



ПРИЛОЖЕНИЕ:

# ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ



## ПРАВИЛА НАШЕЙ ДИСКУССИОННОЙ ГРУППЫ:

Начиная встречаться, давайте договоримся об определённых простых правилах, которые помогут сделать нашу группу более предсказуемой и в чём-то лучше организованной. Каждой группе надо обговорить свои общие ценности, ожидания и обязательства. Такие договорённости помогут избежать неожиданностей и несбывшихся ожиданий. Обсудите эти правила с вашей группой. Если какие-то из них не работают, вы сможете позже их изменить, предварительно обговорив.

### МЫ СОГЛАСНЫ СО СЛЕДУЮЩИМИ ПРАВИЛАМИ И ЦЕННОСТЯМИ:

- **ЯСНАЯ ЦЕЛЬ.** Развивать здоровую духовную жизнь, посредством построения здоровой малой группы.
- **ПОСЕЩАЕМОСТЬ.** Давать приоритет встречам группы (позвонить, если я не могу прийти или опоздаю).
- **ИНФОРМИРОВАННОСТЬ.** Наша группа будет поддерживать связь в течении недели через рассылку по электронной почте, СМС, в мессенджерах, в группе в социальной сети (отметить нужное).
- **БЕЗОПАСНАЯ СРЕДА.** Создать безопасное место, где люди могут быть услышанными и понятыми, в атмосфере взаимного уважения (никаких быстрых ответов, поспешных суждений, или исправлений).
- **КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТЬ.** Мы не выносим происходящее за пределы группы без взаимной договорённости.
- **РАЗРЕШЕНИЕ КОНФЛИКТОВ.** Стоит немедленно разрешать любые проблемы лично, разговаривая по возможности лицом к лицу, избегая, насколько возможно, переписку по электронной почте или телефонных разговоров. При разрешении конфликтов мы будем следовать следующим принципам: *«Если твой брат согрешил против тебя, то пойд и с глазу на глаз скажи ему, в чем он не прав. Если он послушает тебя, то ты приобрел своего брата. Если же он не будет тебя слушать, то возьми с собой еще одного или двух человек, чтобы «каждое слово было подтверждено показаниями двух или трех свидетелей». Если он и их не захочет слушать, то скажи об этом церкви, и если он не послушается и церкви, то тогда пусть он будет для тебя как язычник или как сборщик налогов»* (Евангелие от Матфея 18: 15-17).
- **ДУХОВНОЕ ЗДОРОВЬЕ.** Я буду давать возможность другим членам группы с любовью указывать мне на те сферы моей жизни, в которых у меня есть проблемы и которые я по тем или иным причинам не замечаю сам, чтобы я мог жить сбалансированной духовной жизнью.
- **ПРИНИМАТЬ НОВИЧКОВ.** Приглашать друзей, которым может помочь это обучение и тепло их принимать.
- **ПОСТРОЕНИЕ ОТНОШЕНИЙ.** Ближе узнавайте других членов группы и регулярно за них молитесься.
- **ДРУГОЕ**

.....

.....

.....

.....

.....

### МЫ ТАКЖЕ ОБСУДИЛИ И СОГЛАСИЛИСЬ О СЛЕДУЮЩЕМ:

**ПРИСМОТР ЗА ДЕТЬМИ** .....

**ВРЕМЯ НАЧАЛА** .....

**ВРЕМЯ ОКОНЧАНИЯ** .....

Я согласен с этими правилами и ценностями: ..... (дата и подпись).

Выделите несколько минут, чтобы заполнить «Календарь дискуссионной группы».

**КАЛЕНДАРЬ ДИСКУССИОННОЙ ГРУППЫ:**

	ДАТА, ВРЕМЯ И МЕСТО ВСТРЕЧИ:	НАПИТКИ:	ЕДА:	ДЕСЕРТ:
ПЕРВАЯ ВСТРЕЧА				
ВТОРАЯ ВСТРЕЧА				
ТРЕТЬЯ ВСТРЕЧА				
ЧЕТВЁРТАЯ ВСТРЕЧА				
ПЯТАЯ ВСТРЕЧА				
ШЕСТАЯ ВСТРЕЧА				

**ОБЯЗАННОСТИ, КОТОРЫЕ НУЖНО РАСПРЕДЕЛИТЬ:****ПОМОЩНИК ЛИДЕРА ДИСКУССИОННОЙ ГРУППЫ:** .....

- Начинает группу, задавая вступительные вопросы. Завершает время молитвой. Готовит комнату к группе, распечатывает при необходимости материалы.

**КОординАТОР ПОКЛОНЕНИЯ:** .....

- Ведёт дневник молитвенных просьб и благодарностей.
- Побуждает группу к тому, чтобы вместе приходиться на богослужение.
- Помогает лидеру группы в проведении хлебопреломления, вечеров молитвы и прославления на группе (совместное пение может быть под гитару, фонограмму или акапелла).

**КОординАТОР ОБЩЕНИЯ:** .....

- Координирует совместное времяпровождение (походы в кино, празднование дней рождения, совместные трапезы и так далее).
- Звонит и пишет новым членам группы, особенно если они перестали посещать встречи.
- Ведёт базу данных группы, следите за «*Правилами группы*» и «*Договорённостями группы*».







# ПРОСЬБЫ И ОТВЕТЫ НА МОЛИТВЫ В ГРУППЕ:

ИМЯ И ПРОСЬБА:      ДАТА /      /  
.....  
.....  
.....  
.....

ОТВЕТ:                      ДАТА /      /  
.....  
.....  
.....  
.....

ИМЯ И ПРОСЬБА:      ДАТА /      /  
.....  
.....  
.....  
.....

ОТВЕТ:                      ДАТА /      /  
.....  
.....  
.....  
.....

ИМЯ И ПРОСЬБА:      ДАТА /      /  
.....  
.....  
.....  
.....

ОТВЕТ:                      ДАТА /      /  
.....  
.....  
.....  
.....

ИМЯ И ПРОСЬБА:      ДАТА /      /  
.....  
.....  
.....  
.....

ОТВЕТ:                      ДАТА /      /  
.....  
.....  
.....  
.....

ИМЯ И ПРОСЬБА:      ДАТА /      /  
.....  
.....  
.....  
.....

ОТВЕТ:                      ДАТА /      /  
.....  
.....  
.....  
.....

ИМЯ И ПРОСЬБА:      ДАТА /      /  
.....  
.....  
.....  
.....

ОТВЕТ:                      ДАТА /      /  
.....  
.....  
.....  
.....



## ОЦЕНКА БАЗОВЫХ КОМПОНЕНТОВ:

Оцените, по шкале от 1 до 5 ваше состояние в пяти базовых компонентах духовно и физически здорового образа жизни. Оцените себя в начале кампании и по прошествии шести недель.

<b>ВЕРА</b>	СОВСЕМ ВСЁ ПЛОХО	БЫВАЮТ ХОРОШИЕ ДНИ	УЖЕ ЛУЧШЕ	РАСТУ И РАЗВИВАЮСЬ	ВСЁ ЗДОРОВО!
Близость отношений с Богом	1	2	3	4	5
Понимание своего предназначения в жизни	1	2	3	4	5
Духовные дисциплины и практики (молитва, чтение Писания и т.д.)	1	2	3	4	5
Духовный рост и развитие	1	2	3	4	5
Жертвенность по отношению к другим	1	2	3	4	5
<b>ИТОГО:</b>					

<b>ПИТАНИЕ</b>	НИКОГДА	БЫВАЮТ ХОРОШИЕ ДНИ	ИНОГДА	ПОЧТИ ВСЕГДА	ЕЖЕДНЕВНО
Ежедневно я ем 7 и более порций различных овощей и фруктов	1	2	3	4	5
В каждом приёме пищи присутствует нежирный белок	1	2	3	4	5
Ежедневно я пью 2-2,5 литра воды	1	2	3	4	5
Я обращаю внимание на то, чтобы жиры, потребляемые мною были полезными	1	2	3	4	5
Я ем питательный и здоровый завтрак	1	2	3	4	5
<b>ИТОГО:</b>					



<b>ФИТНЕСС</b>	СОВСЕМ ВСЁ ПЛОХО	НЕУДОВОЛЕТВОРЁН	НИЧЕГО	УДОВОЛЕТВОРЁН	ВСЁ ЗДОРОВО!
Внешний вид	1	2	3	4	5
Выносливость	1	2	3	4	5
Сила	1	2	3	4	5
Гибкость	1	2	3	4	5
Здоровье	1	2	3	4	5
<b>ИТОГО:</b>					

<b>КОНЦЕНТРАЦИЯ</b>	СОВСЕМ ВСЁ ПЛОХО	НЕУДОВОЛЕТВОРЁН	НИЧЕГО	УДОВОЛЕТВОРЁН	ВСЁ ЗДОРОВО!
Положительный настрой	1	2	3	4	5
Претворение в жизнь личных целей	1	2	3	4	5
Благодарность	1	2	3	4	5
Умение справляться с ошибками или неудачами	1	2	3	4	5
Спокойствие	1	2	3	4	5
<b>ИТОГО:</b>					

<b>ДРУЗЬЯ</b>	СОВСЕМ ВСЁ ПЛОХО	НЕУДОВОЛЕТВОРЁН	НИЧЕГО	УДОВОЛЕТВОРЁН	ВСЁ ЗДОРОВО!
Отношения с мужем/женой	1	2	3	4	5
Отношения с семьёй	1	2	3	4	5
Отношения с друзьями	1	2	3	4	5
Отношения с коллегами и соседями	1	2	3	4	5
Навыки общения с другими	1	2	3	4	5
<b>ИТОГО:</b>					





## РЕЗУЛЬТАТ:

Поздравляем! Вы с успехом завершили 40 дней духовно и физически здорового образа жизни. Подведите итоги вашей оценки в начале пути и в конце. Запишите их и посмотрите наши рекомендации о том, что делать дальше.

В НАЧАЛЕ ПУТИ: (ДЕНЬ 01)	ПО ОКОНЧАНИИ КАМПАНИИ: (ДЕНЬ 40)
МОЙ ИТОГ: .....	МОЙ ИТОГ: .....

ВЕРА:		ВЕРА:	
ПИТАНИЕ:		ПИТАНИЕ:	
ФИТНЕСС:		ФИТНЕСС:	
КОНЦЕНТРАЦИЯ:		КОНЦЕНТРАЦИЯ:	
ДРУЗЬЯ:		ДРУЗЬЯ:	

- **20-25:** Молодец! Если вы набрали от 20 до 25 очков в той или иной сфере Плана Даниила, значит вы осознаёте важность этой области в вашей жизни, понимаете, как она влияет на ваше самочувствие и развиваете здоровые привычки в этой сфере.
- **15-20:** Если вы набрали от 15 до 20 в том или ином базовом компоненте, значит вы на верном пути. Но вам ещё предстоит поработать над собой. Определите, чем именно вы недовольны, и начните вырабатывать план того, как эту сферу жизни можно исправить.
- **10-15:** Если вы набрали от 10 до 15 в каком-то из базовых компонентов, значит вы точно знаете, с чего именно вам стоит начать. Уделите внимание именно этой сфере. Воспользуйтесь нашими рекомендациями, чтобы исправить положение дел.
- **МЕНЬШЕ 10:** Если вы набрали меньше 10 очков в определённой сфере жизнедеятельности, значит пора приниматься за работу. Выделите все утверждения, в которых вы поставили 1 или 2 бала, и задумайтесь, как вы можете их исправить. Начните с небольших шагов, очень важно закрепить успех в каждой из этих областей.

**Предлагаем вам отметить именно тот базовый компонент, над которым вы бы хотели поработать. Это делается для того, чтобы помочь вам сделать следующий шаг в вашем развитии:**

- Вера
- Питание
- Фитнесс
- Концентрация
- Друзья

**Выберите одно утверждение, которое лучше всего описывает вашу готовность поменять свой образ жизни в той области, что вы выбрали:**

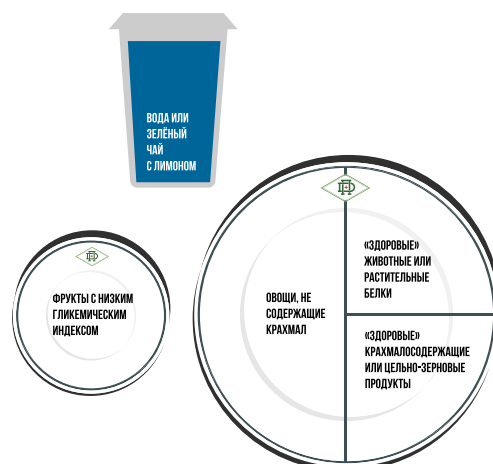
- «Честно говоря, я не так уж сильно заинтересован в переменах в этой области»
- «Я подумываю о том, чтобы поменять что-то в этой сфере моей жизни в ближайшие несколько месяцев»
- «Я собираюсь начать работать над этим базовым компонентом в течение ближайших 40-ка дней»
- «Я готов приступить к работе над этой областью жизни прямо сейчас!»
- «Я уже работаю над этой сферой жизни как минимум последние полгода».



## ТАРЕЛКА ДАНИИЛА:

План Даниила даёт нам простые рекомендации для любого приёма пищи:

- 50% того, что на тарелке – овощи, не содержащие крахмал,
- 25% того, что на тарелке – «здоровые» животные или растительные белки,
- 25% того, что на тарелке – «здоровые» крахмалосодержащие или цельно-зерновые продукты,
- На десерт фрукты с низким гликемическим индексом,
- Вода или травяные чаи без кофеина с лимоном.



ОВОЩИ, НЕ СОДЕРЖАЩИЕ КРАХМАЛ:	БЕЛОК:	КРАХМАЛОСОДЕРЖАЩИЕ ИЛИ ЦЕЛЬНО-ЗЕРНОВЫЕ ПРОДУКТЫ:	ФРУКТЫ С НИЗКИМ ГЛИКЕМИЧЕСКИМ ИНДЕКСОМ:
Брокколи	Бобы	Свекла	Яблоки
Болгарский перец	Чечевица	Коричневый рис	Ежевика
Цветная капуста	Индейка	Морковь	Голубика
Листовая капуста	Говядина	Греча	Ягоды годжи
Обычная капуста	Курица	Зелёный горошек	Грейпфрут
Огурцы	Яйца	Кукуруза	Слива
Стручковая фасоль	Палтус	Киноа	Киви
Шпинат	Лососёвые	Батат (сладкий картофель)	Нектарины
Цуккини	Орехи	Репа	Персики
Спаржа	Семечки	Тыква	Малина

## 10 СОВЕТОВ, КАК ПОБЕДИТЬ СВОИ ПРИСТРАСТΙΑ И АППЕТИТЫ:

- 1. ИЗБЕГАЙТЕ ТРИГГЕРОВ.** Триггер – это своего рода спусковой механизм. Наши пристрастия в еде продиктованы привычкой. Чем чаще мы выбираем здоровое питание, тем чаще нам будет хотеться питаться правильно. Но есть ситуации, которые могут перечеркнуть все усилия. Например, вы отправляетесь в кино, и сама ситуация становится триггером для вас. Вам начинает казаться, что вам нестерпимо хочется купить большой попкорн и газировку. Определите для себя такие места и тех людей, в присутствии которых вам особенно тяжело придерживаться здорового питания, чтобы вы могли заранее подготовиться к этим ситуациям. Скажем, с тем же примером с кино, возьмите с собой здоровые продукты, чтобы перекусить во время фильма. Вы не только сэкономите здоровье, но и деньги сэкономите.
- 2. СЛЕДИТЕ ЗА УРОВНЕМ САХАРА В КРОВИ.** Исследования показывают, что низкий уровень сахара ведёт к низкому притоку крови к мозгу, что, в свою очередь, вредит принятию решений. Для того, чтобы поддерживать здоровый уровень сахара в крови, ешьте завтрак богатый белками, например, приготовив яичницу или протеиновый коктейль. Запланируйте несколько небольших приёмов пищи в день. Старайтесь не есть за пару часов до сна.
- 3. ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ «ЗЛОГО» САХАРА, ИСКУССТВЕННЫХ ПОДСЛАСТИТЕЛЕЙ И РАФИНИРОВАННЫХ УГЛЕВОДОВ.** Лучше всего просто взять и в одночасье исключить все эти вредные продукты из своего рациона. Исключите из своего рациона рафинированный сахар, газировку, соки и искусственные подсластители. Многие врачи считают, что именно чрезмерное потребление сахара ведёт к ожирению, высокому давлению, заболеваниям сердца и диабету.



- 1. ЕШЬТЕ МЕДЛЕННЫЕ УГЛЕВОДЫ ВМЕСТО ПРОДУКТОВ С ПОНИЖЕННЫМ СОДЕРЖАНИЕМ УГЛЕВОДОВ.**  
Принимайте в пищу углеводы, не повышающие уровень сахара в крови. Выбирайте углеводсодержащие продукты с высоким уровнем клетчатки: фрукты, овощи, бобовые и цельнозерновые. Клетчатка насыщает и помогает регулировать количество пищи, которую мы едим. Нам жизненно необходимы углеводосоражающие продукты, но нужно быть мудрым в том, что именно мы потребляем, и избегать тех, что были переработаны и содержат много сахара.
- 2. ПЕЙТЕ БОЛЬШЕ ВОДЫ.** Порой за голодом скрывается жажда. Если организму не хватает воды, просыпается голод, так как организм ищет любые пути, чтобы добыть необходимую воду. Попробуйте также начинать любой приём пищи со стакана воды – так будет легче не переесть.
- 3. ПИЩА ДОЛЖНА НА ЧЕТВЕРТЬ СОСТОЯТЬ ИЗ БЕЛКА.** Белок лучше питает нас. Чувство сытости при этом дольше не проходит. Он регулирует уровень сахара в крови и способствует выбросу в кровь гормонов аппетита.
- 4. НЕ ПОКОРЯЙТЕСЬ СТРЕССУ.** Он на гормональном уровне подстёгивают аппетит. Хронический стресс ведёт к ожирению, пагубным привычкам, тревоге, беспокойству, депрессии, болезни Альцгеймера, сердечным заболеваниям и даже раку. Вплетите в своё ежедневное расписание успокаивающие упражнения. Одним из самых действенный таких упражнений является молитва, когда дух, душа и тело стремятся к состоянию покоя.
- 5. СЛЕДУЙТЕ ПРАВИЛУ 90/10.** Следите за здоровым питанием в 90% случаев и иногда делайте перерывы, чтобы побаловать себя любимыми продуктами. Так вы не будете чувствовать себя обделённым.
- 6. ЧАЩЕ ДВИГАЙТЕСЬ.** Чем больше мы занимаемся спортом, тем больше мы контролируем аппетит и желания. Впишите занятия спортом, движения, прогулки, бег в расписание так, как вы вписываете в него все важные встречи.
- 7. СЛЕДИТЕ ЗА СВОИМ СНОМ.** Старайтесь спать 7-8 часов. Недосыпание может привести в росту аппетита.

## ДЛЯ ЗАМЕТОК И ЛЮБИМЫХ РЕЦЕПТОВ:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**«И ПРАВДА! ТО, ЧТО МЫ ЕДИМ ЗАЧАСТУЮ ДИКТУЕТ НАМ, БУДЕМ ЛИ БЫ БОЛЬНЫ ИЛИ  
ЗДОРОВЫ, БУДЕМ ПОДТЯНУТЫМИ ИЛИ ТОЛСТЫМИ, БУДЕМ МЫ ИСТОЩЕНЫ  
ИЛИ ПОЛНЫ ЖИЗНЕННЫХ СИЛ!»**

ДОКТОР МАРК ХЕЙМАН