



ШЕСТАЯ ВСТРЕЧА:

ОБРАЗ ЖИЗНИ ЖИВЯ ПО-НОВОМУ

**«ЕСЛИ КТО-ТО НАХОДИТСЯ В ХРИСТЕ, ОН УЖЕ НОВОЕ
ТВОРЕНИЕ. ВСЕ СТАРОЕ МИНОВАЛО,
ТЕПЕРЬ ВСЕ НОВОЕ!»**

2 ПОСЛАНИЕ КОРИНФЯНАМ 5:17

Порой окончание пути – лишь его начало. Теперь в вашей жизни есть все ключевые составляющие здорового образа жизни и именно с этого начинается настоящее путешествие. Живя верой, меняя небольшие, но важные привычки в питании и занятиях спортом, учась концентрироваться на главном и находя всё новых друзей для взаимопомощи, мы находим жизненные силы для претворения в жизнь замыслов Творца. Вы видите, как небольшие перемены ведут к грандиозным свершениям. У вас есть всё необходимое, чтобы придерживаться нового образа жизни.



СОБИРАЯСЬ ВМЕСТЕ:

- Оглядываясь назад, скажите, что изменилось? Вера? Привычки в питании, занятия спортом, способность концентрироваться на важном, круг общения? Задумайтесь и дайте подробный ответ: что было «раньше» и что есть «сейчас».
- В нашем стремлении к духовно и физически здоровому образу жизни что для вас означают слова «вплести благо в повседневную ткань жизни»?

**«ЕСЛИ МЫ СКОНЦЕНТРИРУЕМСЯ НА ТОМ, ЧТОБЫ ВПЛЕСТИ БЛАГО В ПОВСЕДНЕВНУЮ
ТКАНЬ ЖИЗНИ, МЫ СМОЖЕМ НАСЛАДИТЬСЯ БОЖЕСТВЕННЫМ ИЗОБИЛИЕМ
И СТАНЕМ КРЕПЧЕ ТЕЛАМИ, РАЗУМОМ И ДУХОМ!»**

ПЛАН ДАНИИЛА

ОБУЧАЯСЬ ВМЕСТЕ:

- Нам следует удалить всё, что

^{12:1} Итак, нас окружает целое облако свидетелей! Поэтому давайте сбросим с себя все, что мешает нам бежать, а также грех, легко запутывающий нас в свои сети, и будем терпеливо преодолевать отмеренную нам дистанцию.

Послание Евреям 12:1

Наше прошлое и сформированные в нём привычки мешает нам реализовать заложенный Богом потенциал сильнее всего.

^{43:18} Забудьте о прежнем; о минувшем не размышляйте.

Книга пророка Исаии 43:18

^{3:13} Братья, я не считаю, что я уже достиг этого, а лишь забывая все, что осталось позади, иду к тому, что впереди. ¹⁴ Я стремительно иду к цели, чтобы получить награду высшего Божьего звания в Иисусе Христе.

Филиппийцам 3:13-14

- Нам нужно помнить, мы делаем то, что делаем, и какова за это.

Мы следуем «Плану Даниила», потому что хотим прославить Бога.

Наградой за следование «Плану Даниила» является здоровый образ жизни, дающий новые силы и энергию, делающий нас более здоровыми и бодрыми, углубляющий дружбу и укрепляющий нашу веру и разум.

- Мы призваны ежедневно.

^{4:16} Мы не унываем. Если даже мы изнашиваемся физически, то внутренне мы изо дня в день обновляемся,

2 Коринфянам 4:16

^{93:18} Когда я сказал: «Колеблется моя нога», Твоя милость, Господи, поддержала меня. ¹⁹ Среди многих моих скорбей Твое утешение радует душу мою.

Псалом 93:18-19

«ПРЕПЯТСТВИЯ – ЭТО ТО, ЧТО ЗАМЕЧАЕШЬ, КОГДА ПЕРЕСТАЁШЬ СЛЕДИТЬ ЗА ДОРОГОЙ»

РИК УОРРЕН



- Пусть ежедневное чтение Писания с молитвой войдут в привычку.
Когда вы начинаете сомневаться в себе, напомните себе: *«Бог был благ ко мне вчера, Бог рядом со мной сегодня и всегда, Бог обещает заботится обо мне завтра».*

- Мы должны противостоять

Отчаянье – враг жизненных целей.

^{6:9} Не уставайте делать добро. Если мы не прекратим делать добро, то настанет время, когда мы соберем и жатву с посеянного.

Галатам 6:9

- Наконец, мы должны всецело на Христа!

Сама по себе сила воли – это ещё одна слабость.

^{1:6} Я уверен, что Тот, Кто начал в вас это доброе дело, доведет его до конца ко дню возвращения Иисуса Христа... ^{2:13} Это Сам Бог совершает в вас работу, пробуждая в вас и желание, и действия согласно Своей воле.

Филиппийцам 2:13

Не обращайтесь внимание на поражения, обращайтесь внимание на Христа.

- План Даниила обращает основное внимание на, а не на лишение.

Цель не в том, чтобы лишить, а в том, чтобы одарить.

^{10:10} Я пришел, чтобы дать жизнь, и притом в избытке.

Евангелие от Иоанна 10:10

- Когда мы преобразуемся, меняется всё вокруг нас.

Продолжайте искать новые здоровые продукты питания, экспериментируйте с физическими нагрузками. Регулярное повторение этих действий приводит к изменённому сознанию и телу.

- Цель – это не, цель – это процесс

Это процесс преображения, пропитанный Божьей благодатью.

^{12:9} Он отвечал мне: «Достаточно для тебя Моей благодати, ведь сила Моя лучше всего проявляется в слабости». Поэтому я и хвалюсь с такой радостью своей слабостью, чтобы во мне была сила Христа.

2 Коринфянам 12:9

ВОЗРАСТАЯ ВМЕСТЕ:

- В видео уроке основное внимание уделялось пяти составляющим, которые помогают придерживаться нового образа жизни: не отвлекаться, помнить причину и награду, обновляться, противостоять отчаянью и всецело полагаться на Христа. Что даётся вам проще всего? С чем возникают самые большие проблемы?
- В уроке упоминалось, как важно проводить время с Богом в чтении Его Слова и молитве. Насколько это легко вам даётся? Как часто вы это делаете? Что мешает вам?
- Здоровый образ жизни – это побочный эффект от здоровых привычек. Какие привычки появились у вас благодаря этому курсу? Как вы собираетесь придерживаться этих привычек в будущем?
- В нашей жизни есть люди и дела, которые дарят силы и крадут их. Можете поделиться несколькими вещами, что обновляют ваши силы?

«ОШИБАТЬСЯ – ЕСТЕСТВЕННО. ЕСЛИ СБИЛИСЬ С ПУТИ, ПРОСТО РАЗВЕРНИТЕСЬ!»

ПЛАН ДАНИИЛА



МЫ ЛУЧШЕ, КОГДА МЫ ВМЕСТЕ:

- В эту последнюю неделю мы сконцентрируемся на выработке нового образа жизни. Мы также уделим внимание еде и фитнесу. Уделите время тому, чтобы отпраздновать перемены в вашей жизни. Чего вы добились как группа? Например, сколько сбросили в весе? Сколько текстов из Священного Писания выучили наизусть? Как именно изменилось ваше самочувствие за это время? Ощутили ли начало духовного преображения в вашей жизни?
- Какой следующий шаг, вы хотите сделать, чтобы продолжать «бежать отмеренную вам дистанцию»? Возможно, таким шагом станет принятие святого водного крещения? Может быть, вы решите стать членом церкви?
- Изучение подошло к концу, но как эта группа может помогать вам впредь придерживаться новых привычек и образа жизни?

ВЕРА:

- Выучите вместе с напарником следующий стих из Библии – **«Давайте сбросим с себя все, что мешает нам бежать, а также грех, легко запутывающий нас в свои сети, и будем терпеливо преодолевать отмеренную нам дистанцию»** (Послание Евреям 12:1). Поддержите друг друга в ежедневном чтении Библии.

ПИТАНИЕ:

- **РЕКОМЕНДАЦИЯ НЕДЕЛИ:** звучит странно, но иногда мы путаем жажду и голод. Поэтому следите за тем, чтобы пить достаточное количество воды в течении дня. В среднем взрослому человеку рекомендуется пить 2-2,5 литра воды в день. При активных занятиях спортом 3-3,5 литра. Чтобы рассчитать количество воды, которое вам следует пить в день, просто умножьте ваш вес в килограммах на 30 для женщин и 35 для мужчин, чтобы получить объём воды в миллилитрах. Например, если вы мужчина и весите 80 кг, то ваша суточная норма воды – это 2,8 литра.
- **РЕЦЕПТ НЕДЕЛИ:** запланируйте попробовать новое блюдо из курицы на этой неделе. Посмотрите видео ролик с рецептом на сайте: biblechurch.ru/danielplan.
- **СОВМЕСТНЫЙ ПРОЕКТ НЕДЕЛИ:** договоритесь о совместной трапезе, чтобы отпраздновать свой успех, распределив заранее, кто какое блюдо приносит.

ЭТО СТОИТ ПРОЧИТАТЬ:

- Книга пророка Даниила 11:1-20
- Книга пророка Даниила 11:21-35
- Книга пророка Даниила 11:36-45
- Евангелие от Иоанна 10:10
- Книга пророка Даниила 12 глава
- 2 Послание Коринфянам 5:16-21
- Послание Евреям 12:1-13

ЭТО СТОИТ ЗАПОМНИТЬ:

«Давайте сбросим с себя все, что мешает нам бежать, а также грех, легко запутывающий нас в свои сети, и будем терпеливо преодолевать отмеренную нам дистанцию».

Послание Евреям 12:1



ФИТНЕСС:

- **РЕКОМЕНДАЦИЯ НЕДЕЛИ:** остерегайтесь утверждений, которые лишь порождают самобичевание или чувство стыда. Не расстраивайтесь, если вы пропустили тренировку. Поддержание здорового образа жизни требует терпения и посвящения. Помните, что в данном случае прогресс важнее, чем конечный результат.
- **УПРАЖНЕНИЕ НЕДЕЛИ:** посмотрите видео нового простого упражнения. Реально выполнять его всю неделю?
- **СОВМЕСТНЫЙ ПРОЕКТ НЕДЕЛИ:** договоритесь со своей группой об участии в забеге. Вы можете присоединиться к церковной команде в благотворительном забеге. Не обязательно для этого бежать 10 километров или половину марафонской дистанции. Достаточно выбрать 5 километров для начала.

ЧТЕНИЕ:

- На предстоящей неделе завершите чтение книги «План Даниила, сжигающий вес и болезни!»

МОЛЯСЬ ВМЕСТЕ:

- Есть древняя традиция молитвы общины, когда лидер (литург) провозглашает «Бог благ» и церковь отвечает ему: «Бог благ всегда». В продолжение лидер говорит: «Всегда» и община говорит: «Бог благ». Используйте эту древнюю традицию, чтобы начать сейчас время прославления Творца в молитве.
- Воздайте Ему хвалу за конкретные вещи, которыми Он благословил вас в эти последние шесть недель. Поблагодарите Его за ответы на молитвы, за новых друзей, за новые привычки, за новый духовно и физически здоровый образ жизни.
- После того, как все помолились, пусть лидер дискуссионной группы прочитает вслух следующее славословие из Священного Писания: *«Пусть же Бог, источник всякой надежды, через вашу веру наполнит вас радостью и миром, чтобы вам в силе Святого Духа изобиловать надеждой».* (Римлянам 15:13)