

## KAKO SE RJEŠITI STRESA 18

Mario Dučić  
17. travnja 2015.

**FOKUS:** Gorčina je rezultat neopraštanja prijestupa i povreda koje su nam nanesene. Ako ne otpustimo gorčinu, ona postaje poput otrova koji nas truje te može uzrokovati ozbiljne probleme probavnog sustava.

**UVOD:** Mnoštvo je načina na koji niječemo ili otkrivamo gorčinu. Priznali mi to ili ne, gorčina će se kad – tad očitovati u našim djelima, riječima, stavovima te naposljetku i na našem zdravlju.

### ČITANJE:

„I gospodar ga, rasrđen, preda mučiteljima dok mu ne vrati svega duga. Tako će i Otac moj nebeski učiniti s vama ako svatko od srca ne oprostí svomu bratu.“ (Mt 18,34-35)

### OSTALI STIHOVI:

Rim 8,28; 1 Sol 5,18; Izr 18,21a; Jer 33,8; 1 Iv 1,9; Post 4,2; Mt 24,42; Heb 10,34-35; Mt 5,11-12a; 1 Iv 3,2b-3; 1 Sol 4,16a; 1 Sol 4,16b-17; 2 Kor 5,10; Otk 21,4a; Lk 9,23; 2 Kor 5,10-12; Lk 9,24; Izr 14,12; Heb 12,2a; Mt 23,39b; 1 Kr 3,9; Mt 22,37; Mt 22,39-40, Gal 5,13-14; Izr 18,13; Mt 23,11; Mt 20,24; Mt 20,26b-27; Mt 21,21; Lk 17,5; Lk 17,1; Lk 17,6; Mk 11,23-23; Mt 6,15; Mt 18,34-35; Mt 18,10; Ps 127,3; Mt 18,20b; Mt 18,5; Ps 103, 2-3; 1 Sol 5,18; Izr 15,13; Iz 40,31; Gal 6,9; Izr 24,10; Heb 12,3; Heb 12,12-13

### RAZGOVOR:

1. Kako nam očekivanje Božjeg povratka pomaže da pobijedimo gorčinu?
2. Kako možemo zaniijekati sebe i time se boriti protiv gorčine?
3. Kako nam zapovijed da ljubimo svoje bližnje pomaže da se borimo protiv gorčine?
4. Kako se služenjem drugima borimo protiv gorčine?
5. Kako možemo povećati svoju vjeru?
6. Zašto je važno da oprostimo svojim prijestupnicima?
7. Zašto je važno da ne preziremo djecu?

### PRIMJENA:

Primijeni sedam zapovijedi koje će ti pomoći da se riješiš gorčine. Razmisli o tome na kojoj od ovih zapovijedi trebaš poraditi.

### MOLITVA:

- Moli Boga da ti pomogne oprostiti onima koji su te povrijedili i otpustiti gorčinu i bol koju nosiš u sebi.
- Traži njegovo iscjeljenje za svaku povredu kao i za bolesti koje su posljedice stresa gorčine.