

SLUŽBA KÁZANIA PRI SOBOTNÝCH BOHOSLUŽBÁCH

Miesto / deň	7.	14.	21.	28.
B. Bystrica 1	L. Hajšel	BB2	R. Skeete (video)	F. Soós
B. Bystrica 2	K. Badinský	B. Kern, J. Novota	BB1	J. Hanko
Brezno	F. Soós	-	K. Badinský	F. Borinský
Badín	-	-	-	-

PRAVIDELNÉ TÝŽDENNÉ STRETNUTIA:

Utorok:	stretnutie mladšej mládeže	Kollárova	18:00 hod.
	MS Malachov-ženy, štúdium spisov EGW	Ortútska 59	18:00 hod.
Streda:	MS Horná dvorana, štúdium knihy Skutky ap.	Kollárova	17:30 hod.
	MS Senica, štúdium spisov EGW	u Čunderlíkov	18:00 hod.
	MS Malachov, štúdium knihy Túžba vekov	u Kapustov	19:00 hod.
Štvrtok:	MS Radvaň, štúdium knihy Exodus	u Kišov	14:00 hod.
	Knižnica pre verejnosť	Kollárova	16-18:00 hod.
	Cvičenie nielen pre starších	Kollárova	16:15 hod.
	MS Brezno, štúdium knihy Skutky apoštolov	u Kováčikov	17:00 hod.
	MS BB mesto, štúdium knihy Genesis	u Krušpánov	19:00 hod.
Sobota:	stretnutie učiteľov sobotnej školy	BB1, BB2	08:00 hod.
	sobotná škola, štúdium Biblie	všetky zbory a sk.	09:00 hod.
	kázanie z Božieho slova	všetky zbory a sk.	10:45 hod.
	(MS – modlitebná skupina)		

DÔLEŽITÉ DÁTUMY A PODUJATIA:

3.	Výbor zboru BB2	Kollárova	17:00 hod.
8.	Vzdelávanie laických kazateľov	Kollárova	
10.	Výbor zboru BB1	Rúdlovská	17:30 hod.
14.	Výročie združenia Život a zdravie	Kollárova	
17.	Klub zdravia (I. Sedláčiková: Bezpečnosť a hygiena potravín)	Kollárova	17:00 hod.
18.	Klub zdravia (F. Soós: Židovské sviatky Veľkej noci)	Brezno	17:00 hod.
21.	Víkend duchovnej obnovy	Králiky	
21.	R. Skeete – video kázanie s prekladom	Rudlovská	

KONTAKTY:

Zbor Banská Bystrica 1, Rudlovská cesta č. 37, 974 01; zborbb.sk
 Zbor Banská Bystrica 2, ul. J. Kollára č. 18, 974 01; bb2.casd.sk
 Zbor Brezno, Štúrova ulica č. 19 (zelený dom, vo dvore)
 Skupina Badín, po dohovore u Noriky Turcerovej
 Kazatelia: Filip Soós, ☎: 0949 794 292, e-mail: fpsoos@gmail.sk
 Daniel Komora, ☎: 0907 475 741, e-mail: dkomora@casd.sk
 Karol Badinský, ☎: 0905 302 793, e-mail: kbadinsky@casd.sk
 Redakcia, preklady a úprava textu: Karol Badinský



CIRKEV ADVENTISTOV SIEDMEHO DŇA

BB·ADVENT

SPRAVODAJ
BANSKOBYSSTRICKÝCH
ZBOROV

APRÍL 2018

ČO ROBIA/NEROBIA DUŠEVNE SILNÍ ĽUDIA III

Všetko v našom živote bolo navrhnuté pre rast, postup, vývoj, zmenu. Zastavenie v ktorejkoľvek oblasti nášho života znamená nielen stagnáciu ale aj úpadok. Niektoré zmeny prichádzajú automaticky – tak sme boli stvorení a niektoré vyžadujú našu iniciatívu, rozhodnosť a vytrvalosť. To všetko sme dostali a náš Pán nám to chce dať aj vo väčšej miere. Prijímame túto možnosť?

3. DUŠEVNE SILNÍ ĽUDIA SA NEBOJA ZMENY

„Nie je to tak, že niektorí ľudia majú pevnú vôľu a iní nie. Pravdou je, že niektorí sa len boja zmeny a tí druhí nie.“ (Gordon James)

"Ja sama nedokážem zmeniť svet, ale môžem hodiť kameň do vody, aby som vytvorila veľa vlniek." (Matka Tereza)

Zmeniť sa alebo nezmeniť

Hoci si často hovoríme, že sa chceme zmeniť, splniť to a úspešne sa zmeniť je však oveľa ťažšie. Naše myšlienky a pocity nám často bránia v tom, aby sme zmenili svoje správanie, aj keď nám to môže zmeniť život. Zistite či aj na vás platí niektorý z nasledujúcich výrokov:

- ospravedlňujete niektorý z vašich zlovykov nahováraním si, že to čo robíte, nie je „až také zlé“
- zazívate veľký stres pri akejkoľvek zmene, ktorá naruša vašu každodennú rutinu
- aj keď ste v ťažkej situácii obávate sa, že zmena by mohla viesť k jej zhoršeniu
- kedykoľvek sa pokúsíte o zmenu, máte problém v nej vytrvať
- ak niekto známy alebo priateľ príde s nejakou zmenou, len ťažko sa dokážete prispôbiť
- často o zmenách uvažujete, ale odkladáte ich na neskôr
- obávate sa, že zmeny, ktoré robíte, dlho nevydržia
- myšlienka, že by ste mali opustiť svoju zónu pohodlia, vás desí
- chýba vám motivácia prísť s nejakou pozitívnou zmenou, pretože je to podľa vás príliš ťažké
- hľadáte výhovorky, prečo sa nedokážete zmeniť, ako napr. „chcel by som viac cvičiť, ale môjmu partnerovi sa nechce pridať“
- len ťažko si dokážete spomenúť, kedy naposledy ste sa pokúsili o nejakú pozitívnu zmenu
- váhate skúsiť čokoľvek nové len preto, že sa vám to javí ako priveľký záväzok.

Je vám niektorý z tých príkladov povedomý? Aj keď okolnosti sa niekedy menia rýchlosťou blesku, my ľudia sa meníme omnoho pomalšie. Rozhodnúť sa vykonať niečo inak, si vyžaduje

prispôsobiť svoje myslenie a správanie, čo so sebou veľmi pravdepodobne prináša aj isté nepríjemné pocity. To ale neznamená, že by ste sa mali zmien obávať.

Prečo sa bojíme zmeny?

Je viacero typov zmien, s niektorými sa vyrovnávame ľahšie s inými ťažšie:

- Zmena typu „všetko alebo nič“, takým je napr. narodenie dieťaťa. Nedá sa to postupne, takáto zmena vám kompletne zmení život.
- Zmena zvyku, zbaviť sa nejakého zlozvyku a nahradiť ho niečím užitočnejším.
- Zmena typu „vyskúšať niečo nové“, to je výzva zaradiť do svojho života niečo nové, napr. stať sa dobrovoľníkom v nejakej dobročinnnej organizácii.
- Zmena v správaní, napr. rozhodnete sa správať sa priateľskejšie, ohľadupľnejšie, s pokojom...
- Emocionálna zmena - nie všetky zmeny sú viditeľné, niektoré sa týkajú nášho vnútorného života, napr. sa chcete naučiť preskúmať a ovládať svoje pocity, pretože vám vadí podráždenosť, ktorú v určitých situáciách prežívate.
- Zmena v myslení, napr. by ste boli radi keby ste sa menej zaoberali svojou minulosťou.

Často porušujeme novoročné predsavzatia, pretože sa snažíme robiť zmeny na základe dátumu, nie na základe toho, ako sme na ne skutočne pripravení.

Päť štádií zmeny

1. Preduvažovanie - stav kedy sa zmena ešte nejaví ako veľmi potrebná.
2. Zvažovanie - aktívne rozoberanie jej kladných aj záporných stránok.
3. Príprava - vypracovanie plánu na zmenu aj s konkrétnymi krokmi a časovým rozvrhom.
4. Akcia - realizujú sa naplánované kroky v správaní.
5. Vytrvanie - tento krok je základom úspechu, žiaľ často je prehliadaný. Preto, aby sa dosiahol

úspech a zotrvanie, musí byť plán navrhnutý realisticky s postupnými malými krokmi, nie skokom.

Čo nám bráni robiť zmeny?

- Strach nás núti nechať veci tak ako sú, aj keď nie sme s nimi spokojní.
- Vyhýbanie sa nepohodliu. Mnoho ľudí si spája zmenu s nepohodlím. Pričom často podceňujeme svoje schopnosti znášať nepohodlie, ktoré sprevádza zmenu v živote.
- Zármatok z toho, že stratíme aj niečo dobré, tým, že zmeníme svoje zvyky napr. priateľov. Každá zmena znamená, že sa musíme niečoho vzdať.

Ak sa bojíme zmien, môže to mať vážne následky. Postupom času to môže byť stále ťažšie a následky vážnejšie. Postihuje to vašu osobnosť, sebaúctu, vzťahy i telesné zdravie.

Problém s tým, ak sa obávame zmien!

- Stagnovanie bráni osobnému rastu vo všetkých oblastiach života.
- Nemeniť sa znamená to isté ako uviaznuť v zabehnutých koľajach. Dôsledkom okrem iného môže byť nudný, nezaujímavý život s hrozbou depresii.
- Prídete o možnosť naučiť sa niečo nové. Svet okolo nás sa neustále mení a je potrebné učiť sa nové veci.
- Váš život sa asi nezlepší, nebudete cítiť potrebu rozvíjať zdravšie návyky, hľadať nové prístupy, spôsoby...
- Ostatní vás predstihnú, a potom vám sebaľútosť nepomôže.
- Čím dlhšie zmeny odkladáte, tým to bude ťažšie.

Zistíte, aké má zmena výhody a nevýhody. Spíšte si zoznam vecí, čo je dobré a čo zlé na tom ak sa nezmeníte. Potom si spíšte, čo pozitívne a čo negatívne by mohlo z danej veci vziť."

Začnite si viac všímať svoje pocity

Obávate sa že zmena nemá šancu na úspech? Vyčerpáva vás už len pomyslenie na zmenu? Bojíte sa, že zmenu nedokázate dotiahnuť do konca? Desí vás predstava, že by sa situácia mohla zhoršiť? Zarmucuje vás, že sa musíte niečoho vzdať? Cítite sa pri myšlienke, že máte nejaký problém, nepríjemne? Nedovoľte, aby za vás v konečnom dôsledku rozhodovali vaše emócie. Vyvážte svoje pocity, racionálnym myslením. Keď je zmena z dlhodobého hľadiska pre vás najlepším riešením, stojí za to pretrpieť trochu nepohodlia.

Získajte kontrolu nad negatívnymi myšlienkami

Dávajte si pozor na myšlienky, ktoré sa vás snažia od zmeny odradiť, ako napríklad: ...toto nebude nikdy fungovať; nedokážem sa zmeniť; bude to príliš náročné; bude to pre mňa príliš ťažké vzdať sa vecí, ktoré mám rád; veď ani to, čo robím teraz, nie je až také zlé; nemá cenu strácať čas, už som niečo podobné vyskúšal a veľmi mi to nepomohlo; ťažko znášam zmeny. Len preto, lebo si myslíte, že to bude náročné, to ešte neznamená, že by ste to nemali skúsiť.

Vytvorte si pre zmenu úspešný plán – môže to byť ten najdôležitejší krok

Určite si, čo konkrétne by ste v najbližších tridsiatich dňoch chceli dosiahnuť. Nechcete všetko naraz, kroky by mali byť postupné. Každý deň si určite konkrétne zmeny v správaní, aby ste daný cieľ dosiahli. Predvídajte možné prekážky, aby vás neprekvapili. Vymedzte si zodpovednosť, aby ste si uvedomovali, čo môžete ovplyvniť. Sledujte svoje pokroky, pomôžu vám posilniť motiváciu. Začnite svoje správanie meniť hneď. Viete akým chcete byť človekom a urobte všetko potrebné, aby ste sa ním stali. Ak nie ste ochotný rásť a zdokonaľovať sa, nikdy nebudete psychicky silenejšími. Spravajte sa ako človek, ktorým sa chcete stať. Prijmite zmenu, posilní vás to. Pozitívne zmeny vedú k zvýšenej motivácii a zvýšená motivácia zas vedie k pozitívnym zmenám.

Čo pomáha

- otvorene prehodnotiť, nakoľko ste na zmenu pripravený
- určiť si reálne časové rozpätie na stanovenie a dosiahnutie svojich cieľov
- udržať v rovnováhe svoje emócie a racionálne uvažovanie, ktoré vám pomôže v rozhodnutí, či zmenu zrealizujete
- ochota predvídať prekážky, ktoré by vám mohli brániť v pokroku
- preskúmať výhody a nevýhody zmeny, ako aj pre a proti, ak zmenu neurobíte
- zamerať sa na jednu zmenu naraz a určiť si presné kroky na jej dosiahnutie
- dať si predsavzatie, že sa budete správať ako človek, ktorým sa chcete stať.

Čo nepomáha

- ignorovať a vyhýbať sa čo i len pomyslieniu na zmenu
- odkladať zmenu, až keď nenastane ten správny čas
- dovoliť pocitom, aby vám diktovali, či zmenu podniknete navzdory logickým dôvodom, ktoré hovoria v jej prospech
- hľadať výhovorky, prečo nemôžete robiť veci inak
- sústrediť sa prevažne na negatívne stránky zmeny, nevšímajúc si nič pozitívne
- presvedčiť samého seba, že nemá zmysel púšťať sa do žiadnych zmien, pretože by ste ich aj tak nezvládli
- čakať kým budete na zmenu pripravený.

Na záver: uvažujte o biblických postavách, ktoré zápasili úspešne alebo neúspešne s touto otázkou. Napr.: Daniel, Nehemiáš, Peter, Mária Magdaléna, Éli, bohatý mládenec, Kain,...

Spracoval: Karol Badinský