

FAMILY TOGETHERNESS WEEK OF PRAYER WRZESIEŃ 3-9, 2023

Klucze do

ZDROWYCH  
UMYSŁÓW



Kwitające rodziny



# Tydzień skoncentrowany na zdrowiu psychicznym dla Twojej rodziny

**"To, czego się nauczyliście, co otrzymaliście, co słyszeliście i widzieliście we mnie - praktykujcie to, a Bóg pokoju będzie z wami". Filipian 4:9, ESV**

Pandemia COVID-19 była traumatycznym doświadczeniem dla całego świata. Wiele osób, par i rodzin doświadczało już pewnego poziomu cierpienia, próbując jednocześnie utrzymać się razem fizycznie, emocjonalnie i duchowo.

W tym kontekście apostoł Paweł stanowczo wzywa: "Radujcie się zawsze w Panu. Powtórzę raz jeszcze: radujcie się" (List do Filipian 4:4). Paweł pisze z celi więziennej i wyraźnie rozumie, że w każdym życiu trudne chwile przerywają normalny bieg rzeczy. Wiedział jednak, że nie ma sytuacji, która byłaby poza Bożą pomocą.

W świecie wypełnionym przytłaczającym niepokojem, depresją i emocjonalnym niepokojem, Paweł oferuje wierzącym odpowiedź. Pokój Boży. Ta sama oferta pokoju jest dostępna dla nas dzisiaj. To nie jest zwykły pokój. Paweł mówi: "A pokój Boży, który przewyższa wszelkie zrozumienie, strzec będzie serc waszych i myśli waszych przez Chrystusa Jezusa" (Filipian 4:7). Jest miejsce na naukowe i psychologiczne interwencje. Jednak Boży pokój wykracza poza ludzką interwencję. Jest to rodzaj pokoju, który podtrzymuje nas w trudnych chwilach.

Jeśli praktykujemy zdrowe myślenie, "cokolwiek jest prawdziwe, cokolwiek szlachetne, cokolwiek sprawiedliwe, cokolwiek czyste, cokolwiek piękne... rozmyślajcie o tym... a Bóg pokoju będzie z wami" (Filipian 4:8, 9); On będzie szedł z tobą, rozmawiał z tobą i pocieszał cię w trudnych czasach. Twoje okoliczności mogą się nie zmienić, choć On jest w stanie. Ale Bóg pomoże ci zmienić twoje podejście do prób.

Jedno wiemy na pewno - twórcy współczesnej psychologii nie wymyślili tego rodzaju pokoju. To nie jest psychologia pozytywna ani myślenie new age. Ta interwencja pochodzi prosto ze Słowa Bożego. Ten rodzaj pokoju mieszka w tych, którzy wierzą w to, co Paweł mówi w Liście do Filipian 4:4-9. Kiedy bowiem modlimy się i praktykujemy dyscyplinę umysłową polegającą na radowaniu się, modlitwie, medytacji, wdzięczności i myśleniu właściwymi myślami, możemy powstrzymać niepokój, depresję i inne emocjonalne udręki, co może pomóc nam w utrzymaniu dobrego zdrowia psychicznego.

Utrzymanie dobrego zdrowia psychicznego jest kluczowe dla każdego. Jeśli jest wspierane w rodzinie, może przynieść znaczące korzyści: lepszą komunikację, zrozumienie, empatię, mniej konfliktów, wyższą samoocenę i odporność wśród członków rodziny. Dobre zdrowie psychiczne idzie w parze z dobrym zdrowiem fizycznym. Kiedy rodziny stawiają na pierwszym miejscu dobre zdrowie psychiczne, mają również tendencję do stawiania na pierwszym miejscu dobrych nawyków, takich jak odpowiednia ilość snu, regularne ćwiczenia i zdrowa dieta. Rodzice lub opiekunowie w domu, którzy dbają o swoje zdrowie psychiczne, są dobrym przykładem dla swoich dzieci.

Karen Holford - główna autorka tegorocznego Tygodnia Modlitw o Jedność Rodzin - podzieli się tym, jak możemy rozkwiąć jako jednostki i rodziny. Mamy nadzieję, że będzie to doświadczenie każdego z was, gdy pozwolicie Bożemu pokojowi, radości, nadziei i uzdrowieniu zamieszkać w waszych sercach.

Maranatha,



Adventist  
Family Ministries

**Willie and Elaine Oliver**, Directors  
Seventh-day Adventist  
Church World Headquarters

## Notatka od głównej autorki **KAREN HOLFORD**



W tym roku tematem tygodnia jest rozwijanie pozytywnego zdrowia psychicznego w naszych rodzinach. Dokonamy tego, starannie wybierając to, o czym myślimy i wspólnie koncentrując się na pozytywnych, zdrowych emocjach wdzięczności, zdumienia, radości, życzliwości, pokoju i nadziei. Pomysły te nie są nowe! Paweł opisał, w jaki sposób wykorzystał te pozytywne emocje, aby pomóc mu się rozwijać, nawet w rzymskim więzieniu. Jezus również nauczał swoich naśladowców wdzięczności, zachwytu nad stworzeniem, cieszenia się życiem, życzliwości, pokoju i nadziei. Jezus przyszedł, aby dać nam bardziej obfite życie (J 10:10), a wybór pozytywnych emocji jest ważnym sposobem na posiadanie niesamowitej obfitości Jego miłości i radości.

**Karen Holford jest dyrektorem duszpasterstwa rodzin, dzieci i kobiet w Wydziale Transeuropejskim. Posiada wykształcenie zawodowe w zakresie terapii zajęciowej oraz stopnie magisterskie z psychologii, terapii rodzin i przywództwa chrześcijańskiego. Jest żoną pastora Berniego Holforda i mieszka w Anglii. Mają troje dorosłych dzieci i troje wnucząt. Uwielbia pisać, spacerować po angielskich lasach i dzielić się Bożą miłością.**



# Klucze do Nabożeństw rodzinnych

Co? Dlaczego? Jak?

## Dlaczego uwielbienie rodzinne?

- Uczy nasze dzieci i rodziny wielbić Boga
- Umieszcza Boga w centrum naszych domów
- Łączy nasze rodziny razem
- Chroni nasze dzieci i rodziny
- Ustanawia wartości duchowe



## Rodzinne uwielbienie **jest**:

- Interaktywne
- Prowadzone wspólnie
- Krótkie i angażujące



## Nabożeństwo rodzinne **nie jest**:

- Wykładem, kazaniem lub przymusową aktywnością
- Czasem na dyscyplinę lub karę
- Rozrywką



Uwielbienie to czas, w którym oddajemy Bogu cześć i chwałę. Z szacunkiem, pokorą i wdzięcznością zanosimy do Niego nasze prośby. W Starym Testamencie na ołtarzach składano ofiary ze zwierząt. Dziś potrzebujemy jedynie poświęcenia czasu i siebie. Kiedy dodamy słowo rodzina do uwielbienia, spotykamy się, aby wielbić Boga jako rodzina. Szczególnie rodzice mają okazję uczyć swoje dzieci, jak oddawać cześć Bogu. Wspólnie poświęcamy czas, aby wyrazić cześć i szacunek Bogu oraz uznać Go za Pana i Zbawiciela naszego życia i naszego domu. To doświadczenie łączy nas ze sobą i zbliża do Boga.

Każda rodzina może zdecydować, jak będzie wyglądał jej rodzinny czas uwielbienia i jakie narzędzia będzie zawierał. Może to być czytanie Biblii, śpiewanie pieśni i wspólna modlitwa. Istnieje jednak wiele sposobów na rodzinne uwielbienie, tak wiele jak wiele jest rodzin. Każda rodzina jest wyjątkowa, więc możesz zbudować ołtarz rodzinny specjalnie dla swojej rodziny. Jedyną rzeczą, która pozostaje niezmienna, jest to, że powinniśmy skupić się na Bogu, Stwórcy i Podtrzymywaczu ludzkości.

“ W każdej rodzinie powinien być ustalony czas na poranne i wieczorne uwielbienie. Jakże właściwe jest, by rodzice gromadzili wokół siebie dzieci przed przerwaniem postu, by dziękować Ojcu niebieskiemu za Jego ochronę w nocy, a... gdy nadejdzie wieczór, by ponownie zgromadzić się przed Nim i podziękować Mu za błogosławieństwa minionego dnia.

Ellen G. White, *Child Guidance*, p. 520

“ Nie ma powodu, dla którego [nabożeństwo rodzinne] nie miałyby być najbardziej interesującym i przyjemnym zajęciem w życiu domowym, a Bóg jest hańbiony, gdy czyni się je suchym i uciążliwym. Pory nabożeństw rodzinnych niech będą krótkie i ożywione

Ellen G. White, *Child Guidance*, p. 521

# Z Bożą pomocą WYBIERZ dla swojej rodziny

Bóg stworzył nas na swój obraz (Rdz 1:27). Oznacza to, że różnorodność emocji i uczuć, którymi zostaliśmy obdarzeni, jest również częścią Jego stworzenia.

W tym tygodniu ty i twoja rodzina jesteście wezwani do WYBORU własnego pozytywnego zdrowia psychicznego. Zapraszamy cię do ponownego zapoznania się z kilkoma doświadczeniami biblijnymi, w których możesz nauczyć się z Bożym przewodnictwem WYBIERAĆ życie w zdrowym umyśle.

Ciało, które otrzymaliśmy, jest wielką odpowiedzialnością dla każdego z nas (1 Koryntian 6:19-20). Nasze umysły są kluczową częścią naszego życia. WYBIERZ podjęcie kroków, aby żyć pełnią życia, nawet w trudnych czasach. Jezus zawsze będzie przy tobie.



# Jak korzystać z tego materiału

# CZĘŚCI CODZIENNEGO KLUCZA

## 01 | Werset biblijny

Werset biblijny wraz z prostym, kreatywnym ćwiczeniem, które pomoże ci go zapamiętać i doświadczyć w praktyczny sposób.

## 02 | Wprowadzenie

Wprowadzenie do tematu dnia i dlaczego jest on dla nas dobry.

## 03 | Studium

Krótką historią nabożeństwa przeznaczoną dla całej rodziny

## 04 | Modlitwa

Wspólna modlitwa - gdzie każdy może podzielić się pragnieniem swojego serca.

## 05 | Aktywności

Kilka prostych ćwiczeń, które pomogą ci ćwiczyć pozytywne emocje w życiu rodzinnym.

Oryginalna nazwa tego materiału to Flourish! wymyślona przez Trans-European Division. Jeśli spodobały ci się ćwiczenia Flourish! udostępnione w tym tygodniu, możesz znaleźć plakaty z dodatkowymi pomysłami i strony do prowadzenia dziennika. Dostępny jest również plakat drzewa dla dzieci. Mogą one przyklejać zielone listki na drzewie, kiedy tylko zdecydują się wykonać kwitnącą czynność, aby drzewo rozkwitło! Odwiedź stronę: <https://ted.adventist.org/family/flourish/>

N I E D Z I E L A

# POZYTYWNE MYŚLI



Kluczowy werset

Wreszcie, bracia, cokolwiek jest prawdziwego, (...) szlachetnego, (...) sprawiedliwego, (...) czystego, (...) pięknego (lub) (...) dobrego, jeśli jest jakaś cnota i jeśli jest coś godnego pochwały, o tym rozmyślajcie. Filipian 4:8 NKJV

Zapisz ten werset na karteczce, aby przypominał ci o skupieniu się na pozytywnych myślach.

## ODKRYWANIE DOBREGO MYŚLENIA

Nasze myśli są ważne. To, co myślimy, kształtuje nasze emocje, działania, nasze relacje i nasze życie duchowe. Kiedy skupiamy się na naszych zmartwieniach, na chaotycznych i tragicznych wydarzeniach w wiadomościach, na naszych błędach i zmaganiach, możemy zostać przytłoczeni niepokojem i strachem. Te silne uczucia wpływają na nasze zachowanie i mogą sprawić, że będziemy traktować priorytetowo własne potrzeby, a nie potrzeby osób wokół nas.

Kiedy Paweł pisał swój list do Filipian, znajdował się w bardzo trudnym miejscu. Był w więzieniu i czekał na egzekucję. Dla człowieka musi to być jedna z najbardziej stresujących i przygnębiających sytuacji życiowych. Ale list Pawła jest pełen radości i nadziei. W końcowych akapitach wymienia niektóre ze swoich "sekretów", jak pozostać emocjonalnie pozytywnym, w obliczu wielkich wyzwań. W sercu tego fragmentu znajduje się jego słynny tekst (Flp 4:8), który zachęca nas do skupienia umysłu na rzeczach pięknych, miłych, cnotliwych, doskonałych, czystych i podnoszących na duchu. Dzisiaj zbadamy, jak Paweł to zrobił z Bożą pomocą i jak możemy nauczyć się myśleć w podobny, zdrowy sposób.





## POZYTYWNY PAWEŁ (Filipian 4)

Paweł żył w więzieniu. Znalazł się tam nie dlatego, że zrobił coś złego, tylko dlatego, że opowiadał ludziom o Jezusie, a niektórym się to nie podobało. Paweł nie mógł iść tam, gdzie chciał. Nie mógł robić tego, co chciał. Nie mógł nawet jeść tego, co chciał. Nawet nie mógł spotykać się z przyjaciółmi.

Życie w więzieniu nie było zbyt przyjemne. Nie było tam przytulnie i wygodnie jak w domu. Paweł musiał nosić łańcuchy, jeść czerstwy chleb i spać na twardym łóżku. Zastanawiam się, jak byś się czuł na miejscu Paweł? Smutny, samotny, zły, sfrustrowany, przestraszony? Prawdopodobnie od czasu do czasu odczuwał niektóre z tych rzeczy. Ale Paweł wiedział, że ma wybór i nawet jeśli jego życie było trudne, postanowił być pozytywny i szczęśliwy. W końcu wiedział, że Jezus go kocha i że Jezus się nim opiekuje, a co może być lepszego niż to? Paweł przeżył już ciężkie chwile... katastrofy statków, pobicia, a nawet ukąszenia węży! Nauczył się, że najlepszą rzeczą, którą może zrobić w trudnych sytuacjach jest myślenie o rzeczach, które są dobre, piękne i czyste, ponieważ Jezus sprawi, że wszystko ostatecznie okaże się najlepsze.

Czasami myślimy, że uczucia po prostu na nas spadają i że nie możemy nic zrobić z tym, co czujemy. Ale nawet gdy jesteśmy w trudnym miejscu, możemy wybrać myślenie o rzeczach, które nas uszczęśliwiają! Może to brzmieć dziwnie, ale to działa!

Paweł postanowił być wdzięczny za Boże błogosławieństwa w swoim życiu. Postanowił myśleć o pięknych rzeczach, takich jak wspaniałe kwiaty i zwierzęta, które stworzył Bóg. Nawet w trudnych dniach myślał o swoich szczęśliwych i zabawnych wspomnieniach... Postanowił być miły dla strażników i innych więźniów, aby wszyscy mogli zobaczyć Bożą miłość świecącą w jego życiu. Ilekroć martwił się o cokolwiek, modlił się i oddawał to Bogu, aby się tym zajął.

Paweł znalazł sposób, by być niesamowicie szczęśliwym w bardzo trudnej sytuacji. Spisał wszystkie swoje sekrety szczęścia w liście do przyjaciół w Filipi i od tamtej pory inni ludzie również korzystają z jego sekretów, by być szczęśliwymi.

Następnym razem, gdy poczujesz się smutny i zmartwiony, przypomnij sobie, jak bardzo Jezus cię kocha. Wyobraź sobie, że Jezus mocno cię przytula i dodaje ci otuchy. A następnie wybierz jeden ze specjalnych sekretów Pawła, który pomoże ci przywrócić radosne myśli do twojej głowy.

Czy masz rzeczy, którymi się martwisz? Czy masz niepokojące myśli, które brzęczą w twojej głowie jak osa? Złap je w ten sposób (naśladuj łapanie robaka w dłonie), a następnie zamknij dłonie w modlitwie i oddaj je wszystkie Bogu, w ten sposób... (pomódlcie się następującą modlitwą).

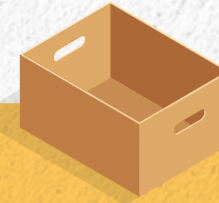
## MODLITWA OTWARTYCH DŁONI

- **Rozpocznij modlitwę z otwartymi dłońmi, tak jakby trzymały Twoje zmartwienia.**
- **Chwal Boga za Jego miłość.**
- **Podziękuj Mu, że możemy oddać Mu nasze zmartwienia, ponieważ On nas kocha.**
- **Odwróć ręce w dół i "upuść" swoje troski w ręce Boga.**
- **Podziękuj Bogu za opiekę nad twoimi zmartwieniami.**
- **Wyciągnij ręce do góry i trzymaj je w takiej pozycji jakbyś coś otrzymywał.**
- **Módl się o Boży pokój, w miejsce swoich zmartwień.**
- **Podziękuj Bogu za Jego dar pokoju.**
- **Amen**



# ĆWICZENIA NA DOBRE MYŚLENIE

Rozkwitaj! - Wybieraj dobrze - myśl dobrze - żyj dobrze - rozwijaj się dobrze!



## Co cię gryzie?

- Wytnij kilka dużych papierowych "robaków".
- Na jednej stronie papieru napisz jedno ze swoich zmartwień.
- Znajdź werset biblijny, który pomoże ci uporać się z tym wyzwaniem.
- Odwróć papier i napisz werset biblijny.
- Za każdym razem, gdy pojawi się nowe zmartwienie, zrób nowego robaka i znajdź nowy werset.

## Pozytywny plakat

Stwórz duży plakat przedstawiający szczęśliwe myśli. Zapisz każdą szczęśliwą myśl w dymku. Możesz wyciąć bąbelki z papieru w różnych kolorach, aby plakat był jasny i wesoły.

- Jestem otoczony Bożą miłością.
- Jestem wyjątkowy dla Boga.
- Bóg mi wybaczył.
- Mogę robić dobre rzeczy, ponieważ Duch Święty dał mi dary, dzięki którym mogę pomagać innym.
- Mogę pozytywnie zmieniać świat, będąc błogosławieństwem dla innych.
- Cokolwiek się dzieje, Jezus jest zawsze ze mną.
- Dodaj inne pozytywne myśli, gdy przyjdą ci do głowy.

## Pudełko obietnic

Stwórzcie razem pudełko obietnic.

- Znajdź atrakcyjne pudełko lub torbę na prezent.
- Napisz swoje ulubione obietnice na małych karteczkach.
- Przechowuj je w pudełku/torbie i dodawaj kolejne w miarę odkrywania ich w Słowie Bożym.

## Przycisk "Reset"

- Kiedy maszyna lub komputer jest przeciążony i przestaje działać prawidłowo, często można nacisnąć przycisk "reset". Po jego naciśnięciu wszystko może na chwilę przestać działać lub przejść w stan "uśpienia". Ale potem urządzenie znów zacznie działać poprawnie.
- Znajdź coś, co będzie dla Twojej rodziny "przyciskiem resetowania". Może to być duży guzik ze starego ubrania. Może to być też kolorowe plastikowe wieczko od butelki lub płaska pizczyłka od zabawki.
  - Kiedy ktoś czuje się przytłoczony trudnymi myślami, może nacisnąć przycisk i usiąść cicho przez chwilę, modląc się, aby Bóg pomógł mu rozplątać nieuporządkowane myśli.

P O N I E D Z I A Ł E K

# WYBIERZ WDZIĘCZNOŚĆ



Kluczowy werset

We wszystkim dziękujcie.  
1 Tes 5:18 NKJV

Napisz ten werset na kartce białego papieru.  
Udekoruj stronę słowami lub obrazkami, aby  
pokazać, za co jesteś wdzięczny w tym tygodniu.

## ODKRYWANIE WDZIĘCZNOŚCI

Czy wiesz, że mówienie "Dziękuję!" jest dla ciebie dobre? Pomaga rozkwitać i czuć się szczęśliwym! Twój mózg nie może być jednocześnie niespokojny i wdzięczny, więc wdzięczność daje mu odpocząć od zmartwień.

Czy wiesz, że kiedy dziękujesz komuś innemu, czujesz się szczęśliwy, podobnie jak osoba, której dziękujesz? Kiedy doceniasz innych ludzi i dziękujesz im za pomoc, znacznie rzadziej się z nimi kłócisz.

Bóg nie potrzebuje, byśmy Mu dziękowali, ale uwielbia, gdy to robimy. Każdego dnia robi tysiące wspaniałych rzeczy dla każdego z nas. Przez większość czasu nawet ich nie zauważamy i nie zawsze dziękujemy za wszystkie dobre dary, które nam daje. Ale kiedy to robimy, Bóg wie, że to nas pobłogosławi i pomoże nam myśleć w szczęśliwy i zdrowy sposób.

Im bardziej zwracamy uwagę na to, co Bóg czyni i im bardziej Mu za to dziękujemy, tym bardziej doświadczamy Jego niesamowitej miłości do nas i radości, której pragnie, byśmy doświadczali.





# EKSTRAWAGANCKA WDZIĘCZNOŚĆ!

(JAN 12 / FILIPIAN 4)

Maria była podekscytowana! Jezus był dla niej tak miły, a ona kochała Go bardziej niż kogokolwiek innego na całym świecie! Wybaczył jej wszystkie błędy, które popełniła w życiu! Kochał ją bardziej niż ktokolwiek inny. Pozwolił jej nawet usiąść u Jego stóp i słuchać Jego nauk, w czasach, gdy dziewczęta nie były zachęcane do nauki. Śmiał się z nią, płakał z nią, a nawet wskrzesił z martwych jej brata Łazarza!

Maria była przepelniona radością ze wszystkich sposobów, w jakie Jezus ją kochał i błogosławił. Słyszała, jak Jezus mówił, że wkrótce umrze i że odchodzi. Była smutna, słysząc te rzeczy i chciała podziękować Jezusowi w szczególny sposób, zanim umrze. Ale nie wiedziała, co zrobić. Wtedy wpadła na niesamowity pomysł! Znalazła flakonik specjalnych perfum i wylała je na Jego głowę i stopy, gdy siedział na przyjęciu. Był to bardzo nietypowy sposób na powiedzenie "dziękuję", ale Jezus wiedział, co Maria chciała powiedzieć, a jej wdzięczność bardzo Go uszczęśliwiła. Chociaż nie wiedziała dokładnie, co stanie się z Jezusem, chciała Mu pokazać, że docenia Jego miłość i ofiarę, którą miał złożyć.

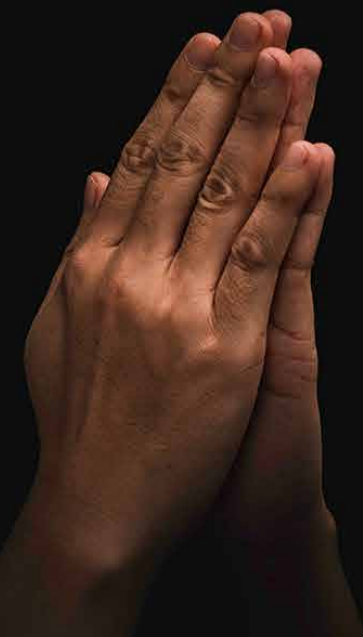
Paweł był w więzieniu. Wiedział, że będzie tam do końca życia, wiedział też, że wkrótce umrze. Mógł czuć się bardzo smutny, zmartwiony i przestraszony. Wiedział jednak, że jego dobry, dobry Ojciec Bóg go kocha i że zawsze jest z nim. Zamiast więc się martwić, Paweł postanowił myśleć o dobrych darach od Boga, które sprawiały, że czuł się szczęśliwy. Napisał list do swoich przyjaciół w Filipi i zdradził im swoje "sekrety" bycia szczęśliwym i spokojnym, gdy znajdował się w trudnym miejscu.

Mimo że Paweł przebywał w strasznym więzieniu, każdego dnia dziękował Bogu, ponieważ wiedział, że Bóg zawsze jest dobry i że zawsze robi wyjątkowe rzeczy, aby okazać mu swoją miłość. Niektóre z "sekrétów" szczęścia Pawła można przeczytać w Flp 4:4-8. Chwalił Boga za różne rzeczy. Był miły dla innych. Oddawał Bogu swoje zmartwienia i dziękował Mu. Postanowił myśleć o dobrych i pięknych rzeczach.

Gdyby Jezus przyszedł dziś do twojego domu, jak podziękowałbyś Mu za wszystko, co dla ciebie uczynił? Czy wylałbyś perfumy na Jego stopy, czy powiedziałbyś Mu "dziękuję" w inny, wspaniały sposób?

## MODLITWA WDZIĘCZNOŚCI

- **Wybierz osobę, która wywoła po kolei, każdą literę alfabetu.**
- **Następnie wspólnie wymieńcie co najmniej jedną rzecz, za którą jesteście wdzięczni, zaczynając od każdej litery.**
- **Zobacz, za ile rzeczy możesz podziękować Bogu w ciągu 10 minut 'alfabetu wdzięczności'!**
- **Być może mógłbyś kupić małą książkę na adresy (z boku ma zakładki z literami alfabetu) i zapisywać tam swoje pomysły na dziękczynienie w różnych sekcjach.**



# AKTYWNOŚCI ZWIĄZANE Z DOŚWIADCZANIEM WDZIĘCZNOŚCI

Rozkwitaj! - Wybieraj dobrze - myśl dobrze - żyj dobrze - rozwijaj się dobrze!



## Kartki dla Boga

- Znajdź najlepsze materiały plastyczne i przygotuj kartki z podziękowaniami dla Boga.
- Nawet jeśli nie możesz ich do Niego wysłać, On je zobaczy i będzie szczęśliwy z powodu tego, co zrobiłeś i napisałeś, ponieważ jesteś Jego cennym dzieckiem.



## Kolorowa wdzięczność

- Zrób książeczkę z kolorowego papieru.
- Ułóż strony w kolorach tęczy, a następnie dodaj brązowe, czarne i białe strony.
- Znajdź zdjęcia różnych rzeczy, za które chcesz podziękować Bogu w kolorowych czasopismach lub narysuj je samodzielnie.
- Wytnij obrazki i przyklej je do stron, aby stworzyć kolorową księgę wdzięczności.
- Może to być piękny prezent dla kogoś, kto czuje się smutny lub samotny.



## Aktywności związane z wdzięcznością

- Kiedy czujesz się zmęczony i zrzędlivy, zatrzymaj się i pomyśl o co najmniej o 10 rzeczach, za które jesteś wdzięczny.
- Usiądź w każdym pokoju w swoim domu i podziękuj Bogu za co najmniej 10 rzeczy, za które wcześniej Mu nie dziękowałeś.
- Za każdym razem, gdy idziesz, jedziesz samochodem, autobusem lub pociągiem, nieustannie dziękuj Bogu za jedną rzecz, którą widzisz wokół siebie.
- Nagle zawołaj "Moment Wdzięczności!" i poproś wszystkich, aby powiedzieli 3 rzeczy, za które są teraz wdzięczni.
- Stwórz tablicę wdzięczności i umieszczaj na niej wiadomości "dziękuję" do siebie nawzajem, odpowiedzi na modlitwy, zdjęcia rzeczy, za które jesteś wdzięczny i ozdobione wersety biblijne o wdzięczności.

W T O R E K

# WYBIERAJ CUDA



## Kluczowy werset

**Nie ma nikogo takiego jak Ty,  
Panie... Bo jesteś wielki i czynisz  
cuda. Psalm 86: 8, 10 NKJV**

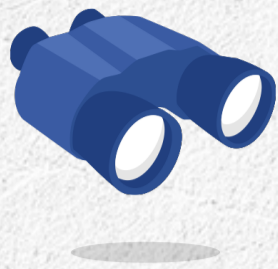
**Znajdź zdjęcie przedstawiające scenę  
przyrodniczą z wolną przestrzenią na  
niebie. Napisz werset biblijny na części z  
niebem, tak aby powstał cudowny plakat.**

## ODKRYWANIE CUDU

Zachwyć to niesamowite uczucie, którego doświadczamy, gdy widzimy tęczę, patrzymy na gwiazdy, odkrywamy szczegóły budowy kwiatu lub drzewa albo siedzimy cicho i obserwujemy dzikie zwierzę. Ilekroć patrzymy na przyrodę z zachwytem, napędza nas to ciepłym i radosnym blaskiem rozkoszy i zbliża nas do Boga. Zachwyć jest szczególnym darem od Boga, który jest pełen dobrych rzeczy dla nas! Obniża nasz poziom stresu i tętno; przerywa wzorce zmartwień w naszym mózgu; i może pomóc nam stać się bardziej odpornymi w obliczu życiowych wyzwań. Cuda inspirują nas do kreatywności, dążenia do doskonałości, a nawet do współczucia, empatii i hojności wobec innych.

Bóg wypełnił ten świat wieloma cudami, aby okazać nam swoją miłość. Ma nadzieję, że zwolnimy na tyle, by dostrzec Jego niesamowite dzieła i odkryć ich drobne szczegóły. Wie, że kiedy to zrobimy, zainspiruje nas to do szczerego uwielbienia, zmniejszy nasze obawy i pomoże nam być miłszymi i bardziej współczującymi, gdy będziemy bardziej podobni do Niego.





# Nie martw się! Spróbuj cudów!

(MATEUSZ 6)

Jezus spojrział na tłum ludzi. Byli zmęczeni, zmartwieni, zestresowani, smutni i przytłoczeni życiem. Jego serce było przepelnione współczuciem dla nich. Byli tak zatroskani codziennymi zmaganiem życia, że ledwie mieli czas pomyśleć o Bogu i o tym, jak bardzo ich kocha i troszczy się o nich. Gdyby tylko wiedzieli, jak bardzo są kochani, pomyślał, i jak ciężko Bóg pracuje, aby się nimi zaopiekować...

Jezus miał im tak wiele do powiedzenia o Bogu i o życiu. Chciał dać ludziom coś, co zawsze przypominałoby im o Bożej opiece. Spojrział w górę i usłyszał świergot ptaków na niebie. Wokół Jego stóp rosły delikatne polne kwiaty...

"Zobacz te małe ptaszki" - powiedział Jezus. Spójrz na nie. Zobacz, jak Bóg daje im pożywienie i troszczy się o nie. Jesteś dla Niego o wiele cenniejszy niż te małe ptaszki". Wróbel przyleciał na ziemię i dziobał ziarno. "A spójrz na te kwiaty! Jezus wskazał na delikatne stokrotki i maki. Ich płatki są tak delikatne i piękne! A wasz Ojciec, który ubiera je w ich wspaniałe suknie, zadba o to, byście i wy zawsze mieli ubrania. Więc proszę, nie martw się o te rzeczy. Bóg bardzo cię kocha! Jesteś dla Niego bardzo cenny i On zauważy wszystkie rzeczy, których potrzebujesz, każdego dnia!".

Wiele lat wcześniej Dawid zauważył, że nocne niebo jest spektakularne. Gdy siedział na zboczu wzgórza i pilnował swoich owiec, zobaczył srebrzysty księżyc, który sprawił, że jego serce zaśpiewało. Był pełen podziwu dla wszystkich gwiazd błyszczących nad głową i przypomniał sobie, jak cudowne było słońce w ciągu dnia. W końcu napisał pieśń o swoim zdumieniu, którą można przeczytać w Psalmie 8. Był zdumiony, że Bóg, który stworzył tak ogromne i cudowne rzeczy, troszczył się również o małe istoty ludzkie.

Bóg stworzył wszystkie piękne rzeczy na świecie, aby pokazać nam, jak bardzo nas kocha i troszczy się o nas. Każde z Jego niesamowitych stworzeń, światło, woda, kwiaty, drzewa, owoce, warzywa, zboża, gwiazdy, księżyc, słońce, planety, ryby, ptaki i zwierzęta, zostało stworzone, aby przynosić nam radość. Każde z nich jest darem dla ciebie. Ilekroć znajdziesz jeden z Bożych cudów, zatrzymaj się i poświęć czas na jego dokładne zbadanie. Zwróć uwagę na drobne szczegóły, których wcześniej nie widziałeś i na to, jak starannie Bóg stworzył płatki kwiatów, liście na drzewie, motyle, ptaki, a nawet warzywa na twoim talerzu. Każdy mały szczegół przypomina nam, że nasz Ojciec troszczy się również o szczegóły naszego życia.

Ilekroć martwisz się o coś, wyobraź sobie, że oddajesz swoje zmartwienie w ręce Boga, który stworzył wszystkie te cuda jako dary miłości dla ciebie. Spędź czas patrząc na jedno z Jego dzieł, zauważając, jak cudownie się o nie troszczy. Następnie zauważ, jak twoje zmartwienia zamieniają się w zachwyty.

## MODLITWA ZACHWYTU

- **Zbierz piękne przykłady natury i ułóż je na stole. Możesz też wybrać się z rodziną do parku i zebrać cudownie stworzone rzeczy, które spadły na ziemię, tak aby nie uszkodzić żadnych roślin.**
- **Poproś każdą osobę, aby wybrała przedmiot i znalazła w nim coś, co ją zachwyca. Wspólnie chwalcie Boga w modlitwie, by uczcić Jego stworzenie.**



# AKTYWNOŚCI ZWIĄZANE Z DOŚWIADCZANIEM ZACHWYTU

Rozkwitaj! - Wybieraj dobrze - myśl dobrze - żyj dobrze - rozwijaj się dobrze!



## Taca/koszyk cudów

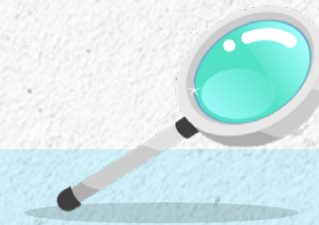
- Zbierz bezpieczne i cudowne przedmioty i ułóż z nich piękny kosz lub tacę, w której znajdują się muszle, kamienie, naturalne drewno, nietrujące strąki nasion, pióra itp.
- Dokładnie zbadaj każdy z przedmiotów. Wymień wszystkie ich cuda - teksturę, wygląd, wzór, kolory.
- Korzystaj z tej kolekcji, aby przypominać sobie o cudownym Bożym stworzeniu. Dodawaj nowe rzeczy, gdy je znajdziesz.



## Niesamowite ręce!

Będę Cię chwalił, bo jestem straszliwie i cudownie stworzony; cudowne są Twoje dzieła. Psalm 139:14 NKJV.

- Twoje ciało jest niesamowite i cudownie stworzone.
- Spójrz na swoją dłoń i zobacz, jak się porusza.
- Pomyśl o trzydziestu niesamowitych rzeczach, które mogą zrobić twoje ręce!
- Chwal Boga za swoje ręce i dziękuj Mu za rzeczy, które lubisz robić swoimi rękami, aby błogosławić innych.



## Zachwyty

- Każdego dnia szukaj czegoś wspaniałego, co stworzył Bóg i zrób temu zdjęcie, narysuj to lub napisz o tym zdanie w swoim rodzinnym dzienniku cudów. Spójrz na wszystkie zawile szczegóły tego stworzenia i podziwiaj niesamowitą sztukę Boga.
- Rozmawiajcie o chwilach zachwyty podczas wspólnych posiłków. Możesz nawet szukać cudów w wyglądzie pysznych owoców i warzyw, które jesz. Powąchaj je, poczuj, posmakuj i zauważ, jak zostały stworzone.
- Niebo nieustannie się zmienia, niczym ogromne akwarelowe płótno. Zauważ, jakie jest piękne. Albo wyjdźcie na zewnątrz i popatrzcie razem na nocne niebo. Zachwyć się ogromem wszechświata.
- Spójrz na każdą napotkaną osobę z poczuciem zachwyty. Każdy jest stworzony na obraz Boga i to czyni każdą osobę wyjątkową!

Ś R O D A

# WYBIERZ RADOŚĆ

Kluczowy werset

Radujcie się zawsze w Panu.  
Powtórzę raz jeszcze: radujcie się!  
Flp 4:4 NKJV

Zaśpiewaj ten werset używając znanej  
piosenki lub spróbuj zaśpiewać go  
na inną radosną melodię!



## ODKRYWANIE RADOŚCI

Radość to szczęście, które odczuwamy wraz z poczuciem pokoju i zadowolenia. Kiedy doświadczamy radości, czujemy się dobrze od stóp do głów. Śmiech to kolejny rodzaj szczęścia. Możemy śmiać się, gdy coś jest śmieszne lub zabawne, lub dlatego, że jesteśmy zaskoczeni. Czasami śmiejemy się tylko dlatego, że czujemy się szczęśliwi!

Radość jest dla nas dobra! Salomon powiedział: "Wesołe serce jest dobre jak lekarstwo" (Prz 17:22 NKJV). Radość chroni nas przed przytłoczeniem wyzwaniami w naszym życiu. Czasami możemy być tak smutni, że zapominamy cieszyć się rzeczami, które nas uszczęśliwiają. Kiedy zdecydujemy się koncentrować na radosnych chwilach w smutnych momentach, daje to naszym obolałym sercom bardzo potrzebną przerwę.

Bóg uwielbia widzieć swoje dzieci cieszące się światem, który dla nich stworzył. Jezus lubił sprawiać radość dzieciom, które błogosławił, a także tym, których karmił i uzdrawiał. Paweł przypomina nam, abyśmy "radowali się z tymi, którzy się radują" (Rz 12:15). Ilekroć dzielimy się radością z innymi, nasza radość jest podwajana przez ich radość i wszyscy możemy dziękować Bogu za radość, której doświadczamy w naszym życiu.



## Jezus

# Dzieli się radością!

(JAN 2)

Maria, matka Jezusa, była bardzo zajęta. Mielła jęczmień na mąkę do wypieku chleba i robiła ciasta z miodu, rodzynek, fig i migdałów. Wszystko wyglądało bardzo wyjątkowo. Przygotowywała te wszystkie pyszności na lokalne wesele. Chciała, aby wszystko było idealne dla pary młodej.

W końcu nadszedł czas rozpoczęcia wesela. Wszystko było gotowe. Dom pana młodego został w końcu wykończony i udekorowany kwiatami. Jedzenie zostało rozłożone na stołach, a kubki czekały na sok winogronowy, który był przechowywany w chłodnym miejscu. Maria założyła swoją najlepszą suknię, a Jezus czystą szatę. Jego uczniowie również zostali zaproszeni! Wszyscy w całej wiosce mieli tam być, ponieważ wesele było tak wspaniałą uroczystością!

To był bardzo wyjątkowy czas! Wszyscy przyjaciele rodziny byli tam, aby świętować z parą młodą. Było kilka dni ucztowania, muzyki, radości i śmiechu!

Ale w środku wszystkich uroczystości Maria przyszła znaleźć Jezusa. Wyglądała na smutną. Jezus zauważył, że nie tylko Maria wyglądała na smutną. Inni ludzie też byli smutni, zwłaszcza pan młody i ojciec pana młodego. Maryja zaprowadziła Jezusa do cichego kąta: "Skończył się sok winogronowy dla gości" - wyszeptła. "Rodzina jest naprawdę zawstydzona, ale nie mają dość pieniędzy, by kupić więcej". Jezus wziął głęboki oddech. Wiedział, o czym myślała. Chciała, by znalazł specjalny sposób na rozwiązanie problemu. Powiedziała sługom: "Zróbcie wszystko, cokolwiek wam powie!".

Jezus modlił się i pytał Ojca, co ma robić. Następnie kazał sługom napełnić masywne dzbany wodą, które stały w pobliżu. Kiedy wszystkie były pełne, Jezus powiedział im, aby zanurzyli chochlę w dzbanie z wodą i włali sok winogronowy do kielicha dla gospodarza uczyty.

Kiedy gospodarz skosztował soku winogronowego, powiedział do pana młodego: "Wow, to jest pyszne! Gdzie znalazłeś tak wspaniały sok winogronowy? I dlaczego nie podałeś go jako pierwszy?" Pan młody tylko się uśmiechnął! Był taki szczęśliwy! Przytulił swoją ukochaną pannę młodą, a ona się uśmiechnęła! Cieszyła się, że jej mąż nie jest już smutny. Jezus też się uśmiechnął. Był szczęśliwy, że On i Jego Ojciec mogli zmienić wodę w sok winogronowy i zmienić smutnych ludzi w szczęśliwych. Jezus patrzył, jak wszyscy się śmieją i świętują, a Jego serce przepełniała radość.

Maria przyszła i przytuliła Jezusa. W jej oczach pojawiły się łzy. "Dziękuję, że uszczęśliwiłeś wszystkich!" - powiedziała.

Jezus ponownie się uśmiechnął. "Jestem szczególnie szczęśliwy, ponieważ mój przyjaciel, pan młody, jest dziś prawie najszczęśliwszym człowiekiem na ziemi!".

"Więc kto może być szczęśliwszy od pana młodego?" - zapytała Mary ze zdziwionym uśmiechem.

"Mój Ojciec i ja! zaśmiał się Jezus! "Uszczęśliwianie ludzi sprawia, że oboje jesteśmy bardzo szczęśliwi. Mój Ojciec i ja jesteśmy przepełnieni radością, tak jak dzbany, kiedy ludzie świętują z radością!".

## RADOSNA MODLITWA

- **Módl się z radością!**  
**Przejdźcie razem przez alfabet i powiedzcie:**  
**"Chwalimy Cię, Boże, ponieważ jesteś P (Potężny, piękny)".**  
**"Chwalimy Cię, Boże, ponieważ jesteś M (Mądry, majestatyczny)".**

**Zauważ, jak radośnie czujesz się podczas tego rodzaju modlitwy!**

**Policz, ile aspektów Boga możesz razem wymienić! (Można dodać do dziennika wdzięczności z poniedziałku)**



# AKTYWNOŚCI ZWIĄZANE Z DOŚWIADCZANIEM RADOŚCI

Rozkwitaj! - Wybieraj dobrze - myśl dobrze - żyj dobrze - rozwijaj się dobrze!



## Lista radości

- Sporządź listę 100 prostych i małych rzeczy, które przynoszą radość twojej rodzinie. Nie jest to tak trudne, jak się wydaje, gdy pomyślisz o 10 rzeczach, które lubisz jeść, wachać, słyszeć, widzieć, robić itp.
- Każdą z nich zapisz na osobnej kartce. Codziennie wybieraj jeden pomysł.
- Napisz na odwrocie karty, kiedy to zrobiliście razem i co najbardziej podobało ci się w robieniu tego.



## Radość poprzez dzielenie się

- Napisz e-mail/pocztę do babci, cioci lub przyjaciela z kościoła i podziel się z nimi radosnymi wiadomościami lub zdjęciami.
- Wybierz 10 swoich ulubionych wersetów biblijnych na temat radości. Zapisz te wersety i znajdź sposoby na podzielenie się nimi z sąsiadami i przyjaciółmi.



## Aktywności związane z radością

- Podzielcie się najszczęśliwszymi rzeczami, które przydarzyły się każdemu z was dzisiaj i radujcie się ze sobą nawzajem z powodu wszystkich tych dobrych rzeczy (Rz 12:15).
- Stwórzcie tablicę ogłoszeń radości, na której zgromadzicie radosne lub zabawne zdjęcia, wspomnienia, wersety biblijne i odpowiedzi na modlitwy.
- Zaśpiewajcie razem radosną pieśń pochwalną i wspólnie chwalcie Boga.
- Spraw, by ktoś był dziś szczęśliwy i zmierz, ile radości daje ci to w skali od 10, gdzie 0 oznacza brak radości, a 10 - wiele radości! Ile radości dałeś tej drugiej osobie?

C Z W A R T E K

# WYBIERZ ŻYCZLIWOŚĆ

Kluczowy werset

Bądźcie dla siebie nawzajem życzliwi, serdeczni, przebacząc sobie nawzajem, tak jak i Bóg w Chrystusie przebaczył wam. Ef 4:32 NKJV

Wytnij papierowe serca. Napisz każde słowo na osobnym sercu. Potasuj je, a następnie ułóż w odpowiedniej kolejności.

## ODKRYWANIE ŻYCZLIWOŚCI

Czy wiesz, że życzliwość jest dobra dla ciebie? Za każdym razem, gdy robimy dobre rzeczy dla innych, a nawet myślimy o ich zrobieniu, w naszym mózgu pojawia się cudowny hormon dobrego samopoczucia zwany oksytocyną. To sprawia, że jesteśmy bardziej troskliwi, rozważni, opiekuńczy i mądrzy. Życzliwość obniża nasz stres i uwalnia do naszego organizmu hormony zapobiegające starzeniu się. Pomaga nam mieć lepsze relacje z innymi i zmniejsza liczbę konfliktów. Kiedy ktoś jest dla nas miły, możemy czuć się szczęśliwi przez kilka godzin. A kiedy my jesteśmy mili dla innych, też czujemy się szczęśliwi. Robienie dobrych rzeczy dla innych może być czasami najskuteczniejszym sposobem, aby doświadczyć iskiej radości, gdy czujemy się smutni i przygnębieni.

Bóg pragnie, aby Jego dzieci były życzliwe, ponieważ błogosławi to zarówno im, jak i tym, którym pomagają. Jezus był pełen współczucia dla każdego, kogo spotkał. Powiedział nam, że dwa najważniejsze przykazania to kochać Boga i kochać innych. Kiedy jesteśmy życzliwi, jesteśmy jak wielkie lejki, łapiące jak najwięcej Bożej miłości i wlewające ją w życie innych. Dokładnie to samo robił Jezus.





## ŻYCZLIWOŚĆ - DZIELENIE SIĘ BOŻĄ MIŁOŚCIĄ (JAN 13)

Jezus uwielbiał być uprzejmy. Jego serce było tak przepełnione Bożą miłością, że dobroć płynęła przez wszystko, co robił. Każda osoba była dla Niego bardzo cenna i chciał dać im znać, jak wyjątkowi są dla Boga, będąc dla nich miłym.

Kiedy ludzie byli głodni, karmił ich. Gdy byli samotni, zatrzymywał się, by powiedzieć im miłe i zachęcające słowa. Kiedy byli chorzy, uzdrawiał ich. Kiedy byli smutni, sprawiał, że się śmiali i uśmiechali. Kiedy czuli się zawstydzeni, podnosił ich, przebaczał im i dawał im zupełnie nowe życie. Przytulał i błogosławił małe dzieci i ich rodziców. Kiedy Jezus widział, jak bardzo ludzie cierpią w swoich sercach, chciał uleczyć ich ból za pomocą szczególnego "lekarstwa" dobroci, którym wszyscy możemy się dzielić.

Jezus opowiedział wiele historii o znaczeniu dobroci. Opowiedział historię nieznanego, który z radością zaopiekował się rannym wrogiem, ponieważ było to pełne współczucia. Opowiedział historię o owcach i kozach, aby pokazać nam, że najlepszą rzeczą, jaką możemy zrobić, jest napełnienie naszych serc miłującą dobrocią Boga wobec nas, abyśmy mogli dzielić się nią z innymi. Możemy pomóc, karmiąc głodnych, dając ubrania ubogim, odwiedzając chorych i więźniów oraz upewniając się, że są nakarmieni i otoczeni opieką. Powiedział ludziom, aby byli tak uprzejmi, jak to tylko możliwe, nawet dla swoich wrogów, ponieważ dobroć może roztopić serca i uczynić je bardziej otwartymi na pełną miłości opiekę Boga. Powiedział również, że za każdym razem, gdy ktoś robi najmniejszą dobrą rzecz, robi to dla Niego.

Jezus wiedział, że Jego czas na ziemi z uczniami dobiegł końca. Zebrali się na Święto Paschy i wszyscy cieszyli się na pyszny wspólny posiłek. Wynajęli pokój i przygotowali wszystkie pyszne potrawy... ale nie było sług, którzy mogliby umyć im nogi. Była miska, ręczniki, a nawet woda, ale nie było służby. Uczniowie spojrzeli na siebie niezręcznie. Nikt nie chciał zająć miejsca sługi, myjąc brudne stopy innych. Jezus poczuł smutek. Byli razem od trzech lat. Każdego dnia Jezus pokazywał im, co to znaczy być życzliwym, a oni wciąż nie rozumieli, że życzliwość robi wszystko, by błogosławić i troszczyć się o innych.

Tak więc Jezus po cichu zdjął szatę, zawiązał ręcznik wokół talii i wlał wodę do miski. Teraz uczniowie wstydzili się swojej dumy. Ale Jezus wcale nie był zawstydzony! Był szczęśliwy, że może być sługą, ponieważ w ten sposób mógł im pokazać, jak bardzo ich kocha. I być może nauczą się, że jeśli On był gotów wykonać tak pokorną pracę, aby się o nich troszczyć, to oni również mogą być gotowi zrobić wszystko, co konieczne, aby błogosławić innych.

## ĆWICZENIE CUDOWNEJ MODLITWY

- **Odrysuj wokół dłoni dorosłego.**
- **Na każdym palcu napisz coś miłego, co mógłbyś zrobić dla innych.**
- **Napisz krótką modlitwę na dłoni, prosząc Boga, aby pomógł ci być życzliwym.**
- **Wytnij swoje dłonie i ułóż je na plakacie.**



# AKTYWNOŚCI ZWIĄZANE Z DOŚWIADCZANIEM ŻYCZLIWOŚCI

Rozkwitaj! - Wybieraj dobrze - myśl dobrze - żyj dobrze - rozwijaj się dobrze!



## Znaczniki życzliwości

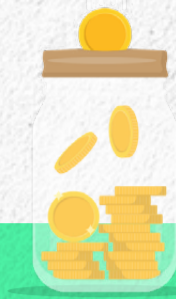
- Narysuj kształt serca na kawałku białego kartonu.
- Niech będą tak duże, jak zaciśnięta pięść.
- Udekoruj serca i napisz na każdym z nich "Zostałeś oznaczony jako życzliwy! Teraz twoja kolej, by być życzliwym!".
- Wytnij serca.
- Za każdym razem, gdy zrobisz coś dobrego dla kogoś z rodziny, zostaw znacznik, aby pokazać, w jaki sposób byłeś miły. Następnie kolej na znalazcę, aby zrobić coś miłego.



## Urodziny życzliwości

Świętuj urodziny, planując jeden akt dobroci na każdy rok swojego życia lub na każde pięć lat, jeśli jesteś dorosły.

- Przygotuj paczki żywnościowe do rozdania.
- Upiecz ciasto lub ciasteczka dla posterunku policji, straży pożarnej lub pogotowia ratunkowego.
- Zapakuj drobne prezenty, które mogą się komuś spodobać. Ukryj je w bezpiecznych miejscach publicznych z informacją, że jeśli ktoś je znajdzie, może je zatrzymać lub przekazać dalej.
- Zanieś torbę dobrej jakości ubrań, których nie potrzebujesz, do organizacji charytatywnej lub sklepu z rzeczami używanymi.



## Codziennie działania związane z życzliwością

- Za każdym razem, gdy idziesz do sklepu spożywczego, kup jedną dodatkową paczkę jakościowej dobrej żywności. Przekaż ją do banku żywności lub zbierz pudełko żywności, aby podarować je głodnej rodzinie, schronisku dla kobiet lub schronisku dla bezdomnych.
- Zbieraj monety do słoika. Otwieraj go raz w roku i kup coś osobie w potrzebie.
- Pisz krótkie, zachęcające i miłe wiadomości na karteczkach samoprzylepnych. Przyklejaj je w różnych miejscach - w czasopiśmie, w księżce w bibliotece, na opakowaniu w sklepie spożywczym, na lustrze itp.
- Każdego dnia zrób coś miłego dla każdej osoby w swojej rodzinie. To sprawi, że wszyscy poczują się szczęśliwsi, a nawet pomoże ci mniej się kłócić! (Gal 5:22-23)
- Spróbuj tego: W każdej sytuacji zastanów się, jak możesz być miły. Następnie zastanów się, jak możesz być jeszcze bardziej życzliwy i zdecyduj się zrobić drugą rzecz.

Setki prostych zadań związanych z życzliwością można znaleźć na tej stronie: <https://ted.adventist.org/live-kind>

PIĄTEK

# WYBIERZ SPOKÓJ

## ODKRYWANIE POKOJU

W zabieganym świecie chwile spokoju są bardzo ważne. Musimy zwolnić i nacisnąć "pauzę", aby mieć czas na refleksję nad naszym życiem. Nasze nadmiernie pobudzone ciała i umysły potrzebują przerwy, aby mogły odpocząć i odświeżyć się. Dobrze jest oddychać głęboko i powoli, aby uspokoić nasze ciała. Możemy wyobrazić sobie, że wdychamy



### Kluczowy werset

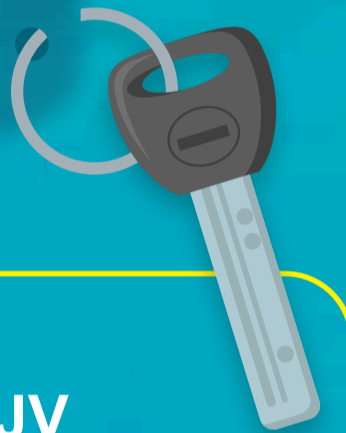
Pokój mój daję wam. Jana 14:27 NKJV

Przykryj małe pudełko "pokojowym" lub niebieskim papierem i napisz na nim "Pokój". Przekazuj je od osoby do osoby, wypowiadając werset podczas przekazywania. Podkreśl słowa "mój pokój" po raz pierwszy, następnie "daję" po raz drugi i "tobie" po raz trzeci.

Boży pokój i wdychamy wszystko, co zakłóca nasz spokój. Chwile spokoju są dobre dla naszych dzieci. Potrzebują one czasu w swoim zabieganym życiu, aby zatrzymać się, zastanowić i odpocząć, nie po to, aby się zdrzemnąć, ale po to, aby nauczyć się, jak się uspokoić, gdy czują się zestresowane lub przestraszone.

Kiedy doświadczamy głębokiego poczucia pokoju z Bogiem, pomaga nam to stawić czoła naszym wyzwaniom ze spokojną pewnością, że On kontroluje sytuację. Kiedy doświadczamy Jego pokoju, rzadziej mówimy i robimy rzeczy, które ranią innych lub powodują kłótnie, a częściej jesteśmy uprzejmi i mądrzy.

Dzisiaj dowiemy się o pokoju, który Jezus wnosi do naszego życia i który pomaga nam zachować spokój podczas życiowych burz.





## POKÓJ W BURZY (MATEUSZ 8)

Jezus chciał zostawić swoim przyjaciołom wyjątkowy prezent. Miało to być coś, czym każdy mógłby się cieszyć, gdziekolwiek by nie był. Był to dar spokojnego serca. Gdy tylko Jezus się narodził, aniołowie przybyli, aby powiedzieć pasterzom, że Bóg wysyła przesłanie pokoju na cały świat za pośrednictwem tego małego dziecka.

Kiedy Jezus zaczął głosić, zobaczył, jak zmartwione i zaniepokojone były tłumy. Martwili się o jedzenie, ubrania, pieniądze, pracę, poborców podatkowych i rzymskich żołnierzy... Z tymi wszystkimi zmartwieniami wypełniającymi ich umysły, trudno było im być spokojnymi i cichymi. Trudno im było słuchać Jezusa i myśleć o tym, co mówił.

Pewnego dnia Jezus i Jego uczniowie wsiedli do łodzi, aby przepłynąć jezioro Galilejskie. Było to duże jezioro z otaczającymi je wzgórzami, na którym bardzo szybko mogły pojawić się silne burze. Jezus był zmęczony długim dniem głoszenia kazań, nauczania i rozmawiania z ludźmi. Położył się na dnie łodzi i szybko zasnął. Wkrótce wokół małej załogi rozpętała się szalona burza. Fale rozbryzgiwały się o burtę łodzi, a woda zaczęła wypełniać drewniany kadłub. Łódź unosiła się i opadała na wielkich falach. Wirowała i zanurzała się, a wszyscy trzymali się mocno łodzi i lin.

Uczniowie byli przerażeni, nawet rybacy, którzy byli przyzwyczajeni do burz. Wykorzystali całą swoją siłę, aby utrzymać łódź w pozycji pionowej i na powierzchni. Byli tak zajęci i przerażeni, że zapomnieli, że Jezus był w łodzi, aż ktoś sobie przypomniał i obudził Go, aby pomógł im ratować się z wody. Jezus wstał i zobaczył swoich szalonych i przerażonych przyjaciół. Myśleli, że utoną!

Jezus zapytał ich: "Dlaczego tak się boicie? Jestem tu z wami!". Następnie wstał w łodzi i powiedział wiatrom i falom, aby się uspokoiły. Nagle jezioro stało się gładkie i spokojne jak lustro. Jasny księżyc odbijał się w wodzie. Wiatr ucichł, a fale ledwie drżały. Uczniowie odetchnęli z ulgą. Usiedli w łodzi, a wszystkie ich stesy i obawy zostały ukojone przez pełną miłości troskę i spokój Jezusa.

Tuż przed tym, jak Jezus opuścił swoich uczniów, aby wrócić do nieba, powiedział im, aby się nie bali ani nie martwili, ponieważ zamierza stworzyć miejsce, w którym każdy, kto kocha Boga, będzie mógł żyć razem w pokoju na zawsze. Możemy wybrać pokój w burzach naszego życia, ponieważ Jezus jest zawsze z nami. Jego doskonała miłość usuwa wszystkie nasze lęki, ponieważ bez względu na to, co się dzieje, zawsze jesteśmy bezpieczni pod Jego kochającą opieką.

## MODLITWA O POKÓJ

- Wytnij kształty chmur z cienkiego papieru.
- Napisz słowo "Pokój" po jednej stronie długopisem.
- Napelnij szeroką miskę wodą.
- Za pomocą ołówka napisz zmartwienia na pustej stronie chmury.
- Złóż krawędzie chmury nad słowem "Pokój".
- Unieś chmury na wodzie z zagiętymi krawędziami do góry.
- Módl się, aby Bóg uspokoił burze w twoim umyśle i dał ci pokój.
- Obserwuj, jak "chmury" otwierają się i możesz zobaczyć "Pokój".



# DZIAŁANIA ZWIĄZANE Z DOŚWIADCZANIEM POKOJU

Rozkwitaj! - Wybieraj dobrze - myśl dobrze - żyj dobrze - rozwijaj się dobrze!



## Zestaw uspokajający

Stwórz rodzinny zestaw uspokajający w koszyku. Wypełnij go rzeczami, które pomagają ci poczuć spokój:

- Pojemniki z bąbelkami (jeśli są dostępne).
- Olejek lawendowy lub inne kojące zapachy.
- Torebki herbaty rumiankowej.
- Krem do rąk.
- Bezpieczne świece.
- Księga pokoju z przestaniem biblijnymi lub wydrukowane lub zapisane teksty biblijne na małych kawałkach papieru.
- Kolorowanki z historiami biblijnymi z kredkami lub ołówkami do kolorowania.



## Świeca pokoju

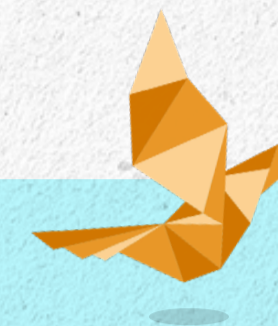
- Znajdź czysty słoik z prostymi ściankami.
- Wydrukuj słowo "POKÓJ" na pasku papieru, który owiniesz wokół słoika.
- Przyklej pasek wokół słoika.
- Umieść małą świeczkę lub świeczkę na baterie w słoiku i zapal ją.
- Słowo "POKÓJ" zaświeci się.  
Kiedy mamy światło i miłość Jezusa w naszych sercach, pokój będzie promieniował z naszego życia na innych.



## Butelka burzowa

Przygotuj butelkę burzową, zbierając następujące rzeczy:

- Mała plastikowa butelka z pokrywką i przezroczystymi bokami
- Woda
- Niebieski barwnik - kropla farby, barwnik spożywczy lub atrament
- Przezroczysty olej
- Kawałki pianki, korka lub gałązek w kształcie łodzi
- Wlej równe ilości oleju i wody do butelki oraz niebieski barwnik. Dodaj pływające kształty. Zakręć mocno pokrywkę. Opowiedz historię Jezusa uspokajającego burzę. Zaczynij od ustawienia butelki poziomo i nieruchomo. Kiedy nadejdzie burza, trzymaj butelkę poziomo i potrząśnij nią, aby wywołać burzę. Następnie trzymaj ją nieruchomo, gdy Jezus uspokoi burzę.



## Przenośny gołąbek

- Zrób kilka gołębi z origami. Więcej pomysłów na papierowe gołębie można znaleźć na stronie [www.craftow.com](http://www.craftow.com).
- Napisz werset biblijny o pokoju na każdej stronie gołębia.
- Zawieś gołębie za pomocą cienkiej nici i sprawdź, czy ptaki są dobrze wyważone. Dodaj więcej gołębi, jeśli chcesz, aby stworzyć stado pokoju!

S O B O T A

# WYBIERZ NADZIEJĘ

Kluczowy werset

Niech Bóg nadziei napełni was wszelką radością i pokojem. Rz 15:13 NKJV

Wymyśl z rodziną kilka ruchów, sposobów w jaki możesz pokazać ten werset i ćwicz je tak długo, aż będziesz w stanie nauczyć ich kogoś innego. Z kim podzielisz się tym pełnym nadziei błogosławieństwem?

## ODKRYWANIE NADZIEI

Od samego początku historii ziemi Bóg dzielił się dobrą nowiną o pełnej nadziei przyszłości, w której grzech zostanie wykorzeniony na zawsze. Bóg dał nadzieję wszystkim swoim dzieciom - Sara i Abraham mieli nadzieję na syna, Mojżesz miał nadzieję poprowadzić dzieci Izraela do ziemi obiecanej, każde pokolenie miało nadzieję na Mesjasza, a teraz wszyscy czekamy na powtórne przyjście Jezusa Chrystusa. Są to wielkie nadzieje, które przypominają nam, że Bóg sprawuje kontrolę i czyni wszystko nowym. Mamy również mniejsze nadzieje w naszym życiu, rzeczy, które chcemy zrobić i szczególne chwile, na które czekamy. Bóg wiedział, że zawsze potrzebujemy czegoś, na co możemy czekać z niecierpliwością, dlatego dał nam cotygodniowe święto w postaci szabatu, a synom Izraela dał wiele festiwali i świąt, którymi mogli się cieszyć.

Kiedy tracimy nadzieję, szybko stajemy się smutni i zniechęceni oraz tracimy poczucie zachwyty, pokoju i wdzięczności. Kiedy mamy nadzieję, nadaje ona naszemu życiu cel, a kiedy mamy cel dla naszego życia, napełnia nas to nadzieją. Upewnij się, że twoja rodzina zawsze ma coś, na co może czekać z nadzieją, oraz specjalną służbę, która nadaje jej cel.





# ZACHEUSZ ZNAJDUJE NADZIEJĘ

(Łukasza 19)

Zacheusz był czegoś głodny, ale nie było to jedzenie. Był głodny przyjaciół, miłości i czegoś jeszcze... ale nie potrafił tego opisać. To było jak wielka dziura w jego sercu.

Zacheusz był poborcą podatkowym. To była dobra praca, jeśli chciałeś pieniędzy, ale nie jeśli chciałeś przyjaciół. Nikt nie lubił Zacheusza. Wiedział, że musi być lepszy sposób na życie, ale nie wiedział, jak go znaleźć.

Pewnego dnia w mieście zapanowało podniecenie. Jezus nadchodził! Zacheusz słyszał o Jezusie od ludzi, którzy przechodzili przez miasto. Ludzie opowiadali Jego niesamowite historie, opisywali Jego zdumiewające cuda i dzielili się tym, jaki był uprzejmy i kochający, nawet dla Samarytan, trędowatych, kobiet i, co najlepsze, poborców podatkowych...

Nadzieja zaiskrzyła w sercu Zacheusza! Może uda mu się zobaczyć Jezusa, a nawet z Nim porozmawiać! Wyobrażał sobie, co Jezus by mu powiedział, gdyby się spotkali i jaki byłby dla niego miły... Życie byłoby o wiele lepsze!

Zacheusz udał się na główną ulicę. Tłum był już gęsty, a on był zbyt niski, by widzieć ponad ich głowami. Wtedy zauważył drzewo z mocnymi gałęziami ocieniającymi zakurzoną drogę. Podwinął szaty i wspiął się na mocną gałąź.

Hałas i zamieszanie stawały się coraz głośniejsze, gdy Jezus się zbliżał. Rozlegały się okrzyki radości i uwielbienia, gdy Jezus zatrzymywał się, by uzdrowić starca lub dziecko ze zranioną nogą. Wtedy Zacheusz wstrzymał oddech. Jezus przechodził tuż pod jego drzewem! Mógł Go zobaczyć, mógł Go nawet dotknąć, ale nie odważył się... Chciał tylko zobaczyć Jego twarz... Nagle Jezus zatrzymał się tuż pod jego gałęzią. Spojrzał w górę, zobaczył Zacheusza i uśmiechnął się! "Hej Zacheuszu! Tutaj jesteś! Szukałem cię! Przychodzę do twojego domu na obiad! Zejdź na dół i przygotuj się! Jezus podniósł się, by pomóc Zacheuszowi zeskoczyć z drzewa. Następnie Jezus uściskał go mocno i powiedział: "Przyjdziemy na obiad, a ja przyprawdę dwunastu przyjaciół!"

Zacheusz śmiał się i śpiewał, biegnąc do domu, by przygotować kolację! To był najszczęśliwszy dzień w jego życiu! Wiedział, że Jezus go kocha i to wypełniło pustkę w jego sercu! Dzięki miłości Jezusa do niego wiedział, że może odmienić swoje życie! Mógł zacząć od bycia życzliwym dla ludzi i dawać pieniądze, by pomagać innym, zamiast zagarniać je dla siebie! Mógł poszukać wszystkich ludzi, którzy czuli się samotni i odrzuceni, tak jak on, i zaprosić ich na obiad. Razem mogli znaleźć sposób, by pomóc biedniejszym ludziom w mieście...

Zacheusz uświadomił sobie, czego brakowało w jego pustym życiu - dobroci, pokoju, radości, zachwytu, wdzięczności i pomagania innym. A teraz Jezus dał mu kochający cel dla jego życia, miał też nadzieję.

## MODLITWA O NADZIEJĘ

- Chwalmy Boga za ważny dar nadziei, który nam daje.
- Podziękuj Mu za nadzieję rychłego powrotu Jezusa, która inspiruje naszą wiarę.
- Podziel się na zmianę jedną ze swoich nadziei i módl się za nią.
- Pomódl się za osobę, która ma trudności z nadzieją i poproś Boga, aby pokazał ci, jak możesz wzmocnić jej nadzieję.



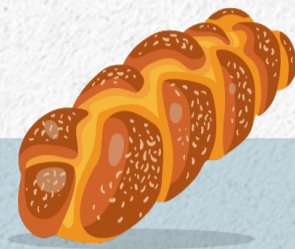
# AKTYWNOŚCI ZWIĄZANE Z DOŚWIADCZANIEM NADZIEI

Rozkwitaj! - Wybieraj dobrze - myśl dobrze - żyj dobrze - rozwijaj się dobrze!



## Nasiona nadziei

- Znajdź atrakcyjną doniczkę i napisz na niej przesłanie nadziei lub werset biblijny o nadziei.
- Wypełnij doniczkę ziemią lub kompostem. Zasadź szybko rosnące nasiona kwiatów lub cebulki.
- Podaruj ją komuś, kto potrzebuje zachęty.
- Jeśli trudno jest napisać wiadomość na doniczce, zrób znak z przesłaniem nadziei, przymocuj go do patyka i umieść w doniczce.
- Następnie kolej na obdarowanego, by zrobił coś miłego.



## Sabaty nadziei

- Szabaty to szczególne dni, na które czekamy z nadzieją.
- Bóg dał nam cotygodniowe szabaty, aby dać nam nadzieję i radość, a także czas cudów, życzliwości, pokoju i wdzięczności.
  - Sporządźcie wspólnie listę rzeczy, które chcielibyście robić w szabat, abyście mogli oczekiwać ich z jeszcze większą niecierpliwością niż dotychczas.
  - Co moglibyście zrobić jako rodzina, aby pobłogosławić inne rodziny w szabat i dać im nadzieję? (Pomoc w przygotowaniu specjalnego jedzenia, wspólne planowanie specjalnych nabożeństw, chodzenie na cudowne spacer, rozpoczęcie projektu misyjnego, który pomoże ludziom w waszej społeczności itp.)



## Nadzieje i marzenia

- Wytnij duże gwiazdy z białego lub żółtego papieru. Gwiazdy na niebie prowadzą ludzi we właściwym kierunku.
- Daj każdej osobie kilka gwiazd i poproś, by na każdej z nich napisała jedno ze swoich marzeń.
- Spójrz na swoje gwiazdy nadziei i pomyśl o różnych sposobach, w jakie możesz zachęcać i pomagać sobie nawzajem w realizacji różnych marzeń.
- Zbierzcie swoje gwiazdy i pomódlcie się o swoje nadzieje.
- Podziękuj Bogu za dar nadziei.



## Kalendarz aktywności wzrastania

- Stwórz kalendarz na nadchodzący miesiąc.
- Wybierz niektóre z aktywności wymienionych w poszczególnych dniach tego przewodnika modlitewnego i zdecyduj, kiedy będziesz je wykonywać w przyszłości.
- Dodaj inne aktywności, które napełniają cię miłością, radością, pokojem, nadzieją, zdumieniem i wdzięcznością.
- Teraz masz na co czekać i co daje ci nadzieję!

# KLUCZE DO ZDROWEGO UMYSŁU

## Tydzień modlitwy w drodze



### NIEDZIELA: DOBRE MYŚLENIE

Nasze myśli są ważne. To, co myślimy, kształtuje nasze emocje, działania, relacje i życie duchowe. Kiedy skupiamy się na naszych zmartwieniach, błędach i zmaganiach, możemy stać się przytłoczeni niepokojem i obawami.

Przeczytaj razem List do Filipian 4:6

### PAWEŁ POZYTYWNY (Filipian 4)

Paweł postanowił być wdzięczny za Boże błogosławieństwa w swoim życiu. Postanowił myśleć o pięknych rzeczach, takich jak wspaniałe kwiaty i zwierzęta, które stworzył Bóg. Następnym razem, gdy poczujesz się smutny i zmartwiony, przypomnij sobie, jak bardzo Jezus cię kocha.

### MODLITWA OTWARTYCH DŁONI

Chwalmy Boga za Jego miłość. Podziękuj Mu, że możemy oddać Mu nasze zmartwienia, ponieważ On nas kocha. Podziękuj Bogu za to, że troszczy się o twoje zmartwienia.



### PONIEDZIAŁEK: WYBIERZ WDZIĘCZNOŚĆ

Bóg nie potrzebuje, byśmy Mu dziękowali, ale uwielbia, gdy to robimy. Każdego dnia robi tysiące wspaniałych rzeczy dla każdego z nas. Im bardziej będziemy zwracać uwagę na to, co Bóg robi i im bardziej będziemy Mu za to dziękować, tym bardziej będziemy doświadczać Jego niesamowitej miłości.

Przeczytaj razem 1 List do Tesaloniczan 5:17

### EKSTRAWAGANCKA WDZIĘCZNOŚĆ! (Jana 12 / Filipian 4)

Maria była przepelniona radością ze wszystkich sposobów, w jakie Jezus ją kochał i błogosławił. Chociaż Paweł był w strasznym więzieniu, każdego dnia dziękował Bogu, ponieważ wiedział, że Bóg jest zawsze dobry. Gdyby Jezus przyszedł dziś do twojego domu, jak podziękowałbyś Mu za wszystko, co dla ciebie uczynił?

### MODLITWA WDZIĘCZNOŚCI

Wybierz osobę, która będzie po kolei wywoływać każdą literę alfabetu. Następnie wspólnie wymieńcie co najmniej jedną rzecz, za którą jesteście wdzięczni, zaczynając od każdej litery.



### WTOREK: WYBIERZ CUD

Cud to szczególny dar od Boga, który jest pełen dobrych rzeczy dla nas! Cud inspiruje nas do kreatywności, dążenia do doskonałości, a nawet do współczucia, empatii i hojności wobec innych. Bóg wypełnił ten świat wieloma cudami, aby okazać nam swoją miłość.

Przeczytaj razem Psalm 86:8, 10.

### NIE MARTW SIĘ! SPRÓBUJ CUDÓW! (MATEUSZA 6)

Jezus miał im tak wiele do powiedzenia o Bogu i o życiu. Chciał dać ludziom coś, co zawsze przypominałoby im o Bożej opiece. Ilekroć martwisz się o coś, wyobraź sobie, że oddajesz swoje zmartwienie w ręce Boga, ręce, które stworzyły wszystkie te cuda jako dary miłości dla ciebie.

### MODLITWA WDZIĘCZNOŚCI

Zbierz piękne przykłady natury. Poproś każdą osobę, aby wybrała przedmiot i znalazła w nim coś, co ją zachwyca.



## ŚRODA: WYBIERZ RADOŚĆ

Radość to szczęście, które odczuwamy wraz z poczuciem spokoju i zadowolenia. Kiedy doświadczamy radości, czujemy się dobrze od stóp do głów. Radość chroni nas przed przytłoczeniem wyzwaniami w naszym życiu.

Przeczytaj razem List do Filipian 4:4.

### JEZUS DZIELI SIĘ RADOŚCIĄ! (Jana 2)

"Więc kto może być szczęśliwszy od pana młodego?" - zapytała Maryja ze zdziwionym uśmiechem. "Mój Ojciec i ja! roześmiał się Jezus! "Uszczęśliwianie ludzi sprawia, że oboje jesteśmy bardzo szczęśliwi. Mój Ojciec i Ja jesteśmy przepełnieni radością, tak jak dzbany, kiedy ludzie świętują z radością!"

### MODLITWA OTWARTYCH DŁONI

Módl się z radością! Przejdź przez alfabet i powiedz: "Chwalimy Cię, Boże, ponieważ jesteś A (wspaniały, godny podziwu...)." "Chwalimy Cię, Boże, ponieważ jesteś B (piękny, błogosławiący...).



## CZWARTEK: WYBIERZ DOBRÓC

Czy wiesz, że życzliwość jest dla ciebie dobra? Za każdym razem, gdy robimy coś dobrego dla innych, a nawet myślimy o robieniu tego, w naszym mózgu pojawia się cudowny hormon dobrego samopoczucia zwany oksytocyną. Bóg chce, aby Jego dzieci były życzliwe, ponieważ błogosławi to zarówno im, jak i tym, którym pomagają.

Przeczytaj razem List do Efezjan 4:32.

### ŻYCZLIWOŚĆ - DZIELENIE SIĘ BOŻĄ MIŁOŚCIĄ (JAN 13)

Jezus uwielbiał być uprzejmy. Jego serce było tak przepełnione Bożą miłością, że dobroć płynęła przez wszystko, co robił. Był szczęśliwy, mogąc być sługą, ponieważ dawało Mu to kolejny sposób na pokazanie im, jak bardzo ich kocha.

### ĆWICZENIE CUDOWNEJ MODLITWY

Narysuj wokół dłoni dorosłego. Na każdym palcu napisz coś miłego, co mógłbyś zrobić dla innych. Napisz krótką modlitwę na dłoni, prosząc Boga, aby pomógł ci być życzliwym.



## PIĄTEK: WYBIERZ SPOKÓJ

W zabieganym świecie chwile ciszy są bardzo ważne. Musimy zwolnić i nacisnąć "pauzę", aby mieć czas na refleksję nad naszym życiem. Dzisiaj dowiemy się o pokoju, który Jezus wnosi do naszego życia, a który pomaga nam zachować spokój podczas życiowych burz.

Przeczytajmy razem Ewangelię Jana 14:27.

### POKÓJ W BURZY (Mateusza 8)

Jezus zapytał ich: "Czemu tak bojaźliwi jesteście? Ja jestem z wami! Następnie stanął w łodzi i powiedział wiatrom i falom, aby się uspokoiły. Możemy wybrać pokój w burzach życia, ponieważ Jezus jest zawsze z nami.

### MODLITWA O POKÓJ

Wytnij kształty chmur z cienkiego papieru. Napisz ołówkiem zmartwienia na pustej stronie chmur. Módl się, aby Bóg uspokoił burze w twoim umyśle i dał ci pokój.



## SABAT: WYBIERZ NADZIEJĘ

Od samego początku historii ziemi Bóg dzielił się dobrą nowiną o pełnej nadziei przyszłości, w której grzech zostanie wykorzeniony na zawsze. Kiedy mamy nadzieję, nadaje ona naszemu życiu cel, a kiedy mamy cel dla naszego życia, napełnia nas to nadzieją.

Przeczytaj razem List do Rzymian 15:13.

### ZACK ZNAJDUJE NADZIEJĘ (Łukasza 19)

Zacheusz uświadomił sobie, czego brakowało w jego pustym życiu - dobroci, pokoju, radości, zdumienia, wdzięczności i pomagania innym. A teraz Jezus dał mu kochający cel dla jego życia, miał też nadzieję.

### MODLITWA O NADZIEJĘ

Chwalmy Boga za ważny dar nadziei, który nam daje. Dziękujemy Mu za nadzieję rychłego powrotu Jezusa, która inspirowała naszą wiarę.

FAMILY TOGETHERNESS WEEK OF PRAYER | SEPTEMBER 3 - 9, 2023

- SUNDAY  
**THINKING WELL**
- MONDAY  
**CHOOSE GRATITUDE**
- TUESDAY  
**CHOOSE WONDER**
- WEDNESDAY  
**CHOOSE JOY**
- THURSDAY  
**CHOOSE KINDNESS**
- FRIDAY  
**CHOOSE PEACEFULNESS**
- SABBATH  
**CHOOSE HOPE**



Copyright © 2023 by the General Conference  
Corporation of Seventh-day Adventists®.  
All rights reserved

Willie and Elaine Oliver: Editors  
Karen Holford: Principal Contributor  
Dawn Venn: Senior Editorial Assistant  
Daniel Taibe: Design

2023 AFM Resource Book Addendum



Adventist®  
Family Ministries

GENERAL CONFERENCE OF SEVENTH-DAY ADVENTISTS  
12501 Old Columbia Pike, Silver Spring, Maryland 20904, USA  
301.680.6175 office  
family@gc.adventist.org  
family.adventist.org

 @Adventist.Family  /AdventistFamilyMinistries

ISBN 978-0-8280-2898-1  
JUNE 2023

ISBN 978-0-8280-2898-1



9 780828 028981