



CAREY SCOTT

30-dňový  
detox  
od  
stresu

MODLITEBNÝ PLÁN  
NA BUDOVANIE VIERY  
PRE ŽENY

CAREY SCOTT



MODLITEBNÝ PLÁN  
NA BUDOVANIE VIERY  
PRE ŽENY

This Slovak – language edition issued by special arrangement with Barbour Publishing, Inc., 1810 Barbour Drive Uhrichsville, Ohio 44683 U.S.A. ©2024 by Barbour Publishing, Inc.

Vydané s povolením Barbour Publishing, Inc., 1810 Barbour Drive Uhrichsville, Ohio 44683 U.S.A. ©2024 by Barbour Publishing, Inc.

Pôvodný názov: The 30-Day Stress Detox Devotional  
Autor: Carey Scott

Všetky práva vyhradené. Žiadna časť tejto publikácie sa bez povolenia vydavateľa nesmie kopírovať žiadnou formou, ani mechanicky, ani elektronicky, nesmie sa nahrávať ani fotografovať. S výnimkou krátkych úryvkov na účely recenzie.

30-dňový DETOX od stresu  
Modlitebný plán na budovanie viery pre ženy  
CAREY SCOTT

Vydavateľ: Christian Project Support, s. r. o. © 2024  
www.ver.sk, objednávky@ver.sk

Preklad: Eva Simo Pelzlová

Jazyková korektúra: Veronika Liptáková

Editorské práce: Katarína Marčáková

Grafické úprava: www.christianstudio.sk

Dizajn obálky: Katarína Regasová

Použité citáty z Biblie:  
Slovenský ekumenický preklad, SBS, Banská Bystrica, 2017.

ISBN papierovej knihy: 978-80-8231-221-1

ISBN pdf knihy: 978-80-8231-222-8

ISBN epub knihy: 978-80-8231-223-5

ISBN mobi knihy: 978-80-8231-224-2

# Vitajte

## v 30-dňovom

### DETOXE od stresu!



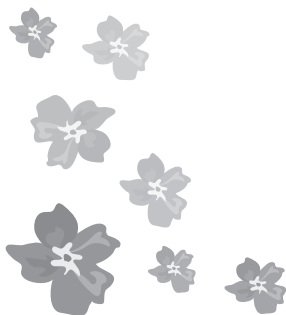
Stres z času na čas zažívame všetci, ale nemusí nás úplne zničiť. Realita života je taká, že naše vzťahy sú náročné, byť rodičom znamená mať veľa starostí, obavy v nás vyvoláva aj finančné zabezpečenie, bojíme sa o svoje zdravie a v našom živote existuje milión ďalších vecí, ktoré nám spôsobujú úzkosť. Ale ak pozveme Pána do nášho života aj uprostred všetkého toho stresu, môžeme nájsť pokoj.

Nechajte sa viesť slovami v tejto knihe, aby ste získali nový dobrý zvyk hľadať Božiu pomoc vtedy, keď prechádzate frustrujúcim obdobím života. V knihe nájdete denné zamyslenia, ktoré vám pomôžu vidieť veci tak, ako ich vidí Boh. Uvedené otázky vám pomôžu prehodnotiť svoje vlastné myšlienky a skúsenosti. Pri písaní svojich odpovedí buďte čo najúprimnejšia, pretože jedine takto môžete skutočne rásť.

Nakoniec tu nájdete tri modlitby – rannú, popoludňajšiu a večernú – ktoré vám majú pomôcť počas celého dňa premýšľať nad danou témou a modliť sa, takže zostane zakorenená vo vašom srdci.

Urobte niečo pre seba a vstúpte do tejto 30-dňovej výzvy.

Denné zamyslenia a modlitby vám pomôžu lepšie pochopiť, čo je to stres, a aj to, aký vplyv má na váš život. Taktiež prehĺbia váš vzťah s Bohom, ktorý sľúbil, že vás vyslobodí. A keď sa rozhodnete kráčať v pravde, ktorú budete objavovať každý deň, potom aj v stresovom období dokážete nájsť inú, lepšiu perspektívu života.

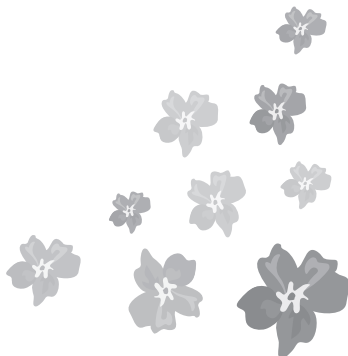




1. deň



OBNOVENIE  
STRATENEJ NÁDEJE



*„Ako ho veľkňazi a naši poprední muži vydali,  
aby bol odsúdený na smrť, a ukrižovali ho.  
A my sme dúfali, že on vykúpi Izrael.  
Dnes je však už tretí deň, ako sa to všetko stalo.“*

EVANJELIUM PODĽA LUKÁŠA 24, 20 – 21



Títo dvaja učeníci mali nádej, ale zrazu bola preč. Kráčali po ceste do Emauz, keď sa k nim pripojil muž – sám Ježiš. Nespoznali ho a začali pred ním nariekať, že stratili jediné nádej v Mesiáša. Držali sa svojho očakávania, že Ježiš je ten pravý. Mali silnú vieru, svoju dôveru vložili do neho, mali optimizmus, že obnoví kráľovstvo Izraela, ale keď Ježiš zomrel na kríži, spolu s ním zomrela aj ich nádej.

Dokážeš si predstaviť sklamanie, ktoré museli prežívať? Zúfalo čakali na Spasiteľa a ten, o ktorom si mysleli, že prišiel ako odpoveď na ich modlitby, sa im zrazu zdal len ako obyčajný smrteľník. O nádeji mohli hovoriť už len v minulom čase. Vži sa na chvíľu do ich kože a zamysli sa nad tým, ako sa museli cítiť, lebo si dovolili dúfať v túto možnosť.

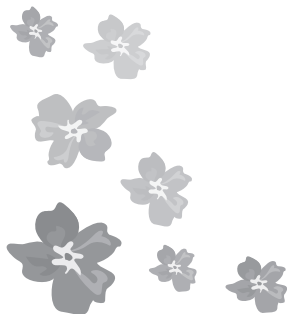
Pravda je, že dúfať je vždy riskantné, pretože stále existuje možnosť, že to, čomu sme verili, nakoniec zlyhá. Ak sa rozhodneme niečomu veriť, držíme sa nádeje všetkým, čo máme. Všetko stavíme na jednu kartu. No potom sa napríklad rozpadne naše manželstvo alebo dieťa odíde z domu a zrazu sa rozplynú naše sny o dokonalej rodine, po ktorej sme túžili. Čakáme na povýšenie, na ktorom sme dlho pracovali, aby sme mali lepší plat a mohli splatiť dlhy, a zrazu z toho nič nie je. Rozbité priateľstvo otrasie celým naším vnútrom. Keď zistíme, že nám určili desivú diagnózu, hoci sme väčšinu života prežili v dobrom zdraví, môže to úplne spochybniť aj naše plány v stravovaní a cvičení, ktoré sme sa rozhodli dodržiavať. Všetky takéto veci v nás vytvárajú pochybnosti o sebe. Začneme spochybňovať aj našu múdrosť a schopnosť rozlišovať. Z našej nádeje sa stáva beznádej a nakoniec ju vystrieda stres.

Ako zvládneme prekonať úzkosť, keď sa nám zdá, že sa život rozpadá? Ako dokážeme odmietnuť strach, keď nám naše plány stroskotajú? Ako môžeme hovoriť o nádeji v prítomnom čase?



Rozhodni sa, že sa budeš sústrediť na absolútnu Božiu moc. Rozhodni sa nanovo uveriť tomu, že on naplní svoje prísluby – tie, ktoré sú napísané v Biblii, aj tie, ktoré ti pošepkal do srdca. Ver tomu, že Boh ti stále pomáha riešiť tvoje veci tak, že niektoré dvere zatvorí a iné ti zasa otvorí. Upevňuj svoju vieru, drž sa jej zo všetkých síl, ako je to len možné.

Boh nezostane zaskočený, ak vo svojom živote odbočíš na nesprávnu cestu. On je prítomný v každom detaile. Stojí za tebou. A keď mu v modlitbe odovzdáš všetko – svoje obavy a svoje slzy – on ti prinavrátí nádej.



## *Spýtaj sa samej seba...*

*V ktorej oblasti svojho života práve teraz cítim bez-  
nádej?*

.....  
.....

*S kým sa rozprávam alebo čo zvyčajne robím z vlast-  
ných síl, aby som prekonala stres z toho, že som stratila  
nádej?*

.....  
.....

*Môžem úprimne povedať, že som toto všetko odovzda-  
la Bohu?*

.....  
.....

*Aký krok by som dnes mohla urobiť, aby som obnovila  
svoju nádej?*

.....  
.....

# Podnety k modlitbe

**Ráno:** Odovzdaj svoj stres Bohu a pozvi ho do situácie, ktorú prežívaš. Modli sa napríklad týmito slovami: *Otec, mám pocit, že som na konci so silami. Zdá sa mi, že nemám žiadnu nádej a nedokážem si pomôcť. Prosím, ukázal by si mi, kde tá mám v tejto situácii hľadať? Potrebujem ťa vidieť.*

**Popoludní:** Vyznaj Bohu, v akej oblasti života ho najviac potrebuješ cítiť, a povedz mu, že veríš, že ho tam stretneš. Modli sa napríklad: *Otec, najviac bojujem v týchto oblastiach svojho života. Chcem pevne veriť, že ty obnovíš moju nádej a dáš mi radosť. Viem, že si tu pre mňa!*

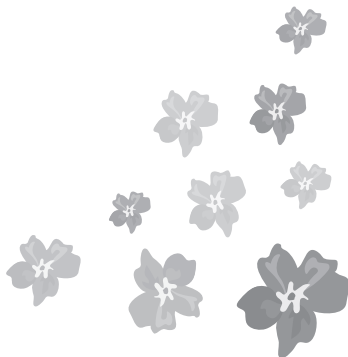
**Večer:** Chváľ Boha za všetko, čo práve teraz robí, hoci to zatiaľ nevidíš. Modli sa napríklad: *Otec, ty si Boh, ty dávaš požehnanie a robíš zázraky. Iba ty môžeš obnoviť moju stratenú nádej. Očakávam, že pohneš svojou mocnou rukou ťažkosťami v mojom živote, a už teraz ti dakujem za všetko, čo pre mňa v budúcnosti urobíš!*



2. deň



KLÚČ  
K POKOJU



*„Zlož svoje starosti na Hospodina,  
on sa o teba postará.  
Nikdy nedopustí,  
aby sa spravodlivý sklátil.“*

ŽALMY 55, 23



Z nejakého dôvodu sme sa rozhodli, že ťarchu tohto sveta budeme niest' na našich pleciach. Nemáme strach len zo zlých vecí, ktoré sa dejú v našom živote, ale pridávame si aj starosti o druhých ľudí. Bojíme sa o naše deti, ktoré majú problémy medzi svojimi rovesníkmi alebo v škole. Obávame sa, že sa necítia dobre, keď sú v spoločnosti zlých detí. Máme strach z hádky s manželom, bojíme sa, že nakoniec len mávne rukou a odíde preč. Bolí nás srdce kvôli našim starnúcim rodičom, je nám ľúto, že už nie sú takí, ako bývali. Sledujeme, ako na nich čas zanecháva svoje stopy, ako chorľavejú, a sme vystresované, lebo nevieme, ako sa máme o nich starať. Strachujeme sa o našich priateľov, ktorí stoja pred svojimi vlastnými „Goliášmi“. Trápi nás naša krajina, lebo okolo seba vidíme, ako rastie nenávisť a morálka upadá. Finančné

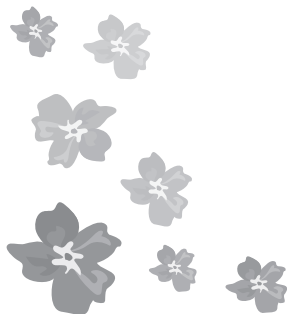
problémy v našom kresťanskom spoločenstve alebo v charite nám nedovolia spať, hľadáme riešenia, ako pomôcť. A tento zoznam by mohol pokračovať ďalej.

Sme ženy a starostlivosť o druhých máme v sebe vrodenu. Máme veľa súcitu a empatie pre tých, ktorým sa ubližuje. Boh nás stvoril tak, že túžime prežívať vzťahy a potrebujeme spoločenstvo. A najlepšie je to, že dokážeme robiť viac vecí naraz. Je úžasné, že nás Boh takto stvoril! Môže sa nám zdať prirodzené, že chceme niesť emocionálnu záťaž za tých, na ktorých nám záleží. Máme pre nich otvorené srdce a chceme im pomôcť, ako len vieme. Problém je v tom, že to až príliš často robíme len vlastnou silou. Potom nás to všetko premôže a naša pomoc je neúčinná.

Ešte horšie je to, že nechceme druhých zaťažovať, a tak sa rozhodneme pochovať naše vlastné problémy namiesto toho, aby sme sa o ne podelili s druhými, vrátane Boha. Spoliehame sa na to, že to všetko dokážeme vyriešiť sami. Snažíme sa všetko napraviť. Potom je to pre nás príliš veľkým bremenom, nezvládame uniesť celú situáciu, a tak padáme do jamy zúfalstva a sklúčenosti. Ale to nikdy nebolo Božím plánom.

Boh je tvoj partner v starostlivosti o druhých aj o teba samu. On využíva tvoje ruky a nohy, je tvojím zdrojom sily a podporuje ťa. Práve v spolupráci s ním dosiahneš taký vplyv na ostatných, po akom túžiš. On ti tiež pomáha zvládať tvoje emócie, pretože má široké ramená a unesie všetky bolesti srdca, ktoré by ťa mohli tlačiť k zemi. On ťa pozýva, aby si všetky problémy zložila na neho – tie svoje, ako aj problémy ľudí, ktorým sa snažíš pomôcť.

Keď Bohu predložíš všetko a požiadaš ho, aby zasiahol, uznávaš, že nie ty si záchranca, ale on. A tento jednoduchý skutok odovzdania prináša so sebou krásny dar pokoja, ktorý pramení z vedomia, že nie si sama, lebo pomoc je na ceste.



## *Spýtaj sa samej seba...*

*Z čoho pramení môj dnešný stres?*

.....

.....

*Prečo na seba vyvíjam taký veľký tlak, aby som všetko držala v rukách a riešila problémy druhých aj tie svoje?*

.....

.....

*Prinášam svoje problémy Pánovi a očakávam jeho pomoc?*

.....

.....

*Čo dnes môžem urobiť pre to, aby som sa zbavila týchto svojich bremien a získala pokoj?*

.....

.....



## Podnety k modlitbe

**Ráno:** Napíš si zoznam svojich starostí, odovzdaj ich Bohu a potom pros o jeho pomoc. Modli sa napríklad takto: *Otec, uznávam, že som neprosila o tvoju pomoc, ale snažila som sa všetko zvládať sama. Ďakujem ti, že ti záleží na tom, čo ma trápi. Toto je to, čo ti chcem dnes odovzdať...*

**Popoludní:** Pros Boha, aby ťa naplnil pokojom. Modli sa napríklad: *Otec, bojujem a som vystresovaná, zúfalo potrebujem pokoj, ktorý mi môžeš darovať jedine ty. Vymeň, prosím, moje obavy za pokoj na duchu. Upokojíš, prosím, môj strach? Prinesieš, prosím, spokojnosť do môjho srdca?*

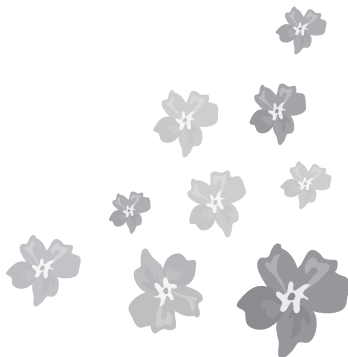
**Večer:** Poďakuj Bohu, že je ochotný niesť tvoje bremená a že ti vždy pomáha. Modli sa napríklad takto: *Otec, z celého srdca ti ďakujem. Som v úžase, keď vidím tvoju neochvejnú lásku ku mne. Ďakujem ti, že ti môžem hovoriť o svojich problémoch, že som pri tebe v bezpečí. Si môj mocný ochranca, keď sa cítim slabá a zničená. Veľmi ťa ľúbim!*



# 3. deň



LEPŠIE SI  
ZORGANIZOVAŤ  
SVOJ ČAS



*„Hospodin, daj mi poznať, kedy skonám,  
a aký je počet mojich dní,  
aby som si uvedomil,  
aký som pominuteľný.  
Hľa, dal si mi času na piadť  
a dĺžka môjho života pre teba  
je ako nič.“*

ŽALMY 39, 5 – 6



Už si si niekedy povedala: „Potrebovala by som, aby mal deň viac hodín!“? Alebo si si pomyslela, aký by bol život jednoduchší, keby by si mala osobného asistenta? Vydávame zo seba maximum a mnohé z nás by boli šťastné, keby si mohli prenajať pestúnku k deťom a tiež upratovaciu službu, aby upratala celý dom, a my by sme sa potom mohli postarať o ostatné veci. Inštalujeme si aplikácie a čítame knihy, ktoré nám sľubujú, že nám pomôžu lepšie si zorganizovať čas, ako keby sme boli šéfmi.

A aj napriek tomu všetkému sa stále cítime zotročené kalendárom, ktorý je každý deň preplnený stretnutiami a úlohami a prevracia naše priority. Zdá sa nám, že máme príliš veľa práce a príliš málo hodín počas dňa, aby sme to stihli. Nakoniec nás to všetko

úplne pohltí a cítime sa preťažené. Je to ako istý druh šialenstva, ktorý nám bráni v tom, aby sme mali pocit, že máme všetko pod kontrolou a že to, čo robíme, je efektívne, pretože sa zameriavame na málo podstatné veci a na to, čo je ešte menej ako málo podstatné. Potom na nás padá hora pocitov viny, z ktorých sme frustrované a nakoniec aj vystresované. Cítime sa bezmocné a bojujeme s beznádejou, lebo si myslíme, že to nie je možné zmeniť.

V citáte na dnes sa žalmista pýta veľmi zaujímavú otázku. Chce, aby mu Pán pripomenul, že jeho život na zemi je obmedzený. Čo myslíte, prečo to chce vedieť? Určite nie preto, aby zostal vystresovaný z toho, že sa mu míňa čas. A ani nie preto, aby si naplánoval, čo všetko musí ešte v ten deň stihnúť. Pouvažujme nad tým, či to nie je preto, lebo hľadá novú perspektívu. Dúfa, že potom dokáže svoj čas a energiu sústrediť na to, na čom najviac záleží. Možno hľadá pomoc, aby nemusel byť všetkým pre všetkých, ale aby mal čas robiť tie správne veci.

Čo by sa stalo, ak by sme sa aj my opýtali Boha to isté? Je pravdepodobné, že naše priority nie sú správne zoradené. Možno máme v zozname úloh vecí, ktoré nie sú až také dôležité, alebo naopak, chýbajú nám tam