

Debora M. Coty

Si príliš **POŽEHŇANÁ**, aby si sa **STRESOVALA**

3-minútové
zamyslenia
pre ženy



Debora M. Coty

Si príliš POŽEHNANÁ,
aby si sa STRESOVALA



TOO BLESSED TO BE STRESSED: 3-MINUTE DEVOTIONS FOR WOMEN

By Debora M. Coty

This Slovak-language edition issued by special arrangement with Barbour Publishing, Inc., 1810 Barbour Drive Uhrichsville, Ohio 44683 U.S.A. ©2016 by Barbour Publishing, Inc.

Toto slovenské vydanie vyšlo na základe osobitnej dohody so spoločnosťou Barbour Publishing, Inc., 1810 Barbour Drive, Uhrichsville, Ohio 44683, USA. ©2016 Barbour Publishing, Inc.

Všetky práva vyhradené. Žiadna časť tohto diela nesmie byť nahrávaná na video, skenovaná, fotená a elektronicky prenášaná bez povolenia vydavateľa, okrem krátkych ukážok pre potreby článkov a recenzií.

SI PRÍLIŠ POŽEHNNANÁ, ABY SI SA STRESOVALA

Debora M. Coty

Vydavateľ: Christian Project Support, s. r. o., © 2026

Rožňavská 17, 831 04 Bratislava

www.ver.sk, objednavky@ver.sk

Preklad: Eva Simo Pelzlová

Jazyková korektúra: Veronika Liptáková

Editorské práce: Katarína Marčáková

Grafická úprava podľa originálu diela: www.christianstudio.sk

Návrh obálky: Katarína Regášová

Použité citáty z Biblie:

Slovenský ekumenický preklad (SEB), SBS, Banská Bystrica, 2017.

(Pozn. edit.: V použitom ekumenickom preklade je slovo Hospodin všade nahradené slovom Pán.)

Sväté písmo Starého a Nového zákona (SSV), Trnava.

Botekov preklad (BOT).

New Living Translation (NLT).

In: www.biblia.sk.

Prvé vydanie.

ISBN papierovej knihy: 978-80-8231-330-0

ISBN pdf knihy: 978-80-8231-331-7

ISBN epub knihy: 978-80-8231-332-4

ISBN mobi knihy: 978-80-8231-333-1

Debora M. Coty

Si príliš **POŽEHŇANÁ**,
aby si sa **STRESOVALA**



3-minútové
zamyslenia
pre ženy

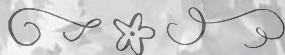


Máš tri minúty?

V knihe *Si príliš požehnaná, aby si sa stresovala* nájdeš presne to duchovné povzbudenie, ktoré práve potrebuješ. Týchto 180 krátkych zamyslení od obľúbenej autorky Debory M. Coty ti každý deň prinesie veľkú dávku pokoja, povzbudenia, úsmevu aj inšpirácie.

1. minúta: biblický verš na zamyslenie
2. minúta: krátke duchovné zamyslenie
3. minúta: modlitba, ktorou môžeš začať rozhovor s Bohom

Čítaj ďalej... a uveď si, aká si požehnaná!



NEBESKÝ OCKO

**„Tým však, čo ho prijali a veria v jeho meno,
dal moc stať sa Božími deťmi.“**

Evanjelium podľa Jána 1, 12

Často sa ma pýtajú, prečo Boha volám „nebeský Ocko“. Odpoveď je jednoduchá: pretože ním je. Môj Ocko. Tvoj Ocko. Keď sa rozhodneme v neho veriť a prijať bezpodmienečnú lásku, ktorú nám ukázal tým, že za nás obetoval svojho jediného Syna Ježiša, sme adoptované do Ockovej rodiny. Stávame sa jeho milovanými, zbožňovanými a drahocennými dcérami. Áno, možno si o sebe nemyslíme, že sme niečo extra, ale on si je istý, že stojíme za to, aby za nás zomrel! V Biblii sa pre veľmi dôverné oslovenie Boha Otca používa aramejský výraz „Abba“. Tak ho volal Ježiš a aj nás povzbudil, aby sme ho takto oslovovali ako jeho adoptované deti (pozri Rim 8, 15). Deti, ktoré si sám vyvolil. Osobne si nás vybral. *Chcel nás*. V niektorých prekladoch Biblie sa slovo „Abba“ prekladá ako „Ocko“. A to sa mi nesmierne páči. Z toho slova vyžaruje teplo, ochrana a nádherná láska.

Aké iné meno by dokázalo lepšie vystihnúť taký blízky vzťah s naším nebeským Ockom?

*Drahý Ocko, si môj nebeský Ocko, si dobrý a láskavý.
Ďakujem ti, že ma miluješ tak veľmi, že si poslal svojho Syna,
aby dal za mňa svoj život. Amen.*

~ SOM príliš POŽEHŇANÁ, aby som sa stresovala ~



SVETLO A KRÁSA

**„Podťte ku mne všetci, ktorí sa namáhate a ste preťažený;
ja vám dám odpočinúť.“**

Evanjelium podľa Matúša 11, 28

Boh túži zafarbiť tvoj čiernobiely svet a naplniť ho svetlom a krásou. „Buď so mnou a naučíš sa žiť slobodne a ľahko“ (Mt 11, 30 – parafráza). Si pozvaná, aby si bola ochotná prekvapíť samu seba a zastaviť sa v nečakanom krásnom okamihu, skôr než si ho rozumom, rozvahou či nabitým programom pokazíš.

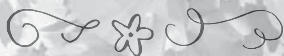
Život je séria vedomých rozhodnutí, ktorými vyjadrujeme našu vôľu. Takže záleží len na nás, či sa rozhodneme spomaliť a vychutnať si malé záblesky krásy, ktoré prinášajú odpočinok a pokoj našej unavenej duši – napríklad neplánovaný koncert na husliach, kvapky rosy na pavučinách, slnečné lúče alebo novonarodené šteniatka.

*Drahý nebeský Ocko, objím ma svojím láskavým objatím
a dovoľ, aby som sa dnes mohla kolísať
v tvojom milujúcom náručí a odpočinúť si pri tebe.*

*Ďakujem ti, Ocko, že bez ohľadu na to, čo príde,
mi daruješ pokoj, ktorý ma obklopí
zo všetkých strán (pozri 1 Krľ 5, 4).*

Amen.

~ SOM príliš POŽEHANÁ, aby som sa stresovala ~



STRACH MÔŽE BYŤ DOBRÁ VEC

**„Neboj sa, veď som s tebou, neobzeraj sa,
veď ja som tvoj Boh, posilním ťa a určite ti pomôžem,
veď ťa podopieram spravodlivou pravickou.“**

Izaiáš 41, 10

Nebeský Ocko nám dal emóciu strachu z dobrého dôvodu. Má užitočný účel – motivuje nás, posúva dopredu a chráni pred chybami. Niekedy nás strach ochráni pred nami samými. Prečo by sme na príklad mali pravidelne chodiť na mamografiu, ak by sme sa nebáli, že nás môže zasiahnuť desivá choroba, ktorá začína na „R“? Ak by sme neboli motivované strachom zo straty zamestnania, keď neodovzdáme prácu načas, pravdepodobne by sme sa namiesto plnenia povinností len tak bezcieľne potulovali po uliciach.

Problém nastáva, keď nás strach začne ovládať, lebo potom nás oslabuje. A tiež, keď nás odkláňa od cesty, ktorú pre nás nebeský Ocko pripravil, a núti nás uspokojiť sa s chabou imitáciou ženy, ktorá sa neustále sťažuje. Prípadne keď nám strach začne diktovať, ako máme premýšľať a správať sa.

*Drahý nebeský Ocko, prosím, pomôž mi,
aby som si uvedomila, čo je zdravý strach.
Nech ma motivuje konať, keď je to potrebné,
nech ma vždy privádza k modlitbe a k tomu,
aby som ťa neustále vyhľadávala a túžila byť pri tebe. Amen.*

~ SOM príliš POŽEHŇANÁ, aby som sa stresovala ~



PREKYPUJÚCA SILA ŽIVOTA

**„Ak teda vo vás prebýva Duch toho,
ktorý vzkriesil Ježiša z mŕtvych, tak ten,
ktorý vzkriesil Krista z mŕtvych, oživí aj vaše smrteľné telá
svojím Duchom, ktorý prebýva vo vás.“**

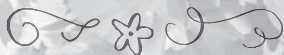
List Rimanom 8, 11

Supy sa neboja mŕtvych zvierat, ale keď sa stretnú so živým človekom, zľaknú sa a odskáču alebo uletia. Takto sa zbavujeme aj našich duchovných supov – hľadáme pomoc v najväčšej a najmocnejšej životnej sile, ktorá existuje. Tí neviditeľní mäsožravci, ktorí nás ťahajú dole, nemôžu obstáť v Božej prítomnosti.

„Lebo ten, čo je vo vás, je väčší ako ten, čo je vo svete“ (1 Jn 4, 4). Drahá sestra, toto je rozdiel medzi zlým duchom a Duchom Svätým. Jeden má BB pištoľ (hračkárska pištoľ na guľičky, pozn. prekl.) a druhý AK47 (útočná puška, skratka „Avtomat Kalašnikova“, pozn. prekl.). A ten, kto má skutočnú moc, je na našej strane. Toto je duchovný boj v skratke.

*Drahý nebeský Ocko, prosím, pomôž mi dôverovať ti
a neustále hľadať pomoc u tvojho všemocného Ducha,
ktorého si mi daroval. Amen.*

~ SOM príliš POŽEHANÁ, aby som sa stresovala ~



VYSPORIADAJ SA S TÝM

„Hnevajte sa, ale nehrešte. Slnko nech nezapadá nad vašim hnevom. Nedávajte miesto diablovi.“

List Efezanom 4, 26 – 27

Nech je to akokoľvek ťažké, potrebuješ sa vysporiadať so svojou zlosťou. Priznaj si, že je tu, aj keď je skrytá hlboko pod vrstvami popierania. Možno si myslíš, že nie je „kresťanské“ byť pobúrená, alebo si si už zvykla potláčať svoj hnev. Počúvaj ma, sestra, ak ťa niekto odmietol a ty sa s tým nedokážeš zmieriť, tvoj hnev je pravdepodobne koreňom tvojej hnisajúcej rany. Je čas túto bolestivú ranu vyčistiť, aby si už nemala strach z pocitu zraniteľnosti. Pamätaj, cítiť hnev nie je hriech. Nespravodlivosť má Kristových nasledovníkov *motivovať* ku skutkom. Ibaže hnev sa môže zmeniť na urážky, horkosť alebo deštruktívnu zlobu, ak sa s ním nevysporiadaš. A toto už určite hriech je.

*Drahý nebeský Ocko, potrebujem sa vyrovnať s hnevom,
ktorý mám v sebe, a potrebujem tvoju pomoc.
Prosím, chcem ti to všetko odovzdať znova a znova,
ak to bude potrebné. A ďakujem ti,
že to odo mňa prijímaš. Amen.*

~ SOM príliš POŽEHŇANÁ, aby som sa stresovala ~



PREDIVNE A S BÁŽŇOU UTVORENÁ

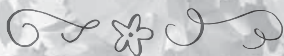
**„Ďakujem ti, že si ma predivne utvoril;
tvoje skutky sú obdivuhodné,
to si veľmi dobre uvedomujem.“**

Žalmy 139, 14

Prijímaš sa taká, aká si? Uvedom si, že nie si definovaná tým, čo robíš, ale tým, kým ťa nebeský Ocko pôvodne stvoril. A pamätaj, že si dielo, ktoré ešte stále formuje. Tvoje skutky neurčujú to, kým si, ani to, či si pre neho prijateľná. On ťa prijal! Môj priateľ Philip to povedal veľmi výstižne: „Tvoje sebavedomie nezávisí od tvojho výkonu ani od toho, aké skvelé máš auto, dom alebo ako vyzerá tvoje telo. Tvoja hodnota pramení v tom, ktorý ťa stvoril. A on ti už ukázal, čo si o tebe myslí, tým, že poslal svojho jediného milovaného Syna, aby zomrel namiesto teba.“ Taká dôležitá si, drahá sestra.

*Drahý nebeský Ocko, tak ľahko dokážem byť nespokojná
sama so sebou. Pomôž mi prijať, že si ma stvoril s bážňou
a úžasom – jedinečnú – a že ma miluješ viac,
než som schopná pochopiť. Amen.*

~ SOM príliš POŽEHŇANÁ, aby som sa stresovala ~



STAROSTI NEPOMÔŽU

**„A kto z vás si môže svojou ustarostenosťou predĺžiť život
čo len o lakeť? Ak teda nemôžete ani to najmenšie,
prečo ste ustarostení o ostatné?“**

Evanjelium podľa Lukáša 12, 25 – 26

Máš sklon nafukovať veci viac, ako je potrebné? Ľudia, ktorí majú za sebou skúsenosť s odmietnutím, majú tendenciu čítať odmietnutie aj medzi riadkami obyčajných, nevinných každodenných situácií. To, že tvoja kamarátka s tebou nemôže ísť na koncert, pretože má príliš veľa práce, neznamená, že ťa opustila. A tvoj šéf sa ťa s najväčšou pravdepodobnosťou nechystá prepustiť len preto, že ťa požiadal, aby si skontrolovala správu. Zhlboka sa nadýchni. A teraz vydýchni. Uvedom si, že nebeský Ocko má veci pod kontrolou a že tvoje zbytočné obavy nezmenia ani jedinú vec. Ak malý balónik nafúkneš do veľkosti špionážnej vzducholode, pravdepodobne to bude viesť k výbuchu.

*Drahý nebeský Ocko, mám sklon všetko príliš analyzovať
a robiť si starosti úplne zbytočne. Prosím, pomôž mi
odovzdať ti moje ustarostené myšlienky
a vymeniť ich za tvoj pokoj. Amen.*

~ SOM príliš POŽEHŇANÁ, aby som sa stresovala ~



MILOVANÁ A ZBOŽŇOVANÁ

**„Moje kosti neboli skryté pred tebou,
keď som vznikol v skrytosti, utkávaný
v najspodnejších častiach zeme. (...)**

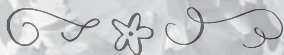
**Ako si vážim tvoje myšlienky, Bože, aký nesmierny je ich počet.
Keby som ich mal spočítat, bolo by ich viac ako piesku.
Len čo sa zobudím, som s tebou.“**

Žalmy 139, 15. 17 – 18

Uvedomuješ si, aká si vzácna? Ako veľmi sa Boh o teba stará? To, že ťa bezpodmienečne miluje? *Túži po tebe.* Možno sa práve teraz cítiš opustená, zanedbaná alebo zradená, ale pocity nie sú spoľahlivé. Na zmenu nálady často stačí jeden zabľudný hormón. Teraz je čas, aby si dala prednosť rozumu pred srdcom. Znovu si prečítaj horeuvedený biblický verš. Vidiš, ako dôverne ťa tvoj nebeský Ocko pozná a ako ťa miluje? A tá posledná veta, do tej sa jednoducho musíš zamilovať! Je stále s tebou, aj keď ťa pozná lepšie než ktokoľvek iný na svete. Pozná tvoje vnútro, tvoje zlyhania aj úspechy, zlé návyky aj zvláštne črty. Nikdy ťa neopustí. Je ti úplne oddaný!

*Drahý nebeský Ocko, ďakujem ti, že ma tak veľmi
a bezpodmienečne miluješ. Odpusť mi,
keď zabúdam na tvoju lásku, a pomôž mi,
aby som ťa stále milovala a vážila si ťa. Amen.*

~ SOM príliš POŽEHŇANÁ, aby som sa stresovala ~



JEHO DIELO

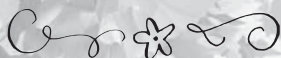
**„Veď sme jeho dielo, stvorení v Kristovi Ježišovi na to,
aby sme konali dobré skutky,
ktoré nám Boh už vopred pripravil.“**

List Efezanom 2, 10

Potrebovala by si pozdvihnúť svoje sebavedomie? Jasné, všetci máme svoje slabosti, ale každý má aj svoje silné stránky. Zisti, v čom sú tvoje silné stránky a talenty; preskúmaj svoje duchovné dary a dominantné črty osobnosti (na internete nájdeš rôzne testy osobnosti — možnosti je naozaj veľa). Popros svojho kňaza, manžela, prípadne blízku priateľku, aby si s tebou prešli výsledky a pomohli ti pomenovať tvoje silné stránky. Potom vlož svoju energiu do služby práve v týchto oblastiach — a priprav sa na úspech. Keď nájdeš svoje miesto, budeš sa cítiť dobre sama so sebou a zároveň pocítiš teplý a povzbudzujúci úsmev Boha Ocka.

*Drahý nebeský Ocko, chcem plniť tvoju vôľu
pomocou jedinečných schopností a darov,
ktoré si mi dal. Prosím, pomôž mi,
aby som ti nimi prinášala slávu. Amen.*

~ SOM príliš POŽEHNANÁ, aby som sa stresovala ~



NEĎAJ SA BRZDIŤ KEČAMI INÝCH A CHOŤ DO TOHO

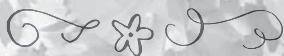
**„Zabúdam na to, čo je za mnou, a usilujem sa o to,
čo je predo mnou. Bežím k cieľu pre cenu nebeského
Božieho povolania v Kristovi Ježišovi.“**

List Filipanom 3, 13 – 14

Ak človek zlyhal v minulosti, neznamená to, že zlyhá aj v budúcnosti. Počula si už niekedy slová: „To nemôžeš dokázať, to je nemožné“? Tento svet je plný ľudí, ktorí skôr odrádzajú, než povzbudzujú. Ak ich budeš počúvať, nikdy nič neurobiš. Ak však naozaj veríš, že ťa Boh povolal k určitému cieľu, pôjdeš za tým aj napriek svojej minulosti. Mnohé vydavateľstvá odmietli prácu autora Franka Perettiho, až kým jeho knihy *This Present Darkness* (Táto súčasná temnota) a *Piercing the Darkness* (Prebodnúť temnotu) nezasiahli svet a neprinútili desaťtisíce ľudí k modlitbe na kolenách. Čo ak by to vzdal po devätnástom odmietnutí? A čo ak to vzdáš ty po tom svojom?

*Drahý nebeský Ocko, prosím, daj mi múdrosť,
aby som spoznala ciele, ktoré si pre mňa pripravil,
aby som sa ich nikdy nevzdala,
ale usilovne sa k nim približovala. Amen.*

✧ *SOM príliš POŽEHŇANÁ, aby som sa stresovala* ✧



POČÚVAJ TEN SPRÁVNY HLAS

**„Ak sa však niekomu z vás nedostáva múdrosti,
nech prosí Boha, ktorý dáva štedro a bez výčítiek, a dostane ju.
Nech však prosí s vierou, bez akéhokoľvek pochybovania,
lebo kto pochybuje, podobá sa morskej vlne,
hnanej a zmietanej vetrom.“**

Jakubov list 1, 5 – 6

Každý človek má v sebe vnútorné hlasy, ktoré mu šepkajú ponad plece: jeden je múdry a druhý hlúpy hlas. Múdry hlas hovorí: „Je v poriadku, ak sa máš rada. Koniec koncov, Boh je na teba hrdý a ty patíš medzi jeho obľúbencov.“ Hlúpy hlas oponuje: „Si bezcenný lúzer; koho by si mohla zaujímať?“ Múdry hlas navrhuje: „Spoznávaj lepšie Boha Ocka cez modlitbu a jeho slovo.“ Hlúpy hlas hovorí: „Pokračuj v tom, čo si robila doteraz; aj tak sa nikdy nič nezmení.“ Múdry hlas šepká: „Investuj do vzťahov, nie do vecí, ktoré zhrdzavejú a rozpadnú sa; vytváraj vzácne, trvalé spomienky s tými, ktorých miluješ.“ Hlúpy hlas kričí: „Vzťahy s ľuďmi sú príliš riskantné. Keď spoznajú, aká naozaj si, aj tak ťa opustia. Radšej si kúp ďalšie nablýskané auto.“ Tak, ktorý hlas sa rozhodneš počúvať?

*Drahý nebeský Ocko, potrebujem počuť jasne
a zreteľne tvoj hlas v tomto padlom svete.
Prosím, pomôž mi načúvať a učiť sa
od tvojho Ducha a z tvojho slova. Amen.*

~ SOM príliš POŽEHŇANÁ, aby som sa stresovala ~



BARANIDLO BOŽIEHO MILOSRDENSTVA

**„A tak teraz už nie je žiadne odsúdenie pre tých,
čo sú v Kristovi Ježišovi. Veď zákon životodarného Ducha
v Kristovi Ježišovi ťa oslobodil od zákona hriechu a smrti.“**

List Rimanom 8, 1 – 2

Čo máme robiť, ak sa cítime vinné aj po tom, ako sme svoju vinu oľutovali a prosili Ježiša, aby zbúral stenu, ktorá nás od neho delí? Často cítime hanbu, hnev alebo máme depresiu, a tie sú ako malta, ktorá ten múr ešte viac spevňuje.

Prečo stále cítime vinu? Pretože satan, úhlavný nepriateľ našich duší, ju používa na to, aby posilnil ten odporný múr a oddelil nás od nášho Pána. Bez milosti nás obviňuje a zaťažuje vinou tak veľmi, že sa cítime bezcenné a nehodné lásky Boha Ocka.

Ale teraz ma počúvaj: Je to klamstvo.

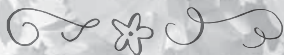
Ten, čo ťa obviňuje, podceňuje milosrdenstvo nášho Spasiteľa. Áno — milosrdenstvo. Je ako neuveriteľne silné baranidlo, ktoré ničí múry a ktoré je špecialitou nášho Boha Ocka.

Drahý nebeský Ocko, prosím, zbúraj múr, ktorý je medzi nami.

*Túžim po tvojom milosrdenstve, aby rozdrvilo moju vinu,
keď zlyhám, a po mojom pokání ma znovu priviedlo bližšie k tebe.*

Amen.

~ SOM príliš POŽEHŇANÁ, aby som sa stresovala ~



NEZÁLEŽÍ NA TOM, ČO SME UROBILI

**„Ale ak vyznávame svoje hriechy, on je verný a spravodlivý:
Odpustí nám hriechy a očistí nás od všetkej nepravosti.“**

Prvý Jánov list 1, 9

Nezáleží na tom, čo si urobila. Nebeský Ocko dokáže opraviť, obnoviť a znovu oživiť to, čo ostalo z tvojho života pre svoju väčšiu slávu. Je to pravda.

Ver tomu. A potom podľa toho aj ži.

Pozrime sa na biblické príklady: Rachab bola neviestka; Dávid bol vrah; Jakub bol podvodník; Peter bol zradca. Každý z nich urobil veľmi zlé rozhodnutia, ktoré viedli k ohavnému hriechu. Áno, boli vinní. No odmietli sa utápať vo výčitkách svedomia z vlastných zlyhaní. Namiesto toho sa zdvihli z bahna viny a kráčali ďalej v odpustení, aby mohli vykonať veľké veci pre Boha.

A dokážeš to aj ty. Pamätaj na to, že ak sa posunieš dopredu a začneš konať, pocit viny zoslabne. Keď sa budeš stále prehrabávať v minulosti, vina zostane.

*Drahý nebeský Ocko, ďakujem ti, že keď vyznám svoj hriech,
ty mi odpúšťaš a očisťuješ ma od každej nepravosti, bez ohľadu na to,
aký bol veľký. Prosím, pomôž mi, aby som mala istotu a pokoj
a kráčala ďalej v tejto pravde. Amen.*

~ SOM príliš POŽEHŇANÁ, aby som sa stresovala ~



VYKÚPENÍ A OBNOVENÍ

„Požehnaný Boh a Otec nášho Pána Ježiša Krista (...) v ňom máme skrze jeho krv vykúpenie a odpustenie priestupkov podľa bohatstva jeho milosti, ktorou nás zahrnul vo všetkej múdrosti a rozumnosti.“

List Efezanom 1, 3. 7–8

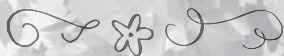
Je dôležité priznať si vinu, ak si urobila niečo zlé. No nemusíš odchádzať sklúčene od Žalobcu a nieť túto vinu ako bremeno po celý život. Môže ti byť odpustené, a pretože si bola vykúpená, môžeš „začať odznova“. Môžeš byť vinná, ale nie uväznená v kletke viny. Milosrdenstvo ti odomklo dvere.

„Či neviete, že ak sa niekomu oddávate za poslušných otrokov, ste otrokmi toho, koho poslúchate — buď otrokmi hriechu, ktorý vedie k smrti, alebo otrokmi poslušnosti, ktorá vedie k spravodlivosti?“ (Rim 6, 16).

Ja si vyberám poslúchať Boha. A ty? Vina nie je mojím pánom. Mojm Pánom je Boh.

*Drahý nebeský Ocko, som vykúpená krvou tvojho Syna.
Ďakujem ti! Prosím, pomôž mi zhodiť zo seba ťarchu viny
a žiť v sile tvojej milosti. Amen.*

~ SOM príliš POŽEHANÁ, aby som sa stresovala ~



ZBYTOČNÉ STAROSTI

**„A kto z vás si môže svojou ustarostenosťou predĺžiť život
čo len o lakeť? Ak teda nemôžete ani to najmenšie,
prečo ste ustarostení o ostatné?“**

Evanjelium podľa Lukáša 12, 25 – 26

Starosti nemajú žiadnu hodnotu, nemôžu nás vykúpiť. Nikdy nesplnia to, čo sľubujú. Namiesto toho nám vysávajú energiu, pridávajú vrásky na čele a zbytočne nás unavujú.

Starosť je ako tlejúci strach, ktorý sa ako strach netvári, pretože sa maskuje ako zodpovednosť. Lahko sami seba presvedčíme, že robíme správnu vec, keď sa trápime nad problémami. Myslíme si, že keď sa budeme zaoberať svojimi ťažkosťami, nejako zázračne získame odpovede, ktoré zmenia nevyhnutné výsledky. Pripadá nám úplne normálne, ak sme ustarostené, trápime sa a sme nervózne, pretože sme už na to zvyknuté.

Lenže časom starosti nafúknu naše problémy tak, že vyzerajú obrovské. Gigantické. Neprekonateľné. Dokonca väčšie než nebeský Ocko.

*Drahý nebeský Ocko, keď zápasím so starosťami, prosím,
pripomínaj mi, aký veľký si a že tvoja vôľa napokon zvíťazí
v každej situácii. Amen.*

~ SOM príliš POŽEHŇANÁ, aby som sa stresovala ~