



ЧЕТВЁРТАЯ ВСТРЕЧА:

КОНЦЕНТРАЦИЯ ОБНОВЛЯЯ РАЗУМ

**«НЕ ПРИСПОСАБЛИВАЙТЕСЬ К ОБРАЗУ ЖИЗНИ ЭТОГО
МИРА, НО ПРЕОБРАЖАЙТЕСЬ, ОБНОВЛЯЯ ВАШ РАЗУМ,
ЧТОБЫ ВЫ САМИ МОГЛИ ПОСТИГАТЬ ВОЛЮ БОЖЬЮ,
БЛАГУЮ, УГОДНУЮ И СОВЕРШЕННУЮ»**

ПОСЛАНИЕ РИМЛЯНАМ 12:2

На протяжении последних нескольких недель мы стараемся изменить образ жизни, работая над духовной жизнью, питанием и уделяя внимание занятиям спортом. Как не растерять этот прогресс? Как добиться изменений в областях, которые на самом деле важны, не отвлекаясь постоянно на второстепенные вопросы? На этой неделе мы поговорим о шагах, которые помогут не растерять по пути желание меняться.



СОБИРАЯСЬ ВМЕСТЕ:

- Ключ к пониманию плана Даниила: к большим результатам ведут маленькие, но постоянные шаги в верном направлении. Расскажите группе об одном таком «маленьком шаге», что вы предприняли на прошлой неделе, или поделитесь тем, к чему этот шаг привёл в вашей жизни?
- По шкале от одного до десяти, где 1 означает, что в вашей жизни совсем нет стресса, а 10, что ваша жизнь – это сплошной стресс, оцените уровень стресса сейчас. Как вы думаете, с чем именно это связано?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

- Основываясь на вашем личном опыте, как сильно стресс влияет на вашу способность концентрироваться на главном?

**«ХРОНИЧЕСКИЙ СТРЕСС ВРЕДЕН ДЛЯ МОЗГА.
ИЗ-ЗА НЕГО ЗАТРУДНЯЕТСЯ КРОВООБРАЩЕНИЕ, ЧТО ПРИВОДИТ К СНИЖЕНИЮ
МОЗГОВОЙ АКТИВНОСТИ И ВЫЗЫВАЕТ ПРЕЖДЕВРЕМЕННОЕ СТАРЕНИЕ МОЗГА»
ДОКТОР ДЭНИЕЛ АМЕН**

ОБУЧАЯСЬ ВМЕСТЕ:

- Дорожите временем, потому что в эти дни много зла.

Послание Ефесянам 5:16

- Выработайте

Когда рассказываешь кому-то о своих целях, вероятность их выполнения заметно повышается.

Определите, что важнее всего. Подсчитайте время, которое потребуется для выполнения этой задачи. Внесите её в своё расписание.

- Будьте беспощадны по отношению ко всему, что вас

На что вы отвлекаетесь легче всего? Из-за чего вы отвлекаетесь от главного в своей жизни?

Сконцентрируйтесь на том, чего вы хотите от своей жизни. Разделите процессы и мысли на главные и первостепенные. Этот совет кажется очевидным, но следуете ли вы ему каждый день?

^{12:2} Не приспособляйтесь к образу жизни этого мира, но преображайтесь, обновляя ваш разум, чтобы вы сами могли постигать волю Божию, благую, угодную и совершенную.

Послание Римлянам 12:2

**«СЕКРЕТОМ УСПЕШНОЙ ЖИЗНИ ЯВЛЯЕТСЯ КОНЦЕНТРАЦИЯ. НЕ ПЫТАЙТЕСЬ СДЕЛАТЬ 50
ВЕЩЕЙ, КОТОРЫМИ ВЫ ЗАНИМАЕТЕСЬ ПОВЕРХНОСТНО. ЗНАЙТЕ, ЧТО ОСОБЕННО ВАЖНО
ДЛЯ ВАС, ПОСВЯЩАЙТЕ СЕБЯ ИМЕННО ЭТОМУ И НЕ ВОЛНУЙТЕСЬ ОБО ВСЁМ ОСТАЛЬНОМ»
РИК УОРРЕН**

- Перемены в жизни – это всегда

Поменяв то, как мы думаем о жизни, мы можем поменять нашу жизнь.

Неотложное редко бывает важным.

Цели собирают в единое целое жизненные силы.



- Цель – это мечта, у которой есть, к которому она должна стать реальностью.

То есть цель – это что-то очень конкретное, измеряемое, возможное и имеющее конкретный срок исполнения.

Долгосрочные цели помогают не отчаиваться, когда мы сталкиваемся с краткосрочными трудностями.

^{5:16} живите по Духу, и тогда вы не будете идти на поводу желаний вашей греховной природы.

Послание Галатам 5:16

^{2:16} Пусть Сам наш Господь Иисус Христос и Бог Отец наш, Который полюбил нас и по благодати дал нам вечное утешение и светлую надежду, ¹⁷ утешит ваши сердца и укрепит вас на всякое доброе дело и слово.

2 Фессалоникийцам 2:16-17

^{2:13} Сам Бог совершает в вас работу, пробуждая в вас и желание, и действия согласно Своей воле.

Филиппийцам 2:13

^{1:7} Бог дал нам не дух страха, а дух силы, любви и благоразумия.

2 Тимофею 1:7

^{3:16} Я молюсь, чтобы по богатству Своей славы Он Духом Своим наделил вас внутренней силой,

Ефесянам 3:16

ТРИ ИНТЕРЕСНЫХ ФАКТА ОТ ДОКТОРА ДЭНИЭЛА АМЕНА

1. Эмоции зачастую формируют поведение.

Эмоциональный настрой и размышления являются важным фундаментом, на котором выстраиваются перемены в жизни.

Примите важность всех пяти фундаментальных компонентов здорового образа жизни (вера, еда, фитнес, концентрация и друзья). Ведь каждый из них влияет на наши мысли, а наши мысли влияют на здоровье.

Положительные эмоции высвобождают в мозге полезные химические вещества, негативные эмоции, наоборот, высвобождают вредные химические вещества.

2. Мысли порой подводят и обманывают нас! Грусть, ярость, нервы по тому или иному поводу, недостаток контроля над ситуацией... Обратите внимание на негатив, запишите эти мысли и задайтесь простым вопросом: «Это правда?»

^{4:8} Размышляйте о том, что истинно, благородно, справедливо, чисто, что приятно и восхитительно, о том, в чем есть добродетель, и о том, что достойно похвалы, – пусть это занимает ваши мысли.

Послание Филиппийцам 4:8

3. То, на что вы обращаете серьезное внимание, будет определять ваше самочувствие.

Уделяйте внимание тому, за что вы благодарны.

Превратите неудачные дни в сбор полезной информации. В «Плане Даниила» невозможно потерпеть поражение, поскольку каждая неудача – это лишь урок, помогающий вам в жизни.

ВОЗРАСТАЯ ВМЕСТЕ:

- В видео говорилось о том, что всем нам нужны жизненные силы, чтобы добиться желанных перемен. Какой бы ни была сфера, которую мы хотим изменить, будь то наши мысли, эмоции, духовное состояние, социальные связи, финансы или карьера – всё требует жизненных сил. Оглядываясь на своё прошлое, поделитесь, как вы существенно поменяли свою жизнь. Что мотивировало вас? Что придало сил?
- Нам часто приходится расставаться с чем-то очень хорошим, чтобы добиться чего-то очень важного. Так, например, садовод следит за яблоней или персиковым деревом обрезая и обрабатывая его, снимая лишние плоды, чтобы остальные были крупнее и сочнее, ведь, в противном случае, плоды могут не вызреть. Что в вашей жизни является такими «лишними плодами», вещами хорошими, но постоянно отвлекающими вас от самого важного?



ВОЗРАСТАЯ ВМЕСТЕ (ПРОДОЛЖЕНИЕ)

- Какие именно отношения, вы бы хотели поменять в жизни, чтобы у вас было больше энергии и жизненных сил?
- Раз за разом в видео уделялось внимание тому, как важно освободиться от негативных мыслей и переживаний, ведь то, чему мы уделяем основное внимание в нашей жизни, диктует нам, как себя чувствовать. Какими истинами из Священного Писания мы могли бы заменить негативные мысли и тревоги, буруевающие нас?

МЫ ЛУЧШЕ, КОГДА МЫ ВМЕСТЕ:

Вот ряд практических упражнений, которые помогут сконцентрироваться на главном. На этой неделе мы обратим особое внимание на то, как улучшить работу мозга. И, как обычно, дадим рекомендации, связанные с верой, питанием и фитнесом.

ВЕРА:

- Выучите вместе с напарником следующий стих из Библии – *«Размышляйте о том, что истинно, благородно, справедливо, чисто, что приятно и восхитительно, о том, в чем есть добродетель, и о том, что достойно похвалы, – пусть это занимает ваши мысли»* (Послание Филиппийцам 4:8). Поддержите друг друга в ежедневном чтении Библии.

КОНЦЕНТРАЦИЯ:

- Напишите сейчас одну вещь, за которую вы признательны Богу и которой можете поделиться с группой. Даже такое простое упражнение уже стимулирует мозговую активность.

.....

.....

.....

.....

.....

- На протяжении недели каждый день записывайте три вещи, за которые вы благодарны. Обращайте внимание на то, как это упражнение влияет на ваше здоровье, уровень оптимизма и настроение. Делитесь тем, что вы отмечаете, с вашим напарником.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



ПИТАНИЕ:

- **РЕКОМЕНДАЦИЯ НЕДЕЛИ:** поставьте себе конкретную и измеряемую цель, к которой вы будете стремиться в течение этого времени. Например, в течение недели есть больше овощей. Каждый день увеличивая порцию овощей на тарелке, вы сможете прийти к этой простой цели.
- **РЕЦЕПТ НЕДЕЛИ:** в «Плане Даниила» много различных рецептов роллов в лепёшке. Посмотрите видео на сайте – и приготовьте себе ролл.
- **СОВМЕСТНЫЙ ПРОЕКТ НЕДЕЛИ:** Приготовьте несколько роллов дома. Принесите их на следующую встречу, порезав таким образом, чтобы все могли попробовать разные роллы. Либо приготовьте роллы на группе вместе.

ФИТНЕСС:

- **РЕКОМЕНДАЦИЯ НЕДЕЛИ:** внесите тренировки в расписание на этой неделе. Запишите себе, когда и чем именно вы будете заниматься на этой неделе, потому что перемены происходят тогда, когда мы посвящаем себя им.
- **УПРАЖНЕНИЕ НЕДЕЛИ:** Посмотрите очередной ролик на нашем сайте: biblechurch.ru/danielplan. Удаётся выполнять упражнения?
- **СОВМЕСТНЫЙ ПРОЕКТ НЕДЕЛИ:** Удаётся заниматься вместе или одновременно? Помните, что те, кто проходит «План Даниила» с напарником достигают успеха вдвое чаще.

ЧТЕНИЕ:

- Прочитайте шестую главу книги, посвящённую концентрации.

МОЛЯСЬ ВМЕСТЕ:

- Сядьте в круг и поделитесь друг с другом тем, что чаще всего отвлекает вас и не даёт сосредоточиться на главном.
- Расскажите, как вы собираетесь бороться с этим на предстоящей неделе и помолитесь друг за друга, идя по часовой стрелке, и вознося Богу просьбы тех, кто сидит слева от вас. Просите Бога укрепить вас силой Духа Святого.
- После молитвы лидер дискуссионной группы распускает всех словами из Писания: *«А Тому, Чья сила действует в нас, и Кто может сделать гораздо больше того, о чем мы просим или даже о чем помышляем, да будет слава из поколения в поколение, навеки, через Иисуса Христа и через Церковь! Аминь».* (Послание Ефессянам 3:20-21)

ЭТО СТОИТ ПРОЧИТАТЬ:

- Книга пророка Даниила 7:1-10
- Книга пророка Даниила 7:11-28
- Послание Ефессянам 5:1-20
- Книга пророка Даниила 8:1-14
- Книга пророка Даниила 8:15-27
- Послание Филиппийцам 2:5-11
- Послание Филиппийцам 4:4-9

ЭТО СТОИТ ЗАПОМНИТЬ:

«Размышляйте о том, что истинно, благородно, справедливо, чисто, что приятно и восхитительно, о том, в чем есть добродетель, и о том, что достойно похвалы, – пусть это занимает ваши мысли».

Послание Филиппийцам 4:8