

KAKO SE RJEŠITI STRESA 17

Mario Dučić
10. 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:

Mk 11,24-15; 2 Sam 6,23; 2 Ljt 21,15; 2 Ljt 21,18-21; Kol 3,12, Izr 15,7; Job 20,14; Mk 11,24-25;

RAZGOVOR:

1. Kako gorčina utječe na probavni sustav?
2. Što nam čine gorka sjećanja?
3. Kako gorčina uzrokuje čir na želucu?
4. Kako stres uzrokuje probleme s jetrom i žučnim mjehurom?
5. Kako gorčina uništava vjeru?
6. Kako nas gorčina muči?
7. Kako gorčina može pridonijeti pretilosti te spriječiti začćeće?
8. Kako pobijediti gorčinu potpunim opraštenjem?

PRIMJENA:

1. Prepoznavaj dobro koje je proizašlo iz tragedije. Bog radi u našim srcima i životima kroz svaku povredu i tragediju te može učiniti da i one najgore stvari dovedu do nečega dobrog.
2. Prenesi Božju silu onima koji su te povrijedili. Moli za njih kako bi Bog djelovao u njihovim životima i promijenio ih.
3. Odaberi oprostiti i živjeti s ožiljcima. Oprostiti znači emocionalno otpustiti one koji su nas povrijedili i tražiti Boga da ih blagoslovi.

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.