

100 zamyslení
a modlitieb
na upokojenie
tvojho srdca
a mysle



NA
BOHA
SA MÔŽEŠ
SPOLAHNÚŤ

100 zamyslení
a modlitieb
na upokojenie
tvojho srdca
a mysle



NA
BOHA
SA MÔŽEŠ
SPOĽAHNÚŤ



PRE MOJE NETERE SHELBY A ELLIE.
VŽDY VERTE, ŽE JEŽIŠ JE STÁLE S VAMI,
A PRETO MÔŽETE BYŤ SPOKOJNÉ.

OBSAH

1. deň: Môžeš si oddýchnuť.....	10
2. deň: Keď sa bojíš.....	12
3. deň: Keď chceš zvládnuť všetko sama.....	14
4. deň: Keď sa bojíš tmy.....	16
5. deň: Keď príde búrka.....	18
6. deň: Keď sa obávaš o zajtrajšok.....	20
7. deň: Keď neznášaš, že nevieš, čo sa stane.....	22
8. deň: Keď si príliš rozrušená a nevieš zaspáť.....	24
9. deň: Keď je ťažké zostať v pokoji.....	26
10. deň: Keď máš nočnú moru.....	28
11. deň: Keď čakáš na odpoveď.....	32
12. deň: Keď si myslíš, že ťa nikto neberie vážne.....	34
13. deň: Keď sa všetko točí príliš rýchlo.....	36
14. deň: Keď máš pocit, že nie si dosť dobrá kamarátka.....	38
15. deň: Keď sa chceš schovať.....	40
16. deň: Keď premýšľaš nad tým, či ťa Boh naozaj miluje.....	42
17. deň: Keď si taká unavená, až by si plakala.....	44
18. deň: Keď musíš byť trpezlivá.....	46
19. deň: Keď nevieš, ako sa modliť.....	48
20. deň: Keď sa cítiš odstrčená.....	50
21. deň: Keď sa nemôžeš dočkať zábavy.....	54
22. deň: Keď potrebuješ byť úprimná.....	56
23. deň: Keď si praješ, aby si niečo bola urobila inak.....	58
24. deň: Keď sa snažíš robiť všetko správne.....	60
25. deň: Keď nevieš, čo si máš obliecť.....	62

26. deň: Keď vieš, že to bude bolieť.....	64
27. deň: Keď sa k tebe kamaráti nesprávajú pekne.....	66
28. deň: Keď si chorá	68
29. deň: Keď cítiš, že je toho na teba príliš veľa.....	70
30. deň: Keď sa nudíš.....	72
31. deň: Keď máš príliš veľa povinností.....	76
32. deň: Keď počuješ desivé správy.....	78
33. deň: Keď ťa tvoji priatelia nechápu.....	80
34. deň: Keď sa cítiš osamelá aj medzi ľuďmi	82
35. deň: Keď nemôžeš spať	84
36. deň: Keď sa cítiš príliš mladá na to, čo by si chcela robiť	86
37. deň: Keď máš trému.....	88
38. deň: Keď potrebuješ pomoc, ale nechceš o ňu požiadať.....	90
39. deň: Keď sa hádaš.....	92
40. deň: Keď sa snažíš byť ako ostatné dievčatá.....	94
41. deň: Keď sa obávaš, že nebudeš mať všetko, čo potrebuješ	98
42. deň: Keď sa snažíš o to, aby si sa vyhla problémom.....	100
43. deň: Keď si nie si istá, či Boh počuje	102
44. deň: Keď ťa bolí srdce	104
45. deň: Keď nevieš, ako byť dobrou kamarátkou.....	106
46. deň: Keď máš pochybnosti o tom, či sa veci zlepšia.....	108
47. deň: Keď sa bojíš v škole	110
48. deň: Keď si preťažaná.....	112
49. deň: Keď máš veľa otázok.....	114
50. deň: Keď píšeš test.....	116
51. deň: Keď tvoji priatelia odchádzajú	120

52. deň: Keď nevieš, čo je pravda	122
53. deň: Keď je ťažké dodržiavať pravidlá.....	124
54. deň: Keď stále niečo kazíš	126
55. deň: Keď sa musíš rozhodnúť.....	128
56. deň: Keď nevieš, kedy sa modliť.....	130
57. deň: Keď je okolo teba príliš veľa hluku.....	132
58. deň: Keď nevieš, či môžeš Bohu dôverovať.....	134
59. deň: Keď sa bojíš, že zaspíš a nevstaneš načas	136
60. deň: Keď sa ti tvoja rodina zdá iná ako rodiny iných detí.....	138
61. deň: Keď ťa trápi zamestnanie tvojich rodičov.....	142
62. deň: Keď chceš mať v škole len samé skvelé známky.....	144
63. deň: Keď chceš, aby ťa ľudia mali radi.....	146
64. deň: Keď máš zlý deň.....	148
65. deň: Keď sa všetko mení.....	150
66. deň: Keď si robíš starosti o svoju rodinu	152
67. deň: Keď máš pocit, že všetci ostatní sú lepší ako ty	154
68. deň: Keď nevieš, ako sa máš modliť	156
69. deň: Keď musíš byť odvážna.....	158
70. deň: Keď sa niečoho bojíš	160
71. deň: Keď niekto zraní tvoje city	164
72. deň: Keď ti chýbajú kamaráti.....	166
73. deň: Keď nemôžeš zaspáť.....	168
74. deň: Keď si sklamaná	170
75. deň: Keď kamarátky prídu na návštevu	172
76. deň: Keď si hrozne nervózna.....	174
77. deň: Keď sa potrebuješ smiať.....	176
78. deň: Keď potrebuješ nájsť veci, za ktoré si vďačná.....	178

79. deň: Keď si myslíš, že to Boh s tebou vzdá.....	180
80. deň: Keď sa ti páči chlapec	182
81. deň: Keď je ďalší krok ťažký	186
82. deň: Keď sa bojíš spýtať sa Boha.....	188
83. deň: Keď má tvoja malá chyba veľké následky	190
84. deň: Keď sa tvoje telo mení.....	192
85. deň: Keď potrebuješ upokojiť svoju myseľ pred spaním.....	194
86. deň: Keď si myslíš, že Boh by mohol zmeniť na teba svoj názor	196
87. deň: Keď máš strach, že ťa ľudia nebudú mať radi	198
88. deň: Keď sa potrebuješ postaviť za to, čomu veríš.....	200
89. deň: Keď nechceš ochorieť.....	202
90. deň: Keď myslíš na nebo	204
91. deň: Keď máš pocit, že nikomu na tebe nezáleží.....	208
92. deň: Keď nevieš prestať premýšľať o niečom, na čo sa tešíš.....	210
93. deň: Keď sa nedeje to, čo si si naplánovala	212
94. deň: Keď sú oba nápady dobré.....	214
95. deň: Keď niečo ľutuješ.....	216
96. deň: Keď si unavená	218
97. deň: Keď sa cítiš zaseknutá v ťažkej situácii.....	220
98. deň: Keď potrebuješ trochu pokoja	222
99. deň: Keď sa bojíš ísť spať.....	224
100. deň: Obavy nebudú trvať večne	226
Zapamätaj si tieto pravdy	230
Index.....	238
Poďakovanie	246

VIEM, ŽE MÁŠ VEĽA STAROSTÍ.

Poznáš ten pocit, keď si večer ľahneš do postele a skôr ako sa ti podarí zaspáť, dlho premýšľaš nad svojimi zajtrajšími plánmi? Spomínaš si na všetko, čo sa v ten deň pokazilo a si nervózna z toho, čo ťa čaká na druhý deň. Ani sa nenazdáš a zrazu premýšľaš o toľkých veciach, že vôbec nemôžeš spať. Potom sa navyše začneš obávať aj toho, že možno v túto noc vôbec nezaspíš, lebo svoje myšlienky už nedokážeš kontrolovať.

Boh pozná tvoje obavy a rozumie ti. Je tu s tebou, aby ti s nimi pomáhal bojovať. Boh vidí a počuje všetky starosti, ktoré máš v škole, z ktorých máš úzkosť a ktoré ti bránia v noci spať.

V tejto knihe nájdeš sto zamyslení, ktoré si môžeš čítať pred spaním (alebo hocikedy, keď budeš chcieť). Pomôžu ti, aby si si uvedomila, čo Boh dokáže urobiť s tvojimi obavami. Pripomenú ti, že on je tu vždy s tebou. Uvedomíš si, ako veľmi ťa Boh miluje, a bude sa ti ľahšie zaspávať.

Po každých desiatich zamysleniach nájdeš v knihe stranu s otázkami, na ktoré môžeš odpovedať. Odpovede si môžeš zapísať do niekoľkých riadkov, ktoré sú v knihe pripravené na tvoje poznámky. Tu si môžeš úprimne zapísať svoje myšlienky a pocity. Môžeš teda najskôr zapísať odpoveď na danú otázku a potom aj všetko, čo ti leží

na srdci. Tieto stránky sú len pre teba! To, čo si zapíšeš, nemusí znieť dokonale, jednoducho píš, čo si myslíš. Táto kniha môže byť ako tvoj denník, tvoj bezpečný priestor. (Ak by si mala na písanie málo miesta, vzadu v knihe nájdeš ďalšie riadky na tvoj denník – pozn. edit.) Môžeš si sem zapísať aj svoje modlitby k Bohu, ak budeš chcieť. On chce od teba počuť všetko, čo máš na mysli.

V zadnej časti knihy nájdeš index. Tu si môžeš vyhľadávať veci, ktoré by ťa mohli trápiť, a nájsť k nim zamyslenie na danú tému. Ak máš starosti so školou, rodinou alebo priateľmi, v indexe vyhľadaj tieto témy a pri nich nájdeš čísla zamyslení, v ktorých môžeš hľadať pomoc.

Túto knihu môžeš prečítať od prvého zamyslenia až po posledné, alebo môžeš zamyslenia aj preskakovať a hľadať si témy, ktoré sa najviac týkajú tvojich problémov. Modlím sa za to, aby ti táto kniha pomohla nájsť Boha, ktorý ťa nikdy neopustí a ktorému záleží na tvojich pocitoch.

Aj ja mám rôzne starosti a obavy, no teraz už viem, čo mám s nimi robiť, a práve preto som napísala túto knihu. Keď prídu obavy, vždy utekám k Bohu. Modlím sa za to, aby si po prečítaní tejto knihy získala pocit pokoja. Aby si vždy vedela, že Boh je s tebou.

Boh sa nebojí.
Boh ti vie pomôcť.
Boh sa postará o zajtrajšok.
Boh ti môže darovať pokoj.
A BOH JE S TEBOU.

Oddýchni si a myslí na tieto pravdy. Odpočívaj v ňom.

.....

POZNÁMKA O TOM, AKO POŽIADAŤ O ODBORNÚ POMOC

Keď ide o veci, ktoré nás trápia, chcem, aby si vedela, že je v poriadku požiadať aj o profesionálnu pomoc! Niektoré starosti a problémy sú príliš ťažké na to, aby sme ich zvládli sami. Niektoré témy, o ktorých budeme hovoriť v tejto knihe, môžu byť pre teba obrovským problémom a nebudeš ho vedieť vyriešiť ani po prečítaní zamyslenia. Ak bojuješ s niektorými takýmito vecami alebo ti dokonca diagnostikovali úzkosti či depresie, je absolútne v poriadku, dokonca je to potrebné, aby si sa obrátila na lekárov, poradcov, kňazov, pastоров, učiteľov alebo rodičov, ktorí ťa podporia a pomôžu ti. Úzkosti by nikto nemal prežívať sám. Si veľmi milovaná.



MÔŽEŠ SI ODDÝCHNUŤ

„NO BOH DOKAZUJE SVOJU LÁSKU K NÁM TÝM,
ŽE KRISTUS ZOMREL ZA NÁS,
KEĎ SME BOLI EŠTE HRIEŠNI.“

List Rimanom 5, 8

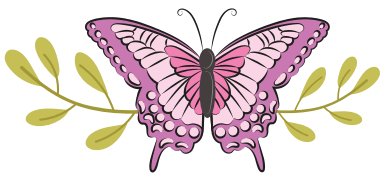
Okolo nás je veľa vecí, ktoré nám robia starosti, a my sa budeme v tejto knihe o mnohých z nich rozprávať. Je tu však jedna pravda, ktorú ti chcem povedať ako úplne prvú, skôr ako všetko ostatné.

JEŽIŠ ZA TEBA ZOMREL, ABY SI MOHLA ŽIŤ V POKOJI, ABY SI SI MOHLA ODDÝCHNUŤ.

Chcela by som ti povedať niečo viac o tom, čo to znamená. Všetci sme sa narodili ako hriešni ľudia. Ty, ja, tvoji rodičia aj tvoji priatelia. Možno sa obávaš, že si urobila niečo zlé alebo si toho príliš veľa pokazila. Máš pocit, že nie si dosť dobrá. Ale pravda je taká, že nikto z nás nie je dosť dobrý.

Boh stvoril ľudí, aby žili svoj život s ním, ale hriech, ktorí ľudia urobili, ich od neho oddelil. Sami nemôžeme urobiť nič, čím by sme to napravili. Priepasť medzi nami a Bohom nedokážeme prekonať ani tým, že budeme milí na všetkých ľudí okolo nás, ani tým, že by sme veľmi veľa čítali Bibliu. Navyše, takéto naše snaženie je pre nás príliš vyčerpávajúce.





1. DEŇ

Ale poviem ti jednu dobrú správu: Boh poslal svojho Syna, Ježiša, aby žil na zemi a aby zomrel namiesto nás. Takže teraz nám môžu byť odpustené všetky naše chyby. Keď dôverujeme Ježišovi a snažíme sa mať s ním osobný vzťah, môžeme s Bohom stráviť večnosť, ktorá sa začína už teraz.

Práve preto si môžeš oddýchnuť. Keď máš s Ježišom vzťah, Boh ti odpustí. Nemusíš sa obávať, že nie si dosť dobrá, pretože Ježiš je. Nemusíš sa stresovať a byť vždy vo všetkom dokonalá, pretože Ježiš je dokonalý. A nemusíš žiť bez Boha, pretože on žije v tebe.

V TEJTO PRAVDE SI MÔŽEŠ ODPOČINÚŤ.

**MÔJ BOH, VIEM, ŽE ŤA POTREBUJEM
VO SVOJOM ŽIVOTE. CHCEM ŤA LEPŠIE SPOZNAŤ
A VIAC TI DÔVEROVAŤ. PRÍDEŠ DO MÔJHO ŽIVOTA
A VSTÚPIŠ DO MÔJHO SRDCA? ĎAKUJEM TI,
ŽE SI MI DAL ŠANCU BYŤ S TEBOU NAVŽDY.**





KEĎ SA BOJÍŠ

„KEĎ BUDEŠ PRECHÁDZAŤ CEZ VODY,
BUDEM S TEBOU, A KEĎ CEZ RIEKY,
NEZAPLAVIA ŤA. KEĎ PÔJDEŠ CEZ OHEŇ,
NEPOPÁLIŠ SA A PLAMENŤA NESPÁLI.“

Izaiáš 43, 2

Vylákalo ťa dnes niečo?

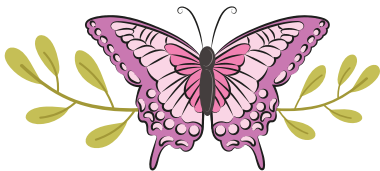
Ak sa človeku sníva nočná mora, nezáleží na tom, koľko má rokov, zrazu začne cítiť veľký strach. Ale Boh nám v Biblii veľakrát hovorí, aby sme sa nebáli. Pripomína nám, že ON má všetko pod kontrolou, nie my, a to je pre nás veľká úľava!

Ak si prečítaš 43. kapitolu z knihy Izaiáš, uvidíš, že Boh bol pripravený chrániť svoj ľud pred mnohými zlými vecami. A toto platí stále, aj dnes.

Možno nemusíš prechádzať cez vody, ale určite máš okolo seba veľa vecí, ktoré ťa desia, pretože tento svet nie je dokonalý!

Keď si prečítaš len tento jeden verš, mohla by si mať pocit, že Božiemu ľudu sa nikdy nič zlé nestalo, lebo Boh im vždy uľahčil život. Ale nesmieme zabúdať na to, že Biblia je jeden celok, nie len jeden verš. V Písme nájdeme veľa prípadov, keď boli





2. ✨ DEŇ

Boží ľudia zranení alebo keď trpeli (ako napríklad v knihe Jób). V Biblii sa hovorí aj o tom, ako sa ľudia báli, ale Boh im nesľúbil, že odstráni to, čoho sa boja. Namiesto toho im sľúbil sám seba. To je ten dar!

Keď sa bojíme, on je našim bezpečným miestom (pozri Žalmy 46, 2). On je našim útočiskom pred búrkou (pozri Izaiáš 4, 6). Môžeme mu dôverovať (pozri Žalmy 145, 19).

Možno si na začiatku dnešného zamyslenia vymenovala veľa vecí, ktoré ťa vydesili. Ale nech už boli tie veci akokoľvek desivé, nemusíš na ne myslieť, keď zaspávaš. Boh ťa povolal po mene. Šepká: „Ahoj, viem, že sa bojíš, ale všetko je v poriadku, pretože si moja. Ja to zvládnem.“

V TEJTO PRAVDE SI MÔŽEŠ ODPOČINÚŤ.

**MÔJ BOH, POMÔŽEŠ MI, ABY SOM SA ZBAVILA
STRACHU? BUDEŠ MI PRIPOMÍNAŤ, ŽE TY MÁŠ
VŠETKO POD KONTROLOU? ĎAKUJEM TI ZA TO,
ŽE SI MOJÍM BEZPEČNÝM MIESTOM.**





KEĎ CHCEŠ ZVLÁDNUŤ VŠETKO SAMA

„PRETO SMELO MÔŽEME HOVORIŤ:
PÁN MI POMÁHA, NEBUDEM SA BÁŤ.
ČOŽE MI MÔŽE UROBIŤ ČLOVEK?“

List Hebrejom 13, 6

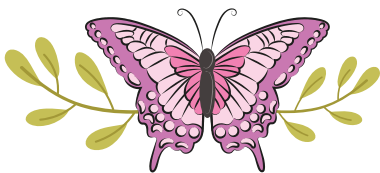
Pozorovala si niekedy dieťa, ktoré sa učí chodiť? Malé detské nôžky sa snažia udržať rovnováhu, ale aj tak nakoniec zvíťazí gravitácia a deti zvyčajne spadnú na zem! A čo urobia potom?

Keď sa maličkým deťom nedarí chodiť samým, nájdu si nižší nábytok nablízku, ktorého sa chytia, alebo vezmú niekoho za ruku. Tak môžu pokračovať vo svojej ceste pomocou vecí, ktoré ich udržia. Sú v tomto neuveriteľne šikovné a vynaliezavé!

My ľudia tiež niekedy túžime po tom, aby sme dokázali všetko zvládnuť sami na vlastnú päsť, a tak často padáme. Ako deti pomaly vyrastajú, chcú dokázať stále viac, ako len chodiť. Školáci chcú dokázať, že sami zvládnu všetky domáce úlohy aj bez toho, aby si zapísali poznámky. Inokedy možno chceme dokázať, že si zapamätáme všetky texty k divadelnej hre bez toho, aby sme sa ich učili. Alebo že zvládneme všetky svoje priateľstvá bez toho, aby sme požiadali o pomoc dospelých.

Niekedy sa ti naozaj podarí zvládnuť všetko. Ale inokedy sa ti môže stať, že nebudeš vedieť zaspáť, lebo si budeš opakovať





3. DEŇ

texty k divadelnej hre. Alebo budeš stresovať pre svoje známky, či pre to, ako zahráš svoju úlohu v školskej divadelnej hre. Nakoniec sa z toho všetkého môžeš cítiť preťažená.

Ale vieš čo? Je tu niekto, kto ti pomôže! Boh ti pomôže sám alebo ti pošle ľudí, ktorí ti podajú pomocnú ruku a ty sa jej budeš môcť držať.

Byť nezávislá a „stáť na vlastných nohách“ znamená, že budeš robiť múdre rozhodnutia. To môže často znamenať aj to, že sa múdro rozhodneš využiť pomoc, ak sa ti bude ponúkať. Keď využiješ pomoc druhých, lepšie dokážeš zvládnuť starosti. Svoje repliky k divadelnej hre si môžeš nacvičovať s kamarátkou. Píš si poznámky na hodinách v škole a zapisuj si úlohy. Ak máš s niečím problém, napríklad s kamarátmi, spýtaj sa učiteľa, rodiča alebo vedúceho.

Apros Boha o silu. On je silný, preto sa o neho môžeš oprieť. Spolu s ním všetko zvládneš.

V TEJTO PRAVDE SI MÔŽEŠ ODPOČINÚŤ.

**CHCEM VŠETKO ZVLÁDAŤ SAMA, ALE VIEM,
ŽE TO NEDOKÁŽEM! MÔJ BOH, ĎAKUJEM TI,
ŽE MI POMÁHAŠ. ĎAKUJEM, ŽE MI DÁVAŠ RODINU
A PRIATEĽOV, KTORÍ MA MAJÚ RADI A POMÁHAJÚ MI.**





KEĎ SA BOJÍŠ TMY

„ANI TMA NIE JE DOŠŤ TMAVÁ;
NOC TI SVIETI AKO DEŇ,
TMA TI JE ŠŤA SVETLO.“

Žalmy 139, 12

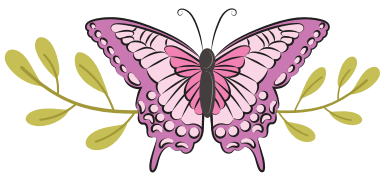
Hrala si sa niekedy po tme na schovávačku? Krčila si sa vo svojom úkryte a napäto si čakala, kedy ťa niekto nájde. Všetko okolo teba určite vyzeralo také strašidelné! V čiernej tme si pozorne počúvala, či sa blíži kamarátka, ktorá ťa hľadala, ale počula si len vlastný dych.

Ja osobne vôbec nemám rada tmú, a preto hry v tme neznám. Keby som sa niekedy musela schovať vonku v tme, vybrala by som si miesto blízko okna, aby som videla aspoň trochu svetla, ktoré ide z domu. Aj keď zaspávam, nechávam svietiť malé svetielko, aby som dokázala rozoznať predmety v izbe. Tmu nemám rada preto, lebo v nej nič nevidím.

Keď sa nachádzame v tme, naša myseľ často prichádza s bláznivými nápadmi. Nič nevidíme, a preto si predstavujeme strašidelné veci. Veľakrát reagujeme na to, čo si myslíme, že je v tme.

Ale čo by sa stalo, keby sme do tmy priniesli svetlo?





4. DEŇ

Chcem ti povedať jednu pravdu: Či už sa hráš v tme na schovávačku, či sa bojíš spať potme, alebo sa v tme niečoho bojíš, mala by si vedieť, že Boh vidí aj v tme a nebojí sa jej.

Biblia nám hovorí, že pre Boha je tma rovnaká ako svetlo. On vidí aj v tme. To znamená, že Boh vie, kam máš vykročiť, keď kráčaš po tme, a on vie, čo ťa čaká v budúcnosti. Toto sú veci, ktoré ty vidieť nemôžeš.

Ak si vydesená z tmy, nech je to už z akéhokoľvek dôvodu, popros Boha, aby ti svietil svojím svetlom. Popros ho, aby bola pre teba noc jasnejšia. A pamätaj si, že aj keď ty v tme nevidíš, on vidí.

V TEJTO PRAVDE SI MÔŽEŠ ODPOČINÚŤ.

**MÔJ BOH, ĎAKUJEM TI, ŽE SI MOJÍM SVETLOM
AJ V TME. POMÔŽ MI, ABY SOM TI DÔVEROVALA
VO VŠETKOM, ČO NEMÔŽEM VIDIEŤ.**





KEĎ PRÍDE BÚRKA

„ZOBUDIL SA, POHROZIL VÍCHRU
A PRIKÁZAL MORU: ‚MLČ, UTÍŠ SA!‘ VTEDY
VÍCHOR USTAL A NASTALO VEĽKÉ TICHÉ. A IM
POVEDAL: ‚ČO STE TAKÍ USTRAŠENÍ? EŠTE STÁLE
NEMÁTE VIERU?‘ PRENIKOL ICH VEĽKÝ STRACH
A JEDEN DRUHÉMU HOVORILI: ‚KTOŽE JE TO,
ŽE HO I VIETOR, I MORE POČÚVA?‘“

Evanjelium podľa Marka 4, 39 – 41

Búrka akoby mala v sebe niečo čarovné, ale zároveň cítime strach, keď blesk náhle osvieti oblohu a sprevádza ho hlučný hrom. Niekedy nás to riadne prekvapí!

Búrka so sebou prináša hluk a niekedy nás aj vydesí. Preto je v poriadku, ak sa pri búrke cítiš nervózna!

Rozmýšľala si niekedy nad tým, čo si o búrke myslel Ježiš? V štvrtej kapitole Evanjelia podľa Marka sa píše o tom, ako Ježiš zažil búrku. Bol na lodi s učeníkmi, ktorí sa správali ako my, ak by sme sedeli na lodke v búrke. Boli veľmi vystrašení! Ale Ježiš tvrdo spal.

Učeníci teda Ježiša zobudili a pýtali sa ho, či mu nebude vadiť, ak všetci v tej búrke zomrú. Ježiš potom vstal a prikázal moru aj búrke, aby sa utíšili. A vtedy prestal fúkať vietor a búrka skončila.

