



Časopis za mlade
broj 157.

Glavni urednik
Anton Matej Lukšić

Lektura
Miroslav Vukmanić
Korektura
Ana Lukšić
Grafičko oblikovanje
Sanja Šeb

POSJETI

mladi.adventisti.hr



KAD SE UMJESTO ISUSA POJAVI PRAZNINA

Dorothea Relić Macedo

KADA PRAZNININA IZNENADUJE

Jedan od meni najzanimljivijih trenutaka koji se dogodio tijekom ove pandemije s kojom se borimo već dugo vremena, dogodio se za vrijeme prvog lockdowna. Kad je velik dio svijeta ostao kod kuće, odjednom se počelo događati nešto neočekivano i predivno. Kad su se ljudi maknuli s ulica, počeli su se vraćati drugi oblici života. Možda se sjećate videa s dupinom u Veneciji dok je grad prazan. No, nije samo to bilo ono što je privuklo pozornost svijeta. Ono što nas je također zaintrigiralo bio je i sâm taj manjak života. Pojavljivale su se mnoge snimke praznih ulica, trgovina, gradova. Ja sam na neki način bila time iznenađena, ali i očarana. I pitala sam se zašto bi prazne ulice uopće privlačile našu pozornost? Mislim da se odgovor nalazi u tome da kad očekujemo negdje pronaći život, a njega nema — to nas iznenaduje. Pozivam vas da zajedno razmislimo baš o ovom osjećaju šokantne praznine u kontekstu događaja u Ivanu 20,1-13.

Ivan 20,1-13

"Prvog dana u tjednu rano ujutro, još za mraka, dođe Marija Magdalena na grob i opazi da je kamen s groba dignut. Otrči stoga i dođe k Šimunu Petru i drugom učeniku, kojega je Isus ljubio, pa im reče: 'Uzeše Gospodina iz groba i ne znam gdje ga stavise.'

Uputiše se onda Petar i onaj drugi učenik i dođoše na grob. Trčahu obojica zajedno, ali onaj drugi učenik prestignu Petra i stiže prvi na grob. Sagne se i opazi povoje gdje leže, ali ne uđe. Uto dođe i Šimun Petar koji je išao za njim i uđe u grob. Ugleda povoje gdje leže i ubrus koji bijaše na glavi Isusovoj, ali nije bio uz povoje, nego napose svijen na jednome mjestu.

Tada uđe i onaj drugi učenik koji prvi stiže na grob i vidje i povjerova. Jer oni još ne upoznaše Pisma da Isus treba da ustane od mrtvih. Potom se učenici vratiše kući.

A Marija je stajala vani kod groba i plakala. Zaplakana zaviri u grob i ugleda dva anđela u bjelini kako sjede na mjestu gdje je ležalo tijelo Isusovo — jedan kod glave, drugi kod nogu. Kažu joj oni: 'Ženo, što plačeš?' Odgovori

im: 'Uzeše Gospodina mojega i ne znam gdje ga stavise.' Rekavši to, obazre se i ugleda Isusa gdje stoji, ali nije znala da je to Isus.

Kaže joj Isus: 'Ženo, što plačeš? Koga tražiš?' Misleći da je to vrtlar, reče mu ona: 'Gospodine, ako si ga ti odnio, reci mi gdje si ga stavio i ja će ga uzeti.' Kaže joj Isus: 'Marijo!' Ona se okrene te će mu hebrejski: 'Rabbuni!' — što znači: 'Učitelju!'

ŠTO SE OVDJE DOGODILO?

Razmislimo malo dublje o ovom događaju. Pokušajmo zamisliti što se sve zabilo tog nedjeljnog jutra. Rano ujutro, dok je još bio mrak, Marija je odlučila otići ka grobu. Ponijela je ulja da obavi obrede, ali možda i da u mraku i samoći jutra pokuša shvatiti što se dogodilo tijekom tog vikenda. Možda se pitala: "Što će se s njom sada dogoditi? Što će se dogoditi sa skupinom sljedbenika?"

U tom trenutku namjeravala je jednostavno kročiti u očekivano. Možda sjesti pored tijela, razmisliti, umiriti ubrzane misli. No, ono što se dogodilo kad je Marija kročila do groba je nešto sasvim suprotno; njezino iznenađenje i nevjerica porasli su još više.

U sljedećim biblijskim redcima sve se odvija vrlo brzo, skoro kao u starom crno-bijelom humorističnom filmu. "Uzeše Gospodina iz groba i ne znam gdje ga stavise." Učenici trče, od groba pa natrag prema grobu, oni provjeravaju da se uvjere. I tada? I tada, jednostavno, odlaze. Marija ostaje sama u suzama s riječima: "Uzeše Gospodina mojega i ne znam gdje ga stavise."

Marija je žalila zbog činjenice što je Isusovo tijelo nestalo. Ali ona je možda također žalila za Njegovom smrću i za svojim prošlim životom. Možda je žalila za svojim sustavom vjerovanja. Možda se borila s pitanjem: "U što bih sada trebala vjerovati?" Marija je žalila zbog činjenice da joj se njezina nekad svjetla budućnost sada činila potpuno neizvjesnom. Nastala je praznina u njezinom životu; praznina polako ispunjavana pitanjima, sumnjom i neizvjesnošću. Ali dok je Marija plakala, što se događalo oko nje?

UČENICI I ANĐELI

Učenici su se vratili svojim kućama. Ali Marija je ostala stajati plačući ispred groba. Učenici su otišli, a kasnije doznajemo da su se bojali pa su se okupili s ostalim učenicima i zatvorili u jednu sobu. Ali ipak, ne vidimo da je itko pomislio pitati: "Marijo, jesli dobro? Marijo, možda bi trebala poći s nama?" Mogu razumjeti da su možda bili zaokupljeni vlastitim brigama, vlastitim šokom, vlastitim pitanjima. Možda u tim trenucima nisu znali što reći Mariji. Ali svejedno su otišli.

Marija koja je ostala sama, plačući je ušla u grob. Dva anđela u bijelom su je upitala: "Ženo, zašto plačeš?" Možda ovo pitanje zvuči osuđujuće. Ali, čini se da njezin odgovor dolazi ravno iz srca. Opet čujemo: "Uzeli su mog Gospodina, a ja ne znam gdje su ga stavili." Može li biti da pitanje koje su postavili anđeli nije bilo pitanje prosudbe, već pitanje suošjećanja, pitanje brige? Jesu li je možda to pitali da dopuste Mariji da izrazi svoju tugu? Marija je bila sama u traženju Isusa, no Isusa više nije bilo.

"UZELI SU MOGA GOSPODINA I NE ZNAM GDJE SU GA STAVILI"

Koliko nas je doživjelo iskustvo traženja Isusa tamo gdje su očekivali da će biti, ali Ga više nisu mogli pronaći; iskustvo traženja Isusa koje pripada našoj prošlosti, ali se čini kao da nije na istom mjestu u našoj sadašnjosti?

Možda smo Isusa pokušali tražiti u našem djetinjstvu, ali odrastanje donosi toliko toga neočekivanog. Možda više ne možemo naći Isusa u dječjim pričama i iskustvima.

Možda smo otkrili da je svijet još više zao nego što smo smatrali. Možda više ne možemo vjerovati da Isus, pun ljubavi i dobrote, može boraviti ovdje.

Možda smo naučili nešto o Bibliji što mijenja naše vjerovanje. Možda odjednom pokušavamo pronaći Isusa u sustavu vjerovanja koji smo imali, ali ne uspijevamo.

Možda crkva u kojoj bi Isus trebao biti počinje biti više puna osuda i licemjerja nego što smo do tada vidjeli. Možda nam se čini da tamo više ne možemo pronaći Isusa.

Možda i mi govorimo: "Uzeli su mog Gospodina i ne znam gdje su ga stavili?" Vjerujem da mogi, ako ne i svi među nama, doživljavamo takva iskustva. Ako se tako sada osjećate, niste sami. No, pitajmo se također koliko je ljudi koji su se našli u ovakvom iskustvu napustilo crkvu i nikada više nije uspjelo vidjeti Isusa? Koliko ih govorи: "Uzeli su mog Gospodara, a ja ne znam gdje su ga smjestili." I na tome ostaje...

POZVAO JU JE IMENOM

Za Mariju njezin osjećaj izgubljenosti nije dugo trajao. Isus joj se ukazao. To je bio trenutak ispunjen radošću. Bio je s njom, ona Ga nije prepoznala, ali Isus ju je nazvao njezinim imenom. Došlo je do obnove novog života i drukčijeg ali jačeg odnosa. Marija je rekla: "Vidjela sam Gospodina."



Vjerujem da možemo imati istu nadu. Isus je uvijek bio tu! Zvao je Mariju imenom. Siguran sam da Isus svakog od nas zove njegovim imenom. Čeka da podignemo oči i vidimo Ga opet!

No, postoji jedan problem. Doista bih voljela da mogu završiti ovo razmišljanje na ovom predivnom i ohrabrujućem dijelu. Ali moram biti iskrena s vama. Ponekad ne možemo vidjeti. Ponekad ne možemo čuti Njegov glas i prepoznati Ga u Njegovoj slavi. Ne odmah. Ne u potpunosti. Ponekad, poput Marije, Isus može biti točno ispred nas, ali mi Ga ne prepoznajemo. Što onda?

KADA NE VIDIMO ISUSA

Puno sam razmišljala o ovome, jer je to iskreno pitanje. Suočavanje s ovim pitanjem priznaje da ponekad rješenja nisu trenutna, da se zbnjenost ne rješava brzo, da je promjena spora — čak i u crkvi. Da, ovdje, u crkvi, gdje se često lakše pretvarati da su svi naši odnosi s Bogom dobri, da uvijek osjećamo Božju prisutnost u našim molitvama, u našim čitanjima Biblije ili na našim bogoslužjima. A ako doista čujemo Božji glas, to je predivno! No što ako nije tako? Barem ne sada.

Postoji jedna pjesma skupine Tenth Avenue North, koja govori upravo o takvom iskustvu. Dolazi od nekoga tko je doživio promjenu u svojoj vjeri, od nekoga tko prolazi kroz iskustvo osjećaja praznine tražeći Isusa. Prvi dio na engleskom jeziku kaže ovako:

Na Engleskom:

I tried to speak up in church and tell 'em where I am hurt
Tell 'em secrets I got and the temptations I flirt
They told me it's a safe place
Hospital for sinners, not a museum for saints, yeah
But when I tell them where I'm at, they tell me where I ain't
When all I needed was someone to hear about my shame
Ah, can anybody hear me?
Can I say that I'm lonely
Say that I'm scared
If I tell you what I'm feeling
Will I still get to stay here
I got broken hallelujahs
And lies along with truth
Can you handle my confusion
I need someone to talk to

U prijevodu:

Pokušao sam progovoriti u crkvi i reći im gdje boli
Reći im o svojim tajnama i kušnjama s kojima se suočavam
Rekli su mi da je ovo sigurno mjesto
Bolnica za grešnike, a ne muzej za suece, da
Ali kad im kažem gdje ja jesam, oni mi kažu gdje nisam
Kad mi je bilo potrebno da netko samo posluša o mojoj stidu
Može li me netko čuti?
Mogu li reći da sam usamljen
Reći da sam uplašen
Ako vam kažem što osjećam
Hoću li i dalje smjeti ostati oudje
Imam slomljene alelufe
Laži skupa s istinom
Možete li podnijeti moju zbumjenost
Potreban mi je netko s kim mogu razgovarati

Istina je da ponekad ne možemo pronaći Isusa tamo gdje smo očekivali da će se nalaziti.

Kako reagiramo na sebe, ili na sestru, ili brata, koji nam govore da su uplašeni, da su im alelufe slomljene, da sumnjaju, da su izgubili Isusa iz vida? Hoćemo li učiniti upravo ono što su učenici učinili Mariji? Samo otici i usredotočiti se na vlastite probleme? Ili ćemo biti poput anđela? Podariti iskru svjetla i suošjećanja? Osuđujemo li sami sebe i okrivljujemo li se? Ostavljamo li jedni druge? Puštamo li bližnje da odu? Ili pitamo: "Marijo — brate, sestro, prijatelju — zašto plačeš?"

Duoboj Velikog Randyja s đavulom

Bilo je to uobičajeno bogoslužje. Sue dok nije ušao Veliki Randy...

Dick Duerksen, pastor i pri povjedač koji živi u Portlandu, Oregon, Sjedinjene Američke Države, poznat je širom svijeta kao "lutajući sijač Božjeg milosrđa".

Sve se odvijalo prema očekivanjima i bez iznenađenja.

Glazbenici su vješt održavali ritam, tako da su ih prisutni mogli pratiti pjesmom. Djeca su s nestrpljenjem očekivala posebno vrijeme za priču. Nekoliko starijih ljudi pazilo je na djecu znajući kako je to voditi računa o tri djeteta mlađa od sedam godina za vrijeme bogoslužja. Mir je ispunjavao prostoriju.

Tada je u crkvu uletio Veliki Randy poput pobješnjelog bika. Njegovi uzvici najavili su njegov dolazak mnogo prije nego što je udario o vrata. Kad je urlajući ušao, sve je stalo.

Djeca su su uplašila i bacila se roditeljima u krilo u potrazi za sigurnošću. Većina vjernika pokušava je nastaviti s pjevanjem, ali bilo je teško nadjačati Randyjev glas.

A glazbenici? Oni nisu prestajali sa svirkom. Njihova dužnost je bila daleko važnija od dolaska Velikog Randyja.

Pastor, koji je dobro znao Velikog Randyja, sjedio je mirno i tih se molio, čekajući da vidi kako će Sveti Duh preuzeti vodstvo.

Veliki Randy, toliko pijan da biste se mogli i sami opiti udisanjem njegovog daha, hvalio je Boga. Glasno. Vrlo glasno.

"Isus je naš Kralj, naš Otkupitelj, naš Spasitelj, naš Brat!" blebetao je Veliki Randy kroz pivo koje je popio. "Ja sam grešnik, ali Isus me ipak voli..." nastavlja je Veliki Randy

riječima koje su bile nerazgovijetne zbog alkohola koji mu je bio jedini prijatelj.

Dva đakona stala su pred Randyja i povela ga poput pilotskih brodića koji vode golemi brod kroz opasan prolaz u zaljevu. Veliki Randy je već prije nasrtao na njih, i to više puta. Demonski rum kao da je iz njega izvlačio ono najgore. Iako su njegove riječi hvalile Boga, kroz život su ga vodile droga i alkohol, a ne ljubav prema Bogu.

Veliki Randy je poslušno pustio da ga vode, i dalje pijanim urlicima uživajući riječi o Božjoj dobroti, dok su ga vodili prema zadnjim redovima. Ljudi su ga počeli zapitkivati o njegovom životu, i uskoro se bogoslužje nastavilo.

Nastavilo se nekoliko minuta bez prekida.

A onda je stigao Armon!

Armon je živio pod mostom u blizini crkve. On nije imao pravi dom, a njegovi jedini prijatelji bili su iz bande opasnih preprodavača droge. Bio je pun ožiljaka, gnjevan, jak i opasan; čovjek kojega treba izbjegavati po svaku cijenu.

Crkva nikada ranije nije bila na njegovom popisu mjesta koje treba posjetiti. Sve do danas.

Armon je provalio kroz vrata psujući sve božansko.

"Ja sam đavao!" užviknuo je.

Od tog trenutka stanje se pogoršalo. Svi prisutni su se prestrašili, a bogoslužbeni sastanak se pretvorio u palaču zlih duhova.

Pastor, koji je ranije čuo kako Armon pod mostom psuje sugrađane, pognuo je glavu i tiho se i usrdno molio, poput apostola Pavla:

“Sada je Tvoje vrijeme, Gospodine. Neprijatelj je ovdje i izaziva nas da ustanemo i borimo se s njim. Ili da pobjegnemo i skrijemo se. Pozivam Tvojeg Svetog Duha da dođe sa svom svojom božanskom snagom na našu službu; odmah, Gospodine. Neprijatelj objavljuje rat! Molim Te, pokaži nam svoj mir.”

Pastor je čekao, željan da vidi što će učiniti Sveti Duh.

Nije trebalo dugo čekati. Skoro odmah je došlo do komešanja u zadnjem redu, gdje je Veliki Randy sjedio s đakonima. Veliki Randy je, još uvijek izbacujući alkoholna isparavanja, ustao nesigurno, nekako stao na noge i polako krenuo prema Armonu. Kao zmija prema mišu.

Kao kršćanin prema Sotoni.

Veliki Randy se tako zove s razlogom. On je viši od svih ostalih, ima oblik golemog kamiona i kreće se kao da je na dužnosti čišćenja puta. Svi su se izmknuli u stranu kako bi on mogao prići Armonu.

Armon ga je osjetio kako dolazi i okrenuo se, izravno se našavši licem u lice s Velikim Randyjem.

“Nećeš ti bogohuliti na mojeg Isusa u Njegovom molitvenom domu!” uzviknuo je Veliki Randy.

To je kod Armona izazvalo ono najgore, i on je nastavio izgovarati riječi pune mržnje, upućujući svaku od njih ravno u lice Velikog Randyja.

Ništa od toga nije omelo Velikog Randyja. Stojeci tik uz “đavla”, Veliki je Randy zgradio Armona za ramena i naredio Sotoni da odmah napusti tog čovjeka!

Armon, koga je skoro otpuhao pijani dah Velikog Randyja, vikao je još glasnije. Zato je Veliki Randy otpustio Armonova ramena i pomaknuo svoje divovske ruke k neprijateljevoj vilici.

“Izlazi iz ovog čovjeka, ovog časa!” povikao je on, tik uz Armona, demonima koji su ovladali životom tog čovjeka.

Ta borba — glasna, snažna, demonska i božanska trajala je u crkvi skoro dvadeset minuta.

Armonovi demoni pokušali su nadjačati naredbe Velikog Randyja, ali veza Velikog Randyja s Isusom jačala je sa svakim novim krikom demona.

Iznenada, kao i jednom davno na kamenitoj obali Galileje, demoni su pobegli. Armon se, tako slab da je izgledalo kao da su mu demoni odnijeli sve kosti, skljokao u ruke Velikog Randyja koje su ga toplo prihvatile.

Veliki Randy, sada potpuno trijezan kao da je pio Isusovu vodu života, grlio je Armona kao novorođenče.

“Sad je naš!” uzviknuo je Veliki Randy glasno, dok su pastor, đakoni, starci, roditelji, djeca i nekoliko stranaca pritrčali da se pridruže slavlju.

Glazbenici su udarili veseliji ritam i još više note. Svi su se uključili u pjevanje nove pjesme, pjesme spašenih.

Kad sam čuo ovo iskustvo, bio sam stvarno zbumen i pun pitanja:

Je li se to stvarno dogodilo?

Jesu li Armon i Veliki Randy stvarne osobe, ili ih je priopovjedač izmislio?

Ali ubrzo sam saznao da je priča istinita i da je riječ o stvarnim ljudima.

Onda sam imao još pitanja:

Zašto je pastor sjedio mirno i molio se, umjesto da skoči i riješi problem?

Kakvi su to članovi crkve tako usklađeni sa Svetim Duhom, da su se Veliki Randy i Armon osjećali ugodno prisustvujući bogoslužju?

A najvažnije pitanje glasi: Kako ja mogu pomoći svojoj crkvi da postane kao upravo opisana mjesna crkva?



ODMORITE SE od svojih STRAHOVА

Nekoliko praktičnih radnji koje možete poduzeti kad se strah i prikrijuće negativne misli pokušaju potajno uvući.

STRAH DOLAZI S TOLIKO MNOGO MASKI DA GA JE PONEKAD TEŠKO PREPOZNATI.

Zastrašujuće misli mogu izgledati kao korisni podsjetnici: *Trebam tri puta provjeriti ono što radim jer ne želim nijednu pogrešku.* Strah može poprimiti i oblik planiranja budućnosti: *Što ako virus nestane, ali se ponovno vrati?* Možda već po navici imate zastrašujuće misli, ali ih niste baš primijetili, no prepoznali ste da se osjećate pod stresom. Možda ste imali snažnije zastrašujuće misli, i dok ste ih zanemarivali one su postale još teže.

Uzimajući u obzir kroz koje je sve srčane bolesti prošao svijet, nije neobično imati nekoliko loših dana, zar ne?

Naravno. Nitko nije sto posto sretan sve vrijeme, to je istina. Trebamo se kratko zaustaviti, sagledati i proći kroz sve ono što je teško.

Zastrašujuće misli paraliziraju i proizvode tiko brujanje tjeskobe.

Ali kad neprznati strah vreba ispod površine, to je kao da provodiš dane u bačvi smole. Iscrpljujuće je gaziti tu ljepljivu smjesu. Zastrašujuće misli paraliziraju i proizvode tiko brujanje tjeskobe. Težina vas ruši. Teško je pobijediti neprijatelja kojega niste niti svjesni. Srećom, možete naučiti prepoznati strahove, promjeniti način razmišljanja i izići iz bačve.

Evo brzog načina na koji možete rasvijetliti te podmukle strahove: Stvara li većina vaših misli osjećaj dobrobiti, ... ili sram i negativnost? Razmislite. Obratite pozornost. Je li vaš slučajni unutarnji monolog zasnovan na pozitivnosti ili na osudi? Osjećaji nam daju trenutnu povratnu informaciju. Najveći problem je taj što smo bili upozorenji da ne primjenjujemo ovaj mehanizam; učimo zanemarivati ili zatomiti osjećaje. Znamo staru izrek: Osjećaji su promjenjivi; ne možete im vjerovati.

Premda u tome ima nešto istine, ponekad možemo naučiti brze, vrijedne informacije o svojim mislima, kao i prenose li one pozitivne ili negativne poruke — prema učinku koji imaju na naša tijela. Te misli postaju osjećaji koji mogu učiniti da se osjećamo dobro ili loše, smireno ili tjeskobno, samopouzdano ili zabrinuto.

1. USTANITE!

Joseph McClelland III. bio je živa definicija "dna i uspona". Uz pomoći drugih, od beskućnika je postao neuropsiholog, vodeći motivacijski govornik i autor knjižne uspješnice. McClelland kaže da ljudi često čine nešto iz navike, bez obzira koristi li im to ili ne. To također uključuje uobičajeno razmišljanje, negativne misli koje vode prema osjećajima tjeskobe i depresije. McClelland predlaže da, čim postanete svjesni negativnog razmišljanja, ustanete — doslovno! (Ako to nije moguće, pljesnite rukama i pomaknite glavu na jednu, pa na drugu stranu.) Ustajanje ili bilo koji nagli pokret je zapravo "prekidač uzroka".

Ova jednostavna fizička radnja pravi prazan prostor u vašem umu i, mijenjajući kemiju vašeg mozga, oslobađa mjesto za nove, pozitivne misli. Pošto ste uvježbali taj prekidač uzroka, odmah učinite nešto što vas uzdiže, kao primjerice odlazak do poštanskog sandučića uz osmijeh. Koristite brzo kretanje onoliko puta dnevno koliko god je potrebno kako biste osigurali više mesta u životu za pozitivne misli i radnje.

2. DOGRABITE SE OZRAČJA ODMORA.

Postoji finsko istraživanje o tome na koji način godišnji odmor utječe na nas. Dokazi pokazuju da bijeg može imati snažne pozitivne učinke. Ipak, sreća nestaje u tjednu ili dva

po povratku kući. (Lijep savjet istraživača: uzmite godišnji odmor češće!) Nizozemska studija je pronašla nešto još zanimljivije: planiranje bijega pruža mnogo značajniji poticaj optimizmu. Studije pokazuju da možete uživati čak osam tjedana u iščekivanju putovanja. Dakle, izgladnjujte te stare, zamorne misli i zaokupite mozak planiranjem odmora iz snova (ili čak kratkog izleta s jednim noćenjem).

3. RAZVIJTE RAZMIŠLJANJE S OČEKIVANJEM

Jednostavno ne možete zaboraviti određeni izazovni događaj? Prema knjizi kognitivne znanstvenice dr. sc. Karoline Leaf, *Think, Learn, Succeed* (Misli, uči, uspijevaj), ne bismo trebali poricati teška ili traumatična iskustva. Znanstvenica predlaže da se odredi vrijeme za analizu stanja i postavljanje pitanja: Što je pošlo krivo? Postoji li nešto što mogu naučiti iz ovoga? Čega se točno bojam? Je li to toliko loše kao što mislim? Leaf kaže da je razumijevanje naših iskustava prvi korak k njihovom ponovnom osmišljavanju.

Tada možete prestati pretjerivati s problemom i "preživati" pojedinosti zbog toga što ste učinili sve potrebno: korisno promišljanje o vašem stanju. Ospozobljeni ste ići naprijed i ponovno osmisliti svoje misli.

Sljedeći korak je razvoj pozitivnog "razmišljanja s očekivanjem". Misli temeljene na strahu grade negativne asocijacije u mozgu, uzrokujući da očekujete ono najgore. Umjesto toga, vježbajte svoj um da očekuje da će se dogoditi nešto dobro. Slike na kojima se u umu zadržavate su poput mentalnog filma; stoga budite sigurni da te slike učinite pozitivnima. To je ono o čemu govori Albert Einstein u svojoj poznatoj izreci: "Mašta je sve. To je pregled nadolazećih životnih atrakcija."

4. PROCIJENITE SVOJE VRIJEDNOSTI

Elle Harrison, životna trenerica i savjetnica za organizacije u tranziciji, opisuje malo drukčiji način analiziranja onoga zbog čega osjećate paniku. Ona preporučuje da se informirate, a potom obratite pozornost na suprotno značenje. Primjerice, zapišite svoj strah, poput: "Bojam se da ću izgubiti posao." Potom postavite više pitanja: "Ako izgubim posao, što će se doista dogoditi?" Nastavite postavljati pitanja o tome što vas uistinu straši i ugasite stvarni strah koji može biti: "Ako ne budem mogao platiti stanarinu i budem morao ostati s obitelji neko vrijeme, naš odnos to možda neće moći preživjeti." Sada okrenite strah. Pogledajte to otkrivenje koje ste zapisali u svjetlu ljubavi, umjesto straha. Što vam taj strah govori o tome što duboko cijenite i volite? Uz strah od gubitka posla, vaša se najveća briga može odnositi na to na koji će to način utjecati na vašu obitelj. "Bojite se zbog toga što duboko volite svoju obitelj. Vi duboko cijenite obitelj," kaže Harrison.

Umjesto da budete preplavljeni strahom, na koji način možete pokazati brigu i prihvatanje članovima svoje obitelji? Drugim riječima, Harrison pita: Što možete učiniti danas — upravo sada — kako biste iskazali svoju duboku ljubav i vrijednosti? Oslonite se na ono što volite, a ne na ono čega se bojite.

5. NAČINITE STVARAN POPIS

Strah vas često napada kad se osjećate preplavljeni. Njegovanje svakodnevnog osjećaja postignuća može vam pomoći boriti se protiv tog osjećaja preplavljenosti. Zbog toga mnogi ljudi teže raditi prema popisu. To može biti obično, ali uzbudljivo pobjedičko slavlje: prekrižiti odraćene obveze. Samo se čuvajte prevelike količine zadanih ciljeva koji se nikad neće nikamo pomaknuti, nego će završiti u košu. Umjesto "počistiti cijelu kuću", pokušajte "isprazniti perilicu". Zabilježite planove obroka za sljedeća četiri dana, umjesto za deset dana. Ako imate 2.357 mailova, odgovorite na istinski važne i vremenski zahtjevne poruke.

Kad završite neke važne zadatke, razmislite o poslastici. Moja prijateljica Joy uživa uz šalicu svojeg omiljenog čaja čitati omiljenu knjigu petnaestak minuta. Prije nego što se vratite svojem popisu, zapazite kako osjećaj dobro odraćenog posla i mala pažnja prema sebi može pobijediti osjećaj preplavljenosti negativnim mislima.

Mala pažnja prema sebi može pobijediti osjećaj preplavljenosti negativnim mislima.



6. NEKA PRIRODA IDE SVOJIM TIJEKOM

Podsjetite se: vrlo je pomlađujuće provoditi vrijeme vani. Važna japanska studija pokazala je da provođenje vremena u prirodi donosi bezbrojne zdravstvene dobrobiti, uključujući smanjenje krvnog tlaka, smanjenje kortizola, bolju imunost, i manje aktivnosti simpatičkog i parasimpatičkog živčanog sustava. Svi ovi tjelesni odzivi pomogli su sudionicima da se osjećaju mirnije i opuštenije. Nevjerojatno, ispitanici su nastavili uživati više od dvadeset posto ovih pogodnosti čak i do mjesec dana nakon što su se vratili užurbanom urbanom životu.

7. ISKLJUČITE EKRAN I UKLJUČITE SEBE

Prema istraživanju Sveučilišta Pennsylvania, ograničavanje uporabe društvenih medija na tridesetak minuta dnevno ostvaruje pozitivne dobrobiti za raspoloženje i usredotočenost. Manje provedenog vremena na internetu također je povezano s nižim razinama tjeskobe, usamljenosti, depresije, problema sa spavanjem, i strahom od propuštanja.

Isključivanje društvenih mreža pruža vam vrijeme da duboko udahnete, obratite pozornost na ljude oko vas i usredotočite se na sve dobro što vam se događa u životu.



Mjesto za početak razmišljanja boljim mislima — upravo sada — jest da odvojite nekoliko minuta kako biste dobro razmislili o Bogu. Na kraju, vjera je vjerovati dobro o dobrom Bogu i stavljati naše povjerenje u Njegove najbolje nakane za naš život. Dok okrećete svoje misli prema Božjoj dobroti i milosti, možete se prisjetiti vremena kad vas je On proveo kroz oluju. Ili se možete prisjetiti nekog ohrabrujućeg biblijskog retka.

Razmišljanje o svemu dobrom nas obnavlja i ispire naše skrivene strahove. Savjet da provodimo vrijeme promišljajući o pozitivnom postoji već tisućama godina, a važan je danas kao i onda: "Što je god istinito, što god plemenito, što god ispravno, što god čisto, što god ljubazno, što god hvalevrijedno; je li što krepost, je li što pohvala — razmišljajte o takvim stvarima!" (Filipljanim 4,8)

**NOVA
GODINA**

doček za mlade

od 30.12. do 02.01.

Hostel Fužinarska kuća

Franje Račkog 30, 51322 Fužine

450,00 HRK

prijave na: mladi.adventisti.hr

rok prijave: 15.12.2021.

organizira odjel za mlade HK
kontakt: odjel.mladih@gmail.com