИ
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ
УЧАСТНИКА ДИСКУССИОННОЙ ГРУППЫ



МОСКОВСКАЯ
БИБЛЕЙСКАЯ
ЦЕРКОВЬ
biblechurch.ru

Written by Pastor Rick Warren • Saddleback Valley Community Church



Местная религиозная организация Евангельских христиан «Московская Библиейская церковь»
ОГРН 1027739176123





ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ!

«Дано мне тело, что мне делать с ним?»

Осип Мандельштам

Здоровый образ жизни – это выбор, доступный каждому! Слава Богу за то, что вы решили сделать этот шаг на пути к стилю жизни, что приготовил для нас Господь! Писание учит нас, что перемены начинаются с посвящения тела Господу:

«...ради милости Божьей принесите ваши тела в живую жертву, святую и угодную Богу»

Послание Римлянам 12:1

Каких бы перемен мы ни жаждали в жизни – будь то наши финансы, работа, образование или отношения – зачастую всё начинается с изменений в теле. Мы посвящаем тела наши Господу, принося живую жертву Творцу, и затем уже приходят перемены.

Здоровье улучшится постепенно, если придерживаться «Плана Даниила». Очень важно помнить, что теряет форму человек не за один день, а значит не один день понадобится, чтобы прийти в форму. Любой рост – это процесс, и мы составили «План Даниила» таким образом, чтобы поддерживать и ободрять вас на пути перемен, чтобы вы наполнялись Божьими силами, ощущая прилив бодрости и энергии.

Господь не бросит вас, Он верен и праведен, и Он доведёт до конца доброе дело спасения, что начал в вашем сердце в момент вашего первого обращения к Нему в тихой молитве покаяния.

«Я уверен, что Тот, Кто начал в вас это доброе дело, доведет его до конца ко дню возвращения Иисуса Христа»

Послание Филиппийцам 1:6

Господь не оставит! Он верен вам, и даст необходимые силы завершить начатое сегодня движение по «Плану Даниила», ведь в итоге вы посвящаете своё тело Христу для претворения в жизнь Его замыслов и планов, чтобы Ему воздать честь и славу!

Бог дал мне тело для Божьего дела!



СОДЕРЖАНИЕ:

ВСТУПЛЕНИЕ:	3 стр.
КАК НАЧАТЬ ДИСКУССИОННУЮ ГРУППУ:	5 стр.
ПЛАН КАЖДОЙ ВСТРЕЧИ	5 стр.
ДЕСЯТЬ СОВЕТОВ ДЛЯ ВЕДУЩИХ:	7 стр.
ОТРЫВКИ ДЛЯ ЧТЕНИЯ И МОЛИТВЫ ЛИДЕРА ГРУППЫ:	9 стр.
МОЁ ПОСВЯЩЕНИЕ:	9 стр.
ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ	10 стр.
ПЛАН ДАНИИЛА: 40 ДНЕЙ ДУХОВНО И ФИЗИЧЕСКИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ:	12 стр.
ВЕРА: ПИТАЯ ДУШУ	12 стр.
ПИТАНИЕ: НАСЛАЖДАЯСЬ БОЖЬИМ ИЗОБИЛИЕМ	18 стр.
ФИТНЕСС: УКРЕПЛЯЯ ТЕЛО	22 стр.
КОНЦЕНТРАЦИЯ: ОБНОВЛЯЯ РАЗУМ	26 стр.
ДРУЗЬЯ: ОБОДРЯЯ ДРУГ ДРУГА	31 стр.
ОБРАЗ ЖИЗНИ: ЖИВЯ ПО-НОВОМУ	35 стр.
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	32 стр.
ПРАВИЛА ДИСКУССИОННОЙ ГРУППЫ:	41 стр.
КАЛЕНДАРЬ ДИСКУССИОННОЙ ГРУППЫ:	42 стр.
ДРУГИЕ ОТВЕТСТВЕННОСТИ, КОТОРЫЕ НУЖНО РАСПРЕДЕЛИТЬ:	43 стр.
СПИСОК ДИСКУССИОННОЙ ГРУППЫ:	44 стр.
ПРОСЬБЫ И ОТВЕТЫ НА МОЛИТВЫ В ГРУППЕ:	45 стр.
ОЦЕНКА БАЗОВЫХ КОМПОНЕНТОВ:	45 стр.
ТАРЕЛКА ДАНИИЛА:	47 стр.
10 СОВЕТОВ, КАК ПОБЕДИТЬ СВОИ ПРИСТРАСТИЯ И АППЕТИТ:	47 стр.



ПЛАН КАЖДОЙ ВСТРЕЧИ:

На протяжении ближайших шести недель мы будем собираться вместе для обсуждения Пяти основ плана Даниила: веры, питания, физических упражнений, концентрации внимания и формирования окружения. Мы завершим всё последней встречей, посвящённой образу жизни, и рассмотрим практические шаги, помогающие закрепить новые привычки и навыки. В рамках дискуссионной группы мы будем встречаться, обучаться, развиваться, преобразоваться и молиться.

НАСТРОЙТЕСЬ, СОБИРАЯСЬ ВМЕСТЕ:

Встречаясь раз в неделю, мы стремимся ободрить друг друга. Основанием духовного роста и развития является тесная связь с Богом и Его семьёй – общиной верующих в поместной церкви. Это небольшая группа людей, знающая вас таким, какой вы есть на самом деле. Это те, кто стремится заслужить ваше доверие, чтобы вместе с вами приблизиться к жизни, которую приготовил для нас Христос. Используйте это время для того, чтобы обсудить успехи с другими членами дискуссионной группы, делаясь тем, что у вас получилось на прошедшей неделе, а над чем ещё предстоит поработать. Не чувствуйте себя обязанными отвечать на все вопросы. Именно поэтому каждая встреча начинается с одного-двух вопросов, которые помогают всем настроиться на нужный лад и перейти к обсуждению материала занятия.

ОБУЧАЯСЬ ВМЕСТЕ:

Каждая встреча будет начинаться с небольшого видео ролика, в который вплетены не только Библейские истины, но и практические советы экспертов. Сделайте рабочую тетрадь одним из инструментов достижения цели – ведите её, фиксируя интересные и полезные мысли.

ВОЗРАСТАЯ ВМЕСТЕ:

В контексте этих встреч основное внимание уделяется не получению новых знаний, но применению их на практике. Мы хотим, чтобы истины Писания становились живыми, чтобы каждый мог осмыслить их, приняв не только разумом, но и сердцем. Обсуждение в группе способствует этому. Благодаря живой дискуссии мы можем лучше усвоить Библейские истины, понять, как применить их в жизни. Именно к этому мы и стремимся в конечном итоге – увидеть преобразённые жизни!

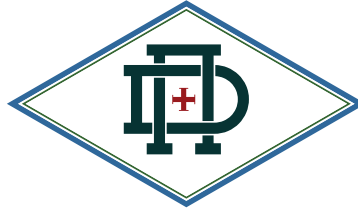
МЫ ЛУЧШЕ, КОГДА МЫ ВМЕСТЕ:

Одно дело – знать истину и совсем другое – жить в согласии с этой истиной. Поскольку серия встреч направлена на изменение образа жизни в сторону более здорового, нет никакого смысла постигать лишь идеи. Этот раздел встреч поможет нам сделать конкретные шаги в применении того, что мы услышали и обсудили. Здесь вы найдёте вполне конкретные подсказки, рекомендации и упражнения.

Максимального «эффекта» мы как группа достигнем, если не будем концентрироваться только на теме изучения, но будем развивать взаимоотношения. Это может быть совместная тренировка. Можно вместе приготовить какое-то блюдо из «здоровой кухни». Как бы странно это ни звучало, чтобы сблизиться, нужно проводить время вместе. Обсуждайте, что именно вы будете вместе делать, как собираетесь помогать друг другу меняться и как будете подотчётны друг другу в этом. И помните: атмосфера зависит от меня.

МОЛЯСЬ ВМЕСТЕ:

Сам Спаситель напоминает нам, что всё в нашей жизни можно измерить тем, насколько хорошо мы выполняем величайшую заповедь, ту самую, в которой Иисус призывает нас любить Бога и любить тех, кто рядом с нами: *«Люби Господа, Бога твоего, всем сердцем твоим и всей душой твоей и всем разумом твоим». Это первая и самая важная заповедь. Вторая же подобна ей: «Люби ближнего твоего, как самого себя»* (Евангелие от Матфея 22:37-39). Все наши встречи будут завершаться молитвой, то есть временем, когда у каждого из нас будет возможность ответить Богу на Его призыв, который мы услышали в занятии. Очень важно не забывать при этом, что всё, что мы делаем во время этого курса, направлено не просто на наше личное самосовершенствование ради самосовершенствования, но на претворение в жизнь величайшей заповеди – любви к Богу и ближнему. Будут дни, когда мы будем молиться в группах по 2-3 человека. Будут занятия, когда молитва будет общей в группе. Не стесняйтесь, молитва – это прежде всего разговор с Богом. В этой беседе у нас есть возможность осмыслить и озвучить то, что мы услышали, что обсудили, что увидели при чтении Священного Писания, попросив о помощи и поддержке в том, чтобы применить на практике то, что мы узнали. Молитва завершается коротким славословием – чтением коротких отрывков Священного Писания, благословляющих собравшихся на всю предстоящую неделю. Эти отрывки может читать лидер группы или кто-то из группы.



ПЛАН ДАНИИЛА

МОЁ ПОСВЯЩЕНИЕ:

С Божией помощью я посвящаю ближайšie 40 дней тому, чтобы открыть для себя Божий взгляд на духовно и физически здоровый образ жизни тем, что:

- Открыто и непредвзято относиться к услышанному и прочитанному;
- Регулярно и активно участвовать в дискуссионной группе;
- Посещать богослужения;
- Читать Библию;
- Изучать дополнительные материалы, такие как книга Рика Уоррена «Целеустремлённая жизнь» (или более позднее издание «Зачем я живу?»).

.....
Моё имя:

.....
Мой напарник в этом путешествии

.....
Подпись

.....
Дата



ПЕРВАЯ ВСТРЕЧА:

В Е Р А

ПИТАЯ НАШУ ДУШУ

«Я ВСЕ МОГУ БЛАГОДАРЯ ТОМУ, КТО ДАЕТ МНЕ СИЛЫ»
ПОСЛАНИЕ ФИЛИППИЦАМ 4:13

Многие из нас достаточно дисциплинированы в таких духовных практиках, как ежедневное чтение Писания или регулярное посещение церкви, но нам не достаёт собранности в заботе о собственном здоровье. Другие же тщательно следят за тем, что едят, постоянно уделяют время спорту, но не обращают внимания на питание своей души... Наше душевное и физическое здоровье тесно связаны. Одно укрепляет другое. На этой неделе мы познакомимся с пятью основами «Плана Даниила», сконцентрировавшись на вере. Мы поговорим о влиянии, которое оказывают духовные убеждения на физическое здоровье.



- Восьмая глава Послания Римлянам приводит шесть замечательных преимуществ в Духе Святом:
 1. Любые перемены начинаются с

^{8:1} Теперь тем, кто находится в единении со Христом Иисусом, нет никакого осуждения, ² потому что Закон Духа, дающего жизнь через Иисуса Христа, **освободил тебя от закона греха и смерти.**
Римлянам 8:1-2
 2. Преображает нас

^{8:6} Мысли, исходящие от греховной природы, ведут к смерти, а **мысли, исходящие от Духа**, – к жизни и миру... ⁹ Но **если Дух Божий живет в вас**, то вы уже находитесь не под властью греховной природы, а **под властью Духа. А в ком нет Духа Христа**, тот и не принадлежит Ему... ¹² Поэтому, братья, мы не должники греховной природы, чтобы жить так, как она нам диктует...
Послание Римлянам 8:6, 9, 12 и 24-26
 3. Мы совершаем всё это

^{8:24} В этой надежде мы и спасены. Но надежда не бывает направлена на то, что уже видимо; если что-то уже видимо, то на что же надеяться? ²⁵ Мы надеемся на то, чего не видим, и терпеливо этого ожидаем. ²⁶ Также и **Дух помогает нам при всей нашей слабости.** Мы не знаем даже, о чем нам следует молиться, но **Дух Сам ходатайствует за нас** вздохами, которые не могут быть выражены словами.
Послание Римлянам 8:24-26
 4. Бог всё обращает

^{8:28} Мы знаем, что Бог все обращает во благо для тех, **кто любит Его...**
Послание Римлянам 8:28а
 5. Бог хочет, чтобы мы были

^{8:31} Что же нам сказать об этом? **Если Бог за нас, то кто против нас?** ³² Тот, Кто не пожалел Своего Сына, но отдал Его за всех нас, разве не дарует с Ним и всего остального?
Послание Римлянам 8:31-32
 6. Божья Любовь

^{8:38} И я уверен, что ни смерть, ни жизнь, ни ангелы, ни власти, ни настоящее, ни будущее, ни силы, ³⁹ ни высота, ни глубина – **ничто во всем творении не может отлучить нас от любви Бога в Христе Иисусе**, нашем Господе!
Римлянам 8:38-39

**«ТЕМ, КТО НАХОДИТСЯ В ЕДИНЕНИИ СО ХРИСТОМ ИИСУСОМ,
НЕТ НИКАКОГО ОСУЖДЕНИЯ»
ПОСЛАНИЕ РИМЛЯНАМ 8:1**

- Вера – это фундамент «Плана Даниила», потому что – это фундамент всей нашей жизни.
- Истинная вера побуждает нас делать то,, ведь Слово Божье даёт нам необходимые навыки, чтобы преодолеть трудности в жизни.



- Благодать Божья снимает с наших плеч стремления к идеальному телу, потому что это тело не будет жить вечно. Но, с другой стороны, благодать Божия даёт нам обоснование, почему мы должны заботиться о своём теле и почитать его до конца дней. Речь не об отражении в зеркале, но о Том, Чьим отражением мы пытаемся быть в жизни.
- Здоровье дано нам для Отвечая на вопрос Осипа Манделъштама: «Дано мне тело, что мне делать с ним», мы можем сказать: **«Бог дал мне тело для Божьего дела».**
- Основные усилия «Плана Даниила» направлены на то, чтобы воплести и в нашу жизнь, чтобы проводить время в чтении Библии каждый день, чтобы Писание задавало тон нашей жизни, помогая нам не просто выживать, но жить жизнью, наполненной богатым духовным смыслом.
- Не стоит говорить, что Бог, что Бог ко мне, если Библия днями, неделями и месяцами нечитанная лежит.

«ПРОСЛАВЬТЕ БОГА В ВАШИХ ТЕЛАХ» 1 ПОСЛАНИЕ КОРИНФЯНАМ 6:20

ВОЗРАСТАЯ ВМЕСТЕ:

- Обсудите то, что вы услышали и увидели в видео-ролике (Возможно, группа договорится посмотреть ролик до начала встречи в рамках подготовительной работы ко встрече). Помните, что не существует «правильных ответов», так как вопросы направлены не на проверку усвоения материала, но на применение его в жизни каждого из нас.
- Апостол Павел борется со своей «грешной природой». Об этом мы читаем в 7-ой главе Послания Римлянам. Все мы знаем, как правильно, но редко поступаем в соответствии с этим знанием. В какой из пяти основных сфер жизнедеятельности (вера, еда, фитнес, концентрация или друзья) вам сложнее всего поступать правильно?
- Многие из нас борются с чувством вины и болью от того, что недотягивают до определённого стандарта совершенства. Но Библия напоминает нам, что теперь нет «осуждения тем, кто во Христе Иисусе». Что это значит для вас лично?
- Благодать напоминает нам, что дело не в совершенстве самом. Вы боролись когда-нибудь с перфекционизмом, стремлением быть совершенным или сделать что-то идеально? Если «да», то как это повлияло на ваши отношения с Богом и другими?

«СЫН МОЙ, БУДЬ ВНИМАТЕЛЕН К РЕЧИ МОЕЙ; СЛОВА МОИ СЛУШАЙ ПРИЛЕЖНО.
НЕ УПУСКАЙ ИХ ИЗ ВИДА, ХРАНИ ИХ В СЕРДЦЕ; ВЕДЬ ОНИ – ЖИЗНЬ ДЛЯ ТЕХ,
КТО НАШЕЛ ИХ, И ДЛЯ ТЕЛА ВСЕГО – ЗДОРОВЬЕ.»

ПРИТЧИ 4:20-22

В следующем разделе мы предлагаем вам ряд практических шагов, которые помогут совместно применить на практике материал занятия. На этой неделе мы уделим основное внимание вере, еде и фитнесу. Обсудите, как вы можете помочь друг другу обратить желание меняться в действие.



МЫ ЛУЧШЕ, КОГДА МЫ ВМЕСТЕ:

Давайте попытаемся вместе претворить в жизнь то, что мы узнали в занятии. На этой неделе мы сконцентрируемся на своей вере и на том, чтобы делиться ею с коллегами и друзьями. Также мы поделимся несколькими идеями о том, как поменять свои привычки в еде и занятиях спортом.

ВЕРА:

- Найдите себе напарника в группе, вместе с которым вы будете проходить «План Даниила». Опыт проведения кампании «План Даниила» свидетельствует о том, что в одиночку двигаться вперёд будет тяжело или даже невозможно. Посвятите себя тому, чтобы поддерживать контакт в течении недели, интересуясь тем, как обстоят дела у вашего напарника. Даже короткое сообщение способно ободрить и изменить чью-то судьбу, ведь все мы хотим знать, что есть кто-то, кому не всё равно. Разбившись по парам, договоритесь, когда вы встретитесь, чтобы ответить на вопрос: «*Чего я хочу достичь в течении ближайших шести недель?*» Поделившись этим, помолитесь друг за друга.
- На основании того, чем вы поделились выберите небольшой отрывок Писания (возможно, из плана для чтения, возможно, из этого занятия), чтобы делиться им с напарником в течении недели. Вы можете написать его на открытке или просто отправить текстовое сообщение. Договоритесь о том, когда вы встретитесь или созвонитесь, чтобы помолиться друг за друга.
- Обратите внимание на «*Это стоит запомнить*». Это небольшой отрывок из Библии, который мы предлагаем вам выучить наизусть на этой неделе. Договоритесь с вашим напарником о том, как вы будете помогать друг другу в течении этих шести недель запоминать стихи из Библии. На предстоящей неделе предлагаем вам запомнить: «*принесите ваши тела в живую жертву, святую и угодную Богу. Это и есть подобающее для вас служение Ему*» (Послание Римлянам 12:1).

ПИТАНИЕ:

- **РЕКОМЕНДАЦИЯ НЕДЕЛИ:** лучше всего начать «План Даниила» с того, что освободить квартиру (в том числе, холодильник, морозилку и все-все-все шкафчики) от вредной еды. Прочитайте раздел «*Правильная организация шкафов*» в книге Рика Уоррена «*Полюби другую еду – улучши тело и работу мозга*».
- **СОВМЕСТНЫЙ ПРОЕКТ НЕДЕЛИ:** Договоритесь с напарником, когда устроите вечеринку под кодовым названием «Избавление» на кухне у вас или у вашего напарника дома. Видеоконференция – тоже вариант.
- **РЕЦЕПТ НЕДЕЛИ:** найдите рецепты завтраков в книге Рика Уоррена «*Полюби другую еду – улучши тело и работу мозга*». Выберите понравившийся вам. Приготовьте его на этой неделе и решите, какой новый рецепт вы попробуете на следующей неделе.

ФИТНЕСС:

- **РЕКОМЕНДАЦИЯ НЕДЕЛИ:** первый шаг к претворению в жизнь спортивных целей – это вера в себя: вы сможете отказаться от вредной привычки! Забудьте о вчерашнем дне!
- **УПРАЖНЕНИЕ НЕДЕЛИ:** зайдите к нам на сайт (biblechurch.ru/danielplan) и посмотрите предлагаемое упражнение недели. Не стесняйтесь! Попробуйте сделать упражнение. Вплетите его в ежедневный график. Слабо?
- **СОВМЕСТНЫЙ ПРОЕКТ НЕДЕЛИ:** договоритесь о совместной длинной прогулке, велопогулке или пробежке. Вы можете встретиться все вместе в парке или заранее договориться о маршруте, по которому вы все вместе пройдёте пешком.

ЧТЕНИЕ:

Мы настоятельно рекомендуем в течении недели читать несколько глав из книги Рика Уоррена «План Даниила» Если вы ещё не прочитали, на этой неделе прочитайте первые три главы книги: (1) С чего всё началось, (2) Базовые компоненты и (3) Вера.



МОЛЯСЬ ВМЕСТЕ:

- Поскольку наше стремление к более здоровому образу жизни, подкрепляется молитвой, мы завершаем каждую встречу разговором с Богом. Молитесь друг за друга не только на встрече, но и в течении недели.
- В большой группе поделитесь друг с другом тем, в какой именно области вы бы хотели увидеть перемены в ближайшие шесть недель. Начните молиться прямо сейчас на группе и продолжайте ежедневно молиться друг за друга. Для этого на встрече можно разбиться на группы по 2-3 человека, в которых вы будете молиться друг за друга и поддерживать друг друга в течении всех 6 недель.
- Пусть лидер дискуссионной группы завершит молитвенное время чтением вслух славословия из Писания: *«Пусть вашими сердцами руководит мир Христа, так как вы члены одного тела и призваны к миру. Будьте благодарны. Что бы вы ни делали и ни говорили, делайте все во Имя Господа Иисуса, благодаря через Него Бога Отца»* (Колоссянам 3:15, 17).

ЭТО СТОИТ ПРОЧИТАТЬ:

- Книга пророка Даниила 1:1-10
- Книга пророка Даниила 1:11-21
- Послание Римлянам 8:1-17
- Книга пророка Даниила 2:1-23
- Книга пророка Даниила 2:24-49
- Послание Римлянам 8:18-27
- Послание Римлянам 8:28-39

ЭТО СТОИТ ЗАПОМНИТЬ:

«Принесите ваши тела в живую жертву, святую и угодную Богу. Это и есть подобающее для вас служение Ему».

Послание Римлянам 12:1