

TERVE ELUSTIIL - Tegelemine stressiga (Janno Peensalu)

1 HALB STRESS VS HEA STRESS

Stress peamiselt mõjutab meie mõtlemist (aju) ja meeli algselt. Kõik algab mõttest. Mis me selle mõttega edasi teeme, määrab ära kas muremõte häälestab ka meie südant (määrab me suhtumist).

Küsimus: 1) Loetle mõned hea stressi näited? (grupijuhile: metsloom ründab sind- sa koged lühiajalist stressi ja silmanägemine paraneb, vererõhk tõuseb, hormoone pumbatakse lihastesse, et olla valmis võitluseks või põgenemiseks- kõrgendatud stress, aga lühiajaline. Stressi seisund sel juhul aitab inimest olukorraga tegeleda). Oskad sa identifitseerida asju, kust rohkem stressi tuleb su ellu? Millised asju saaksid sa oma elust kõrvalda täna?

2 MÕISTUS ON LAHINGUVÄLI

Loe Ef 6:16; Ps10:11; 1;Ms 6:5; Tn 2:30. Kuigi ajuga me mõtleme, pole Piibli kirjutajad kunagi pidanud aju inimese identiteedi kohaks (vaata Mk 11:23, Mt 12: 35; Õp 16:23). Tänapäeva teadus on tõestanud, et süda suudab mõelda, infot töödelda, tal on mälu ja 5000 x tugevam magnetväli kui ajul. Teaduslikult, tugevam magnetväli alati mõjutab nõrgemat (17 sai kellameister). Süda on võimeline tõmbama kogu ihu ja aju enesega õigesse hääle. Sellepärast ütleb Piibel, et hoia oma südant...

Küsimus: 1) Kuidas hoida oma südant stressist ? 2) Loetle viise, mis jäid sulle meelde jutlusest, kuidas neutraliseerida stressi, toime tulla sellega ja seda isegi vältida? 3) Arutle fraasi üle, mida Jeesus ise ütles muretsemise kohta KJV Piibli versioonis (take no thought- ärge võtke mõttesse)- kuidas sa sellest aru saad? (Mt 6:25; 31)

3 TÄNU JA RÕÕM

1 Ts 5:18 *"Tänage kõige eest - sest see on, mida Jumal teilt tahab Jeesusel"*.

Küsimus: Miks Piibel ütleb igas olukorras olla tänulik? millal sa viimati naersid kõht kõveras? Loetle asju, mis valmistavad sulle rõõmu, ka materiaalsed asjad, tegevused, kohad, inimesed...Kas saad teadlikult rohkem rõõmutekitavaid asju oma ellu tuua ja peletada stressi?

4 ÕPI ÜTLEMA EI

Küsimus: Kas sa kardad öelda ei isegi kui sa tead, et oled ülekoormatud? Missugustel aladel vajad sa rohkem ei öelda inimestele, et pühenduda asjadele, mis on su elu jaoks tähtsad?

5 FÜÜSILINE TRENN AITAB MADALDADA STRESSI

Küsimus: Kas sul on hobisid - loetle neid? (Kas su trenasööri peal kodus teevad üksnes ämblikud trenni?) Mõtle viise, kuidas rohkem füüsilist liigutamist lisada oma igapäeva ellu (õhtused jalutamised abikaasaga, lastega, koeraga, lähed jõusaali, hommikune sörkjooks või teed harjutusi kodus vaiba peal kuulates positiivset jutlust samal ajal).

6 MÕTISKLE JUMALA SÕNA ÜLE

Õp 4:21 *"Ära kaota neid enesel silmist,hoia need oma südames!"*

Piibel ei ütle asjata, et ära kaota neid oma silmist, mis tähendab, et peame oma silmad panema Jumala Sõna peale ja mitte mõtlema, et ma mäletan küll, mida see või teine salm ütles (see, et sa mäletad kartuli maitset, ei tähenda, et see mälestus toidab su organismi. See, et sa mäletad, mida üks Piiblisalm ütles, ei tähenda, et sa toitud sellest vaimulikult, kuni sa selle peale uuesti vaatad ja hakkad mõtlema, et mida Jumal sellesse veel peitnud on).

Küsimus: Kui tihti mõtiskled sina Jumala Sõna üle?

Janno jutluse 12 punkti:

1. Ole tänumeelne
2. Ehita oma ellu marginaalid. Marginaal elus tähendab seda, et sa ei torma ühest hetkest teise vaid näiteks kui sul on koosolek kell 18, siis sa jõuad sinna 17.45!
3. Õpi nautima käesolevat hetke!
4. Ümbersõnastamine - ...AGA ma usaldan Jumalat!
5. Naer ja rõõm
6. Andestamine
7. Õpi ütlema Ei
8. Füüsiline trenn
9. Kõrvalda oma elust stressiallikad
10. Kord
11. Mõtiskle Jumala sõna üle
12. Palve

Palveteemad järgmisel lehel...

PALVETEEMAD

Võtame kodugrupis aega, et palvetada JUULIKUU eest:

1. Jumalateenistused

Et Toompea koguduse Jumalateenistused, lasteteenistused ja noorteteenistused oleks täis Jumala Püha Vaimu väge, kus ülistus avab südamed, jutlus kõnetab võimsalt inimesi, kogu teenistuse jooksul saaksid inimesed vabaks, muudetud, tervendatud, taastatud, päästetud!

2. Kodugrupid ja kogukonnad

Et koguduses ehituks üles tugevad, üksteist-toetavad, armastavad ja kutsuvad kodugrupid ja kogukonnad, kus noored ja vanad usklikud saaksid üksteist üles ehitades olla tugevad. Et kõik usklikud võtaksid omale südame asjaks mõnda noort kristlast jüngerdada.

3. Missionaalne elustiil koguduses

Et kogudus tervikuna elaks välja ulatuvat elustiili tunnistades isiklikult evangeeliumi ning koos gruppidega teeniksid Tallinna inimesi erinevatel viisidel. Palve, et Tallinna linna inimesed oleks avatud evangeeliumile ning kogudus kasvaks julgemaks evangeeliumi edastamisel.