



Прорוצветай!

**ВЫБИРАЙТЕ ХОРОШЕЕ,
ДУМАЙТЕ О ХОРОШЕМ,
ЖИВИТЕ ХОРОШО!**

Практические идеи, чтобы помочь семьям,
детям и взрослым людям заботиться о своем
эмоциональном и умственном здоровье.



Церковь Адвентистов
Седьмого дня
Северный Азиатско-Тихоокеанский
Дивизион

Введение

ЧТО ОЗНАЧАЕТ ПРОЦВЕТАТЬ!?

- **Процветай!** - это комплект материалов разработанных, чтобы познакомить с принципами и проектами, которые даже в тяжелых жизненных обстоятельствах, могут помочь людям всех возрастов выбирать позитивные эмоции.
- Именно так и поступал апостол Павел, когда находился в темнице. В Филиппийцам 4 Павел описывает как сохранять позитивный настрой несмотря на то, что в тот момент ему грозила смертная казнь. Он всегда выбирал прославлять Бога, потому что Он всегда достоин славы. Павел всегда старался быть вежливым и добрым. Он отдавал все свои тревоги Богу, который заботился о нем. Он выбирал быть благодарным и концентрироваться на позитивных мыслях, наполняющих его сердце миром и покоем.
- Программа **«Процветай!»** содержит 12 постеров/страниц. Каждый направлен на различные аспекты эмоционального благосостояния, а также есть Библейский текст, краткое введение и 10 различных, простых принципов, как обрести позитивный настрой или состояние.
- Также представлены на выбор две страницы из дневника для ежедневного вдохновения размышлений об эмоциональном здоровье.
- Также представлен постер для детей, на котором изображено дерево, на которое они могут приклеить или раскрасить зеленым цветом листья каждый раз, когда они используют идеи программы процветания.

КАК ПРИМЕНЯТЬ МАТЕРИАЛЫ ПРОЦВЕТАЙ!

- Материалы «Процветай!» были подготовлены таким образом, чтобы их можно было легко переводить и делиться с другими.
- Загрузите их на свой сайт или оставьте ссылку на программу «Процветай!» на сайт TED для скачивания английского варианта программы.
- Поделитесь этой программой с вашими коллегами и семьей.
- Распечатайте программу в унионе/Конференции, чтобы желающие могли унести ее с собой.
- Проведите встречу, на котором вы сможете поделиться различными идеями и примерами мероприятий, которые они могут проводить у себя. Этот материал можно также использовать в вашем служении.
- Поделитесь этими материалами в ваших школах. Эти идеи можно использовать в семейном кругу. Учителя могут использовать эти идеи на уроках, возможно представляя пооднойтемекаждыйденьилиорганизовавпространство, откуда дети могли бы черпать для себя различные идеи. К примеру, стол «Природа», где будут разложены твердые породы ракушек, интересные камни, древесина, кора и растения где дети могут останавливаться, смотреть на природные ресурсы и восхищаться Божьим творением.

«Да **приложит** вам Господь более и более, вам и детям вашим» Псалтирь 113:22.



Учитесь управлять своими мыслями!

«Наконец, братья мои, что только истинно... честно... справедливо... чисто... любезно... достославно... только добродетель и похвала, о том помышляйте» Филиппийцам 4:8.

Что бы ни случилось в нашей жизни, мы можем подобно Павлу в темнице, принимать решение концентрировать свое внимание на хорошем, которое происходит в нашей жизни.

- Каждый день мы испытываем негативные эмоции, которые опустошают нас и позитивные эмоции, которые наполняют нас. Это не просто плохие или хорошие чувства — это естественная реакция на жизнь в нашем испорченном мире. Негативные эмоции — это гнев, разочарование, страх, стресс, вина, стыд, раздражение и грусть. Позитивные эмоции — это любовь, радость, мир, надежда, вдохновение, восхищение, благодарность, позитив и т.д. Но что бы мы ни чувствовали, мы можем выбирать позитивные эмоции, которые вернут нам гармонию и помогут жить жизнью с избытком, которую Иисус пришел нам дать (Ин. 10:10).
- Когда бы вы ни почувствовали себя опустошенными из-за негативных эмоций, остановитесь и подумайте о чем-то хорошем и позитивном, что происходит в вашей жизни. Прочитайте Псалтирь 102, чтобы напомнить себе о всем великодушии и любви Бога по отношению к вам.
- Опишите какие чувства вы испытываете прямо сейчас. Нарисуйте круг и разделите его сделав круговую диаграмму того насколько сильна каждая из эмоций, которую вы испытываете. Что вам помогает успокоиться, когда у вас появляются неприятные эмоции?
- Позаботьтесь о том, чтобы у вас был здоровый сон и питание. Когда мы здоровы, то мы чувствуем себя счастливее.
- Чтобы снова почувствовать себя энергичным, несколько минут выполняйте активные физические упражнения. Отметьте для себя как вы себя чувствовали до физических упражнений и после.
- вспомните три момента из жизни, когда вы испытывали умиротворение и счастье. Что поспособствовало такому хорошему самочувствию?
- Говорите о своих чувствах. «В данной ситуации... я чувствую ..., потому что ... и мне бы очень помогло если бы вы могли сделать вот это... что вы чувствуете прямо сейчас? И также как я вам могу помочь?
- Если вы с кем-то живете, раз в день делитесь друг с другом своими эмоциями и чувствами. Поделитесь ситуациями, когда вам приходилось испытывать неприятные, негативные эмоции, а также поддерживайте друг друга. Затем поделитесь ситуацией, когда вы были счастливы и порадайтесь вместе друг за друга. Рим. 12:15.
- Божья любовь по отношению к вам очень велика, глубока и неизменна. Только представьте Он написал письмо, чтобы поддержать и утешить вас сегодня. Перепишите это письмо и читайте его вслух для себя.
- Представьте, что перед сном вы сидите у Бога на коленях и Он вас обнимает. Что вы расскажете Ему из прожитого дня, и как Он нежно и с любовью отреагирует?

Прорветай!

ВЫБИРАЙТЕ ХОРОШЕЕ, ДУМАЙТЕ О ХОРОШЕМ, ЖИВИТЕ ХОРОШО!

Выбирайте Благодарность!

«За все благодарите: ибо такова о вас воля Божия во Христе Иисусе» 1 Фессалоникийцам 5:18.

Когда мы кого-то благодарим, счастливы и мы и те, кому мы выражаем благодарность!

- Благодарите Бога за все, например, за разноцветную радугу.
- Прежде чем утром встать с кровати или во время ужина, выразите 30 благодарностей Богу.
- Поблагодарите Бога за различные вещи используя каждую букву алфавита по порядку.
- Благодарите Бога за все, чем вы наслаждаетесь – то что вы можете попробовать, к чему можете прикоснуться, что можете слышать, обонять и видеть.
- Пойдите на прогулку и благодарите Бога за то, что вы видите вокруг.
- Напишите записку каждому члену вашей семьи или некоторым вашим друзьям и поблагодарите их за что-то особенное, что они для вас сделали.
- Поделитесь тем, за что вы были особенно благодарны каждый из месяцев прошедшего года.
- Повесьте дома доску объявлений или прикрепите лист бумаги на холодильник. Напишите за что вы благодарны, дополните вырезанными картинками, фотографиями, сообщениями, Библейскими текстами и цитатами, оформив «доску благодарности».
- Опишите что-то необычное, за что вы благодарны. Напишите об этом в своих социальных сетях или расскажите своему другу/подруге.
- Сделайте и подпишите красивую открытку благодарности Богу, чтобы поблагодарить за Его любовь к вам.



Проветай!

ВЫБИРАЙТЕ ХОРОШЕЕ, ДУМАЙТЕ О ХОРОШЕМ, ЖИВИТЕ ХОРОШО!



Выбирайте радость!

«Радуйтесь с радующимися и плачьте с плачущими» Римлянам 12:15.

Радуйтесь и делитесь своей радостью с другими, разделенная радость – двойная радость!

- Составьте список из 100 пунктов, которые вам приносят радость! Запишите каждый вариант на отдельной карточке. Выбирайте по одной карточке каждый день. На обороте карточки записывайте что вы сделали и как вы почувствовали себя после этого.
- Осчастливьте сегодня кого-то и оцените по 10-ти бальной шкале сколько радости вам это принесло, где 0 – нет радости, а 10 – море радости! Сколько радости вы принесли другому человеку?
- Выберите 10 ваших любимых Библейских текстов о радости. Выпишите эти тексты и постарайтесь сделать так, чтобы они у вас были перед глазами каждый день.
- Ведите дневник радостных моментов в вашей жизни. Поразмышляйте о ваших любимых моментах счастья. Запишите каждое из таких мгновений на отдельный стикер и затем выстройте их в порядке очереди. Запишите каждое счастливое воспоминание на флажке, который можно будет повесить или использовать для создания альбома приятных воспоминаний.
- Составьте список любимых веселых песен.
- Разделите радость других людей! Отправьте кому-то открытку, чтобы поздравить их с радостным событием в их жизни! Или просто отправьте им открытку, чтобы сделать им приятное.
- Попросите свою семью и друзей перечислить 10 примеров того, что им приносит радость, а затем сделайте что-то из этого списка, чтобы порадовать их.
- Сделайте или найдите какое-то небольшое напоминание, которое вы бы могли носить с собой. Всякий раз, когда вас будут одолевать грустные мысли, это напоминание может вдохновлять вас выбирать позитивные мысли.
- Запишите позитивные мысли и цитаты на листочках бумаги. Сверните их и храните в «волшебной» баночке. Доставайте по одной всякий раз, когда вам нужна будет дополнительная порция позитива. Сделайте такую же «волшебную» баночку для своего друга/подруги.
- Напишите заметки на стикерах: «Это приносит мне радость, потому что ...», и наклейте на свои любимые предметы.



Прозвонит!

ВЫБИРАЙТЕ ХОРОШЕЕ, ДУМАЙТЕ О ХОРОШЕМ, ЖИВИТЕ ХОРОШО!

Выбирайте вдохновение!

«И не сообразуйтесь с веком сим, но преобразуйтесь обновлением ума вашего, чтобы вам познавать, что² есть воля Божия, благая, угодная и совершенная» Римлянам 12:2.

Когда нас что-то или кто-то вдохновляет, у нас поднимается настроение..

- Поищите сегодня позитивные и вдохновляющие новости и поделитесь ими в социальных сетях.
- Выберите Библейского героя, который вас вдохновляет и изучите его жизнь. Почему он вас вдохновляет и на что?
- Выберите Библейский текст, который вас вдохновляет и повесьте его в рамочку на стену у себя дома.
- Прочитайте биографию человека, который вас вдохновляет и позаимствуйте у него 5 важных уроков для своей жизни.
- Найдите псалом прославления, который вас вдохновляет. Поделитесь им с кем-то и опишите как он заставляет вас чувствовать себя.
- Кто для вас стал самым большим вдохновением в жизни? Расскажите им о том положительном влиянии, которое они оказали на вас.
- Прочитайте заповеди блаженства, записанные в Матфея 5:3-12. Напишите, как каждая из них вдохновляет вас наслаждаться жизнью уже сейчас.
- Сделайте альбом для творчества или украсьте доску объявлений Библейскими текстами и цитатами, которые вас вдохновляют и поддерживают. Попросите кого-то из старшего поколения поделиться своим интересным опытом, который может вас вдохновить.
- Составьте список Божьих качеств и вдохновляйтесь Его характером.



Прорывтай! **ВЫБИРАЙТЕ ХОРОШЕЕ, ДУМАЙТЕ О ХОРОШЕМ, ЖИВИТЕ ХОРОШО!**



Выбирайте восхищение!

«Нет между богами, как Ты, Господи, и нет дел, как Твои. ибо Ты велик и творишь чудеса, — Ты, Боже, един Ты»
Псалтирь 85:8, 10

Когда мы восхищаемся природой, это наполняет нас восторгом и приближает нас к Богу.

- Восхищайтесь всеми прекрасными делами творческих рук вашего Творца! Составьте список из 30 пунктов того, что вам нравится делать своими руками.
- Отправьтесь на прогулку и найдите 5 предметов, которые вызывают у вас восторг. Сфотографируйте их и поделитесь с другими, чтобы и они могли испытать подобный восторг.
- Вместе с семьей или другом полюбуйте за закатом. Или лягте на покрывало и наслаждайтесь звездным покрывалом ночного неба.
- Посмотрите на людей вокруг вас с восхищением. Каждый из них сотворен по образу Бога. Как восхищение помогает вам увидеть их другими глазами?
- Назовите 3 вещи, которые вы можете попробовать на вкус, увидеть, обонять, потрогать и услышать, которые наполняют вас восторгом.
- Выберите растение и внимательно изучите его. Сколько деталей удалось увидеть, которые вы раньше никогда не замечали? Прославляйте Бога за удивительное творение Его рук!
- Посмотрите видео ролик или документальный фильм о чем-то из мира природы, что наполняет вас восторгом.
- Наполните дома большую банку или вазу коллекцией предметов из мира природы, которые вызывают у вас восторг – таких как перо павлина, ракушка, кора, камни и т. д.
- Прочитайте Пс. 103 вслух. Напишите свой личный псалом восхищения Богом.
- Поразмышляйте о 6 днях творения. Сделайте фото или найдите картинки чудес Божьего творения в соответствии с каждым днем. Как бы вы изобразили Субботу?



Выбирайте смех!

«Веселое сердце благотворно, как врачевство, а унылый дух сушит кости» Притчи 17:22.

Смех над чем-то позитивным и забавным заставляет весь организм чувствовать себя прекрасно!

- Поделитесь с другом или семьей, чем-то что заставит их рассмеяться.
- Смотрите смешные видео ролики о животных. Или пригласите гостей к себе домой и покажите смешные видео, а затем вместе проголосуйте какой был самым смешным.
- Попросите одиноких и грустных людей рассказать, что им больше всего приносит удовольствие, а затем предложите им сделать это вместе с вами.
- Выберите смешной и позитивный фильм для просмотра со своей семьей или друзьями. Приготовьте попкорн и наслаждайтесь приятным вечером.
- Играйте в шарады вместе со своей семьей или друзьями – изображая сюжет фильма, текст песни или название книги, чтобы кто-то угадывал.
- Прочитайте главу книги Притчей в современном переводе Библии. Найдите самые смешные тексты и нарисуйте к ним комиксы, инсценируйте их или сделайте по ним пантомиму, чтобы другие угадывали какой текст вы изображаете.
- Указательным пальцем нарисуйте какой-то предмет на спине другого человека поверх одежды. Посмотрите, как быстро они смогут угадать что вы рисуете или пишете.
- Купите игрушку для маленького ребенка и поиграйте с ним.
- Поищите в Интернете веселые и увлекательные игры, например, «Минута до победы», в которые вы можете играть дома с предметами, которые вы можете найти в своем доме.
- Узнайте, как делать большие мыльные пузыри и запускайте их для детей в местном парке (www.redtedart.com). Или возьмите мелки и напишите на асфальте забавные цитаты и комментарии, чтобы повеселить прохожих людей.



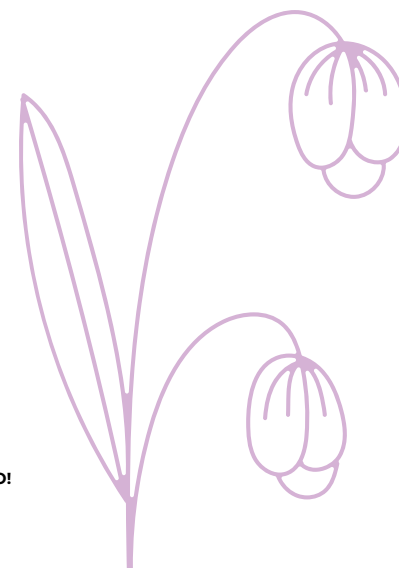


Выбирайте надежду!

«Бог же надежды да исполнит вас всякой радости и мира в вере, дабы вы, силою Духа Святого, обогатились надеждою» Римлянам 15:13.

Надежда подобна свету, который помогает нам пройти сквозь темный тоннель жизни.

- Найдите Библейские тексты или цитаты, которые дарят вам надежду. Запишите их на открытки, оформите красиво и заучивайте их наизусть.
- Составьте список того, что вы хотели бы получить сегодня, на этой неделе, в этом месяце, в этом году и в будущем.
- Каждый день записывайте 5 вещей, которые вы желаете получить. Постарайтесь сделать это время особенным и делитесь с другими если возможно.
- Делитесь со своей семьей или друзьями своими мечтами о Новой земле (Откр. 21).
- Запланируйте что-то интересное, чем вы будете заниматься на небе вместе со своими друзьями или семьей.
- Вспомните 3 случая, когда вы сильно переживали о чем-то, но все закончилось намного лучше, чем вы ожидали. Чему вас научили эти опыты?
- Делитесь надеждой. Подарите свечу или открытку кому-то, кто в данный момент проходит через сложные испытания, скажите им, что вы молитесь о них.
- Когда кто-то просит вас помолиться о них, запишите ободряющую молитву и отправьте им в текстовом или аудио формате.
- Подумайте о том, что вас беспокоит. Запишите 3 события, которые могут произойти вместо него.
- Составьте список из 30 пунктов, о чем вы очень мечтаете. Начните исполнять свои желания из списка.

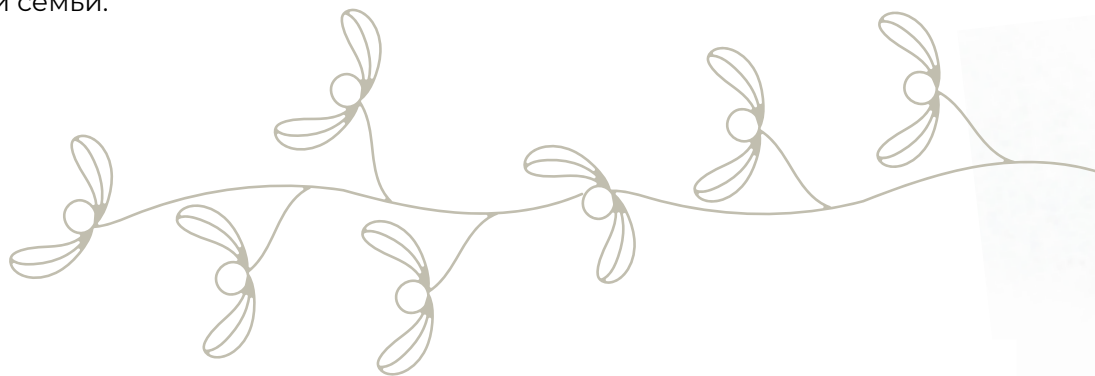


Выбирайте цель!

«Дары различны, но Дух один и тот же; и служения различны, а Господь один и тот же; и действия различны, а Бог один и тот же, производящий всё во всех» 1 Коринфянам 12:4-6/

Нам нужно знать, что то, что мы делаем важно и для Бога, и для других людей.

- Составьте список из 5-10 пунктов того, что вам нравится и у вас хорошо получается.
- Начните заниматься по несколько минут каждый день чем-то, что вам дается легко.
- Поблагодарите в письменной форме кого-то кто помог вам развить один из ваших навыков. С кем вы бы могли поделиться каким-то из своих навыков?
- Примите решение выполнять что-то из домашней работы наилучшим образом. Постарайтесь сделать это в развлекательной форме!
- С помощью одного из своих навыков подарите кому-то радость.
- Напишите небольшое сообщение благодарности кому-то из членов вашей семьи.
- Составьте хронологию/историю развития одного из ваших любимых навыков, чтобы отметить все усилия, которые вы вложили в него.
- Вместе с семьей работайте над каким-то одним проектом, который станет благословением для других. Приготовьте суп, поухаживайте за чьим-то садом, красиво оформите комнату, уберите мусор и т.д.
- Запишите на отдельных листках имена людей, а затем передавайте по кругу листы и пишите друг другу что у каждого из них получается лучше всего.
- Попросите кого-то из старшего поколения научить вас чему-то чему они научились еще в своей молодости. Наслаждайтесь совместным времяпровождением.



Прорастай!

ВЫБИРАЙТЕ ХОРОШЕЕ, ДУМАЙТЕ О ХОРОШЕМ, ЖИВИТЕ ХОРОШО!



Выбирайте доброту!

«Но будьте друг ко другу добры, сострадательны, прощайте друг друга, как и Бог во Христе простил вас» Ефесянам 4:32/

Иногда самым эффективным выходом из состояния грусти может быть если мы будем отдавать добро другим людям.

- Старайтесь делать что-то хорошее каждый день дома, на работе или для друзей.
- Купите подарочную карту в местном кафе и подарите кому-то, кто на данный момент нуждается в горячем напитке и еде.
- Позвоните кому-то кто живет один и вместе проведите время выслушав их.
- Приготовьте или купите печенье и вкусняшки для тех, кто по долгу службы помогает другим людям (учителям в школе, сотрудникам полицейского участка, хирургу и т.д.).
- Наполните коробку хорошими вещами, которые вам больше не нужны. Отдайте ее в благотворительный магазин. Или оставьте ее в каком-то сухом месте, где люди могут брать оттуда то, что им нужно.
- Купите цветок в горшке или букет цветов и оставьте их для кого-то на столе или у двери, положив в него записку с приятным пожеланием.
- Пожертвуйте несколько пакетов хороших продуктов в благотворительный фонд, приют для женщин или бездомных.
- Упакуйте подарок, который может понравится всем. Прикрепите к нему записку со словами: «Если вы нашли этот подарок – значит он для вас! Если он вам не подходит, то пожалуйста, передайте его кому-то другому»
- Вместе со своими друзьями пожертвуйте деньги, чтобы купить что-то тем, кто находится в затруднительном жизненном положении. Или пожертвуйте деньги в местный благотворительный фонд.
- Напишите короткие, позитивные сообщения на стикерах. Приклейте их в разных местах по магазину, в библиотечной книге, на пакет в магазине, на зеркало и т.д.



Выбирайте быть в потоке!

«Нет ничего лучше для человека, чем есть, пить и находить наслаждение в труде. Я понял, что и это дает рука Божья»
Екклесиаст 2:24.

Быть в потоке – это то приятное ощущение, когда вы полностью увлечены тем, что приносит вам радость.

- Составьте список любимых занятий. Проводите минимум 10 минут в день занимаясь чем-то из этого списка.
- Наполните корзину интересными предметами (книги, пазлы, поделки и т.д.). Обращайтесь к этой корзине всякий раз, когда вам нужно отвлечься от ваших негативных мыслей.
- Попробуйте собрать пазл-головоломку, почитать или послушать хорошую книгу, сделать простую поделку, прогуляться на природе, испечь торт, принять ванную с пеной, поработать в саду, написать письмо и т.д. Обратите внимание как вы будете чувствовать себя после этого.
- Обучение чему-то новому может отвлечь вас от переживаний и проблем. Чему вам больше всего бы хотелось научиться и с чего бы вы начали?
- Есть какая-то работа, которую вы ненавидите? Сделайте ее творческим челленджем, или представьте, что вы это супер-подарок для окружающих вас людей.
- Поищите бесплатные мероприятия в вашем городе, где вы бы могли попробовать какое-то новое ремесло, хобби или навык, или найдите в интернете видео уроки поделок.
- Найдите новый рецепт и испеките торт. Попросите кого-то помочь вам, чтобы вы могли приятно провести время вместе выпекая его, а после наслаждаясь результатом вашего совместного творения.
- Сделайте оригами – все что вам нужно для этого, это лист бумаги. Найдите видео инструкции в интернете и пробуйте.
- Сделайте себе творческий челлендж, например, найти вокруг себя формы букв, сделать фото и составить из них свое имя или какое-то послание.
- Выберите слово минимум из 10 букв. Может у него есть какой-то особенный звук, или значение, например, «интуиция». Затем попробуйте составить 30 других слов из букв этого слова.

Прцветай!

ВЫБИРАЙТЕ ХОРОШЕЕ, ДУМАЙТЕ О ХОРОШЕМ, ЖИВИТЕ ХОРОШО!





Выбирайте покой!

«Мир оставляю вам, мир Мой даю вам; не так, как мир дает, Я даю вам. Да не смущается сердце ваше и да не устрашается» Иоанна 14:27/

Нам каждый день нужно особое время уединения, чтобы остановиться и наполниться миром и покоем.

- Пускайте мыльные пузыри! Глубоко вдохните, а затем также глубоко выдохните, пуская воображаемые пузыри. Это естественный способ успокоить свое тело. Представьте, что вы выдыхаете все свои переживания Богу и вдыхаете Его покой и любовь.
- Найдите тихое место, чтобы уединиться. Назовите 5 вещей, которые вы видите, 4 вещи, которые вы можете услышать, 3 вещи которые вы можете потрогать, 2 вещи которых вы можете ощутить запах и 1 вещь которую вы можете попробовать на вкус. Поблагодарите Бога за все это.
- Ручкой на листе бумаги обведите свою руку. Представьте, что это рука Бога. Запишите свои переживания на ладонях рук и отдайте их Богу. Каждый раз, когда ваш разум погружается в переживания – вспоминайте о том, что вы уже отдали все Богу.
- Зажгите свечу и наблюдайте за пламенем или включите электронную свечу. Представьте, что Иисус, свет мира, изливает Свой мир и любовь на вашу жизнь.
- Составьте список того, что вас успокаивает. Смотреть на водопады, слушать пение птиц, запах апельсинов, лаванды и свежеспеченного хлеба, массаж рук и т.д.
- Найдите фото спокойного места. Приклейте его на большой лист бумаги и запишите туда то, что вас успокаивает.
- Медленно повторяйте Библейский текст, который вас утешает. «Остановитесь и познайте, что Я — Бог» (Псалтирь 45:11). Произносите каждое слово по очереди и поразмышляйте над значением каждого из них.
- Приведите в порядок какое-то место или сферу своей жизни, чтобы почувствовать себя спокойнее.
- На листе бумаги нарисуйте карандашом волнистые линии. Запишите успокаивающие мысли, идеи, цитаты и Библейские тексты на этих линиях. Используйте различные оттенки синего для создания эффекта умиротворения.
- Посетите церковь или другое место умиротворения и покоя. Сидите спокойно. Молитесь, читайте Библейские тексты или наблюдайте за тем, что наполняет вас миром и покоем.



Прощай! **ВЫБИРАЙТЕ ХОРОШЕЕ, ДУМАЙТЕ О ХОРОШЕМ, ЖИВИТЕ ХОРОШО!**

Выбирайте творчество!

«И всё, что делаете, делайте от души, как для Господа, а не для людей...» Колоссянам 3:23.

Творчество может тоже наполнять нас счастьем! Старайтесь получать удовольствие от всего, что вы делаете, вместо того, чтобы критиковать свою работу!

- Используйте различные раскраски и творческие материалы, которые вы можете найти, чтобы сделать коллаж или картинки, которые будут радовать вас. Используйте яркие, красочные страницы из старых журналов.
- Сделайте себе какое-то напоминание о том, как сильно вас любит Бог.
- Напишите свой собственный псалом или песню прославления Бога, выражая благодарность за все прекрасное, что Он для вас сделал. Используйте по одному цвету радуги для каждого отдельного листа – это могут быть краски, карандаши, кусочки красной бумаги или кусочки картинок красного цвета вырезанных из журналов и т.д. Затем возьмите оранжевый, желтый, зеленый, синий, фиолетовый и цвет индиго. Наслаждайтесь процессом!
- Мария творчески подошла к подготовке для Иисуса кровати из ясель. Иохаведа также творчески подошла к созданию корзинки-лодочки для Моисея. Выберите 5 предметов в своем доме таких как книга, кувшин, кусочек дерева и т.д. и придумайте 5 различных способов их применения.
- Подходите творчески к приготовлению пищи! Используйте то, что у вас есть на кухне, чтобы приготовить смузи, салат или блюдо, которые вы раньше никогда не готовили. Или красиво накройте стол, чтобы в результате получилась интересная картина.
- Прочитайте какую-то Библейскую историю. Поразмышляйте над ней. Затем придумайте и сделайте что-то простое, что бы отражало суть истории и извлеченный вами урок из нее. Не обязательно, чтобы это кто-то видел, но это поможет вам глубже поразмышлять над этой историей и лучше запомнить ее.
- Пойдите в лес и найдите безопасное место, чтобы устроить пикник. Будет даже веселее, если вы проведете его вместе со своими друзьями или семьей!
- Придумайте специальный аппарат, который смог бы решить все ваши самые большие проблемы. Как бы он работал и как бы это происходило? Даже несмотря на то, что вы не можете обладать подобным аппаратом, чему это может вас научить в решении реальных проблем?
- Посетите картинную галерею или другие места где бы вы могли увидеть или услышать проявление творчества других людей. Вдохновляйтесь их творчеством, чтобы привнести его в свою жизнь.



Мой дневник процветания

Три вещи за что я благодарна сегодня:

1. _____

2. _____

3. _____

Я видела Божью руку в моей работе сегодня, когда... _____

Сегодня проявила доброту, когда... _____

Я почувствовала сегодня Божью любовь, когда... _____

Сегодня у меня вызвало изумление... _____

Сегодня испытала радость, когда... _____

Что-то, что сегодня заставило меня рассмеяться... _____

Что-то, что вселило в меня надежду... _____

Переживание или беспокойство, которое я отдала в руки Бога сегодня... _____

Что-то интересное, что я сделала или узнала сегодня... _____

Три вещи, которые у меня сегодня получились или прошли хорошо:

1. _____

2. _____

3. _____

Процветай!

ВЫБИРАЙТЕ ХОРОШЕЕ, ДУМАЙТЕ О ХОРОШЕМ, ЖИВИТЕ ХОРОШО!



Мой дневник процветания

Сегодня я почувствовала:

Опустошающие эмоции	Когда я это чувствовала	Никогда	Иногда	Часто
Грусть				
Стресс				
Расстройство				
Стыд				
Вина				
Отвращение				
Злость				
Страх				
Презрение				
Смущение				
Положительные эмоции	Когда я это чувствовала	Никогда	Иногда	Часто
Благодарность				
Веселье				
Любовь /доброту				
Радость				
Надежду				
Непреодолимое счастье				
Вдохновение				
Изумление				
Моя ценность и что меня ценят				
Мир/покой				

Лучший момент, который со мной произошёл сегодня _____

Потому что _____

Самый сложный момент, который со мной произошёл сегодня _____

Потому что _____

Три вещи, которые у меня сегодня получились очень хорошо:

1. _____
2. _____
3. _____

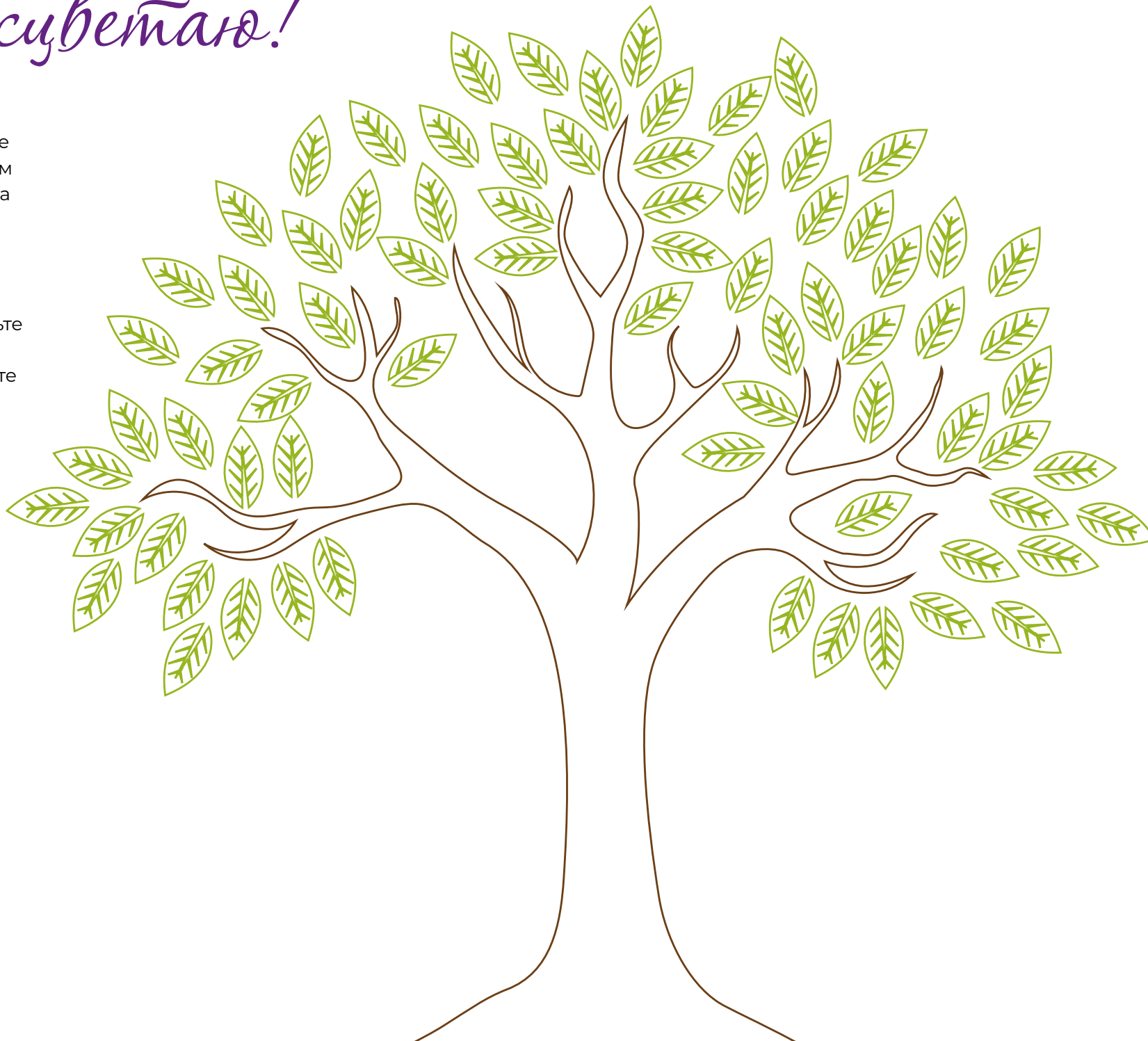
Я чувствовал сегодня присутствие Божье, когда...

Что-то, что я сегодня узнал о Боге... _____

Правильный выбор, который я сделал сегодня в пользу моих эмоций, духовности или физического здоровья. _____

Я расцветаю!

Пожалуйста сделайте этот постер размером А3. Каждый раз, когда вы будете выбирать определенный тип занятий, который помогает вам расцветать, раскрасьте один листок на этом дереве. Или вырежьте много листьев из зеленой бумаги или цветного журнала и наклеивайте их на дерево.



Проявление заботы в моменты грусти

«Радуйтесь с радующимися и плачьте с плачущими» Римлянам 12:15.

- Ниже представлено несколько идей, которые помогут вам и вашим близким заботиться друг о друге, когда вам грустно, вы огорчены или подавлены. Очень важно говорить друг другу, когда вы нуждаетесь в поддержке и внимании. Помните о том, что каждый человек по-своему переживает грусть, и для каждого может быть приемлем какой-то свой определенный способ поддержки и утешения.
- В конце каждого дня поделитесь друг с другом самыми грустными и непростыми моментами этого дня и поддержите друг друга. Затем поделитесь самыми счастливыми моментами в этого дня и назовите 10 вещей за что вы благодарны. Перечислите 3 вещи, которые у вас хорошо получились/или прошли хорошо и отмечайте каждый счастливый момент в вашей жизни, каким бы маленьким он ни был.
- Поделитесь друг с другом своими чувствами: «Я чувствую то и, то... потому что ... и меня бы очень поддержало, если бы ты сделал для меня вот это ... спасибо. Как ты себя чувствуешь сегодня? И что я могла бы сделать, чтобы тоже помочь тебе?»
- Даже если вам грустно, будет очень полезно и хорошо посмеяться. Смотрите смешные фильмы или видео на YouTube или поищите смешные картинки или мультфильмы и шутки в интернете.
- Если вам одиноко и грустно, представьте, что Бог или кто-то кого вы очень любите обнимает вас крепко прижимая к своему сердцу и успокаивает вас. Представьте, что они с огромной любовью говорят вам самые добрые и утешительные слова. Глубоко вдохните и расслабьтесь, находясь в воображаемых объятиях. Или сами крепко и горячо обнимите себя своими же руками.
- Пойдите вместе на прогулку, вдыхайте свежий воздух и наслаждайтесь красотой природы, которую вы обычно не замечали.
- Поиграйте вместе в какую-то игру, приготовьте блюдо по новому рецепту, соберите пазлы, сходите в кафе, погуляйте в красивом месте, послушайте свою любимую музыку или займитесь каким-то общим хобби. Выбирайте такие занятия, которые помогут вам на какое-то время отвлечься от грусти и стресса.
- Некоторым семьям помогает выделение особого времени каждый день или один раз в неделю, когда они могут вспоминать человека, которого они потеряли, погрузиться вместе и поддерживать друг друга.
- Представьте, что человек, которого вы потеряли, видит вашу грусть. Что бы он мог сказать, чтобы утешить и успокоить вас, если бы он знал, что вы чувствуете прямо сейчас?
- Наполните корзину различными предметами – веселая история, небольшая поделка, книга с шутками или пазлами, крем для рук, мыльные пузыри (глубокий и медленный вдох может помочь вам успокоиться), лавандовое или цитрусовое масло, чтобы вдыхать их аромат, а также пакетики с вашим любимым горячим напитком.



Прощай!

ВЫБИРАЙТЕ ХОРОШЕЕ, ДУМАЙТЕ О ХОРОШЕМ, ЖИВИТЕ ХОРОШО!



Забота о своем состоянии в моменты тревоги

«Вот что я отвечаю сердцу моему и потому уповаю: по милости Господа мы не исчезли, ибо милосердие Его не истощилось. Оно обновляется каждое утро; велика верность Твоя!» Плач Иеремии 3:21-23.

- После серьезной травмы мы часто находимся в состоянии шока и оцепенения. Это нормально поскольку таким образом тело пытается защитить себя от чрезмерной боли и страдания. Вам может помочь если вы просто посидите, согреетесь, выпьете что-то успокоительное, будете глубоко дышать или если вас кто-то обнимет. Также хорошо если вы сможете находиться рядом с тем, кто мог бы утешить и позаботиться о вас, поскольку он может помочь вам успокоиться и почувствовать что вас любят и вы находитесь в безопасности.
- Помните о том, что те, кто пережили серьезную травму могут сказать или сделать что-то, что при обычных обстоятельствах они бы ни за что не сделали. Им нужно найти способ выразить свою глубокую боль. Тепло примите человека, не комментируйте его слова и действия, и не осуждайте его. Помогите человеку почувствовать себя в безопасности и сохраняйте конфиденциальность.
- Иногда может помочь если поговорить о своей травме с тем, кто сможет вас утешить и поддержать. Утешением может быть если просто тихо молча посидеть рядом, поплакать вместе или сказать «Мне так жаль, что тебе пришлось пройти через это. Подобное никогда не должно происходить ни с кем». «Мне безразлична ты и твоя боль». «Мне жаль, что меня не было рядом, чтобы я могла сразу же поддержать тебя, чтобы тебе не пришлось пройти через всю эту боль в одиночку».
- Слушать с состраданием предполагает проявление полного внимания к человеку, поддерживание теплого зрительного контакта, время от времени подведение каких-то итогов из того, что он говорил или запись основных моментов на бумаге, чтобы показать, что вы на самом деле внимательно слушаете и понимаете его. Слушая их читать между строк, чтобы оказать любую необходимую им поддержку, такую как утешение, забота, ободрение, теплое принятие, практическая помощь и ощущение безопасности и защищенности. Подумайте о их других нуждах, поскольку они могут даже не осознавать о том, что они голодны, хотят пить, устали, им нужен медицинский уход или что им нужно заявить в надлежащие органы о случившемся с ними.
- По возможности окажите необходимую поддержку в день происшествия, чтобы облегчить состояния человека до того, как он пойдет спать. Воспоминания обрабатываются мозгом буквально за ночь, а теплая поддержка и утешение могут снизить уровень стресса, поскольку в противном случае это может привести к еще большей тревоге и депрессии.
- Иногда пересказ случившегося может привести к еще большей травме. Может вернуть все болезненные воспоминания. Поэтому позвольте человеку самому решить рассказывать о случившемся вам или нет. Они могут рассказать о последствиях этого происшествия в их жизни. Спросите, что им больше всего помогло справиться с болью и страданиями. Таким образом они могут делать больше того, что им поможет и меньше того, что им будет мешать справиться с ситуацией.
- Помогите им попасть на консультацию к психологу, чтобы как можно скорее получить помощь после случившейся травмы. Когда человек сильно расстроен, возможно ему сначала нужно будет немного успокоиться, прежде чем пойти на консультацию к психологу, чтобы получить больше пользы от этой встречи.

Помощь после трудного дня

«Не бойся, ибо Я с тобою; не смущайся, ибо Я Бог твой; Я укреплю тебя, и помогу тебе, и поддержу тебя десницею правды Моей» Исаия 41:10.

- Проверьте себя и поразмышляйте об эмоциональном балансе вашего дня. Вы можете пройти тест на сайте: www.positivityratio.com. Если у вас было много негативных эмоций в этот день, тогда вам возможно необходимо сделать что-то для вашего «Процветания».
- Проведите вечер за любимым занятием. Посмотрите что-то смешное, отправьтесь на пробежку в парк или в ваше любимое место, послушайте свою любимую музыку, поиграйте в какую-то игру, пообщайтесь с друзьями в чате, почитайте интересную книгу, примите горячую ванну, зажгите свечи... Делайте все что вам приносит вам счастье и помогает расслабиться.
- Также если вы будете записывать свои проблемы и тревожные мысли — это может вам помочь разобраться с ними, очистить свой разум и отпустить их. Вы также можете представить, что вы повесили их на дерево на ночь и заберете их завтра снова если вам еще понадобится с ними поработать.
- Обведите на листке бумаги свою руку и напишите свои переживания и тревоги на пальцах и представьте, что вы положили их в Божьи руки на ночь, поскольку Он лучше всего может разрешить эти непростые вопросы. Если пойти спать с неразрешенным конфликтом это может перерасти в тревожное состояние и депрессию, а также увеличить стресс. Поэтому постарайтесь разобраться во всем прежде чем пойдете спать.
- Если в течение дня у вас произошло что-то травмирующее или неприятное, вам может помочь если вы поговорите об этом с кем-то из близких, кто может утешить и поддержать вас. Если кто-то поможет вам успокоиться перед сном, это также поможет защитить ваше эмоциональное здоровье.
- Чтобы сконцентрироваться на положительных моментах вашего дня, поразмышляйте над следующими вопросами:
 - За что вы больше всего благодарны сегодня? Назовите 3 вещи.
 - В чем вы сегодня увидели Божью руку?
 - Что вы сегодня делали вместе с Богом, чтобы поделиться Его любовью с другими?
 - Что сегодня прошло хорошо? Перечислите три примера и подумайте о том, какой выбор предшествовал их успеху?
 - Чему вы сегодня научились, что сделало вас мудрее или более способным?
 - Что сегодня сделало вас счастливее или заставило смеяться?
 - Если вы живете с кем-то, поделитесь друг с другом своими историями за прошедший день. Утешайте друг друга в грустные моменты. Сделайте что-то приятное друг для друга, цените друг друга, помогайте и поддерживайте друг друга. Пусть они знают насколько они особенны для вас. Сделайте вместе, что-то приятное. Совместное проведение времени поможет вам не чувствовать себя одинокими оставаясь наедине со своими проблемами. Теплые и приятные взаимоотношения с другими людьми помогают нам справляться со взлетами и падениями жизни в этом ненадежном мире.



Процветай!

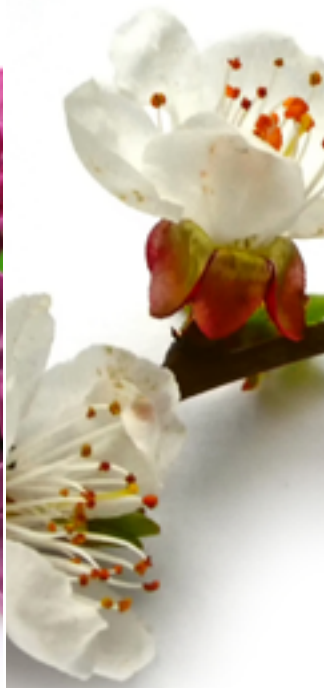
ВЫБИРАЙТЕ ХОРОШЕЕ, ДУМАЙТЕ О ХОРОШЕМ, ЖИВИТЕ ХОРОШО!



Помогайте другим внимательно выслушивая их

Когда мы внимательно слушаем, то мы проявляем к людям внимание, заботу, даем утешение и придаем им значимости. Очень важно слушать особенно тех, кого как правило не слышат и не ценят – детей, подростков, женщин, отвергнутых и уязвимых людей, а также тех, чьи голоса пытались заглушить их культура, жизненный опыт и семья.

- **Слушайте со всем вниманием.** Отложите все свои дела и покажите, что вы расслаблены, доступны и сосредоточены. Отложите свой телефон и поддерживайте теплый зрительный контакт. Старайтесь не перебивать, не отвлекать и не рассказывать своих историй. Это покажет ваш интерес к человеку и к тому, чем они с вами делятся.
- **В ответ подводите итог сказанного вам.** Так вы говорите, что...? А затем... произошло? Это ободряет продолжать рассказ и показывает, как хорошо вы на самом деле вслушиваетесь в детали истории.
- **Проявляйте интерес.** Задавайте вопросы, которые откроют больше информации, такие как: А что произошло после этого? Кто больше всего помог вам на тот момент и что они для вас сделали? Такие вопросы показывают, что их история важна для вас и что вы готовы и открыты услышать больше о них. Спросите, что их больше всего беспокоит и на что они надеются.
- Послушайте их историю своим сердцем. Реагируйте на их эмоции и сопереживайте их чувствам. Что вы чувствовали в тот момент?... Это очень грустно, печально, больно, обескураживающе... и.д. Это ужасно. Мне очень жаль, что вам пришлось пройти через это одной. Если бы я только могла быть рядом, мне бы очень хотелось помочь вам...Я вижу, что мысли об этом вас расстраивают. Что я могу сделать прямо сейчас, чтобы поддержать вас? Это показывает, что вы видите их чувства и проявляете заботу по отношению к ним.
- Прислушайтесь к их потребностям в отношениях, которые могут быть удовлетворены проявлением заботы. Потребности в отношениях: утешение, принятие, любовь/доброта, внимание, уважение, поддержка, безопасность, а также чтобы другие их ценили и помогали им. Каждый раз, когда мы удовлетворяем одну из этих потребностей в отношениях, это может облегчить страдания другого человека и помочь ему чувствовать себя не таким напуганным, одиноким и встревоженным.
- Прислушивайтесь к их практическим нуждам. Если человек расстроен он может не осознавать своих физических потребностей, особенно в критической или кризисной ситуации. Может быть им нужна еда, вода, кров, одежда, безопасность, медицинская помощь и средства гигиены. Спросите: «Когда вы в последний раз что-то кушали или пили? Вам не холодно? У вас есть безопасное место где вы можете поспать и отдохнуть?», «У вас есть какие-то раны, которые нужно обработать?», «В чем вы больше всего нуждаетесь на данный момент и как я могу вам помочь?»
- Дальнейшие действия: Спросите их если вы еще чем-то можете им помочь. Выполните все, что вы им пообещали. Позже созвонитесь с ними по телефону, напишите сообщение и т.д.
- Важное напоминание. Все ваше тело должно отражать вашу заинтересованность: Глаза — зрительный контакт; Уши — слушают; Разум — вовлечен, сосредоточен и заинтересован; Сердце — осознание эмоций и потребностей в отношениях и как позаботиться о них; Руки — готовы оказать помощь.



«Небесный Бог непрестанно трудится. Именно Его силой растут растения, появляется каждый листик и расцветает каждый цветок. Каждая капля дождя или снежинка, каждая травинка, каждый листик, цветок и куст свидетельствуют о Боге. Это все учит нас тому, что ничего не проходит мимо внимания Вечного Бога, для него нет ничего слишком незначительного».

Эллен Г. Уайт



Отдел
Детского служения



Отдел
Семейного служения

Прорастай!

Все постеры «Прорастай!» являются частью проекта «Прорастай!» Трансевропейского дивизиона. Для получения более подробной информации, пожалуйста, перейдите по ссылке: www.ted.adventist.org.

Материал «Прорастай!» вдохновлен и основан на исследованиях Барбары Фредриксон в области психологического благополучия – что помогает нам процветать и оставаться стойкими. Она описывает свои идеи в своей книге «Позитив» (Всемирное издание, 1 января 2011 г.)
Ссылка: <https://ted.adventist.org/family/flourish/>