

# KAKO SE RIJEŠITI STRESA 1

Mario Dučić  
17. studenoga 2013.

**FOKUS:** Moramo prije svega shvatiti da smo stvoreni kao bića koja imaju duh, dušu i tijelo i da naše zdravlje ovisi o skladu koji vlada između ova tri djela, a najvažniji dio našeg bića je duh.

**UVOD:** Kako bi ovo učenje mogli uspješno provesti u svoj život te da bi ono imalo učinak na naš život potrebno je: uravnotežen pristup, ne osuđivati druge, prepoznati uzrok, riješiti se laži, prepoznati istinu, izvijestiti o rezultatima.

## ČITANJE:

„A sam Bog, izvor mira, neka vas potpuno posveti! I neka se cijelo vaše biće – duh, duša i tijelo – sačuva besprijekorno za dolazak Gospodina našega Isusa Krista! (1 Sol 5,23)

## OSTALI STIHovi:

Iv 4,24; 1 Kor 1,14; Mt 28,19; 2 Kor 1,21-22; Ef 4,4-6; 1 Pt,1-2; Rim 7,22-8,2; Rim 8,6; Mt 11,29; Iv 14,21; Post 3,4b; Rim 5,12; Iv 3,5-7; 2 Kor 4,16; Efe 2,10; Jer 1,5; Mt 28,19-20; Pnz 4,6; 17; 15a; Lk 17,11-19; Lk 17,14b; Lev 17,11a; Lk 17,16-18; Rim 10,9-13; Jk 1,21; Gal 6,8a; 3 Iv 2; 1 Kor 5,5

## RAZGOVOR:

1. Što je potpuno zdravlje?
2. Što je to stvarni ja?
3. Koje je porijeklo bolesti i slabosti?
4. Koji je cilj potpunog zdravlja?
5. Zašto je važna spoznaja da smo stvoreni još prije začeca?
6. Što znači biti cjelovit?
7. Koja su tri aspekta spasenja?
8. Koja su tri primarna faktora koji doprinose zdravlju?

## PRIMJENA:

1. Shvati kako si stvoren kao trodijelno biće- da imaš duh dušu i tijelo.
2. Traži Boga da ti pokaže svrhu i cilj tvog života kako bi ih mogao ispuniti.
3. Drži Isusove zapovijedi
4. Uvidi kako je važno da tvoj duh, duša i tijelo budu spašeni.

## MOLITVA:

Traži Boga da otvori tvoje srce kako bi mogao vidjeti koja je tvoja životna svrha i ispuniti njegov plan za svoj život.