

Щоденник «Еммануїл». Частина 1 – Інтерактивна вдячність

(Створює радість, зігриває серце та відкриває реляційні ланцюги мислення)

Псалом 100

- 1 Вдячний псалом. Уся земле, покличуйте Господу!
- 2 Служіть Господеві із радістю,
перед обличчя Його підійдіте зо співом!
- 3 Знайте, що Господь Бог Він, Він нас учинив, і Його ми,
Його ми народ та отара Його пасовиська.
- 4 Увійдіть в Його брами з подякуванням,
на подвір'я Його з похвалою! Виславляйте Його,
ім'я Його благословляйте,
- 5 бо добрий Господь, Його милість навіки, а вірність Його з роду в рід!

1. Перелічіть 3 позитивні спогади, за які ви вдячні, згадайте, коли ви відчували радість, спокій, вдячність, любов, прийняття чи зв'язок.

1)

2)

3)

2. Виберіть той спогад, який викликає у вас найбільш позитивні емоції.

3. Напишіть лист подяки Богу за спомин.

а) Додайте деталі – те, що ви можете побачити, почути, понюхати, скуштувати або відчути

б) Чому це викликало у вас позитивні емоції

в) Які відчуття це викликало у вашому тілі

«Ісусе, дякую Тобі за...»

4. Попросіть Ісуса показати вам, де Він був у той момент.

а) Що ви бачите чи відчуваєте?

в) Приділіть Йому увагу – насолоджуйтеся Його присутністю з вами
5. Запитайте Його, що Він має сказати вам про вашу подяку і вдячність.

а) Напишіть перше, що спадає вам на думку (подумайте, як би хороший батько відповів на вдячність своєї дитини)

«Моя дитина.....»

Щоденник «Еммануїл». Частина 2 – Налаштування

Зміцнює близькість і надійну прив'язаність до Ісуса, зцілює біль від травм і зміцнює віру. Розвиває навички чути й бачити серце Бога для вас і отримувати від Нього налаштування. Мета полягає в тому, щоб відчувати визнання, втіху, надію та спокій, а також завершити шлях обробки «розумового болю».

Ісусе, про що Ти хочеш поговорити сьогодні?

Ісусе, як Ти мене бачиш?

Ісусе, як Ти мене чуєш?

Ісусе, як Ти розумієш, наскільки це важливо/важко для мене?

Ісусе, що ти маєш мені дати (показати чи сказати мені, щоб мене втішити)?

Прочитайте свою взаємодію з Богом тому, кому ви довіряєте

«Читання нашого щоденника вголос іншому виводить наш щоденник на інший рівень досвіду. Слова нашої лівої півкулі мозку та емоційні переживання правої півкулі мозку синхронізуються, і радість ділиться, мир посилюється, а єднання поглиблюється».

«Радісна подорож», доктор Джим Уайлд

Переклад Наталії Бандуренко