

# NADZOROVANJE TOKSIČNIH MISLI IN ČUSTEV



11 Nadenite si celotno Božjo bojno opremo, da se boste mogli upirati hudičevim zvijačam. 12 Kajti naš boj se ne bije proti krvi in mesu, ampak proti vladarstvu, proti oblastem, proti svetovnim gospodovalcem te mračnosti, proti zlohotnim duhovnim silam v nebeških področjih. 13 Zato sezite po vsej **Božji bojni opremi**, tako da se boste mogli ob hudem dnevu upreti, vse premagati in obstati. Efežanom 6

4 **Orožje** našega bojevanja ni meseno, ampak ima v Bogu moč, da podira trdnjave. Podiramo **razmisleke** 5 in vsakršno visokost, ki se dviga proti **spoznanju** Boga, in vsako **misel** podvržemo poslušnosti Kristusu. 2. Korinčanom 10

17 Zato vam pravim in vas rotim v Gospodu: ne živite več, kakor živijo pogani, v ničevosti svojega uma. 18 Zaradi nevednosti, ki je v njih, in zaradi trdote njihovega srca jim je razum otemnel in so se odtujili Božjemu življenju. 22 Treba je, da odložite starega človeka, kakor je živel doslej in ki ga uničujejo blodna poželenja, 23 **da se prenovite v duhu svojega uma** 24 in oblečete novega človeka, ki je po Bogu ustvarjen v pravičnosti in svetosti resnice. Efežanom 4

Zavedati se moramo:

- *S pravo mislijo lahko postanemo pametnejši.*
- *S pravo mislijo se lahko umirimo.*
- *S pravo mislijo se lahko znebimo strahu, zaskrbljenosti.*
- *S pravo mislijo se lahko osvobodimo zagrenjenosti, zamerljivosti, občutljivosti, maščevalnosti, ogorčenosti.*
- *S pravo mislijo lahko odpuščamo.*
- *S pravo mislijo lahko kontroliramo svoja čustva.*
- *S pravo mislijo lahko odpravimo stres.*

Božja Beseda pravi sledeče: **7 Kajti on je kakor samovoljen preračunljivec: »Jej in pij,« ti pravi, a njegovo srce ni s teboj. » Pregovori 23**

»For as he thinks within himself, so he is/ For as he thinketh in his soul, so is he./ For as he hath thought in his soul, so is he.« Thinketh - The Hebrew verb is found here only, and probably means, "as he is all along in his heart, so is he (at last) in act." **(Pregovori 23:7) (Človek je to, kar premišluje v sebi, v svoji duši, notranjosti; to, kar premišluje v sebi, to postaja; to, kar je ves čas v njegovem srcu, bo naposled vidno tudi v njegovih dejanjih.)**

[Gill's Exposition of the Entire Bible](#)

For as he thinketh in his heart, so is he,.... He is not the man his mouth speaks or declares him to be, but what his heart thinks; which is discovered by his looks and actions, and by which he is to be judged of, and not by his words; **(Človek ni to, za kar se deklarira-predstavlja, temveč to, kar premišluje v svojem srcu. To pa se da opaziti na njegovem videzu in po njegovih dejanjih. Po dejanjih bo sojen.)**

**Luka 5: 22 Jezus pa je spoznal njihove misli in jim je odgovoril: »Kaj premišlujete v svojih srcih?«**

Razsodek znanosti pravi: povezava med razumom in telesom obstaja, je resnična! Nič več ni mogoče pripisati psihosomatskih motenj neznanim, temnim kotom človeškega uma.

Psihosomatska obolenja so posledica nakopičenih čustvenih napetosti in strahov, ki jih posameznik ne zna oziroma ne zmore izraziti drugače kot skozi telo in telesne organe. Stroka ločuje psihosomatske motnje od somatoformnih motenj. V obeh primerih pri nastanku telesnih simptomov sodelujejo čustveni dejavniki, vendar so pri psihosomatskih boleznih prisotne tudi anatomske spremembe. Psihosomatske motnje so torej telesne bolezni, pri nastanku katerih igra psihični dejavnik pomembno vlogo, organske spremembe pa so objektivno opazne in merljive (na primer povišan krvni tlak). Somatoformne motnje so telesne težave, katerih izvor je v psihičnem počutju, a brez jasnih telesnih sprememb (na primer bolečine v hrbtenici, za katere ni jasnega telesnega vzroka). So torej

'neposredni' telesni simptomi čustvenih stisk. Danes se pri številnih boleznih vse pogosteje prepoznava psihosomatski izvor: pri boleznih kože (ekcemi, dermatitisi, luskavica, izpuščaji, urtikarija), kostno-mišičnih boleznih (fibromialgija, revmatoidni artritis, bolečine v križu), bolezni dihal (astma, napadi težkega dihanja, piskanje v prsih, kronična vnetja dihalnih poti, občutljivost nosne sluznice, tuberkuloza), srčno-žilnih boleznih (povišan krvi tlak, oslabelost srčne mišice, aritmija), boleznih sečil in spolovil (boleče menstruacije, ponavljajoča se vaginalna vnetja in vnetja prostate, neplodnost), endokrinih motnjah (motnje v delovanju ščitnice), boleznih senzornih organov (kronični konjunktivitis) ter pri motnjah drugih vrst, kot so motnje v živčnem sistemu (multipla skleroza), glavoboli, migrene, bolezni imunskega sistema, debelost ali izguba apetita, nekatere onkološke bolezni. ( E. Doljak Vizita.si, 14.01.2011)

Vedenje oziroma obnašanje se začne z MISLIJO. Misli stimulirajo čustva, ki rezultirajo v človekovi naravnosti/drži, ki v končni fazi izoblikujejo njegovo vedenje. Gre za verižno reakcijo: strupene ali toksične misli producirajo toksična čustva, ta toksično naravnost človeka in končni produkt je toksično vedenje.

**Toksikologija** je veda o strupih. Toksičnost je lastnost neke snovi, ki že v majhnih količinah povzroči škodljive učinke na živem organizmu. Delovanje strupa je medsebojen proces, v katerem delujeta dva osnovna faktorja: (1) strup kot aktivni faktor in (2) živa materija kot faktor, ki reagira. Škodljiv učinek strupa se kaže na spremembah življenjskih funkcij v organizmu ali njegovem odmrtnju. Stopnja učinka, ki ga ima strup na organizem, je odvisna od vrste strupa in njegove koncentracije, kakor tudi od načina vstopa strupa.

DOBRA NOVICA??? TOKSIČNE MISLI, ČUSTVA IN NARAVNANOSTI LAHKO NADZORUJEMO! LAHKO SE NAUČIMO KONTROLIRATI SVOJ MISELNI SVET, S KATEREM SE VSE ZAČNE.

## ANATOMIJA (SECIRANJE) MISLI

Kaj se nahaja v mislih? Verjetno mnogo več, kot se zavedamo. Vsaka misel povzroči svojo elektrokemično reakcijo v naših možganih. Ko razmišljamo, kemikalije krožijo po našem telesu v sijajno kompleksnih elektrokemičnih zankah, ki nosijo v sebi povratno informacijo. Te kemikalije producirajo elektromagnetne valove, ki zvenijo kot orkestralna simfonija, ki pa žal ni zaznavna prostemu človeškemu ušesu. Naši možgani izvajajo 400-milijardne dejavnosti vsak trenutek, katerih se zavedamo le okoli 2.000. Vsaka takšna dejavnost je sestavljena iz kemične in električne komponente, ki sproži čustven odziv. Ko se počutimo srečni, so možgani sprostili specifičen tip kemikalij ali neurotransmiterje, imenovane endorfine, ki so kemikalije dobrega počutja. Ko se počutimo žalostni, jezni, upanja polni, možgani sproščajo tovrstne kemikalije. **TOREJ, MOŽGANI SO KOT TOVARNA, KI PRODUCIRA RAZLIČNE VRSTE KEMIKALIJ, KI USTREZAJO TIPU ČUSTEV, KI JIH PREŽIVLJAMO. ČE SO ČUSTVA TOKSIČNA (zastrupljena), BODO TE KEMIKALIJE OGROŽALE ZDRAVJE NAŠEGA TELESA IN USTVARILE MNOŽICO ZDRAVSTVENIH TEŽAV, KI SE BODO POJAVILE NA TELESU IN V RAZUMU.**

**PRIMERI TOKSIČNIH EMOCIJ SO:** neodpuščanje, jeza, bes, zamera, depresija, skrb, zaskrbljenost, frustracija, strah, pretirana žalost in občutek krivde.

Raziskave so pokazale, da je okoli 87 % bolezni direktna posledica našega miselnega sveta. Le okoli 13 % jih ima svoj vzrok v napačni prehrani, genetiki ali okolju. Kronične bolezni ali bolezni našega življenjskega sloga so direktno povezane z epidemijo toksičnih emocij naše kulture.

Novodobne medicinske raziskave zastrašujoče povezujejo čustva depresije s povečanim tveganjem razvoja rakavosti in bolezni srca. Znanе korelacije med zaskrbljenostjo in strahom z boleznimi srca, srčnim razbijanjem, sindromom črevesne razdražljivosti, glavoboli ...

**NI VEČ NOBENEGA DVOMA: KAJ IN KAKO ČLOVEK RAZMIŠLJA, DIREKTNO VPLIVA NA NJEGOVO ČUSTVENO IN TELESNO STANJE. RAZUM IN TELO STA INTEGRALNO POVEZANA.**

Če pogledamo naokoli, vidimo prepričljive slike tega, o čemer govorimo. Mnogi ljudje, ki so odličnega zdravja, se po stresni, travmatični življenjski izkušnji (smrt ljubljene osebe, grenka ločitev, izguba službe) znajdejo v množici zdravstvenih težav: srčne bolezni, hipertenzija ...

Povsem normalno je, da v življenju izkusimo stres. Naše telo pa ni bilo kreirano za spopade s plazovi stresa. Je torej nenaklonjeno neprestanemu stresu, ki se pretaka iz toksičnih misli in toksičnih emocij. Zanimivo je, da stres ni vselej povezan z neprijetnimi okoliščinami. Tudi prijetni dogodki, kot je poroka, lahko prinašajo obilje stresa, kar lahko potrdijo na primer nevestina mama, nevesta ali ženin. Zaradi intenzivnosti priprav na velik dogodek se lahko poslabša njihovo zdravstveno stanje.

Dr. Candace Pert je ameriška nevro-znanstvenica in farmakologinja, ki je odkrila uspavalen/pomirjevalen receptor, celično mesto za endorfine v možganih. Je avtorica knjige *Molekule emocij*. Njene raziskave temeljijo na teoriji povezave funkcij med telesom in razumom kot psihosomatskim omrežjem. **Njen prepričljiv zaključek je, da imajo čustva svoje biološke komponente, ki povezujejo razum in telo. Te kemikalije je poimenovala MOLEKULE EMOCIJ, ki v sebi dobesedno nosijo fotokopijo naših misli, ki je shranjena v globinah spominskega omrežja naših možganov.**

Drugi pionirski znanstvenik raziskovanja možganov na tem področju je dr. Marion Diamond. Ta **spominska omrežja je poimenoval MAGIČNA DREVESA RAZUMA.**

**KAKO VSE DELUJE??** Spominska omrežja (magična drevesa razuma) ustvarijo kopije našega miselnega življenja in emocij. Kemikalije, ki se ob tem sprostijo, krožijo po našem celotnem organizmu in so kot »informacijska avtocesta.«

**INFORMACIJSKE MOLEKULE SO ZMOŽNE POVZROČITI SPREMEMBE NA CELIČNI RAVNI, SAJ DEJANSKO PRESTRUKTURIRAJO CELIČNO SESTAVO NAVZVEN IN DNK. *Deoksiribonukleinska kislina (DNK oziroma DNA) je molekula, ki je nosilka genetske informacije v vseh živih organizmih,***

*pomembna je pri razvoju in delovanju večine živih bitij (z izjemo nekaterih virusov, ki imajo genetsko informacijo shranjeno v obliki molekule RNK). DNK skupaj z RNK spada med **nukleinske (jedrne) kisline**. Glavna vloga molekule DNK je shranjevanje bistvenih informacij. TO JE NAČIN, KAKO LAHKO BOLEZEN ZAJAME TELO!!!!*

Primer: če ste bili zaporedoma verbalno zlorabljeni od kakšne osebe na delovnem mestu ali spolno zlorabljeni kot otrok, bodo vse misli, ki so povezane s temi negativnimi izkušnjami, producirale negativne kemikalije. Postopek že poznamo. Odpremo se za bolezni srca in ožilja.

Tudi obratno je res: če nas na delovnem mestu cenijo, se pozitivne kemikalije sproščajo v telesu in pozitivno vplivajo na našo celično strukturo in DNK. Te večajo zmožnost grajenja spomina, razvijajo inteligenco (razumnost) in krepijo imunski sistem, ki nam omogoča ohranjanje zdravja.

Kot lahko vidimo, nam prave misli pomagajo pri negovanju in kreiranju pozitivnih trdnjav v magičnih spominskih drevesih našega razuma. Tako se lahko sproščajo biokemikalije kot **endorfini** (hormoni sreče), **enkefalini** (blokirajo bolečine v centralnem živčnem sistemu, podobno kot analgetik morfin) in **serotonin** (če ga imamo dovolj, nas preveva zadovoljstvo in dobro razpoloženje. Zaradi serotonina smo bolj sproščeni in se bolje počutimo, prav tako tudi bolje spimo. Če je v možganih premalo serotonina, se naše razpoloženje dokaj hitro poslabša, lahko postanemo celo agresivni.) Ti torej pozitivno vplivajo na naš intelekt, mentalno in fizično zdravje.

**NAŠE MISLI NAS LAHKO SPROSTIJO, NAREDIJO NEDOVZETNE ZA STRES IN PAMETNEJŠE, MIRNEJŠE IN NAM OMOGOČIJO, DA IMAMO SVOJA ČUSTVA POD NADZOROM. TUDI OBRATNO JE RES! ODLOČITEV JE NAŠA!!!**

**Ameriški inštitut za stres nam sporoča, da je vzrok za 75-90 % vseh obiskov pri zdravniku povezanih s stresom povezanimi motnjami. Na primer, ko nas hipoma zajame sunek strahu, hipotalamus, srčika endokrinega sistema (Endokrini systém je nadzorni sistem žlez z notranjim izločanjem (endokrinih žlez), ki izločajo kemijske prenašalce, imenovane hormone. Ti krožijo po telesu v krvožilnem sistemu in tako vplivajo na delovanje oddaljenih organov. Hipotalamus je majhno področje na bazi možganov, nad križiščem vidnih živcev (chiasma opticum) in hipofizo; s številnimi živčnimi potmi je povezan z višjimi centri) izloči negativni hormon Kortikoliberin ali sproščevalni hormon kortikotropina (CRH). Obdukcije kažejo, da je pri žrtvah samomorov 10-krat večja prisotnost hormona CRH, kot pri ljudeh, ki so umrli zaradi naravnih vzrokov.**

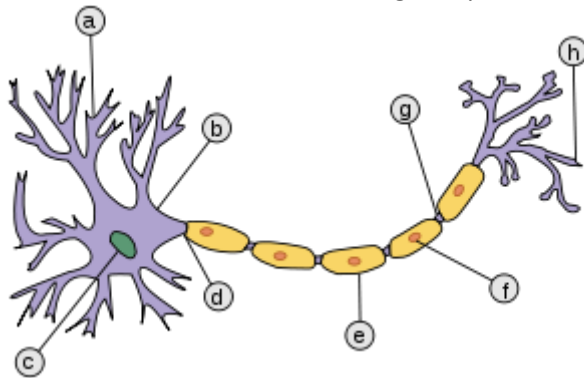
**Kaj se dogaja?? CRH potuje k hipofizi (možganski privesek ali hipofiza je majhna žleza z notranjim izločanjem, ki leži v koščeni vdolbini lobanjskega dna v tako imenovanem turškem sedlu. Možganski privesek preko izločanja hormonov nadzoruje in uravnava delovanje drugih podrejenih žlez z notranjim izločanjem.) in stimulira sprostitve naslednjega hormona stresa, imenovanega **ACTH adrenokortikotropin**. (Hormoni (grško αρεμόνη = prebuditi) so snovi v organizmu, ki jih izločajo nekatere žleze. Od hormonov so odvisne posamezne naravne funkcije delovanja organizma. Izločajo se neposredno v kri in se z njo prenašajo po celem telesu, kjer vplivajo na različne organe. Hormoni so prenašalci informacij med organi oziroma med tkivji v organizmu.) Ta kasneje stimulira izločanje biokemikalij : **KORTIZOLA IN ADRENALINA**. Če nekontrolirano delujeta v telesu, povzročata mnogo škode: visok krvni pritisk, negativne posledice na srcu in ožilju, srčna razbijanja, anevrizme, kapi, napade na imunski sistem, da se telo ne more uspešno braniti pred infekcijami. To pa še ni konec. **Kortizol** (tudi hídrokortizón ali kortizolón) je kortikosteroidni hormon, ki se sintetizira v skorji nadledvične žleze. Spada med tako imenovane stresne hormone, saj se v telesu izloča ob stresnih situacijah. Njegova funkcija je povišanje krvnega tlaka in krvnega sladkorja ter imunopresija - utišanje imunskega odziva na vnetje. Kortizol pripravi telo na akcijo, da se lahko odziva stresni situaciji primerno. Klinično se uporablja pri preobčutljivostnih reakcijah in vnetjih.) **povzroči, da oslabi naše pomnjenje, spomin, ki se dobesedno skrči in vpliva na zmanjšanje sposobnosti pomnjenja in kreativnosti. Uničujoča pot se nadaljuje do bolezni in prezgodnje smrti.****

RAZISKOVALCI PRIZNAVAJO, DA STRAH, DEPRESIJA, SKRIB IN VELIKO DRUGIH NEGATIVNIH EMOCIJ IGRAJO POMEMBNO VLOGO PRI MENTALNIH IN FIZIČNIH ZDRAVSTVENIH BOLEZNI. A NIMAJO PRAVE REŠITVE. RAZVILI SO FARMACEVTSKE PRIPRAVKE - TABLETE, DA BI SPREMENILI MOŽGANSKO KEMIJO IN V NAS USTVARILI DOBRO POČUTJE. V RESNICI PA NE POTREBUJEMO »TABLETKE SREČE«, TEMVEČ STRATEGIJO, KAKO SE IZOGNITI TEŽAVAM, ŠE PREDEN SE LE-TE POJAVIJO. GRE ZA RAZSTRUPLJANJE NAŠEGA RAZUMA IN TELESA. POTREBUJEMO TEHNIKE, S KATERIMI SE BOMO USPEŠNO SPOPADALI S STRESOM. TE SE ZAČNEJO Z MISLIJO IN NAŠO REAKCIJO NA MISEL. ČE IMAMO TOKSIČNE MISLI IN EMOCIJE, NE OBUPAJMO! ZNOVA LAHKO PREVZAMEMO KONTROLO NAD MISLIMI IN S TEM NAD RAZUMOM IN TELESOM. MOGOČE JE ŽIVETI ŽIVLJENJE, KI JE EMOCIONALNO SREČNO IN FIZIČNO ZDRAVO S TEM, KO PREVZAMEMO KONTROLO NAD SVOJIM MISELNIM ŽIVLJENJEM!

## KONROLIRANJE SVOJIH MISLI JE PROCES, POPOTOVANJE.

### KAKO IZGLEDA MISEL V NAŠIH MOŽGANIH?

**Podobna je drevesu s stebлом in z mnogimi vejami. Več kot je vej, bolj inteligentna in dostopna je misel.** Vsako drevo je zgrajeno iz celic, ki se imenujejo nevroni. (**Nevroni** ali **živčne celice** so glavni gradniki živčevja. Pri vretenčarjih se nahajajo v možganih, hrbtenjači ter živcih in ganglijih obkrajnega živčevja. Njihova glavna funkcija je proženje in prevajanje živčnih impulzov. Nevroni imajo vzdražno celično membrano, ki omogoča sprožitev in širjenje akcijskega potenciala.)



Shema unipolarnega nevrona

- a: dendrit
- b: telo (soma)
- c: jedro
- d: nevit
- e: mielinska ovojnica
- f: Schwannova celica
- g: Ranvierov zažemek
- h: končni del nevrta

Nevroni so torej možganske delovne enote, ki gradijo magična drevesa v našem razumu. V naših možganih se nahaja približno 100 trilijonov magičnih dreves in vsako drevo ima potencial producirati do 70.000 vej. To pomeni, da imamo za približno tri milijone let kapacitet nalaganja informacij. Imamo torej še veliko neizkoriščenih kapacitet!! Le zakaj so tam?? Morda bomo to uporabili v nebesih. Tudi tam se bo nadaljeval proces spoznavanja našega Očeta. Božja Beseda pravi takole: **Zdaj gledamo z ogledalom, v uganki, takrat pa iz obličja v obličje. Zdaj spoznavam deloma, takrat pa bom spoznal, kakor sem bil spoznan.** (1. Korinčanom 13:12)

Na koncu vsakega nevrona so veje, imenovane **dendriti**, ki konstantno sprejemajo in integrirajo (sestavljajo, dopolnjujejo) informacije, ki prihajajo skozi človekovih pet čutil. Te informacije se prevajajo v električne impulze in potujejo naprej. Novodobna raziskovanja so v večji meri odkrila naravo in funkcije dendritov.

Možgani gradijo dvojen spomin vsake naše misli, eden na levi strani možganov, drugi na desni. leva stran procesira informacije v večjo sliko - perspektivo, medtem ko jo desna stran obdela do potankosti. Obe hemisferi možganov sta ustvarjeni za sinergično delovanje. Bolj osredotočeno in

osveščeno je naše razmišljanje, močnejši sta sinergija in pomnjenje - spomin je močnejši, saj so veje na magičnih drevesih bolj čvrsto priraščene.

Iz Božje Besede lahko razumemo, da nosijo možgani vtisnjene datoteke dobrih in slabih misli.

Apostol Pavel nas svari: **Ti dokazujejo, da je delo postave zapisano v njihovih srcih: o tem pričuje tudi njihova vest in misli, ki se medsebojno obtožujejo ali pa zagovarjajo. 16 To se bo pokazalo na dan, ko bo Bog v skladu z mojim evangelijem po Jezusu Kristusu sodil temu, kar se skriva v ljudeh.** (Rimljanom 2. 15)

Možgani so v glavnem sestavljeni iz nevronov in glialnih celic. Nevrotransmiterji so molekule, ki pošiljajo kemijske snovi po telesu v nevrone. Glialne celice varujejo nevrone. Nadzorovanje naših misli pomeni, da nevrnske celice, dendriti in glialne celice (ki so čistilne celice možganov) delujejo v popolni harmoniji. Tako se lahko ustvarja zdrav spomin.



Umetniška slika magičnega drevesa spomina

## VERA IN STRAH

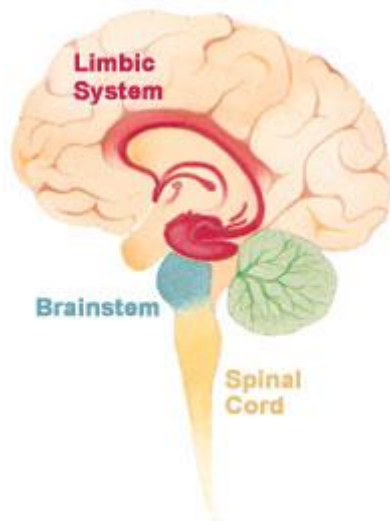
Poznamo dve glavni čustvovanji: - POZITIVNO, ki bazirajo na veri.  
-NEGATIVNO, ki bazirana na strahu.

Vera in strah sta duhovi moči s svojimi kemičnimi in električnimi zastopniki v telesu. Tako v končni fazi direktno vplivata na vse telesne funkcije.

Vse negativne emocije vsebujejo strah, vse pozitivne pa vero. Strah avtomatično priklič nad telo stres, ki nosi uničujoče posledice. Primeri negativnih čustev, katerih povzročitelj je strah, so: sovraštvo, skrb, zaskrbljenost, jeza, sovražnost, bes, slaba volja, odpor, frustracija, nepotrpežljivost, razdražljivost.

ENA OD NAJBOLJ TOKSIČNIH EMOCIJ, KI JO POVZROČI STRAH, JE ZASKRBLJENOST! TO TOKSIČNO ČUSTVO LAHKO OSTANE V ČLOVEKOVI NOTRANJOSTI MNOGO DLJE OD SAME NEVARNOSTI, KI SČASOMA MINE. NOVODOBNA ZNANOST Z INOVATIVNIMI TESTI, TEHNIKAMI IN TEHNOLOGIJAMI JASNO DOKAZUJE, KAKO ZELO STA POVEZANA STRAH IN BOLEZEN. KO SE NEGATIVNO ČUSTVO POJAVI IN MU DOVOLIMO DOSTOP V RAZUM, SE INTEGRIRA IN V KONČNI FAZI PREVZAME KONTROLO NAD MAGIČNIMI DREVESI MOŽGANOV TER TAKO UNIČUJOČE VPLIVA NA VSE NAŠE MISLI IN ČUSTVA.

## LIMBIČNI SISTEM POVEZUJE NAŠ RAZUM S TELESOM!



Limbični sistem je označen rdeče

**Limbični sistem** je del velikih možganov. Gre za prstanasto oblikovan predel v notranjosti možganov, ki obdaja vrhnji del medmožganov in možganskega debla. Odgovoren je za nekatere vegetativne funkcije, čustvene reakcije, učenje in spomin. Odgovoren je tudi za izločanje endorfinov, endogenih opiatov.

Limbični sistem vključuje več kortikalnih in subkortikalnih možganskih struktur:

- amigdaloidno jedro: skupina jeder v temporalnem lobusu,
- obročasti girus,
- hipokampusova formacija,
- hipotalamus: uravnava delovanje avtonomnega živčevja s proizvodnjem in izločanjem hormonov,
- mamilarno telesce: pomembno pri procesu pomnenja,
- talamus,
- parahipokampusov girus.

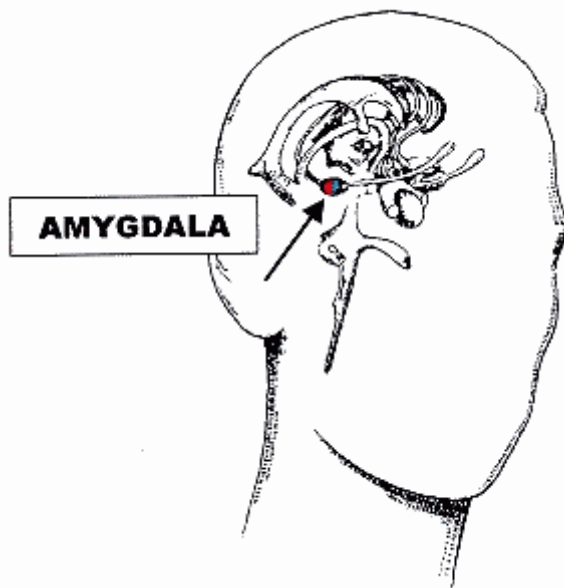


LIMBIČNI SISTEM NI SAMO DEL ENOKRINEGA SISTEMA (**Endokrini sistem** je nadzorni sistem žlez z notranjim izločanjem (endokrinih žlez), ki izločajo kemijske prenašalce, imenovane hormone. Krožijo po telesu v krvožilnem sistemu in tako vplivajo na delovanje oddaljenih organov), TEMVEČ JE EMOTIVNI CENTER NAŠIH MOŽGANOV. GLAVNA ŽLEZA LIMBIČNEGA SISTEMA JE HIPOTALAMUS, KI JE VEČKRAT NAVEDEN KOT »MOŽGANI« ENDOKRINEGA SISTEMA. HIPOTALAMUS JE ODZIVNIK NAŠEGA MISELNEGA ŽIVLJENJA IN PROIZVAJA KEMIKALIJE KOT POSLEDICO TEGA, KAR SE DOGAJA GLOBOKO V NAŠI DUŠI IN DUHU.

Ne pozabimo! Hipotalamus bo vedno odreagiriral na naše notranje čustveno stanje! Vrsta kemikalij, ki se bo sprostita, bo natančno ustrezala našim čustvom.

Kasneje se ta informacija pretoči v amigdale, strukturo v naših možganih, ki je v obliki mandlja. Ta shranjuje vse čustvene percepcije, ki se zgodijo ob grajenju spomina. Z drugimi besedami: KO GRADIMO SPOMIN, AKTIVIRAMO ŠE EMOCIJE. SPOMIN IN EMOCIJE SO TAKO NELOČLJIVI, KOT STA TELO IN DUŠA.

**AMIGDALA - VELIKO SKLADIŠČE NAŠIH ČUSTEV OD ČASA, KO SMO BILI ŠE V MATERINEM TELESU, DO DANAŠNJEGA DNE**



Primer: če ste imeli učitelja matematike, ki se je drl na vas in govoril, da matematike nikoli ne boste znali, se je ta spomin uskladiščil v delu vaših možganov. Ko se boste ukvarjali z matematiko, bodo ta negativna čustva vedno priplavala na površje. Toksična čustva, ki so povezana z matematiko, shranjena v knjižnici možganov-amigdali, bodo blokirala tudi kasnejše poskuse, da bi se matematike lahko naučili.

ČUSTVA, KI JIH OBČUTITE IZ AMIGDALE, SO REAKCIJSKA IN TAKO MOČNA, DA LAHKO PREVLADAJO NAD VSEMI POZITIVNIMI MISLIMI.

**POMEMBNO!** ČE OBČUTIMO STARO, TOKSIČNO ČUSTVO, SE ODLOČIMO, DA NE BOMO TAKOJ ODREAGIRALI. TO JE POMEMBEN KORAK K OSVOBODITVI! PROCES DETOKSIFIKACIJE LAHKO PRIMERJAMO Z VRAČANJEM KNJIG V KNJIŽNICO. ČE JE KNJIGA (EMOCIJA) DOBRA, JO VRNIMO NAZAJ NA POLICO, ČE PA JE TOKSIČNA, SE JE TAKOJ ZNEBIMO.

NE POZABIMO, DA JE VSAKA INFORMACIJA V NAŠIH MOŽGANIH SHRANJENA V ELEKTROKEMIČNEM FORMATU. ZVOKE, KI JIH SLIŠIMO, SLIKE, KI JIH VIDIMO, STVARI, KI JIH OTIPAMO, SE SPREMEMIJO V ELEKTRIČNE IMPULZE. TAKO INFORMACIJO PROCESIRAJO NAŠI MOŽGANI.

**PROSTA VOLJA**

Znanstveniki verjamejo, da so uspešno in korektno identificirali gensko kodo za prosto voljo. Pravijo, da najpomembnejši geni v našem telesu niso tisti, ki bi nam narekovali, kaj početi, temveč tisti, KI NAM OMOGOČIJO MOŽNOST SPREMEMBE NAŠEGA VEDENJA. TO SO GENI, KI JIH LAHKO

PREPOZNA MO KOT **PROSTA VOLJA**. TOREJ GENI ZAGOTOVIJO NAČRT, VENDAR IZBIRO PREPUSTIJO MOŽGANOM. ODLOČAMO SE V SKLADU Z NAŠIMI MISLIMI IN NARAVNANOSTJO. SVOBODNA, PROSTA VOLJA JE POVEZANA Z MOTIVACIJO, IZBIRO IN NARAVNANOSTJO, TOREJ S ČLOVEKOVIM ODNOSOM DO STVARI.

Vsi smo slišali zdravniška opozorila, da lahko napadi jeze povzročijo visok krvni pritisk, boleznj ožilja in srčne napade.

Novejše raziskave kažejo, da zaradi neodpuščanja, zamerljivosti pesimističnih, negativnih misli spominska-magična drevesa v naših možganih ustvarijo dendrite s skupimi vejami, ki postajajo podobne trnjem. Fotografije takih dendritov v možganih kažejo temačne abscese. Niso več podobna zdravim, razvejanim drevesom, katere nevrologi in nevro-znanstveniki imenujejo »magična drevesa«.



PLODNO DREVO; POSUŠENO DREVO

#### Psalm 1

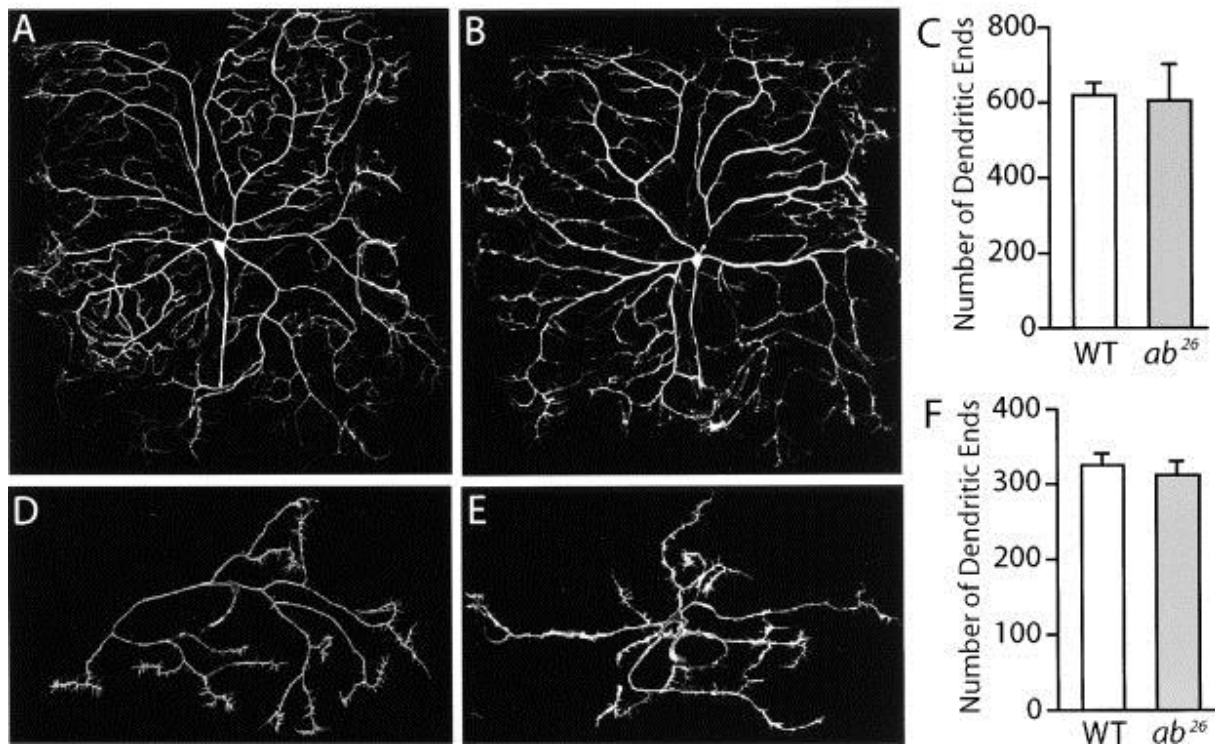
**1** Blagor človeku, ki ne hodi po nasvetu krivičnih, ne stopa na pot grešnikov in ne poseda v družbi porogljivcev, **2** temveč se veseli v GOSPODOVI postavi in preišljuje njegovo postavo podnevi in ponoči. **3** Tak je kakor drevo, zasajeno ob vodnih strugah, ki daje svoj sad ob svojem času in njegovo listje ne ovne; vse, kar dela, uspeva.

#### Jeremija 17

**5** Tako govori GOSPOD: Preklet mož, ki zaupa v človeka in se opira na meso, (Tj. na ustvarjeno bitje.) njegovo srce pa se odmika od GOSPODA. **6** Je kakor suh grm v puščavi, ne vidi, ko pride kaj dobrega; prebiva v izsušeni puščavi, v solnati, neobljudeni deželi. **7** Blagoslovljen mož, ki zaupa v GOSPODA in je GOSPOD njegovo zaupanje. **8** Je kakor drevo, zasajeno ob vodi, ki steza svoje korenine k potoku, ne boji se, ko pride vročina, njegovo listje ostane zeleno; v sušnem letu ne trpi pomanjkanja in ne neha roditi sadu.



SLIKE DENDRITOV V RAZLIČNIH STANJIH. (UNIVERZA V KALIFORNIJI, ODDELEK ZA NEVROLOGIJO)



BTB/POZ-Zinc Finger Protein Abrupt Suppresses Dendritic Branching in a Neuronal Subtype-Specific and Dosage-Dependent Manner

<sup>1</sup> Gladstone Institute of Neurological Disease, University of California, San Francisco, San Francisco, CA 94141 USA

<sup>2</sup> Program in Neuroscience, University of California, San Francisco, San Francisco, CA 94141 USA

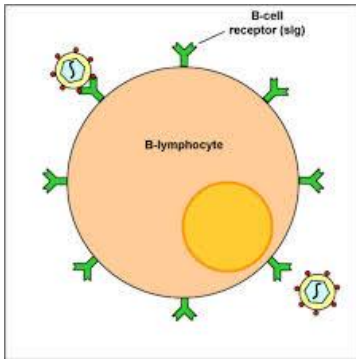
<sup>3</sup> Department of Neurology, University of California, San Francisco, San Francisco, CA 94141 USA

**BOJNO PODROČJE: MOŽGANI**

BOJNO PODROČJE SO NAŠI MOŽGANI, KJER SE ODVIJAJO NENEHNI KONFLIKTI MED TOKSIČNIMI IN POZITIVNIMI MISLIMI. ENE MISLI PRINAŠAJO BOLEZEN, DRUGE PA ZDRAVJE. TA BITKA SE NAHAJA V SPOMINSKEM OMREŽJU, V MAGIČNIH DREVESIH. V BITKI NE SMEMO BITI PASIVNI!!! MORAMO SE HRANITI Z DOBRO, PRAVILNO INFORMACIJO. ČE STARE, TOKSIČNE INFORMACIJE ZAMENJUJEMO S PRAVILNIMI - DOBRIMI, GRADIMO NOVA SPOMINSKA OMREŽJA. SUHE, TRNJEVE VEJE ZAMENJUJEMO Z NOVIMI, ZDRAVIMI, KOŠATIMI. RESNICO MORAMO SPOZNATI SAMI ZASE IN VANJO MORAMO BITI PREPRIČANI. ČE RESNICI NE VERJAMEMO V SVOJEM LIMBIČNEM SISTEMU, ZA NAS NE BO DELOVALA, ČETUDI JE SPLOŠNO SPREJETA!!!

**ČUSTVA REGULIRAJO TO, KAR ZAZNAMO KOT RESNIČNOST**

NAŠA ČUSTVA SO SIGNALI, KI PREVEDEJO INFORMACIJO V FIZIČNO REALNOST. Kako? Milijarde celic v našem telesu je prekritih z receptorji, majhnimi prejemniki na celični membrani. Ko se biokemikalije pretakajo, iščejo takšne receptorje, s katerimi bi se lahko spojile. Podobno kot je ključ namenjen ključavnici. Ko najdejo pravega receptorja, se nanj namestijo, vanj pretočijo svoje sporočilo in ponovno odrinejo naprej. SPOROČILO, KI SO GA PRENESLE, DIRIGIRA ŽIVLJENJE TE CELICE. CELICE IMAJO SVOJ SPOMIN. TAKO TELO DOBESEDNO REFLEKTIRA NAŠE MISELNO ŽIVLJENJE.



Biokemikalije, peptidi, so RESNIČNE MOLEKULE EMOCIJ. Imajo velik vpliv na telo in razum, zato se moramo naučiti kontrolirati svoje misli in emocije. Čeprav se teh biokemičnih mehanizmov ne zavedamo, je naš čustveni izraz vedno povezan s pretokom peptidov (molekul čustev) v našem telesu. Z njimi lahko porušimo oziroma destabiliziramo psihosomatsko mrežo. SAMI USTVARJAMO RAZMERE ZA BOLEZEN!!!

TUDI VIRUSI SE PRILEPIJO NA CELIČNE RECEPTORJE. NAŠE ČUSTVENO STANJE BO ODLOČILO, KAKO BO TELO ODREAGIRALO NA VIRUS. ČE SO NAŠA ČUSTVA TOKSIČNA, BODO PEPTIDI, KI PREPLAVIJO CELIČNO POVRŠJE, SPREMENILI RECEPTORJE TAKO, DA BODO DOSTOPNI ZA VIRUSE. TAKO LAHKO »STAKNEMO PREHLAD!« MI SMO TISTI, KI SMO USTVARILI POGOJE, POD KATERIMI SE JE VIRUS PREHLADA »PRILEPIL« NA NAS!

**KO RAZMIŠLJAMO TOKSIČNE MISLI, SE NAŠ IMUNSKI SISTEM SPREMINJA IN SE OBRNE PROTI NAM, DA NAM NAREDI ŠKODO. Z DRUGIMI BESEDAMI: MI SMO TISTI, KI SMO PRIKLICALI BOLEZEN NASE. USTVARILI SMO POGOJE, DA NAS JE BOLEZEN LAHKO ZAJELA!!!**

Ta nevarnost je pri otrocih in njihovih toksičnih emocijah še mnogo hujša. Njihovi možgani so še v razvoju in tako še bolj dovzetni za škodo.



**1. Janez 4:18 V ljubezni ni strahu, temveč popolna ljubezen prežene strah. Strah je namreč povezan s kaznijo, in kdor se boji, ni dosegel popolnosti v ljubezni.**

ČESA SE NE ZAVEDAMO, NE MOREMO SPREMENITI!

Če je življenje toksično, so toksični spomini fizično vgrajeni v magična drevesa naših možganov in kemikalije, ki jih spremljajo, krožijo po celotnem telesu. Toksične misli nam preprečujejo življenje v simfoniji usklajenih misli in čustev, saj kreirajo kakofonijo (neskladnost) oziroma toksične odpadke, ki povzročajo stresne odzive telesa. Če se ne spoprime s toksičnimi odpadki, le-ti ustvarijo emocionalno črno luknjo, ki nas počasi, a sigurno vodi do marsikaterih bolezni in prezgodnje smrti. DOBRA NOVICA! Čeprav so se naši možgani morda približali že skoraj popolnemu uničenju pod pritiskom toksičnih odpadkov, se lahko znova opomorejo. Spremembe so lahko opazne že po štirih dneh! **Naučiti se moramo kontrolirati svoje misli!**

## STRES

STRES JE TELESNA IN MOŽGANSKA REAKCIJA NA VSAK PRITISK. STRES NI VSELEJ SLAB. STRES, KI NE TRAJA PREDOLGO, JE MOTIVACIJSKI, SAJ DAJE DIREKCIJO IN MOČ . TO JE DOBER STRES. SLAB, UNIČUJOČI STRES PA OGROŽA ČLOVEKOV ČUSTVENI IN FIZIČEN STATUS QUO. STRESOR JE LAHKO ZUNANJI ALI NOTRANJI. *KORENINA VSAKEGA STRESA JE STRAH!!!* Raziskave kažejo, da strah sproži več kot 1.400 fizičnih in kemičnih odzivov in aktivira več kot 30 različnih hormonov in nevrotransmitterjev.

OBSTAJA *DOLOČENA TOČKA*, KO MISEL ŠE LAHKO KONTROLIRAMO IN SE ODLOČIMO, ALI JO BOMO SPREJELI ALI ZAVRNILI. Ko pa misel preseže to točko, je ne moremo več kontrolirati. Če je misel negativna, postane konstantni notranji stresor z negativnimi posledicami za naše telesno in duševno stanje.

Pozitiven stres spodbuja hitrejši tek, če nas zasleduje neznan pes ...Negativni stres sproža strah, ki »vpije«, da so stvari ušle izpod kontrole. Pri tem sploh ni nujno, da čustvo odraža realno stanje. KO SE MISLI SPREVRŽEJO V NEGATIVNE, TOKSIČNE, NAM ZAVLADAJO ČUSTVA. DA BI TO ČUSTVENO NADVLADO PREMAGALI, SE MORAMO NAUČITI GOSPODOVATI EMOCIJAM Z MODROSTJO IN RACIONALNIM MIŠLJENJEM. EMOTIVNA DOJEMANJA NISO ZANESLJIVA, SAJ EMOCIJE NE LOČIJO MED RESNICO IN DEJSTVOM!!! ČE NISO POD KONTROLO, S SVOJO KEMIČNO SESTAVO ZAVLADAJO MOŽGANOM!

Vtisi temeljijo na čustvih in niso zanesljivi. Lahko so nam v opozorilo, vendar nikoli ne smejo vladati!!!

## STOPNJE STRESA:

### 1. OBRAMBNI STRES (POTNE DLANI, HITREJŠE BITJE SRCA, POVEČANJE ADRENALINA, PRIPRAVA NA BOJ)

Ta stres je emocionalno-biološko normalen. Vse fizične reakcije so kratkotrajne. Njihov namen je, da nas pripravijo v najbolj optimalno stanje fizične in mentalne pripravljenosti za spopad z izzivom. Ko izziva ni več, se telo povrne v svoje normalno stanje.

### 2. ZAČETEK PROBLEMA

Če telo ostane pod konstantnim pritiskom negativne stimulacije, se začnejo nabirati toksični odpadki iz notranjega in zunanega sveta. V tem primeru povečani srčni utrip in povišani krvni pritisk prerasteta v hipernapetost in konstantno visok krvni pritisk. Napetost povzroča glavobole, bolečine v hrbtu in križu, konstantno utrujenost, ki se lahko sprevrže v kronični sindrom utrujenosti. Tudi spomin in kreativnost začneta pešati. Vse pogostejši so obiski pri zdravniku. Toksične misli in emocije porušijo homeostazo. (**Homeostaza** (*homioios gr.podoben*) je fiziološki proces, ki omogoča, da se fiziološki procesi in telesna zgradba organizma kljub večjim spremembam v okolici bistveno ne spreminjajo. Dejavniki zunanjega okolja neprestano vplivajo na organizem, ta pa reagira nanje kot sistem. Notranje okolje mora obdržati svojo stalnost. Pri homeostazi sodelujejo vsa tkiva in vse celice, stalnost notranjega okolja pa jim povratno omogoča normalno delovanje. Homeostaza omogoča prilagoditev stanja v telesu na drugačnem, običajno višjem energetske nivoju (npr. nastanek in izločanje ogljikovega dioksida) Lastnost homeostaze je da ureja svoje notranje okolje in skuša ohraniti stabilno, konstantno stanje. Homeostaza organizma je pogoj za ohranitev njegovega življenja.)

Začneta delovati dva hormona:

- nevropeptid slabega pričakovanja in
- nevropeptid strahu.

Ko se nakopičita, začneta uničevati telo in razum. Hormon strahu stimulira adrenalin in kortikosteroide. Ta hormona povzročita preveliko izločanje glukoznega sladkorja v krvi. Prav tako se poveča izločanje trigliceridov in holesterola, kar lahko povzroči povečano telesno težo. Kortizol jemlje kostem potrebne minerale. TUDI NA TEJ STOPNJI JE ŠE VEDNO UPANJE!!! Če oseba ne prekine toksičnih misli, se uničevanje nadaljuje. Stres se je torej spremenil iz kratkoročnega v kroničnega - dolgoročnega. Človek se počuti zaskrbljenega, depresivnega, otrplega, kot da ima povsod sama vnetja. Tako se ga lahko loti vsaki virus.

### 3. STANJE VSESPLOŠNE IZČRANOSTI

Ob taki izčrpanosti je oseba najpogosteje že v bolnišnični oskrbi. Človekovi organi so bili predolgo pod konstantno napetostjo, zato so nehali pravilno delovati. ŠE VEDNO JE UPANJE!

#### PODROČJA NAPADOV:

##### 1. SRCE IN OŽILJE

Nevarnosti, ki jih lahko imajo toksične emocije na srce:

- prevelika napetost - povišani krvni pritisk;
- angina (bolečine v prsnem košu, krči);
- bolezni koronarnih arterij (povzročitelj je lahko jeza);
- kapi ali cerebrovaskularne bolezni;
- anevrizme.

Srce ni samo telesna črpalka, temveč deluje tudi kot mini razum. Znanost je dokazala, da ima srce svoj lasten živčni sistem, ki je kompleksen sistem, zgrajen iz najmanj 40. 000 nevronov. »Možgani srca« delujejo kot človekova vest in so inteligentna sila.

**Luka 5: 22 Jezus pa je spoznal njihove misli in jim je odgovoril: »Kaj premišlujete v svojih srcih? NAŠE SRCE JE KONSTANTEN KOMUNIKATOR MED RAZUMOM IN CELOTNIM TELESOM.**

##### 2. IMUNSKI SISTEM

Ko se telo spopada s toksičnimi mislimi in emocijami, ne more razpoznati, kdo je v resnici njegov pravi sovražnik. Zato začne napadati zdrave celice in tkiva, zato postane manj sposobno za borbo s pravim sovražnikom. Stres zmanjša človekovo odpornost in tako postane telo bolj dovzetno za bolezni. Bolezni imunskega sistema so:

- diabetes tipa 1 (napad na pankreas);
- rakasta obolenja;
- astma, bronhitis, pljučnica;
- alergije;
- kožne bolezni (ekcemi, srbečica, pordelost, vnetje, psorjaza);
- Kronova bolezen (kronična vnetna bolezen prebavnega trakta);
- avtoimune bolezni (lupus, revmatoidni artritis);
- vsa vrsta vnetij;
- fibromialgija (konstantna bolečina).

##### 3. CENRALNI ŽIVČNI SISTEM

- depresija
- fobije
- napadi panike
- utrujenosti
- otrplost, mrtvičenje
- izčrpanost
- nespečnost
- zaskrbljenost

- megljeno razmišljanje
- pomanjkanje kreativnosti
- glavoboli, migrene ...
- slab spomin

POMEMBNO JE, DA SMO POZORNI NA ZATRTO ČUSTVENO BOLEČINO, KI NOČE IZGINITI IN SE LAHKO SPREMENI V FIZIČNO BOLEČINO. ZAKOPANA TOKSIČNA ČUSTVA NE UMREJO, AMPAK POSTANEJO EMOCIONALNA TRDNJAVA V MAGIČNIH DREVESIH NAŠEGA RAZUMA. TA NAM NE BODO DOVOLILA PRAVILNEGA DELOVANJA NA NOBENI STOPNJI: NE FIZIČNI NE MENTALNI IN TUDI NE NA DUHOVNI. VSAKO NEGATIVNO ČUSTVO PREJ ALI SLEJ PRIPLAVA NA POVRŠJE IN SE IZRAZI Z RAZLIČNIMI NARAVNANOSTMI, KI SO POSLEDICE ČUSTVENIH UTRDB:

- perfekcionizem
- želja po kontroli
- dvom vase
- cinizem
- kritika
- promiskuiteta (*spolni odnosi z osebami brez omejitev*)
- tendenca k pretiravanju

#### 4. PREBAVNI SISTEM

- zaprtost
- driska
- slabost in bruhanje
- krči
- razjede
- spastično črevo

SPISEK BOLEZNI SE ŠE NADALJUJE:

- težave s plodnostjo
- zavrta rast pri otrocih
- mišične napetosti vratu, grla in hrbta
- običajen prehlad
- krhke kosti

#### BESEDA O OTROCIH:

ČE OTROKOM NALAGAMO PREVEČ STRESA, JE TO OBLIKA ZLORABE. KO STARŠI NALAGAJO PREVELIKE OBVEZNOSTI NA SVOJE PREDŠOLSKE OTROKE, SE NE ZAVEDAJO, DA JIH S TEM ČUSTVENO UNIČUJEJO, ČEPRAV SE TO ODRAZI ŠELE V ODRASLI DOBI NJIHOVEGA OTROKA.

OTROCI, KI SE PRED 12. LETOM SOOČAJO S POVEČANIM FAKTORJEM STRESA, IMAJO 30% VEČJO MOŽNOST ZA OBOLELOSTJO Z RAKOM V OBDOBJU ODRASLOSTI.

PRITISKA NA OTROKE NE VRŠIJO LE STARŠI, TEMVEČ TUDI NJIHOVI ŠOLSKI UČITELJI.

OTROCI SO EKSPERTI PRIKRIVANJA ČUSTEV IN STVARI, KI JIH NE ZNAJO RAZLOŽITI. TA ČUSTVA SE KASNEJE POJAVIJO V ZUNANJI ALI NOTRANJI ERUPCIJI.

MOŽGANI RASTEJO 18 LET, A SE RAZVIJAJO NA BOLJŠE ALI SLABŠE VSE ŽIVLJENJE. RAZISKAVE KAŽEJO, DA JE OTROKOV ČUSTVENI RAZVOJ ZAKRNEL, ČE JE PRIKRAJŠAN ZA DOTIK IN OČESNI STIK.

OTROKA RAZBREMENIMO STRESA, KO MU IZKAŽEMO LJUBEZEN. ADOLESCENCA JE NAJBOLJ STRESENO OBDOBJE ČLOVEKA.

## PROCES RAZSTRUPLJANJA

Razstrupljanje je potrebno, če odgovorimo pritrdilno na eno ali več od sledečih trditev:

- Mislimo in govorimo: »Ko bi le,« »Moral-a bi,« »Lahko bi, pa nisem«.
- V glavi smo si večkrat »vrteli« mučne dogodke, pogovore.
- V glavi smo si ustvarili že mnogo scenarijev nepredvidljive prihodnosti.
- Namenjamo čas špekuliranju?
- Je naš razum pasiven?
- Ali smo odkriti sami s seboj?
- Ali je naše razmišljanje popačeno? Ali oblikujemo lastno identiteto okoli težave ali bolezni?  
Ali govorimo: »Moj artritis,« »Moja multipla skleroza,« »Moje srčne težave«?
- Ali kdajkoli izrečemo: »Nič mi ne gre,« »Česar se lotim, propade«?

## KAKO SE ZNEBITI TOKSIČNIH MISLI IN EMOCIJ

### 1. KORAK: ZAVESTNO KONTROLIRAJ VSAKO MISEL

Misli povzročajo bolezni, zato jih moramo skrbno preučiti in nadzorovati. Če so toksične misli dovolj močne, da priključijo bolezen, so prave misli več kot dovolj močne, da priključijo zdravje. Naša naloga je, da misel analiziramo, preden jo sprejmemo. Če je misel negativna, jo moramo brez zadržkov zavreči. Naštejmo tri nepravilna prepričanja, ki odprejo vrata toksičnosti. Gre za nerealistična pričakovanja, ki jih gojimo do samih sebe in do drugih:

- 1) Vselej se moram dobro odrezati, saj moja identiteta temelji na tem, kaj si mislim o sebi in kaj si drugi mislijo o meni.
- 2) Vsi morajo lepo ravnati z menoj, ker sem pomemben.
- 3) Življenje na svetu mora biti preprosto; nobena težava mi ne sme prekrizati pot.

### KAJ PRAVI BOŽJA BESEDA?

**1. Peter 3:10** *Kajti kdor hoče ljubiti življenje in videti dobre dni, naj zadrži svoj jezik od zla in ustnice od zvijačnega govorjenja. 11* *Ogiblji se zla in delaj dobro, išči mir in hodi za njim.*

**Psalm 17:3c** ..moje misli ne gredo skozi moja usta.

**Pregovori 15:4** *Zdravje jezika je drevo življenja (ZDRAV JEZIK JE DREVO ŽIVLJENJA), napaka v njem je rana v duhu.*

**Pregovori 12:6** *Besede krivičnih prežijo na kri, usta iskrenih pa življenja rešujejo.*

**Pregovori 10:11** *Usta pravičnega skrivajo vir življenja (SO STUDENEC ŽIVLJENJA), usta krivičnih pa nasilje.*

**Matej 6:31** *Ne skrbite torej in ne govorite (take no thought , saying-MISEL SI PRISVOJIMO, KO JO IZGOVORIMO) »Kaj bomo jedli ali kaj bomo pili ali kaj bomo oblekli?«*

**Luka 9: 23** *Vsem pa je govoril: »Če hoče kdo iti za menoj, naj se odpove sebi in vzame vsak dan svoj križ ter hodi za menoj. 24* *Kdor namreč hoče svoje življenje rešiti, ga bo izgubil; kdor pa izgubi svoje življenje zaradi mene, ga bo rešil. 25* *Kaj namreč pomaga človeku, če si ves svet pridobi, sebe pa pogubi ali zapravi?*

**Filipljanom 2:3** *Ne delajte ničesar iz prepirljivosti in ne iz praznega slavohepja, ampak imejte v ponižnosti drug drugega za boljšega od sebe.*

**1. Peter 5:5** *Prav tako mlajši, podredite se starejšim. V medsebojnih odnosih se vsi oblecite v ponižnost, ker Bog se prevzetnim upira, ponižnim pa daje milost. 6* *Ponižajte se pod močno Božjo roko, da vas ob svojem času poviša. 7* *Vso svojo skrb vrzite nanj, saj on skrbi za vas.*

**Rimljanom 2:1** *Ker je torej Bog tako usmiljen, vas rotim, bratje: darujte svoja telesa v živo, sveto in Bogu všečno žrtev; to je vaše smiselno bogoslužje. 2* *In nikar se ne prilagajajte temu svetu, ampak*



se tako preobražajte z obnovo svojega uma, da boste lahko razpoznavali, kaj hoče Bog, kaj je dobro, njemu všečno in popolno.

**2. Korinčanom 5:16** Zato odslej nikogar več ne poznamo po mesu. Čeprav smo Kristusa poznali po mesu, ga zdaj ne poznamo več tako. **17** Če je torej kdo v Kristusu, je nova stvaritev. Staro je minilo. Glejte, nastalo je novo.

**Kološanom 3:3** Kajti umrli ste in vaše življenje je skrito s Kristusom v Bogu. **4** Ko se bo prikazal Kristus, vaše življenje, tedaj se boste tudi vi prikazali z njim v slavi.

Najnovejše raziskave kažejo, da inteligentnost ni statična, temveč jo lahko stopnjujemo ali reduciramo s svojo nevrokemičnostjo. MI SAMI IMAMO KONTROLO NAD LASTNO NEVROKEMIČNOSTJO S SVOJIM MISELNIM SVETOM. MI SMO TISTI, KI ODLOČAMO O ŽIVLJENJU, ZDRAVJU, BOLEZNI ALI SMRTI.

**5. Mojzesova 30:19** Nebo in zemljo kličem danes za pričo proti vam: predložil sem ti življenje in smrt, blagoslov in prekletstvo. Izberi torej življenje, da boš živel ti in tvoj zarod, **20** tako da ljubiš GOSPODA, svojega Boga, poslušaj njegov glas in se ga držiš. Kajti v tem je tvoje življenje in dolgost tvojih dni, ki jih smeš preživeti v deželi, za katero je GOSPOD prisegel tvojim očetom, Abrahamu, Izaku in Jakobu, da jim jo bo dal.

## 2. KORAK: ZGRADI SVOJ SVET Z BESEDAMI

Besede, ki jih izgovarjamo, so elektromagnetne življenjske sile, ki delujejo skupaj z našim miselnim svetom ter oblikujejo in vplivajo na zunanji svet in okoliščine. Naših pet čutil nenehno povezuje naš notranji in zunanji svet. Informacije, ki prihajajo, oblikujejo naš miselni svet. Ko izgovarjamo besede, se le-te nalagajo v magična drevesa našega spomina. Če izgovarjamo negativne stvari, se sproščajo toksične kemikalije, ki gradijo toksičen spomin. Ta se izgrajuje v toksične utrdbe, ki nadzorujejo naše življenje. ZUNANJOST REFLEKTIRA NOTRANJOST.

POMEMBNO! Izgovorjena pozitivna beseda ima vpliv in moč ustvarjanja le, če temelji na ISKRENOSTI IN INTEGRITETI. KAR IZGOVORIMO, MORA ODRAŽATI TISTO, KAR IMAMO NAVZNOTER.

## KAJ PRAVI BOŽJA BESEDA?

**Luka 6:45** Dober človek prinaša iz dobrega zaklada svojega srca dobro, hudoben pa iz hudobnega húdo; iz preobilja srca govorijo namreč njegova usta.«

**Rimljanom 12:1** Ker je torej Bog tako usmiljen, vas rotim, bratje: darujte svoja telesa v živo, sveto in Bogu všečno žrtev; to je vaše smiselno bogoslužje. **2** In nikar se ne prilagajajte temu svetu, ampak se tako preobražajte z obnovo svojega uma, da boste lahko razpoznavali, kaj hoče Bog, kaj je dobro, njemu všečno in popolno.

## 3. KORAK: IZTISNI SVOJA NEGATIVNA ČUSTVA

Ne skrivajmo pred Gospodom svojih negativnih čustev. Priznajmo Mu svoj greh, odpustimo vsakemu, ki nas je prizadel (tudi, če nas ne prosi za odpuščanje). Odločimo se, kakšne misli bomo negovali, saj se bomo s tem tudi odločili, kako bomo čustvovali.

Znaki potlačenih emocij so (razen bolezni v telesu):

- razdražljivost;
- vzkipljivost;
- preobčutljivost;
- zaskrbljenost;
- frustracija;
- strah;
- impulzivnost;
- želja po kontroliranju;
- perfekcionizem;
- dvom v samega sebe.

#### KAJ PRAVI BOŽJA BESEDA?

**Psalm 18:7** Ko mi je bilo tesno, sem klical GOSPODA, k svojemu Bogu sem klical na pomoč. Slišal je moj glas iz svojega templja, moje vpitje je pred njegovim obličjem, prišlo je v njegova ušesa.

**Psalm 34:5** Iskal sem GOSPODA, in me je uslišal, vseh mojih strahov me je rešil.

**Psalm 42:6** Zakaj si potrta, moja duša, in se vznemirjaš v meni? Upaj v Boga, zakaj še ga bom hvalil, svojega rešitelja in svojega Boga.

#### 4. KORAK: PREVZAMI ODGOVORNOST IN NADZOR

Naša individualnost nam narekuje, da prevzamemo odgovornost za svoja dejanja. Današnja psihologija pravi, da je najpomembnejše negovati svojo samopodobo. Človek naj bi bil v svojih očeh vselej boljši od drugih. Če naredi kaj narobe, ne prevzame odgovornosti za svoje dejanje, temveč pripiše vzrok za napako svoji vzgoji, okoliščinam.... Da bi lahko oseba ohranjala svojo lažno samopodobo, mora nenehno zniževati kriterije. Tako vse postane relativno. Pravi odgovor je ravno nasproten. Prevzeti moramo odgovornost za naše napake in slabe, negativne emocije zamenjati z dobrimi. Slabih spominov ne moremo izbrisati, a bodo izgubili svoje »trnje«.

#### KAJ PRAVI BOŽJA BESEDA?

**Filipljanom 2:3** Ne delajte ničesar iz prepirljivosti in ne iz praznega slavohepja, ampak imejte v ponižnosti drug drugega za boljšega od sebe. **4** Naj nobeden ne gleda samo nase, temveč tudi na druge. **5** To mislite v sebi, kar je tudi v Kristusu Jezusu. **6** Čeprav je bil namreč v podobi Boga, se ni ljubosumno oklepal svoje enakosti z Bogom, **7** ampak je sam sebe izpraznil tako, da je prevzel podobo služabnika in postal podoben ljudem.

**Filipljanom 3:3** Obrezanci smo namreč mi, ki služimo Bogu v njegovem Duhu in se ponašamo v Kristusu Jezusu, pri tem pa ne zaupamo v meso. **7** Toda kar je bilo zame dobiček, to sem zaradi Kristusa začel imeti za izgubo. **8** Še več, za izgubo imam vse zaradi vzvišenosti spoznanja Kristusa Jezusa, mojega Gospoda. Zaradi njega sem zavrgel vse in imam vse za smeti, da bi bil Kristus moj dobiček **9** in da bi se znašel v njem, in to ne s svojo pravičnostjo, ki izvira iz postave, ampak s pravičnostjo, ki je po veri v Kristusa, se pravi s pravičnostjo, ki je iz Boga in sloni na veri, **10** da bi spoznal njega in moč njegovega vstajenja ter delež pri njegovem trpljenju, pri tem pa postajam podoben njegovi smrti, **11** da kako pridem do vstajenja od mrtvih.

#### 5. KORAK : IZBERI ODPUŠČANJE

##### Dva kontrasta:

**1) LJUBEZEN**=pogoj: ne ljubiti tega sveta=LJUBITI OČETA=LJUBITI BRATA=HOJA V LUČI=BRATU  
ODPUŠČATI=POMNOŽITEV VERE=RECI MURVI, NAJ SE S KORENINAMI VRED IZRUJE IN SE PRESADI V MORJE (slika pozabljenja; ne pride več do srca; v novih nebesih in novi zemlji morja ne bo več=pozaba starih grehov)=GOSTA, ZELENA DREVESA NAŠEGA SPOMINA Z RAZVEJENIMI DENDRITAMI

**2) STRAH**=TEMA=NEODPUŠČANJE=USTVARJAJO SE TEMNE LJUKNJE V SPOMINSKIH DREVESIH=GRE ZA POŠKODBE V NAŠIH MOŽGANIH.

#### **Material za preučevanje zgornjih trditev**

**1. Janez 2:15** *Ne ljubite sveta in tudi ne tistega, kar je v svetu! Če kdo ljubi svet, v njem ni Očetove ljubezni, 16 kajti vse, kar je v svetu – poželenje mesa, poželenje oči in napuh življenja – ni od Očeta, ampak od sveta. 17 Svet in njegovo poželenje mineta; kdor pa izpolnjuje Božjo voljo, ostane vekomaj.*

**1. Janez 2: 8** *Pa vendar vam pišem novo zapoved, namreč to, kar je resnično v njem in v vas: tema izginja in resnična luč že sveti. 9 Kdor pravi, da je v luči, pa svojega brata sovraži, je še zdaj v temi. 10 Kdor svojega brata ljubi, ostaja v luči in v njemni pohujšanja. 11 Kdor pa svojega brata sovraži, je v temi in hodi v temi in ne ve, kam gre, ker mu je tema zaslepila oči.*

**1. Janez 3: 10** *Otroci Boga in otroci hudiča se očitno kažejo po temle: kdor ne ravna pravično, ni od Boga in prav tako ne tisti, ki ne ljubi svojega brata. 14 Mi vemo, da smo prešli iz smrti v življenje, ker brate ljubimo. Kdor ne ljubi, ostaja v smrti.*

1. Janez 1:5 To pa je oznanilo, ki smo ga slišali od njega in vam ga oznanjamo: Bog je luč in v njem ni nobene teme. 6 Če rečemo, da smo v občestvu z njim, pa kljub temu hodimo v temi, lažemo in ne ravnamo v skladu z resnico. 7 Če pa hodimo v luči, kakor je v luči on sam, smo med seboj v občestvu in kri njegovega Sina Jezusa nas očisti vsakega greha.

Luka 17:1 In rekel je svojim učencem: »Ni mogoče, da bi pohujšanja ne prišla, toda gorje tistemu, po katerem pridejo! 2 Bolje je zanj, da mu obesijo mlinski kamen na vrat in ga vržejo v morje, kakor da pohujša enega od teh malih. 3 Varujte se! Če tvoj brat greši, ga pogrājaj, in če se skesa, mu odpusti (GLEJ NA TO, KOT DA JE ŽALITEV PREKLICANA). 4 Če greši sedemkrat na dan zoper tebe in se sedemkrat na dan obrne k tebi ter reče: »Kesam se,« mu odpusti.« 5 Apostoli so rekli Gospodu: »Pomnôži nam vero!« 6 Gospod pa jim je dejal: »Če bi imeli vero kakor gorčično zrno, bi rekli tej murvi: »Izruj se s koreninami vred in se presadi v morje,« in bi vam bila pokorna.

Izaija 65:17 Kajti glej, ustvaril bom novo nebo in novo zemljo, prejšnje reči ne bodo več prihajale v spomin, ne bodo več prišle do srca.

Razodetje 21:1 Nato sem videl novo nebo in novo zemljo. Kajti prvo nebo in prva zemlja sta izginila in morja ni bilo več.

2. Peter 3:13 Mi pa po njegovi obljubi pričakujemo nova nebesa in novo zemljo, v katerih biva pravičnost.

### **Vse negativno se da spremeniti!**

Odpušcanje je izbira, dejanje naše proste volje. Omogoča nam čiščenje toksičnih emocij jeze, odpora, grenkobe, sramote, žalosti, obžalovanja, krivice in sovraštva. Dokler negujemo nezdrave toksične misli in emocije, onemogočamo rast novim, pozitivnim.

#### **ODPUŠČANJE POMENI:**

- Osebi odpustimo ne glede na njeno obnašanje.
- Odločimo se, da se z osebo ne bomo več ukvarjali (je ne bomo več obtoževali), kljub bolečini, ki je ne moremo zanikati.
- Osebo prepustimo Gospodu.
- Odpušcanje ni znak šibkosti, temveč poguma.

Odpušcanje vodi k ljubezni. Ne moremo ljubiti osebe, če ji nismo že pred tem odpustili. Ljubezen je blagodejna za naše zdravje. Človek, ki razvija zmožnost odpuščenja, ima večji nadzor nad svojimi emocijami in je mnogo bolj zdrav.

#### **KAJ PRAVI BOŽJA BESEDA?**

**Matej 6: 14 Če namreč odpustite ljudem njihove prestopke, bo tudi vaš nebeški Oče vam odpustil. 15 Če pa ljudem ne odpustite, tudi vaš Oče ne bo odpustil vaših prestopkov.«**

**Psalm 103: Slávi, moja duša, GOSPODA, vsa moja notranjost njegovo sveto ime. 2 Slávi, moja duša, GOSPODA, ne pozabi nobenega dejanja njega, 3 ki odpuša vso tvojo krivdo, ki ozdravlja vse tvoje bolezni, 4 ki iz jame rešuje tvoje življenje, ki te krona z dobroto in usmiljenjem, 5 ki tvoja leta nasičuje z dobrinami; kakor orlu se obnavlja tvoja mladost.**

#### **6. KORAK: LJUBEZEN**

Raziskave kažejo pozitivne spremembe na živčnem, imunskem in hormonskem sistemu, v možganih, na srcu, ko negujemo čustva, kot so: ljubezen, spoštovanje, usmiljenje. Pozitivne emocije nam izboljšujejo zdravje in podaljšujejo življenje. Naše srce pošilja sporočila, katerim je vredno prisluhniti. Potrebno se je naučiti živeti iz srca, v katerem domuje Božja ljubezen. To je prav gotovo najboljšo zdravilo za toksične misli in emocije.

KAKO LAHKO KOMUNICIRAMO S SVOJIM SRCEM:

- Premišljajmo o blagoslovih v našem življenju.
- Razvijajmo hvaležnost.
- Ne ukvarjajmo se z bolečimi mislimi.
- Preživljajmo čim več časa z ljudmi, ki nam prinašajo radost in srečo.
- Osredotočimo se na prijetne spomine ali veselo pričakujmo posebne dogodke.
- Ne dopustimo strahu, da bi zasenčil sporočila srca.

KO DOŽIVLJAMO BOŽJO LJUBEZEN DO NAS IN DO DRUGIH, SRCE KOMUNICIRA Z MOŽGANI IN TELESOM. SRCE POŠILJA CELEMU TELESU KRI, V KATERI JE ŽIVLJENJE IN TAKO PRINAŠA ZDRAVJE. **ODLOČIMO SE, DA BOMO HODILI V LJUBEZNI. TA ODLOČITEV ZAHTEVA VAJE, VAJE IN ŠE VEČ VAJE.**

**KAJ PRAVI BOŽJA BESEDA?**

**Rimljanom 5:5** Upanje pa ne osramoti, ker je Božja ljubezen izlita v naša srca po Svetem Duhu, ki nam je bil dan.

**Pregovori 16: 3** Srce modrega dela njegova usta dojemljiva (SRCE MODREGA UČI NJEGOVE USTNICE), povečuje izobrazbo na njegovih ustnicah.

**1. Korinčanom 13:4** Ljubezen je potrpežljiva, dobrotljiva je ljubezen, ni nevoščljiva, ljubezen se ne ponaša, se ne napihuje, 5 ni brezobzirna, ne išče svojega, ne da se razdražiti, ne misli hudega. **6** Ne veseli se krivice, veseli pa se resnice. **7** Vse prenaša, vse veruje, vse upa, vse prestane. **8** Ljubezen nikoli ne mine.

7. KORAK : TERAPIJA DOTIKA, OBJEMA

Dotik je najbolj pomemben dejavnik v osebnem razvoju. Raziskave kažejo, da ima vsak človek v sebi naravno lekarno vseh zdravil za pravilno delovanje telesa in razuma. Ljubeč dotik sprosti naravne kemikalije v telesu za proces ozdravljanja in človekovo optimalno dobro počutje.

**KAJ PRAVI BOŽJA BESEDA?**

**Matej 8:1** Ko je prišel z gore, so ga spremljale velike množice. **2** In glej, pristopil je gobavec, se poklonil pred njim do tal in rekel: »Gospod, če hočeš, me moreš očistiti.« **3** Jezus je iztegnil roko, se ga dotaknil in rekel: »Hočem, bodi očiščen!« In pri priči je bil očiščen gob.

**Matej 9:18** Medtem ko jim je to govoril, je prišel neki oblastnik. Poklonil se mu je do tal in rekel: »Moja hči je pravkar umrla, vendar pridi, položi roko nanjo in bo živela.« **19** Jezus je vstal in šel za njim, skupaj s svojimi učenci. **20** Tedaj se mu je od zadaj približala žena, ki je dvanajst let krvavela, in se je dotaknila roba njegove obleke. **21** Pri sebi je namreč rekla: »Če se le dotaknem njegove obleke, bom rešena.« **22** Jezus pa se je obrnil, jo pogledal in dejal: »Bodi pogumna, hči, tvoja vera te je rešila.« In žena je bila od tiste ure rešena. **23** Ko je Jezus prišel pred oblastnikovo hišo ter videl piskače in razburjeno množico, **24** je govoril: »Umaknite se, saj deklica ni umrla, ampak spi.« Oni pa so se mu posmehovali. **25** Ko so odstranili množico, je vstopil. Prijel jo je za roko in je vstala.

8. KORAK: IGRA IN SMEH

Govorimo o igranju, ki je velik reduktor stresa. Pomaga nam, da se uspešno spopademo s svojimi emocijami. Smeh je notranje skakljanje, telovadba in sprošča dobre kemikalije, ki krepijo naš imunski sistem. Če se imamo dobro, je to najcenejša, najbolj efektivna oblika kontrole toksičnih misli in emocij. Pomlajuje, poživlja razum, telo in duha.

**KAJ PRAVI BOŽJA BESEDA?**

**Pregovori 17:22** Veselo srce podarja zdravje,

## 9. KORAK: TELOVADBA

Pri telovadbi ne gre toliko za grajenje mišic in izgorevanje maščob, pač pa za pospeševanje srčnega utripa. Ta poveča krvni obtok, ki hrani in čisti možgane in organe. Če se človek prepoti, se njegovo splošno razpoloženje izboljša, saj se ob tem sprostito endorfini. Na voljo je veliko različnih aerobnih vaj, pomembno pa je, da izberemo tisto, ob kateri se lahko sprostimo in uživamo.

### KAJ PRAVI BOŽJA BESEDA?

**1. Timotej 4:8 Urjenje telesa namreč le malo koristi (nekaj malo pa le koristi), prava pobožnost pa je koristna v vsem, ker obljublja življenje, sedanje in prihodnje.**

## 10. KORAK: PRAVILNA PREHRANA

Prehranjevanje ni tako enostavno, kot se zdi na prvi pogled. Gre za skrajno emotivni dogodek. Pomembno je vedeti, da ni dobro jesti v stanju jeze, ko s hrano skušamo prikriti ali ignorirati neprijetna čustva. Zakaj ne? Ker se bodo toksične misli in čustva integrirala v pravilen proces prebavljanja in porušila njegov sistem, hrana pa bo v nas postala toksična.

Uživati je potrebno hrano, ki ohranja stabilnost našega krvnega sladkorja in primerno telesno težo. Za prehrano so primerni proteini, ki jih najdemo v rdečem mesu, ribah, piščancih, jajcih. Dobre maščobe omega 3 in 6, ki so zelo pomembne pri prehrani, najdemo v ribjem olju, jajcih, oreščkih in semenih. Strokovnjaki svetujejo pitje velikih količin vode, vsaj 1,5 do 2 litra na dan.

Miselni svet ima tudi glede kontroliranja telesne teže pomembno vlogo. Razmišljajmo o tem, kaj in zakaj jemo. Kombinacija pravilnih principov prehranjevanja in pravilnega odnosa do prehranjevanja bo obrodila zaželene rezultate.

### KAJ PRAVI BOŽJA BESEDA?

**Pregovori 18:8 Podpihovalčeve besede so kakor slasčice, lezejo v notranjost telesa.**

**Pregovori 26: 22 Podpihovalčeve besede so kakor slasčice, lezejo v notranjost telesa.**

**Žalostinke 4: 5 Tisti, ki so uživali slasčice, so zapuščeni na ulicah; (čim manj sladkorja!!!)**

## 11. KORAK: DUHOVNI ASPEKT

Človek je predvsem duhovno bitje, ima dušo in živi v telesu. Zavedati se moramo, da nikoli ne bomo uspešno ozdravljeni toksičnih odpadkov, če ne bomo uporabili duhovnih principov. Najdimo Božje obljube, ki nam ponujajo trajno rešitev.

### KAJ PRAVI BOŽJA BESEDA?

**Izaija 53:4 V resnici je nosil naše bolezni, naložil si je naše bolečine, mi pa smo ga imeli za zadetega, udarjenega od Boga in ponižanega. 5 On pa je bil ranjen zaradi naših prestopkov, strt zaradi naših krivd. Kazen za naš mir je padla nanj, po njegovih ranah smo bili ozdravljeni. 6 Mi vsi smo tavali kakor ovce, obrnili smo se vsak na svojo pot, GOSPOD pa je naložil nanj krivdo. (NEPRAVIČNOST, ZLOBA, PREDRZEN JEZIK, SEKSUALEN GREH, NEGATIVNOST idr.) nas vseh. 11 Za muko svoje duše bo videl luč, se sital, s svojim spoznanjem (SPOZNANJE SAMEGA SEBE DAJE DRUGIM) bo moj pravični služabnik opravičil številne, njihove krivde bo naložil (S PRINCIPOM SUBSTITUCIJE-ZAMENJAVE) nase.**

## 12. KORAK: SPROSTIMO SE!

Besede: *hitro, pohiti, prezaposlenost* so pesmi, ki jih poje današnji svet. Občutek, da čas beži, je globalni fenomen. Bolj ko se trudimo, slabše je, vsaj tako se zdi. Naučiti se moramo skrbno rabiti čas in delati izbor med aktivnostmi. Če se nenehno osredotočamo na majhne stvari, lahko izgubimo pogled na to, kaj je res pomembno. Sindrom hitenja nam lahko dokazano poruši avtomatični živčni. Sproščanje ni samo ugodje, temveč velika potreba. Nekaj tehnik (globoko dihanje, mišično sproščanje, raztegovanje, razgibavanje, masaža, aerobična telovadba, spanje v zadostni meri) nam

lahko pripomorejo k boljšemu učinku sproščanja. Kljub temu je kakovosten čas v ljubečem odnosu z Gospodom najpomembnejši člen v celotni verigi.

### **KAJ PRAVI BOŽJA BESEDA?**

**Efežanom 5:15** Skrbno torej pazite, kako živite, ne kot nemodri, ampak kot modri. **16** Skrbno izrabljajte čas, kajti dnevi so hudi. **17** Zato ne bodite nerazumni, ampak spoznajte, kaj je Gospodova volja. **18** In ne opijanajte se z vinom, v čemer je razbrzdanost, temveč naj vas napolnjuje Duh: **19** nagovarjajte se s psalmi, hvalnicami in z duhovnimi pesmimi, ko v svojem srcu prepevate in slavite Gospoda. **20** V imenu našega Gospoda Jezusa Kristusa se nenehoma zahvaljujte Bogu Očetu za vse.

**Psalm 119:93** Na veke ne bom pozabil tvojih ukazov, kajti z njimi si me poživil.

**Izaija 38:16** O Gospod, z grenkobami se ljudje poživljajo, življenje mojega duha je v vsaki od njih: okrepil si me in me poživil.

## **KLUČNA STVAR: KJE TIČI MOJA IDENTITETA???**

Božji otroci se mnogokrat bojimo, da bomo naredili napako. Naša identiteta na žalost pogosto temelji na tem, kar delamo, in ne na tem, kdo smo v Kristusu!

Toksičnost vstopa v nas, ko:

- se bojimo narediti napako;
- črpamo identiteto iz napačnega vira.

Moralo bi biti drugače. **Odnos z Gospodom mi daje identiteto, varnost in zadovoljstvo.** Identiteta ni to, KAR POČNEM, ampak to, KAR SEM. Moja identiteta ni, da sem žena svojemu možu, mati svojima otrokoma, dober strokovni delavec ... Moja identiteta je, da sem Božji otrok in imam živ odnos z svojim Rešiteljem Jezusom Kristusom. Razmislimo o tem (*selah*).

*Toksičnost je malikovalstvo sebe ali koga drugega!*

*Rešitev: umreti sebi, Kristus je moja identiteta; GOSPOD IMA NAČRT ZAME. NI POTREBNO, DA BI SAMI SEBE PROMOVIRALI. VSAKI DAN SE PODVRZIMO NAČRTOM, KI JIH IMA GOSPOD ZA NAS!*

**5. Mojzesova 30:19** Nebo in zemljo kličem danes za pričo proti vam: predložil sem ti življenje in smrt, blagoslov in prekletstvo. Izberi torej življenje, da boš živel ti in tvoj zarod, **20** tako da ljubiš GOSPODA, svojega Boga, poslušaj njegov glas in se ga držiš. Kajti v tem je tvoje življenje in dolgost tvojih dni (KAJTI GOSPOD JE TVOJE ŽIVLJENJE IN DOLGOST TVOJIH DNI), ki jih smeš preživeti v deželi, za katero je GOSPOD prisegel tvojim očetom, Abrahamu, Izaku in Jakobu, da jim jo bo dal.

**Filipljanom 1:21** Zakaj življenje je meni Kristus

**Kološanom 3:4** Ko se prikaže Kristus, naše življenje,

**Matej 10:37** Kdor ljubi očeta ali mater bolj ko mene, ni mene vreden; in kdor ljubi sina ali hčer bolj ko mene, ni mene vreden; **38** in kdor ne vzame svojega križa in ne hodi za menoj, ni mene vreden. **39** Kdor najde svoje življenje, ga bo izgubil; in kdor svoje življenje zaradi mene izgubi, ga bo našel.

Kako bi se počutili, če bi izgubili svojo službo? Kako bi se počutili, če bi vas nihče več ne poznal? Ali bi še vedno živeli veselo, saj imate ljubeč in zaupen odnos z Gospodom?

LJUDJE SE BOJIJO NEUSPEHA, ZATO SI NIČESAR NE UPAJO. NIČ NE TVEGAJO, KER SE BOJIJO, KAJ BODO LJUDJE O NJIH MISLILI ALI GOVORILI. GOSPOD SE NAS VEDNO VESELI, ČE STVARI DELAMO V VERI. NIHČE NE NAREDI VSEGA 100% PRAVILNO IN BREZ NAPAK. DOKLER DELAMO IN ŽIVIMO PO VERI IN NE PO STRAHU, JE GOSPOD ZELO ZADOVOLJEN Z NAMI. ČE PADEMO, NAS VSELEJ DVGNE! NE BOJMO SE PADCA, BOJMO SE STRAHU PRED PADCEM.

**Pregovori 24:16** Zakaj sedemkrat pade pravični, pa zopet vstane,

**Psalm 37:23** Zaradi GOSPODA so koraki moža trdni, nad njegovo potjo ima veselje. **24** Če pade, ne obstane na tleh, ker GOSPOD podpira njegovo roko.

## **PRIMERI NEUSTRAŠNIH**

1) Gobavci

2. Knjiga kraljev 7: 3 Pred mestnimi vrati pa so bili štirje gobavci; in ti so med seboj rekli: »Kaj bomo tu tako dolgo ostali, da pomrjemo? 4 Če bi se odločili v mesto iti, ko je v mestu lakota, bomo tam pomrli. Če pa tu ostanemo, bomo tudi umrli. Torej dajte, pobegnimo v aramski tabor! Če nam življenje puste, bomo živeli; če pa nas usmrte, bomo pač umrli.« 5 Vzdignili so se tedaj v mraku, da bi šli v aramski tabor. Ko so prišli do kraja aramskega tabora, glej, ni bilo tam nikogar. 6 Gospod je bil namreč storil, da so v aramskem taboru slišali ropot voz, topot konj in hrup velike vojske. Zato so rekli eden drugemu: »Glej, Izraelov kralj je zoper nas najel kralje Hetejcev in kralje Egipčanov, da nas napadejo.« 7 Zaradi tega so se vzdignili in v mraku pobegnili. Pustili so šotore, konje, osle in tabor, kakor je bil, ter zbežali, da si rešijo življenje. 8 Ko so torej tisti gobavci prišli do kraja tabora, so stopili v neki šotor ter jedli in pili; nato so od ondod odnesli srebra, zlata in oblačil ter šli in to poskrili. Potem so se vrnili in stopili v drug šotor. Tudi tega so opleniili ter šli in plen poskrili. 9 Tedaj so rekli med seboj: »Ne delamo prav. Ta dan je dan veselega oznanila. Če bomo molčali in čakali do jutranjega svita, bomo krivi. Torej dajte, pojdimo in oznanimo to v kraljevi hiši!«

2) Peter v različnih stopnjah vere in zaupanja

Matej 14: 22 Takoj nato je učencem velel, naj stopijo v čoln in se pred njim peljejo na drugo stran; medtem bi on odpustil množice. 23 Ko je množice odpustil, je šel na goro, da bi na samem molil; in ko se je zvečerilo, je bil sam ondi. 24 Čoln pa so sredi morja premetavali valovi, kajti veter je bil nasproten. 25 Ob četrti nočni straži je Jezus šel k njim, stopajoč po morju. 26 Ko so ga učenci videli hoditi po morju, so se prestrašili in rekli: »Prikazen je!« In od strahu so zavpili. 27 On pa jih je takoj ogovoril: »Bodite brez skrbi! Jaz sem; ne bojte se!« 28 Oglasil pa se mu je Peter in rekel: »Gospod, če si ti, vêli mi, naj grem po vodi k tebi.« 29 »Pridi!« mu je rekel. In Peter je stopil iz čolna in šel po vodi, da bi došel do Jezusa. 30 Ko pa je videl silni veter, se je zbal; začel se je potapljati in je zavpil: »Gospod, reši me!« 31 Takoj je Jezus stegnil roko, ga prijel in mu rekel: »Malovernež, zakaj si dvomil?« 32 In stopila sta v čoln in veter je nehal. 33 Ti pa, ki so bili v čolnu, so pristopili, padli predenj in rekli: »Zares, ti si božji Sin!«

Luka 22: 31 »Simon, Simon! Glej, satan vas je zahteval(vas je hotel imeti), da bi vas presejal kakor pšenico. 32 Jaz pa sem molil zate, da ne opeša tvoja vera (zvestoba). Ko se boš nekoč spreobrnil(alii ponovni obrnil), utrdi svoje brate.«

Dejanja 12:1 V tistem času se je kralj Herod namenil, da udari po nekaterih, ki so pripadali Cerkvi. 2 Z mečem je dal usmrtiti Janezovega brata Jakoba. 3 Ko je videl, da je to Judom všeč, je dal zgrabiti tudi Petra; bilo je v dneh nekvašenega kruha. 4 Dal ga je prijeti in vreči v ječo ter ukazal štirim četvericam vojakov, naj ga stražijo. Namenil se je, da mu bo po pashi javno sodil. 5 Peter je bil torej v ječi, Cerkev pa je zanj vztrajno molila k Bogu. 6 Tisto noč, preden ga je Herod nameraval pripeljati pred ljudstvo, je Peter spal med dvema stražarjema. Bil je vklenjen v dvojne verige in vojaka sta stala na straži pred vrati. 7 In glej, Gospodov angel je stopil k njemu in svetloba je oblila celico. Angel je Petra sunil v bok, ga prebudil in mu rekel: »Hitro vstani!« In verige so mu padle z rok. 8 Nato mu je angel rekel: »Opaši se in priveži si sandale!« In storil je tako. Nato mu je rekel: »Ogrni si plašč in pojdi za menoj!« 9 Šel je iz ječe in stopal za njim. In ni vedel, da je res, kar se dogaja po angelu; mislil je, da vidi prikazen. 10 Šla sta mimo prve in mimo druge straže ter prispela do železnih vrat, ki držijo v mesto. Vrata so se jima sama od sebe odprla. Stopila sta na prosto in hodila po ulici; in angel je nenadoma izginil. 11 Tedaj se je Peter zavedel in rekel: »Zdaj vem, da je res! Gospod je poslal svojega angela in me rešil iz Herodove roke in pred vsemi nakanami judovskega ljudstva.

(Gospod je Petra reševal iz vseh situacij, v vseh stopnjah njegove rasti vere: ko je bila njegova vera še nestabilna in se je ustrašil vetra in valov; ko je v svoji veri počival, spal v ječi, poln zaupanja v Gospoda.)

### 3) Sidrah, Misah in Abdenago

**Danijel 3: 13** Tedaj je Nabuhodonozor v jezi in togoti ukazal, naj privedejo Sidraha, Misaha in Abdenaga; pripeljali so torej te može pred kralja. **14** Nabuhodonozor je spregovoril in jih vprašal: »Je li res, Sidrah, Misah in Abdenago, da mojemu bogu ne služite in ne molite zlate podobe, ki sem jo postavil? **15** Zdaj torej, ali ste pripravljeni, da padete na obraz in molite podobo, ki sem jo napravil, brž ko zaslišite glas roga, piščali, citer, harfe, psalterija, dipel in vseh vrst glasbil? Ako je ne boste molili, boste še to uro vrženi v gorečo, razbeljeno peč; in kdo je tisti bog, ki bi vas rešil iz moje roke?« **16** Sidrah, Misah in Abdenago so odgovorili in rekli kralju Nabuhodonozorju: »Ni nam treba, da ti na to odgovorimo. **17** Ako nas naš Bog, ki ga častimo, more osvoboditi, nas bo iz goreče, razbeljene peči in iz tvoje roke, o kralj, rešil. **18** Ako pa tega ne bo storil, vedi, o kralj, da tvojega boga ne bomo častili, ne zlate podobe, ki si jo postavil, molili.« **19** Tedaj je bil Nabuhodonozor poln togote in izraz njegovega obraza se je spremenil nasproti Sidrahu, Misahu in Abdenagu. Spregovoril je in ukazal, naj se peč sedemkrat bolj zakuri, kakor se je sicer zakurila. **20** In najmočnejšim možem v svoji vojski je ukazal, naj zvežejo Sidraha, Misaha in Abdenaga ter jih vržejo v gorečo, razbeljeno peč. **21** Brž so bili ti možje zvezani, in to oblečeni, v svojih suknjah, svojih čepicah in svojih drugih oblačilih ter vrženi v gorečo, razbeljeno peč. **22** Kraljev ukaz je bil silno strog, in peč izredno množno zakurjena, tako da je ognjeni plamen do smrti ožgal može, ki so dvigali Sidraha, Misaha in Abdenaga. **23** Ti trije možje, Sidrah, Misah in Abdenago, pa so padli zvezani v gorečo, razbeljeno peč. Sidrah, Misah in Abdenago **24** Tedaj je kralj Nabuhodonozor ostrmel in hitro vstal. Vprašal je svoje svetovalce: »Nismo li vrgli treh mož zvezanih v ogenj?« Odgovorili so in rekli kralju: »Gotovo, o kralj!« **25** Odgovoril je in rekel: »Glejte, vidim štiri može razvezane, kako hodijo sredi ognja, ne da bi bili poškodovani; in četrti je videti kakor sin bogov.« **26** Nato je stopil Nabuhodonozor pred vrata goreče, razbeljene peči. Spregovoril je in rekel: »Sidrah, Misah in Abdenago, služabniki najvišjega Boga, pojdite ven in pridite sem!« Takoj so prišli Sidrah, Misah in Abdenago iz ognja. **27** Tedaj so prišli satrapi, namestniki, upravniki in kraljevi uradniki ter videli te može, da ogenj ni imel nobene moči do njihovih teles: lasje na njihovih glavah niso bili osmojeni, njih oblačila niso bila spremenjena in ogenj jih ni posmodil. **28** Nabuhodonozor je vzkliknil: »Slavljen bodi Bog Sidrahov, Misahov in Abdenagov, ki je poslal svojega angela in osvobodil svoje služabnike, ki so se zanesli nanj, prestopili kraljev ukaz in žrtvovali svoja telesa, da ne bi častili nobenega drugega boga in ga ne molili razen svojega Boga. **29** Zato zdaj ukazujem: Član katerega koli ljudstva, naroda ali jezika, ki bo nespoštljivo govoril zoper Boga Sidrahovega, Misahovega in Abdenagovega, bo na kosce razsekan in njegova hiša bo spremenjena v podrtine; kajti ni drugega boga, ki bi mogel tako rešiti kakor ta.« **30** Potem je kralj Sidraha, Misaha in Abdenaga zopet osrečil v babilonski pokrajini.

### 4) Vdova

**1.** Knjiga Kraljev 17: **7** Za nekoliko časa je potok usahnil, ker v deželi ni bilo dežja. **8** Tedaj mu je prišla beseda Gospodova: **9** »Vstani in pojdi v Sarepto pri Sidonu in ondi ostani! Glej, zapovedal sem ondi vdovi, da te preživi.« **10** Vstal je torej in šel v Sarepto. Ko je prišel do mestnih vrat, glej, je bila tam vdova, ki je nabirala drva. Poklical jo je in rekel: »Prinesi mi, prosim, malo vode v vrču, da bom pil!« **11** Ko je šla, da bi prinesla, je zaklical za njo: »Prinesi mi, prosim, tudi grizljaj kruha s seboj!« **12** Odgovorila je: »Kakor resnično živi Gospod, tvoj Bog, nimam nič pečenega, ampak samo pečico moke v loncu in malo olja v vrču. Glej, naberem malo drv, da pojdem in to pripravim zase in za svojega sina, da bova jedla in potem umrla.« **13** Elija ji je rekel: »Ne boj se! Pojdi in stori, kakor si rekla! Vendar naredi iz tega najprej meni kolaček in mi ga prinesi! Sebi in svojemu sinu pa ga naredi potem! **14** Kajti tako govori Gospod, Izraelov Bog: ‚Moka v loncu ne bo pošla in olja v vrču ne bo zmanjkalo do dneva, ko bo Gospod dal dežja za zemljo.‘« **15** Šla je in storila po Elijevi besedi. In imeli so jesti, ona, on in njena hiša, dolgo časa. **16** Moka v loncu ni pošla in olja v vrču ni zmanjkalo po besedi Gospodovi, ki jo je govoril po Eliju.



### **Kaj je skupno vsem tem ljudem?**

Bili so pripravljene tvegati. Po človeško sta jim bili odprti obe opciji: smrt ali življenje. Gospod za nas pripravlja velike stvari. Ali smo pripravljene »tvegati« tudi, ko se možnosti za uspeh zdijo po človeško malo verjetne? Kaj ostane, ko ni pravih čustev, ko se vse zdi temno?? OSTANE NAM SAMO ZAUPANJE V GOSPODA. ZAUPANJE NOSI V SEBI MIR. ČE PRAVIMO, DA ZAUPAMO GOSPODU, PA SMO POLNI STRAHU IN SKRBI, JE TO POKAZATELJ, DA MU NE ZAUPAMO. Ne bojmo se stopiti »iz čolna«! Ta čoln se tako in tako potaplja! Služiti Gospodu je vznemirljivo. Ni pa predvidljivo in to je naša največja težava. Človek se boji, da mu ne bi uspelo. Boji se narediti napako. To pa je VHOD za toksične misli in emocije. Ne bojmo se tega, kar pravijo ljudje. Naj kritizirajo, če hočejo. Gospod bo poskrbel, da nas bo povišal, če Mu bomo s celim srcem predani in bomo hodili za Njim v veri in ne v strahu. Pa kaj, če kdaj pademo? On je vselej tu, da nas dvigne!

Primer z negativnim izidom: Asa

**1** V šestintridesetem letu Asájevega kraljevanja je Izraelov kralj Bašá krenil nad Juda in utrdil Ramo, da Judovemu kralju Asáju ne bi dopustil izhoda in dohoda. **2** Asá pa je vzel srebro in zlato iz zakladnic GOSPODOVE hiše in kraljeve hiše in ga poslal arámskemu kralju Ben Hadádu, ki je bival v Damasku, s sporočilom: **3** »Zaveza je med menoj in teboj, kakor med mojim in tvojim očetom. Glej, pošiljam ti srebra in zlata. Daj, razderi zavezo z Izraelovim kraljem Bašájem, da se umakne od mene.« **4** Ben Hadád je prisluhnil kralju Asáju in poslal poveljnike svoje vojske proti Izraelovim mestom. Osvojili so Ijón, Dan, Abél Majim in vsa mesta za skladišča v Neftáliju. **5** Ko je Bašá slišal o tem, je nehal graditi Ramo in je opustil svoje delo. **6** Kralj Asá pa je pripeljal vse Judovce in odnašali so kamenje in les, s katerim je Bašá gradil Ramo; s tem je gradil Gebo in Micpo. **7** Tisti čas je prišel videc Hananí k Judovemu kralju Asáju in mu rekel: »Ker si se zanašal na arámskega kralja in se nisi zanesel na GOSPODA, svojega Boga, je vojska arámskega kralja ušla tvoji roki. **8** Mar niso bili Etiopci in Libijci velikanska vojska s premnogimi vozi in konjeniki? A ker si se zanesel na GOSPODA, ti jih je dal v roke. **9** Kajti GOSPODOVE oči se sprehajajo po vsej zemlji, da okrepijo tiste, ki so mu z vsem srcem predani. V tem si ravnal neumno; odslej se boš namreč moral vojskovati!« **10** Asá se je razsrdil nad vidcem in ga vrgel v ječo; kajti bil je besen nanj zaradi tega. In Asá je v tistem času grdo ravnal tudi z nekaterimi izmed ljudstva. **11** Asájeva dela, glej, so od prvih do zadnjih zapisana v Knjigi Judovih in Izraelovih kraljev. **12** V devetintridesetem letu svojega kraljevanja je Asá zbolel na nogah in bolezen je postajala vedno hujša. **A tudi v svoji bolezni ni iskal pomoči pri GOSPODU, temveč pri zdravnikih.** **13** Nato je Asá legel k svojim očetom: umrl je v enainštiridesetem letu svojega kraljevanja. 2. Kroniška knjiga 16

### **MI SMO ZMAGOVALCI ZARADI TEGA, KAR JE KRISTUS ZA NAS STORIL NA KRIŽU, IN ZARADI TEGA, KAR SMO PRIPRAVLJENI PRIČEVATI!**

**Razodetje 12: 11** Toda oni so ga premagali zaradi krvi Jagnjeta in zaradi besede svojega pričevanja, saj niso ljubili svojega življenja vse do smrti.

Krepimo se v Gospodu! Govorimo o naših zmagah in si jih zapisujemo. Ko pričujemo o njih in si jih zapišemo, postanejo neuničljive in nam jih satan ne more ukrasti. **Nehemija 8: Ne bodite žalostni, kajti GOSPODOVO veselje je vaša moč.** Ko gre radost, postanemo slabotni!

Zakaj se soočamo z veliko težavami in preizkušnjami? KER SMO UNIČEVALCI VELIKANOV. Zavedati pa se moramo, da smo VEČ kot sposobni in oboroženi za spopad in za zmago.

Ne postanimo prijateljski z našimi velikani. Ne govorimo o njih, kakor da so naši hišni ljubljenci: moj artritis, moje obrabljeno koleno, moja sladkorna bolezen. Sprva se lahko zdijo ti velikani čisto majhni -kakor kužki, potem pa zrastejo in nam ukazujejo, kako naj živimo, kaj naj jemo, kako naj se oblačimo, kako naj porabimo denar ...

**Galačanom 3: 13** Kristus pa nas je odkupil od prekletstva postave tako, da je za nas postal prekletstvo. Pisano je namreč: *Preklet je vsak, kdor visi na lesu.* **14** To se je zgodilo zato, da bi Abrahamov blagoslov prešel v Kristusu Jezusu k poganom in da bi mi po veri prejeli obljubo Duha. NE ŽIVIMO SKUPAJ Z NAŠIMI VELIKANI.

- MOČ IMAGINACIJE - DOMIŠLIJE NAM LAHKO POMAGA PRI SPREJETJU OZDRAVLJENJA. KAKO IZGLEDA ZDRAVA OSEBA???
- OZDRAVLJENJE JE DOSTOPNO VSAKEMU. IMEJMO PRAVO NARAVNANOST IN NAJ SE PRELEVIJO NAŠE PREIZKUŠNJE V MOČNA PRIČEVANJA.
- OZDRAVLJENJE NAM JE PODARJENO V ISTEM PAKETU KOT REŠITEV. TOREJ - **OZDRAVLJENJE ŽIVI V MENI!** VELIK DEL TEŽAVE JE NAŠE NAPAČNO RAZMIŠLJANJE. Napačno razmišljanje se ne podreja Božji Besedi, pa naj bo po človeško še tako modro in logično.

ZA OZDRAVLJENJE MORAMO NAJPREJ ZAMENJATI MIŠLJENJE. PRAVIČNI HODI PO VERI IN NE PO GLEDANJU. NARAVNANOST OZDRAVLJENCA MORA BITI SLEDEČA: » NI MI MAR, ČE VIDIM MANIFESTACIJO OZDRAVLJENJA, SEM OZDRAVLJEN-A!«

Ko pride do te stopnje, se ozdravljenje manifestira! OZDRAVLJENJE JE STANJE SRCA IN NE STANJE POČUTJA ALI IZGLEDA. Ali se počutimo rešene?? Ali smo rešeni, tudi ko se ne počutimo rešeni???? Pomembno je, kaj trdimo (rečemo) o sebi! **Matej 12: 34** Gadja zalega! **Kako morete govoriti dobro, če ste hudobni? Iz preobilja srca namreč govorijo usta. 35** Dober človek prinaša iz dobrega zaklada dobro, hudoben človek pa iz hudobnega zaklada húdo. **36** Povem pa vam: **Za vsako prazno (NEDEJAVNO) besedo, ki jo ljudje izgovorijo, bodo dajali odgovor na sodni dan. 37** Po svojih besedah boš namreč opravičen in po svojih besedah boš obsojen.«

MIŠLJENJE: NE MOREM PREMAGATI TEGA VELIKANA (BOLEZEN ...) ali: KAJ SI MISLI TA VELIKAN, DA JE? JAZ SEM BOŽJI OTROK. TA VELIKAN NI NIČ ZA MENE! NAŠA IZPOVED PRIČA O STANJU NAŠEGA SRCA. KO LJUDJE VERJAMEJO, DA SO SPREJELI OZDRAVLJENJE V TRENUTKU, KO SE JE MOLILLO ZANJE, SE OBNAŠAJO IN GOVORIJO TEMU PRIMERNO!! Takšni ljudje prejmejo manifestacijo ozdravljenja. **VERA BREZ DEL JE MRTVA!!!!** Ko smo sprejeli Gospoda v svoje srce, smo vsem želeli povedati o tem, kajne?

ZAČNIMO DRUGAČE RAZMIŠLJTI O VELIKANIH, KI NAM GROZIJO. VERA PRINAŠA DRUGAČNO NARAVNANOST. VERA SE RAZHUDI NAD BOLEZNIJO, KER JE BOLEZEN MANIFESTACIJA SATANA. VERJAMIMO BOLJ BOŽJI BESEDI KOT OKOLIŠČINAM, KI SE VIDIJO NAVZVEN. VERJETI, KO SE ŽE VIDI, JE PREPROSTO. PRAVA, BOŽJA VERA IMA ZDRAVJE ZA REALNOST, ŠE PREDEN SE MANIFESTIRA.

**MI ODLOČAMO O IZIDU!!!** »Tvoja vera te je rešila,« je rekel Jezus ženi s krvotokom.

Ko se bolezen prikraje v srce, ukrade človeku identiteto. TO NI PRAV!! NAŠA IDENTITETA JE KRISTUS! V NJEM NI BOLEZNI!