МОЛИТВЕННАЯ НЕДЕЛЯ СЕМЕЙНОГО ЕДИНСТВА

**3 – 9 СЕНТЯБРЯ, 2023**

**ПО МАТЕРИАЛАМ ЕЖЕГОДНИКА ОСС 2023**

**КЛЮЧИ К МЕНТАЛЬНОМУ ЗДОРОВЬЮ**

**И БЛАГОДЕНСТВИЮ СЕМЬИ**

**Адвентистcкое семейное служение**

ПОНЕДЕЛЬНИК  
**ВЫБЕРИ БЛАГОДАРНОСТЬ/ВЫБЕРИ «СПАСИБО!»**

**Ключевой текст**

***За всё благодарите. 1 Фес. 5:18***

Напишите эти слова на листе белой бумаги. Украсьте страницу словами благодарности или картинками, иллюстрирующими то, за что вы хотите поблагодарить Бога на этой неделе.

**ОТКРОЙТЕ СИЛУ БЛАГОДАРНОСТИ**

Знаете ли вы, что говорить слово «Спасибо!» полезно для здоровья? Это помогает чувствовать себя счастливыми! Наш мозг не может быть и встревожен, и благодарен одновременно, поэтому благодарность даёт нам отдых от беспокойства.

Знаете ли вы о том, что когда вы благодарите, счастливыми становитесь и вы, и тот, которого вы поблагодарили? Когда вы цените других людей и благодарите их за то, что они вам помогли, у вас гораздо меньше шансов с ними спорить и ссориться.

Бог не нуждается в нашем «Спасибо!», но Ему нравится, когда мы это делаем. Каждый день Он делает тысячи удивительных вещей для каждого из нас. Большую часть времени мы даже не замечаем их и не всегда говорим «Спасибо!» за все подарки, которые Он нам дарит. Но когда мы это делаем, это приносит в нашу жизнь благословения и помогает нам мыслить более здраво и позитивно.

Чем больше мы обращаем внимания на то, что делает Бог, и чем больше мы благодарим Его за всё это, тем больше мы будем замечать проявлений Его невероятной любви к нам и испытывать радость, которую Он хочет нам дать.

**ЭКСТРАВАГАНТНАЯ БЛАГОДАРНОСТЬ!**

(ИОАННА 12 / ФИЛИППИЙЦАМ 4)

Марию переполняло чувство благодарности! Иисус был к ней невероятно добрым, и она любила его больше, чем кого-либо во всём мире! Он простил и принял её, невзирая на ошибки, которые она совершила! Никто не проявлял по отношению к ней столько любви и заботы, сколько Он. Он даже позволил ей сидеть у Его ног и слушать наставления, в то время, когда только мальчикам и юношам позволено было учиться. Вместе с ней Он смеялся и плакал. Он даже воскресил из мёртвых её брата, Лазаря!

Мария была преисполнена радости от того, что её любит и благословляет Иисус. Она слышала, как Он сказал, что скоро умрёт и покинет Своих учеников. Ей было грустно слышать всё это, и она хотела по-особому поблагодарить Иисуса перед Его уходом. Но она не знала, как и что лучше сделать. И тут ей в голову пришла невероятная идея! Она нашла совершенно особенное ароматическое масло (духи), купила и помазала им голову и ноги Христа, когда Он сидел с учениками. Это был очень необычный способ сказать «спасибо», но Иисус понял, что пыталась выразить Мария, и эта её благодарность сделала его очень счастливым. Несмотря на то, что она не знала точно, что должно было с Ним случиться, она хотела показать Ему, что ценит Его любовь и жертву, которую Он собирался принести.

Апостол Павел сидел в тюрьме. Он понимал, что будет там, скорее всего, до конца своей жизни или даже в скором времени там умрёт. Он мог горевать и бояться. Но он знал, что его добрый, заботливый Отец и Бог любит его и что Он будет с ним всегда, чтобы ни случилось. Поэтому, вместо того, чтобы беспокоиться, Павел решил размышлять о том, как Бог благ к нему и о том, что заставляет его чувствовать себя счастливым. Он написал письмо своим друзьям в Филиппы и поделился с ними своими «секретами», как можно чувствовать счастье и покой, когда оказываешься в трудной ситуации.

Несмотря на то, что Павел находился в тяжёлых тюремных условиях, он каждый день благодарил Бога, потому что знал, что Бог милостив и добр, и что Он всегда делает что-то особенное, чтобы показать нам Свою любовь.

Вы также можете узнать о некоторых «счастливых секретах» Павла. Они записаны в Послании к Филиппийцам 4:4-8. Он славил Бога за всё, что только можно. Доверив свои заботы Богу, Он Его благодарил и предпочитал думать о хорошем.

Если бы сегодня в ваш дом пришёл Иисус, как бы вы хотели поблагодарить Его за всё, что Он для вас сделал? Вы последовали бы примеру Марии и умастили бы Его ноги дорогим душистым маслом или выразили бы своё «спасибо» каким-нибудь иным способом?

**АЛФАВИТНАЯ МОЛИТВА БЛАГОДАРНОСТИ**

* Выберите человека, который будет называть по очереди все буквы алфавита.
* Подумайте вместе и решите, за что вы благодарны Богу, что начинается с каждой новой буквы алфавита.
* Посчитайте, сколько благодарностей Богу вы назвали всего за 10 минут.
* Возможно, вы решите купить небольшую записную книжку с алфавитом и записывать туда свои благодарности на каждую из букв алфавита.

**ПРАКТИКУЙТЕ БЛАГОДАРНОСТЬ**

БЛАГОДЕНСТВУЙТЕ, СОЗНАТЕЛЬНО ВЫБИРАЯ ПОЗИТИВНЫЙ ВЗГЛЯД НА ЖИЗНЬ! ВОЗРАСТАЙТЕ В ЭТОМ!

**Открытки признательности Богу**

* Возьмите свои лучшие материалы для рукоделия (скрапбукинга) и сделайте открытки благодарности Богу с надписью «Cпасибо!».
* Даже если вы не сможете отправить эти открытки Богу по почте, Он увидит. Он будет рад тому, что вы сделали для Него и за что вы Ему благодарны, ведь вы — его драгоценные, любимые дети.

**Яркая/цветная благодарность**

* Сделайте буклет/книжечку из цветной бумаги.
* Разложите страницы по цветам радуги, можете добавить коричневые, чёрные и белые страницы.
* Найдите в красочных журналах изображения того, за что вы хотите поблагодарить Бога, или нарисуйте сами.
* Вырежьте картинки и приклейте их на страницы, чтобы получилась красочная книжечка вашей благодарности.
* Такая книга благодарности может также стать прекрасным подарком! Используйте эту идею в качестве поддержки тем, кто чувствует себя одиноким, кому грустно.

**Благодарность на практике**

* Когда вы чувствуете, что устали и вас переполняет чувство недовольства, остановитесь и подумайте, по меньшей мере, о 10 вещах, за которые вы благодарны Богу.
* Остановитесь в каждом уголке своего дома и поблагодарите Бога по меньшей мере за 10 вещей, за которые вы никогда не благодарили Его раньше.
* Всякий раз, когда идёте пешком, ведёте машину или путешествуете автобусом или поездом, благодарите Бога за всё то, что встречаете по дороге и что видите вокруг себя.
* Неожиданно для всех в вашей семье объявите, воскликнув: «Момент благодарности!» и попросите каждого назвать 3 вещи, за которые они сейчас признательны.
* Соорудите «Доску благодарности» и размещайте там сообщения «Спасибо!» друг друга, Богу, а также полученные ответы на молитвы, фотографии того, за что вы благодарны, библейские тексты на тему благодарности.