

ПЛАН ДАНИИЛА

40

С О Р О К Д Н Е Й
ДУХОВНО И ФИЗИЧЕСКИ
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ
ЛИДЕРА ДИСКУССИОННОЙ ГРУППЫ



Written by Pastor Rick Warren • Saddleback Valley Community Church



Местная религиозная организация Тушинская евангельская церковь христиан веры евангельской





ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ!

«Дано мне тело, что мне делать с ним?»

Осип Мандельштам

Здоровый образ жизни – это выбор, доступный каждому! Слава Богу за то, что вы решили сделать этот шаг на пути к стилю жизни, что приготовил для нас Господь! Писание учит нас, что перемены начинаются с посвящения тела Господу:

«...ради милости Божьей принесите ваши тела в живую жертву, святую и угодную Богу»

Послание Римлянам 12:1

Каких бы перемен мы ни жаждали в жизни – будь то наши финансы, работа, образование или отношения – зачастую всё начинается с изменений в теле. Мы посвящаем тела наши Господу, принося живую жертву Творцу, и затем уже приходят перемены.

Здоровье улучшится постепенно, если придерживаться «Плана Даниила». Очень важно помнить, что теряет форму человек не за один день, а значит не один день понадобится, чтобы прийти в форму. Любой рост – это процесс, и мы составили «План Даниила» таким образом, чтобы поддерживать и ободрять вас на пути перемен, чтобы вы наполнялись Божьими силами, ощущая прилив бодрости и энергии.

Господь не бросит вас, Он верен и праведен, и Он доведёт до конца доброе дело спасения, что начал в вашем сердце в момент вашего первого обращения к Нему в тихой молитве покаяния.

«Я уверен, что Тот, Кто начал в вас это доброе дело, доведет его до конца ко дню возвращения Иисуса Христа»

Послание Филиппийцам 1:6

Господь не оставит! Он верен вам, и даст необходимые силы завершить начатое сегодня движение по «Плану Даниила», ведь в итоге вы посвящаете своё тело Христу для претворения в жизнь Его замыслов и планов, чтобы Ему воздать честь и славу!

Бог дал мне тело для Божьего дела!



СОДЕРЖАНИЕ:

ВСТУПЛЕНИЕ:	3 стр.
КАК НАЧАТЬ ДИСКУССИОННУЮ ГРУППУ:	5 стр.
ПЛАН КАЖДОЙ ВСТРЕЧИ	5 стр.
ДЕСЯТЬ СОВЕТОВ ДЛЯ ВЕДУЩИХ:	7 стр.
ОТРЫВКИ ДЛЯ ЧТЕНИЯ И МОЛИТВЫ ЛИДЕРА ГРУППЫ:	9 стр.
МОЁ ПОСВЯЩЕНИЕ:	9 стр.
ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ	10 стр.
ПЛАН ДАНИИЛА: 40 ДНЕЙ ДУХОВНО И ФИЗИЧЕСКИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ:	12 стр.
ВЕРА: ПИТАЯ ДУШУ	12 стр.
ПИТАНИЕ: НАСЛАЖДАЯСЬ БОЖЬИМ ИЗОБИЛИЕМ	18 стр.
ФИТНЕСС: УКРЕПЛЯЯ ТЕЛО	22 стр.
КОНЦЕНТРАЦИЯ: ОБНОВЛЯЯ РАЗУМ	26 стр.
ДРУЗЬЯ: ОБОДРЯЯ ДРУГ ДРУГА	31 стр.
ОБРАЗ ЖИЗНИ: ЖИВЯ ПО-НОВОМУ	35 стр.
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	32 стр.
ПРАВИЛА ДИСКУССИОННОЙ ГРУППЫ:	41 стр.
КАЛЕНДАРЬ ДИСКУССИОННОЙ ГРУППЫ:	42 стр.
ДРУГИЕ ОТВЕТСТВЕННОСТИ, КОТОРЫЕ НУЖНО РАСПРЕДЕЛИТЬ:	43 стр.
СПИСОК ДИСКУССИОННОЙ ГРУППЫ:	44 стр.
ПРОСЬБЫ И ОТВЕТЫ НА МОЛИТВЫ В ГРУППЕ:	45 стр.
ОЦЕНКА БАЗОВЫХ КОМПОНЕНТОВ:	45 стр.
ТАРЕЛКА ДАНИИЛА:	47 стр.
10 СОВЕТОВ, КАК ПОБЕДИТЬ СВОИ ПРИСТРАСТИЯ И АППЕТИТ:	47 стр.



ПЛАН КАЖДОЙ ВСТРЕЧИ:

На протяжении ближайших шести недель мы будем собираться вместе для обсуждения Пяти основ плана Даниила: веры, питания, физических упражнений, концентрации внимания и формирования окружения. Мы завершим всё последней встречей, посвящённой образу жизни, и рассмотрим практические шаги, помогающие закрепить новые привычки и навыки. В рамках дискуссионной группы мы будем встречаться, обучаться, развиваться, преобразоваться и молиться.

НАСТРОЙТЕСЬ, СОБИРАЯСЬ ВМЕСТЕ:

Встречаясь раз в неделю, мы стремимся ободрить друг друга. Основанием духовного роста и развития является тесная связь с Богом и Его семьёй – общиной верующих в поместной церкви. Это небольшая группа людей, знающая вас таким, какой вы есть на самом деле. Это те, кто стремится заслужить ваше доверие, чтобы вместе с вами приблизиться к жизни, которую приготовил для нас Христос. Используйте это время для того, чтобы обсудить успехи с другими членами дискуссионной группы, делаясь тем, что у вас получилось на прошедшей неделе, а над чем ещё предстоит поработать. Не чувствуйте себя обязанными отвечать на все вопросы. Именно поэтому каждая встреча начинается с одного-двух вопросов, которые помогают всем настроиться на нужный лад и перейти к обсуждению материала занятия.

ОБУЧАЯСЬ ВМЕСТЕ:

Каждая встреча будет начинаться с небольшого видео ролика, в который вплетены не только Библейские истины, но и практические советы экспертов. Сделайте рабочую тетрадь одним из инструментов достижения цели – ведите её, фиксируя интересные и полезные мысли.

ВОЗРАСТАЯ ВМЕСТЕ:

В контексте этих встреч основное внимание уделяется не получению новых знаний, но применению их на практике. Мы хотим, чтобы истины Писания становились живыми, чтобы каждый мог осмыслить их, приняв не только разумом, но и сердцем. Обсуждение в группе способствует этому. Благодаря живой дискуссии мы можем лучше усвоить Библейские истины, понять, как применить их в жизни. Именно к этому мы и стремимся в конечном итоге – увидеть преобразённые жизни!

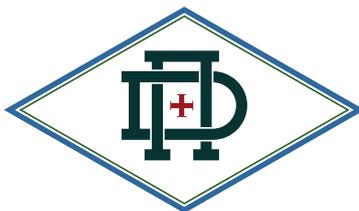
МЫ ЛУЧШЕ, КОГДА МЫ ВМЕСТЕ:

Одно дело – знать истину и совсем другое – жить в согласии с этой истиной. Поскольку серия встреч направлена на изменение образа жизни в сторону более здорового, нет никакого смысла постигать лишь идеи. Этот раздел встреч поможет нам сделать конкретные шаги в применении того, что мы услышали и обсудили. Здесь вы найдёте вполне конкретные подсказки, рекомендации и упражнения.

Максимального «эффекта» мы как группа достигнем, если не будем концентрироваться только на теме изучения, но будем развивать взаимоотношения. Это может быть совместная тренировка. Можно вместе приготовить какое-то блюдо из «здоровой кухни». Как бы странно это ни звучало, чтобы сблизиться, нужно проводить время вместе. Обсуждайте, что именно вы будете вместе делать, как собираетесь помогать друг другу меняться и как будете подотчётны друг другу в этом. И помните: атмосфера зависит от меня.

МОЛЯСЬ ВМЕСТЕ:

Сам Спаситель напоминает нам, что всё в нашей жизни можно измерить тем, насколько хорошо мы выполняем величайшую заповедь, ту самую, в которой Иисус призывает нас любить Бога и любить тех, кто рядом с нами: *«Люби Господа, Бога твоего, всем сердцем твоим и всей душой твоей и всем разумом твоим». Это первая и самая важная заповедь. Вторая же подобна ей: «Люби ближнего твоего, как самого себя»* (Евангелие от Матфея 22:37-39). Все наши встречи будут завершаться молитвой, то есть временем, когда у каждого из нас будет возможность ответить Богу на Его призыв, который мы услышали в занятии. Очень важно не забывать при этом, что всё, что мы делаем во время этого курса, направлено не просто на наше личное самосовершенствование ради самосовершенствования, но на претворение в жизнь величайшей заповеди – любви к Богу и ближнему. Будут дни, когда мы будем молиться в группах по 2-3 человека. Будут занятия, когда молитва будет общей в группе. Не стесняйтесь, молитва – это прежде всего разговор с Богом. В этой беседе у нас есть возможность осмыслить и озвучить то, что мы услышали, что обсудили, что увидели при чтении Священного Писания, попросив о помощи и поддержке в том, чтобы применить на практике то, что мы узнали. Молитва завершается коротким славословием – чтением коротких отрывков Священного Писания, благословляющих собравшихся на всю предстоящую неделю. Эти отрывки может читать лидер группы или кто-то из группы.



ПЛАН ДАНИИЛА

МОЁ ПОСВЯЩЕНИЕ:

С Божией помощью я посвящаю ближайšie 40 дней тому, чтобы открыть для себя Божий взгляд на духовно и физически здоровый образ жизни тем, что:

- Брать инициативу на себя, приглашая моих друзей, коллег и соседей присоединиться к этому путешествию;
- Молиться за участников дискуссионной группы;
- Посещать богослужения каждую неделю, помогая моим друзьям почувствовать себя комфортно в церкви;
- Читать Библию;
- Изучать дополнительные материалы, такие как книга Рика Уоррена «План Даниила».

.....
Моё имя:

.....
Мой напарник в этом путешествии

.....
Подпись

.....
Дата



ПЕРВАЯ ВСТРЕЧА:

В Е Р А

ПИТАЯ НАШУ ДУШУ

«Я ВСЕ МОГУ БЛАГОДАРЯ ТОМУ, КТО ДАЕТ МНЕ СИЛЫ»
ПОСЛАНИЕ ФИЛИППЦАМ 4:13

Многие из нас достаточно дисциплинированы в таких духовных практиках, как ежедневное чтение Писания или регулярное посещение церкви, но нам не достаёт собранности в заботе о собственном здоровье. Другие же тщательно следят за тем, что едят, постоянно уделяют время спорту, но не обращают внимания на питание своей души... Наше душевное и физическое здоровье тесно связаны. Одно укрепляет другое. На этой неделе мы познакомимся с пятью основами «Плана Даниила», сконцентрировавшись на вере. Мы поговорим о влиянии, которое оказывают духовные убеждения на физическое здоровье.



- Восьмая глава Послания Римлянам приводит шесть замечательных преимуществ..... в Духе Святом:
 1. Любые перемены начинаются с

^{8:1} Теперь тем, кто находится в единении со Христом Иисусом, нет никакого осуждения, ² потому что Закон Духа, дающего жизнь через Иисуса Христа, **освободил тебя от закона греха и смерти.**
Римлянам 8:1-2
- 2. Преображает нас

^{8:6} Мысли, исходящие от греховной природы, ведут к смерти, а **мысли, исходящие от Духа**, – к жизни и миру... ⁹ Но **если Дух Божий живет в вас**, то вы уже находитесь не под властью греховной природы, а **под властью Духа. А в ком нет Духа Христа**, тот и не принадлежит Ему... ¹² Поэтому, братья, мы не должники греховной природы, чтобы жить так, как она нам диктует...
Послание Римлянам 8:6, 9, 12 и 24-26

- 3. Мы совершаем всё это

^{8:24} В этой надежде мы и спасены. Но надежда не бывает направлена на то, что уже видимо; если что-то уже видимо, то на что же надеяться? ²⁵ Мы надеемся на то, чего не видим, и терпеливо этого ожидаем. ²⁶ Также и **Дух помогает нам при всей нашей слабости.** Мы не знаем даже, о чем нам следует молиться, но **Дух Сам ходатайствует за нас** вздохами, которые не могут быть выражены словами.
Послание Римлянам 8:24-26

- 4. Бог всё обращает

^{8:28} Мы знаем, что Бог все обращает во благо для тех, **кто любит Его...**
Послание Римлянам 8:28а

- 5. Бог хочет, чтобы мы были

^{8:31} Что же нам сказать об этом? **Если Бог за нас, то кто против нас?** ³² Тот, Кто не пожалел Своего Сына, но отдал Его за всех нас, разве не дарует с Ним и всего остального?
Послание Римлянам 8:31-32

- 6. Божья Любовь

^{8:38} И я уверен, что ни смерть, ни жизнь, ни ангелы, ни власти, ни настоящее, ни будущее, ни силы, ³⁹ ни высота, ни глубина – **ничто во всем творении не может отлучить нас от любви Бога в Христе Иисусе**, нашем Господе!
Римлянам 8:38-39

**«ТЕМ, КТО НАХОДИТСЯ В ЕДИНЕНИИ СО ХРИСТОМ ИИСУСОМ,
НЕТ НИКАКОГО ОСУЖДЕНИЯ»
ПОСЛАНИЕ РИМЛЯНАМ 8:1**

- Вера – это фундамент «Плана Даниила», потому что– это фундамент всей нашей жизни.
- Истинная вера побуждает нас делать то,, ведь Слово Божье даёт нам необходимые навыки, чтобы преодолеть трудности в жизни.



- Благодать Божья снимает с наших плеч..... стремления к идеальному телу, потому что это тело не будет жить вечно. Но, с другой стороны, благодать Божия даёт нам обоснование, почему мы должны заботиться о своём теле и почитать его до конца дней. Речь не об отражении в зеркале, но о Том, Чьим отражением мы пытаемся быть в жизни.
- Здоровье дано нам для Отвечая на вопрос Осипа Манделъштама: «Дано мне тело, что мне делать с ним», мы можем сказать: **«Бог дал мне тело для Божьего дела».**
- Основные усилия «Плана Даниила» направлены на то, чтобы воплести и в нашу жизнь, чтобы проводить время в чтении Библии каждый день, чтобы Писание задавало тон нашей жизни, помогая нам не просто выживать, но жить жизнью, наполненной богатым духовным смыслом.
- Не стоит говорить, что Бог, что Бог ко мне, если Библия днями, неделями и месяцами нечитанная лежит.

«ПРОСЛАВЬТЕ БОГА В ВАШИХ ТЕЛАХ»

1 ПОСЛАНИЕ КОРИНФЯНАМ 6:20

ВОЗРАСТАЯ ВМЕСТЕ:

- Обсудите то, что вы услышали и увидели в видео-ролике (Возможно, группа договорится посмотреть ролик до начала встречи в рамках подготовительной работы ко встрече). Помните, что не существует «правильных ответов», так как вопросы направлены не на проверку усвоения материала, но на применение его в жизни каждого из нас.
- Апостол Павел борется со своей «грешной природой». Об этом мы читаем в 7-ой главе Послания Римлянам. Все мы знаем, как правильно, но редко поступаем в соответствии с этим знанием. В какой из пяти основных сфер жизнедеятельности (вера, еда, фитнес, концентрация или друзья) вам сложнее всего поступать правильно?
- Многие из нас борются с чувством вины и болью от того, что недотягивают до определённого стандарта совершенства. Но Библия напоминает нам, что теперь нет «осуждения тем, кто во Христе Иисусе». Что это значит для вас лично?
- Благодать напоминает нам, что дело не в совершенстве самом. Вы боролись когда-нибудь с перфекционизмом, стремлением быть совершенным или сделать что-то идеально? Если «да», то как это повлияло на ваши отношения с Богом и другими?

«СЫН МОЙ, БУДЬ ВНИМАТЕЛЕН К РЕЧИ МОЕЙ; СЛОВА МОИ СЛУШАЙ ПРИЛЕЖНО.
НЕ УПУСКАЙ ИХ ИЗ ВИДА, ХРАНИ ИХ В СЕРДЦЕ; ВЕДЬ ОНИ – ЖИЗНЬ ДЛЯ ТЕХ,
КТО НАШЕЛ ИХ, И ДЛЯ ТЕЛА ВСЕГО – ЗДОРОВЬЕ.»

ПРИТЧИ 4:20-22

В следующем разделе мы предлагаем вам ряд практических шагов, которые помогут совместно применить на практике материал занятия. На этой неделе мы уделим основное внимание вере, еде и фитнесу. Обсудите, как вы можете помочь друг другу обратить желание меняться в действие.



МЫ ЛУЧШЕ, КОГДА МЫ ВМЕСТЕ:

Давайте попытаемся вместе претворить в жизнь то, что мы узнали в занятии. На этой неделе мы сконцентрируемся на своей вере и на том, чтобы делиться ею с коллегами и друзьями. Также мы поделимся несколькими идеями о том, как поменять свои привычки в еде и занятиях спортом.

ВЕРА:

- Найдите себе напарника в группе, вместе с которым вы будете проходить «План Даниила». Опыт проведения кампании «План Даниила» свидетельствует о том, что в одиночку двигаться вперёд будет тяжело или даже невозможно. Посвятите себя тому, чтобы поддерживать контакт в течение недели, интересуясь тем, как обстоят дела у вашего напарника. Даже короткое сообщение способно ободрить и изменить чью-то судьбу, ведь все мы хотим знать, что есть кто-то, кому не всё равно. Разбившись по парам, договоритесь, когда вы встретитесь, чтобы ответить на вопрос: «*Чего я хочу достичь в течении ближайших шести недель?*» Поделившись этим, помолитесь друг за друга.
- На основании того, чем вы поделились выберите небольшой отрывок Писания (возможно, из плана для чтения, возможно, из этого занятия), чтобы делиться им с напарником в течении недели. Вы можете написать его на открытке или просто отправить текстовое сообщение. Договоритесь о том, когда вы встретитесь или созвонитесь, чтобы помолиться друг за друга.
- Обратите внимание на «*Это стоит запомнить*». Это небольшой отрывок из Библии, который мы предлагаем вам выучить наизусть на этой неделе. Договоритесь с вашим напарником о том, как вы будете помогать друг другу в течении этих шести недель запоминать стихи из Библии. На предстоящей неделе предлагаем вам запомнить: «*принесите ваши тела в живую жертву, святую и угодную Богу. Это и есть подобающее для вас служение Ему*» (Послание Римлянам 12:1).

ПИТАНИЕ:

- **РЕКОМЕНДАЦИЯ НЕДЕЛИ:** лучше всего начать «План Даниила» с того, что освободить квартиру (в том числе, холодильник, морозилку и все-все-все шкафчики) от вредной еды. Прочитайте раздел «*Правильная организация шкафов*» в книге Рика Уоррена «*Полюби другую еду – улучши тело и работу мозга*».
- **СОВМЕСТНЫЙ ПРОЕКТ НЕДЕЛИ:** Договоритесь с напарником, когда устроите вечеринку под кодовым названием «Избавление» на кухне у вас или у вашего напарника дома. Видеоконференция – тоже вариант.
- **РЕЦЕПТ НЕДЕЛИ:** найдите рецепты завтраков в книге Рика Уоррена «*Полюби другую еду – улучши тело и работу мозга*». Выберите понравившийся вам. Приготовьте его на этой неделе и решите, какой новый рецепт вы попробуете на следующей неделе.

ФИТНЕСС:

- **РЕКОМЕНДАЦИЯ НЕДЕЛИ:** первый шаг к претворению в жизнь спортивных целей – это вера в себя: вы сможете отказаться от вредной привычки! Забудьте о вчерашнем дне!
- **УПРАЖНЕНИЕ НЕДЕЛИ:** зайдите к нам на сайт (t495.ru) и посмотрите предлагаемое упражнение недели. Не стесняйтесь! Попробуйте сделать упражнение. Вплетите его в ежедневный график. Слабо?
- **СОВМЕСТНЫЙ ПРОЕКТ НЕДЕЛИ:** договоритесь о совместной длинной прогулке, велопогулке или пробежке. Вы можете встретиться все вместе в парке или заранее договориться о маршруте, по которому вы все вместе пройдёте пешком.

ЧТЕНИЕ:

Мы настоятельно рекомендуем в течении недели читать несколько глав из книги Рика Уоррена «План Даниила» Если вы ещё не прочитали, на этой неделе прочитайте первые три главы книги: (1) С чего всё началось, (2) Базовые компоненты и (3) Вера.



МОЛЯСЬ ВМЕСТЕ:

- Поскольку наше стремление к более здоровому образу жизни, подкрепляется молитвой, мы завершаем каждую встречу разговором с Богом. Молитесь друг за друга не только на встрече, но и в течении недели.
- В большой группе поделитесь друг с другом тем, в какой именно области вы бы хотели увидеть перемены в ближайшие шесть недель. Начните молиться прямо сейчас на группе и продолжайте ежедневно молиться друг за друга. Для этого на встрече можно разбиться на группы по 2-3 человека, в которых вы будете молиться друг за друга и поддерживать друг друга в течении всех 6 недель.
- Пусть лидер дискуссионной группы завершит молитвенное время чтением вслух славословия из Писания: *«Пусть вашими сердцами руководит мир Христа, так как вы члены одного тела и призваны к миру. Будьте благодарны. Что бы вы ни делали и ни говорили, делайте все во Имя Господа Иисуса, благодаря через Него Бога Отца»* (Колоссянам 3:15, 17).

ЭТО СТОИТ ПРОЧИТАТЬ:

- Книга пророка Даниила 1:1-10
- Книга пророка Даниила 1:11-21
- Послание Римлянам 8:1-17
- Книга пророка Даниила 2:1-23
- Книга пророка Даниила 2:24-49
- Послание Римлянам 8:18-27
- Послание Римлянам 8:28-39

ЭТО СТОИТ ЗАПОМНИТЬ:

«Принесите ваши тела в живую жертву, святую и угодную Богу. Это и есть подобающее для вас служение Ему».

Послание Римлянам 12:1



ВТОРАЯ ВСТРЕЧА:

ПИТАНИЕ НАСЛАЖДАЯСЬ БОЖЬИМ ИЗОБИЛИЕМ

**«ЧТО БЫ ВЫ НИ ДЕЛАЛИ, ЕДИТЕ ВЫ ИЛИ ПЬЕТЕ,
ДЕЛАЙТЕ ТАК, ЧТОБЫ БЫЛ ПРОСЛАВЛЯЕМ БОГ»**

1 ПОСЛАНИЕ КОРИНФИЯМ 10:31

Разнообразие доступных продуктов на сегодняшний день – великое благословение. Бог дал нам еду, чтобы она питала нас и наполняла силами. Несмотря на то, что выбор продуктов у нас огромный, определиться со здоровым питанием не столь сложно, как кажется на первый взгляд. Избегая рафинированных продуктов и прошедших предварительную обработку, мы уже начнём ощущать целительную силу здорового питания.



СОБИРАЯСЬ ВМЕСТЕ:

- Когда вы были ребёнком, какую еду вы любили? Какие воспоминания у вас остались от еды из детства?
- Когда вы слышите фразу «еда для комфорта» (психологический термин) или «заедать стресс», о чём вы думаете? Что такого успокаивающего в еде?

ОБУЧАЯСЬ ВМЕСТЕ:

- Россия входит в с самым высоким процентом людей, страдающих от ожирения.
- Каждый россиянин страдает от избыточного веса.
- Из-за проблем с лишним весом у мужчин в возрасте 55-64 лет риск сердечно-сосудистых заболеваний составляет 33,9%, а у женщин в возрасте 35-44 лет – 50%; риск развития сахарного диабета 2-го типа у мужчин в возрасте 45-55 лет составляет 17,4%, а у женщин в возрасте 35-44 лет – 33,4%.
- Сегодня в мире от переизбытка и болезней, связанных с ним, погибает столько же людей, сколько и от голода.

^{6:12} Вы говорите: «Мне все позволено». Да, но не все мне полезно. «Мне все позволено», но ничто не должно иметь власти надо мной. ¹³ Вы также говорите: «Пища – для желудка, и желудок – для пищи». Да, это так, но Бог уничтожит и то и другое. Но тело предназначено не для разврата, а для Господа, а Господь – для тела.

1 Послание Коринфянам 6:12-13

- Ваше тело – это Духа Святого
- Ваше тело – это..... Божий

^{6:19} Разве вы не знаете, что ваше тело является храмом Святого Духа, Который живет в вас и Которого вы получили от Бога? Вы уже не принадлежите самим себе, ²⁰ потому что вы были куплены дорогой ценой. Поэтому прославьте Бога в ваших телах.

1 Послание Коринфянам 6:19-20

- Господь призывает нас быть мудрыми и наших тел

^{126:2} Напрасно вы встаете рано и сидите допоздна, тяжелым трудом добывая себе еду, потому что возлюбленному Своему посылает Он сон.

Псалом 126:2

^{5:18} Не напивайтесь вином, это ведет к распутству[а]. Но лучше исполняйтесь Духом.

Послание Ефессянам 5:18

^{10:31} Стало быть, что бы вы ни делали, едите вы или пьете, делайте так, чтобы был прославляем Бог.

1 Коринфянам 10:31

СЕМЬ ПОЛЕЗНЫХ ФАКТЫ О ПИТАНИИ ОТ ДОКТОРА ХАЙМЕНА:

1. Еда – это не просто калории, но и, необходимая для жизни.
2. В самом питании заложены инструкции по применению. Зачастую питание может диктовать телу, что делать, например, болеть или, наоборот, выздоравливать.
3. Общее правило – **«Благо всё, что Богом сотворено. Еда телу во вред, если её обрабатывал человек»**.
4. Чем короче расстояние от места созревания до места потребления, тем лучше.



5. Здоровое питание начинается с чтения маркировки на этикетках продуктов. Старайтесь избегать:
- Кукурузный сироп фруктозы
 - Трансжиры
 - Глутамат-натрия
6. Менее, чем за 48 часов мозг может полностью перестроиться. Поэтому:
- Начните день с белков.
 - Питайтесь с регулярными интервалами.
 - Не пейте ничего с высоким содержанием сахара.
 - Можно есть много, если употреблять в пищу качественные продукты.
7. От хорошего настроения вас отделяет всего лишь пара дней. Попробуйте питаться правильно, чтобы почувствовать себя лучше. Вы удивитесь, насколько хорошо вам будет, когда ваш организм перестроится.

«НЕВОЗМОЖНО ХОРОШИМИ ТРЕНИРОВКАМИ КОМПЕНСИРОВАТЬ ПЛОХОЕ ПИТАНИЕ»
ДОКТОР МАРК ХАЙМАН

ВОЗРАСТАЯ ВМЕСТЕ:

- В видео говорилось о том, какое особое место стол и приём пищи занимали в жизни семьи ещё совсем недавно. Какие у вас воспоминания? Были ли у вас семейные застолья?
- Библия говорит, что наши тела – храм Духа Святого, дар от Бога. Что это значит лично для вас? Как влияет на те решения, что мы принимаем в жизни?
- В видео мы услышали, что наш мозг может перестроиться за 48 часов в зависимости от того, что мы едим. Из тех трёх практических шагов, что были предложены в видео, что бы вы хотели применить на практике на этой неделе и почему?

В следующем разделе мы предлагаем вам серию практических шагов для закрепления материала. На этой неделе основное внимание мы обращаем на питание и тренировки.

МЫ ЛУЧШЕ, КОГДА МЫ ВМЕСТЕ

- Перейдём к применению. На этой неделе давайте сконцентрируемся на питании, чтобы применить то, что мы узнали о еде. Кроме всего прочего, у нас также есть рекомендации по занятиям спортом.

ВЕРА:

- Выучите вместе с напарником следующий стих из Библии – *«что бы вы ни делали, едите вы или пьете, делайте так, чтобы был прославляем Бог»* (1 Коринфянам 10:31). Это та самая идея, которую стоит запомнить на этой неделе. Поддержите друг друга в ежедневном чтении.

ПИТАНИЕ:

- **РЕКОМЕНДАЦИЯ НЕДЕЛИ:** научитесь любить еду, которая любит вас. Не позволяйте аппетиту и необузданным желаниями владеть вами. Прочитайте в приложении статью доктора Хеймана *«10 рекомендаций: как подчинить себе аппетит»*.
- **РЕЦЕПТ НЕДЕЛИ:** посмотрите видео, о том, как создать «Мексиканское застолье».
- **СОВМЕСТНЫЙ ПРОЕКТ НЕДЕЛИ:** посмотрите ролик о том, как создать «Мексиканское застолье». Соберитесь группой на этой неделе, договорившись заранее о том, кто приносит какой ингредиент для застолья.



ПИТАНИЕ (ПРОДОЛЖЕНИЕ):

- Также на этой неделе договоритесь со своим напарником и составьте трёхдневный план здорового питания, включающий в себя не только завтрак, обед и ужин, но и маленькие второй завтрак и полдник. Для вдохновения используйте книгу Рика Уоррена «Полюби другую еду – улучши тело и работу мозга».
- Ещё одна рекомендация: очень важно переосмыслить, что именно оказывается у нас в тарелке. Обратите внимание на «Тарелку Даниила» в приложении.

ФИТНЕСС:

- Рекомендация недели: если вы пропустили несколько дней в занятиях спортом, начните с небольших реалистичных целей, чтобы сделать фитнес ежедневным. Уверенность в своих силах возрастет, когда вы будете регулярно заниматься спортом.
- Упражнение недели: посмотрите видео с простым упражнением, которое вы можете попробовать на этой неделе на нашем сайте: t495.ru.
- Совместный проект недели: соберитесь вместе для того, чтобы позаниматься спортом на открытом воздухе. Это может быть совместная пробежка или любые другие упражнения, что вы будете делать все вместе во дворе, на улице или в парке.

ЧТЕНИЕ:

- Мы настоятельно рекомендуем в течение недели прочесть несколько глав из книги Рика Уоррена «План Даниила, сжигающий вес и болезни!» На этой неделе прочитайте две главы книги – четвертую и десятую: (4) Питание и (10) План меню на 40 дней.

МОЛЯСЬ ВМЕСТЕ:

- Разбейтесь на группы по 2-3 человека. Поделитесь друг с другом: что вам особенно тяжело дается в правильном питании. Одним трудно отказаться от быстрого питания, другим сложно найти время для регулярного принятия пищи, третьим кажется невозможно отказаться от прохладительных напитков. Помолитесь друг за друга и продолжайте в течении недели молиться и ободрять друг друга.
- Завершите молитву славословием, которое лидер дискуссионной группы прочитает вслух в самом конце: *«Господня земля и все, что наполняет ее... Стало быть, что бы вы ни делали, едите вы или пьете, делайте так, чтобы был прославляем Бог».* (1 Коринфянам 10:26 и 31)

ЭТО СТОИТ ПРОЧИТАТЬ:

- Книга пророка Даниила 3 глава
- Книга пророка Даниила 4:1-15
- 1 Послание Коринфянам 6:12-20
- Книга пророка Даниила 4:16-24
- Книга пророка Даниила 4:25-34
- 1 Послание Коринфянам 10:23-33
- Послание Римлянам 14:1-12

ЭТО СТОИТ ЗАПОМНИТЬ:

«Что бы вы ни делали, едите вы или пьете, делайте так, чтобы был прославляем Бог».

1 Коринфянам 10:31



ТРЕТЬЯ ВСТРЕЧА:

ФИТНЕСС

УКРЕПЛЯЯ ТЕЛО

**«РАЗВЕ ВЫ НЕ ЗНАЕТЕ,
ЧТО ВАШЕ ТЕЛО ЯВЛЯЕТСЯ ХРАМОМ СВЯТОГО ДУХА...
ПОЭТОМУ ПРОСЛАВЬТЕ БОГА В ВАШИХ ТЕЛАХ»
1 ПОСЛАНИЕ КОРИНФЯНАМ 6:19-20**

Всем нам хорошо известно, насколько физические упражнения полезны для здоровья. Когда мы с умом занимаемся спортом, улучшается самочувствие, мы наполняемся жизненными силами, меняется качество нашей жизни. Мы знаем, что нам следует уделить время тренировкам, но... С детства мы знаем о пользе зарядки, но... На этой неделе мы поговорим не только о том, насколько спорт полезен для здоровья, но и о том, как мотивировать себя и как найти подходящие упражнения.



СОБИРАЯСЬ ВМЕСТЕ:

Начните встречу с того, чтобы поделиться друг с другом изменениями, которые уже произошли за последние две недели. Кто-то попробовал новый рецепт? Новые упражнения? Кто-то запомнил стих из Библии? Обсудите эти вопросы перед тем, как посмотреть видео.

- Во что вы обычно играли, когда выбирались во двор? Как выглядели ваши подвижные игры (футбол, баскетбол, волейбол, хоккей, «резиночка», салочки, поездки с друзьями на велосипедах или что-то ещё)?
- В пятой главе книги «План Даниила, сжигающий вес и болезни» упоминается очень интересный вопрос: *«Если бы я мог добиться чего-то в занятиях спортом, в заботе о своём здоровье, не испытывая страха, не переживая, что я не смогу или что у меня ничего не выйдет, чего бы я хотел добиться?»*

ОБУЧАЯСЬ ВМЕСТЕ:

- Библия говорит нам, что для того, чтобы подготовить себя к чему либо, нам нужно очистить свои сердца и освятить тела.

Я сердце, свой Господу

Я тело, когда иду к

^{118:73} Твои руки сотворили и устроили меня; вразуми меня, и я научусь Твоим повелениям.

Псалом 118:73

^{12:1} Поэтому я умоляю вас, братья, ради милости Божьей принесите ваши тела в живую жертву, святую и угодную Богу. Это и есть подобающее для вас служение Ему.

Послание Римлянам 12:1

^{126:2} Напрасно вы встаете рано и сидите допоздна, тяжелым трудом добывая себе еду, потому что возлюбленному Своему посылает Он сон.

Псалом 126:2

**«Я ХОЧУ, ЧТОБЫ ВЫ И Я БЫЛИ ЗДОРОВЫМИ, ВЕДЬ ТОГДА У НАС БУДЕТ БОЛЬШЕ СИЛ,
ЧТОБЫ ПРЕТВОРЯТЬ В ЖИЗНЬ БОЖЬИ ЗАМЫСЛЫ»**

РИК УОРРЕН

- Практически треть всего служения Иисуса Христа была посвящена тому, чтобы исцелять людей.

Иисус заботится о нашем разуме, о душе и о теле, то есть Он жаждет того, чтобы мы были здоровыми как духовно, так и физически.

- Библия настоятельно рекомендует нам своё тело.

^{6:19} Разве вы не знаете, что ваше тело является храмом Святого Духа, Который живет в вас и Которого вы получили от Бога? Вы уже не принадлежите самим себе, ²⁰ потому что вы были куплены дорогой ценой. Поэтому прославьте Бога в ваших телах.

1 Коринфянам 6:19-20

- Наше к здоровому образу жизни кардинальным образом тогда, когда мы на самом деле любим Бога и других людей.

Бог обещал благословить наши цели, когда мы посвятим Ему свои тела.

Порой проще начать менять жизнь, когда перемены начинаются с физических привычек.



- Забота о теле – это один из способов Бога, поскольку это ответственное отношение к тому, что было дано нам на время.

То, что, по нашему мнению, нам принадлежит, на самом деле дано нам лишь на время.

^{5:29} Нет такого человека, кто бы ненавидел свое тело, но каждый питает свое тело и заботится о нем. Так и Христос заботится о Церкви.

Ефесянам 5:29

РАЗГОВОР С ФИТНЕС ИНСТРУКТОРОМ:

- Лучшее упражнение – которое вы правда будете

Простые упражнения, которые любой может делать в течении 10-15 минут, сидя за рабочим столом, способны существенно улучшить самочувствие.

Короткие по времени, но взрывные по характеру упражнения, выполняемые 3-4 раза в день, способны коренным образом улучшить физическую форму.

«СТАТЬ СИЛЬНЫМ, КАК ДАНИИЛ, ЗНАЧИТ СТРЕМИТЬСЯ К СОВЕРШЕНСТВУ, ЧТОБЫ МЫ ПРОСЛАВЛЯЛИ БОГА ФИЗИЧЕСКИ, ЭМОЦИОНАЛЬНО, ДУХОВНО, КАК ИНДИВИДУАЛЬНО, ТАК И ВО ВЗАИМООТНОШЕНИЯХ С ДРУГИМИ ЛЮДЬМИ»

ШОН ФОЙ

- Движение влияет на

Простые дыхательные упражнения и растяжка!

Помогите себе – вносите упражнения в расписание. Используйте ежедневник, календарь в телефоне, другие привычные системы напоминаний.

Упражнения – это замкнутый круг: чем больше двигаешься, тем лучше себя чувствуешь, чем лучше себя чувствуешь, тем больше двигаешься.

^{3:17} ... храм Божий свят, а храм этот – вы.

1 Коринфянам 3:17б

ВОЗРАСТАЯ ВМЕСТЕ:

- В видео уроке говорилось, что мы обычно отвергаем, забываем, совершенствуем или защищаем своё тело. Были периоды жизни, когда вы именно так относились к своему телу?
- Лучшее упражнение – которое мы правда выполняем. Расскажите о своих любимых упражнениях и о тех, что хотите попробовать в будущем?
- Большое внимание в прослушанном занятии уделялось роли партнёра, с которым вы могли бы вместе тренироваться. Кто ваш партнёр? С кем вам нравится вместе заниматься спортом? Если его нет, то как его найти? Какие шаги вам нужно предпринять для этого?

В следующем разделе мы предлагаем вам ряд практических шагов, которые помогут совместно применить на практике материал занятия. На этой неделе мы уделим внимание вере и фитнесу. Обратив внимание также на рекомендации о здоровом питании.

МЫ ЛУЧШЕ, КОГДА МЫ ВМЕСТЕ:

Ну что? Перейдём к физическим упражнениям? Попробуйте все предложенные упражнения. Постарайтесь уделить тренировкам около 20 минут ежедневно. Также обратите внимание на рекомендации в питании.



ВЕРА:

Выучите вместе с напарником следующий стих из Библии – **«Я не бегу бесцельно и не бью кулаками по воздуху. Нет, я тренирую свое тело, подчиняю его себе, чтобы, возвещая Радостную Весть другим, самому не оказаться недостойным награды»** (1 Послание Коринфянам 9:26-27). Запомните этот текст. Поддержите друг друга в ежедневном чтении Библии.

ФИТНЕСС:

- **РЕКОМЕНДАЦИЯ НЕДЕЛИ:** выберите те упражнения, что вам нравятся, потому что лучшие упражнения для поддержания формы – это те, что вам нравятся и те, что вы будете делать. Начните их делать каждый день, пригласив вашего друга к вам присоединиться.
- **УПРАЖНЕНИЕ НЕДЕЛИ:** посмотрите на сайте видео с упражнениями на эту неделю. Можете попробовать его прямо сейчас с вашей группой.
- **СОВМЕСТНЫЙ ПРОЕКТ НЕДЕЛИ:** как сжигать по 200-300 калорий дополнительно каждый день, не напрягаясь? Зайдите к нам на сайт, чтобы посмотреть простые упражнения, а потом договоритесь с напарником о том, что будете делать эти упражнения в одно и то же время в течении дня.

ПИТАНИЕ:

- **РЕКОМЕНДАЦИЯ НЕДЕЛИ:** очевидный совет, но планируйте заранее, что вы будете есть. Отведите время, чтобы заранее приготовить богатую белком еду. Нарезьте впрок овощей.
- **РЕЦЕПТ НЕДЕЛИ:** любите пасту? У нас есть для вас рецепт потрясающей пасты! Просто пройдите по ссылке, чтобы посмотреть рецепт, который мы приготовили для вас.
- **СОВМЕСТНЫЙ ПРОЕКТ НЕДЕЛИ:** договоритесь со своим напарником о том, чтобы пойти вместе за продуктами в магазин.

ЧТЕНИЕ:

Мы настоятельно рекомендуем в течении недели прочитывать несколько глав из книги Рика Уоррена «План Даниила, сжигающий вес и болезни!» На этой неделе прочитайте главы пятую и девятую: (5) Фитнесс и (9) Сила Даниила, или 40-ка дневная фитнес программа.

МОЛЯСЬ ВМЕСТЕ:

- Разбейтесь вновь, как и в прошлый раз, на небольшие группы по 2-3 человека. В этих группах поделитесь друг с другом, как вы собираетесь «защищать» своё тело на этой неделе. Возможно, вам нужна поддержка и помощь в том, чтобы защитить тело от фастфуда, может быть вам нужно начать активнее заниматься спортом. Помолитесь друг за друга и посвятите себя тому, чтобы продолжать молиться друг за друга в течении недели.
- В заключение лидер читает славословие из Писания: *«Ваше тело является храмом Святого Духа, Который живет в вас и Которого вы получили от Бога. Вы уже не принадлежите самим себе, потому что вы были куплены дорогой ценой. Поэтому прославьте Бога в ваших телах»* (1 Послание Коринфянам 6:18-20).

ЭТО СТОИТ ПРОЧИТАТЬ:

- Книга пророка Даниила 5:1-16
- Книга пророка Даниила 5:17-31
- 1 Послание Коринфянам 9:19-27
- Книга пророка Даниила 6:1-9
- Книга пророка Даниила 6:10-28
- Книга пророка Исаии 40:29-33
- Притчи 24:5 и 31:17

ЭТО СТОИТ ЗАПОМНИТЬ:

«Я не бегу бесцельно и не бью кулаками по воздуху. Нет, я тренирую свое тело, подчиняю его себе, чтобы, возвещая Радостную Весть другим, самому не оказаться недостойным награды».

1 Послание Коринфянам 9:26-27



ЧЕТВЁРТАЯ ВСТРЕЧА:

КОНЦЕНТРАЦИЯ ОБНОВЛЯЯ РАЗУМ

**«НЕ ПРИСПОСАБЛИВАЙТЕСЬ К ОБРАЗУ ЖИЗНИ ЭТОГО
МИРА, НО ПРЕОБРАЖАЙТЕСЬ, ОБНОВЛЯЯ ВАШ РАЗУМ,
ЧТОБЫ ВЫ САМИ МОГЛИ ПОСТИГАТЬ ВОЛЮ БОЖЬЮ,
БЛАГУЮ, УГОДНУЮ И СОВЕРШЕННУЮ»**

ПОСЛАНИЕ РИМЛЯНАМ 12:2

На протяжении последних нескольких недель мы стараемся изменить образ жизни, работая над духовной жизнью, питанием и уделяя внимание занятиям спортом. Как не растерять этот прогресс? Как добиться изменений в областях, которые на самом деле важны, не отвлекаясь постоянно на второстепенные вопросы? На этой неделе мы поговорим о шагах, которые помогут не растерять по пути желание меняться.



СОБИРАЯСЬ ВМЕСТЕ:

- Ключ к пониманию плана Даниила: к большим результатам ведут маленькие, но постоянные шаги в верном направлении. Расскажите группе об одном таком «маленьком шаге», что вы предприняли на прошлой неделе, или поделитесь тем, к чему этот шаг привёл в вашей жизни?
- По шкале от одного до десяти, где 1 означает, что в вашей жизни совсем нет стресса, а 10, что ваша жизнь – это сплошной стресс, оцените уровень стресса сейчас. Как вы думаете, с чем именно это связано?
 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- Основываясь на вашем личном опыте, как сильно стресс влияет на вашу способность концентрироваться на главном?

**«ХРОНИЧЕСКИЙ СТРЕСС ВРЕДЕН ДЛЯ МОЗГА.
ИЗ-ЗА НЕГО ЗАТРУДНЯЕТСЯ КРОВООБРАЩЕНИЕ, ЧТО ПРИВОДИТ К СНИЖЕНИЮ
МОЗГОВОЙ АКТИВНОСТИ И ВЫЗЫВАЕТ ПРЕЖДЕВРЕМЕННОЕ СТАРЕНИЕ МОЗГА»
ДОКТОР ДЭНИЕЛ АМЕН**

ОБУЧАЯСЬ ВМЕСТЕ:

- Дорожите временем, потому что в эти дни много зла.

Послание Ефесянам 5:16
- Выработайте

Когда рассказываешь кому-то о своих целях, вероятность их выполнения заметно повышается.
 Определите, что важнее всего. Подсчитайте время, которое потребуется для выполнения этой задачи. Внесите её в своё расписание.

- Будьте беспощадны по отношению ко всему, что вас

На что вы отвлекаетесь легче всего? Из-за чего вы отвлекаетесь от главного в своей жизни?
 Сконцентрируйтесь на том, чего вы хотите от своей жизни. Разделите процессы и мысли на главные и первостепенные. Этот совет кажется очевидным, но следуете ли вы ему каждый день?

^{12:2} Не приспособляйтесь к образу жизни этого мира, но преображайтесь, обновляя ваш разум, чтобы вы сами могли постигать волю Божию, благую, угодную и совершенную.

Послание Римлянам 12:2

**«СЕКРЕТОМ УСПЕШНОЙ ЖИЗНИ ЯВЛЯЕТСЯ КОНЦЕНТРАЦИЯ. НЕ ПЫТАЙТЕСЬ СДЕЛАТЬ 50
ВЕЩЕЙ, КОТОРЫМИ ВЫ ЗАНИМАЕТЕСЬ ПОВЕРХНОСТНО. ЗНАЙТЕ, ЧТО ОСОБЕННО ВАЖНО
ДЛЯ ВАС, ПОСВЯЩАЙТЕ СЕБЯ ИМЕННО ЭТОМУ И НЕ ВОЛНУЙТЕСЬ ОБО ВСЁМ ОСТАЛЬНОМ»
РИК УОРРЕН**

- Перемены в жизни – это всегда

Поменяв то, как мы думаем о жизни, мы можем поменять нашу жизнь.
 Неотложное редко бывает важным.
 Цели собирают в единое целое жизненные силы.



- Цель – это мечта, у которой есть, к которому она должна стать реальностью.

То есть цель – это что-то очень конкретное, измеряемое, возможное и имеющее конкретный срок исполнения.

Долгосрочные цели помогают не отчаиваться, когда мы сталкиваемся с краткосрочными трудностями.

^{5:16} живите по Духу, и тогда вы не будете идти на поводу желаний вашей греховной природы.

Послание Галатам 5:16

^{2:16} Пусть Сам наш Господь Иисус Христос и Бог Отец наш, Который полюбил нас и по благодати дал нам вечное утешение и светлую надежду, ¹⁷ утешит ваши сердца и укрепит вас на всякое доброе дело и слово.

2 Фессалоникийцам 2:16-17

^{2:13} Сам Бог совершает в вас работу, пробуждая в вас и желание, и действия согласно Своей воле.

Филиппийцам 2:13

^{1:7} Бог дал нам не дух страха, а дух силы, любви и благоразумия.

2 Тимофею 1:7

^{3:16} Я молюсь, чтобы по богатству Своей славы Он Духом Своим наделил вас внутренней силой,

Ефесянам 3:16

ТРИ ИНТЕРЕСНЫХ ФАКТА ОТ ДОКТОРА ДЭНИЭЛА АМЕНА

1. Эмоции зачастую формируют поведение.

Эмоциональный настрой и размышления являются важным фундаментом, на котором выстраиваются перемены в жизни.

Примите важность всех пяти фундаментальных компонентов здорового образа жизни (вера, еда, фитнес, концентрация и друзья). Ведь каждый из них влияет на наши мысли, а наши мысли влияют на здоровье.

Положительные эмоции высвобождают в мозге полезные химические вещества, негативные эмоции, наоборот, высвобождают вредные химические вещества.

2. Мысли порой подводят и обманывают нас! Грусть, ярость, нервы по тому или иному поводу, недостаток контроля над ситуацией... Обратите внимание на негатив, запишите эти мысли и задайтесь простым вопросом: «Это правда?»

^{4:8} Размышляйте о том, что истинно, благородно, справедливо, чисто, что приятно и восхитительно, о том, в чем есть добродетель, и о том, что достойно похвалы, – пусть это занимает ваши мысли.

Послание Филиппийцам 4:8

3. То, на что вы обращаете серьезное внимание, будет определять ваше самочувствие.

Уделяйте внимание тому, за что вы благодарны.

Превратите неудачные дни в сбор полезной информации. В «Плане Даниила» невозможно потерпеть поражение, поскольку каждая неудача – это лишь урок, помогающий вам в жизни.

ВОЗРАСТАЯ ВМЕСТЕ:

- В видео говорилось о том, что всем нам нужны жизненные силы, чтобы добиться желанных перемен. Какой бы ни была сфера, которую мы хотим изменить, будь то наши мысли, эмоции, духовное состояние, социальные связи, финансы или карьера – всё требует жизненных сил. Оглядываясь на своё прошлое, поделитесь, как вы существенно поменяли свою жизнь. Что мотивировало вас? Что придало сил?
- Нам часто приходится расставаться с чем-то очень хорошим, чтобы добиться чего-то очень важного. Так, например, садовод следит за яблоней или персиковым деревом обрезая и обрабатывая его, снимая лишние плоды, чтобы остальные были крупнее и сочнее, ведь, в противном случае, плоды могут не вызреть. Что в вашей жизни является такими «лишними плодами», вещами хорошими, но постоянно отвлекающими вас от самого важного?



ПИТАНИЕ:

- **РЕКОМЕНДАЦИЯ НЕДЕЛИ:** поставьте себе конкретную и измеряемую цель, к которой вы будете стремиться в течение этого времени. Например, в течение недели есть больше овощей. Каждый день увеличивая порцию овощей на тарелке, вы сможете прийти к этой простой цели.
- **РЕЦЕПТ НЕДЕЛИ:** в «Плане Даниила» много различных рецептов роллов в лепёшке. Посмотрите видео на сайте – и приготовьте себе ролл.
- **СОВМЕСТНЫЙ ПРОЕКТ НЕДЕЛИ:** Приготовьте несколько роллов дома. Принесите их на следующую встречу, порезав таким образом, чтобы все могли попробовать разные роллы. Либо приготовьте роллы на группе вместе.

ФИТНЕСС:

- **РЕКОМЕНДАЦИЯ НЕДЕЛИ:** внесите тренировки в расписание на этой неделе. Запишите себе, когда и чем именно вы будете заниматься на этой неделе, потому что перемены происходят тогда, когда мы посвящаем себя им.
- **УПРАЖНЕНИЕ НЕДЕЛИ:** Посмотрите очередной ролик на нашем сайте: t495.ru. Удаётся выполнять упражнения?
- **СОВМЕСТНЫЙ ПРОЕКТ НЕДЕЛИ:** Удаётся заниматься вместе или одновременно? Помните, что те, кто проходит «План Даниила» с напарником достигают успеха вдвое чаще.

ЧТЕНИЕ:

- Прочитайте шестую главу книги, посвящённую концентрации.

МОЛЯСЬ ВМЕСТЕ:

- Сядьте в круг и поделитесь друг с другом тем, что чаще всего отвлекает вас и не даёт сосредоточиться на главном.
- Расскажите, как вы собираетесь бороться с этим на предстоящей неделе и помолитесь друг за друга, идя по часовой стрелке, и вознося Богу просьбы тех, кто сидит слева от вас. Просите Бога укрепить вас силой Духа Святого.
- После молитвы лидер дискуссионной группы распускает всех словами из Писания: *«А Тому, Чья сила действует в нас, и Кто может сделать гораздо больше того, о чем мы просим или даже о чем помышляем, да будет слава из поколения в поколение, навеки, через Иисуса Христа и через Церковь! Аминь».* (Послание Ефессянам 3:20-21)

ЭТО СТОИТ ПРОЧИТАТЬ:

- Книга пророка Даниила 7:1-10
- Книга пророка Даниила 7:11-28
- Послание Ефессянам 5:1-20
- Книга пророка Даниила 8:1-14
- Книга пророка Даниила 8:15-27
- Послание Филиппийцам 2:5-11
- Послание Филиппийцам 4:4-9

ЭТО СТОИТ ЗАПОМНИТЬ:

«Размышляйте о том, что истинно, благородно, справедливо, чисто, что приятно и восхитительно, о том, в чем есть добродетель, и о том, что достойно похвалы, – пусть это занимает ваши мысли».

Послание Филиппийцам 4:8



ПЯТАЯ ВСТРЕЧА:

ДРУЗЬЯ ОБОДРЯЯ ДРУГ ДРУГА

**«ДВОИМ ЛУЧШЕ, ЧЕМ ОДНОМУ,
ПОТОМУ ЧТО ПОЛУЧАТ ХОРОШУЮ НАГРАДУ
ЗА ИХ ТРУД»**
КНИГА ЕККЛЕСИАСТА 4:9

Одна из самых важных составляющих успеха – закрепление, «сохранение изменений». Нам нужна поддержка, поскольку своими собственными силами, полагаясь лишь на свою решимость и волю, сложно будет добиться ощутимых перемен. Уникальность «Плана Даниила», его «секретный ингредиент» – это община. Обращаясь за помощью к друзьям и оказывая её в ответ, а также поддерживая других, мы познаём радость пребывания в общине. Мы ведь на самом деле лучше, когда мы вместе.



СОБИРАЯСЬ ВМЕСТЕ:

- вспомните о случае, когда вы поставили перед собой цель и кто-то из ваших друзей помог вам в её достижении. Как это произошло? Что именно друг сделал, чтобы помочь вам? Как этот опыт повлиял на вашу дружбу?
- Мы более склонны принимать решения, которые ведут к более здоровому образу жизни, когда мы вместе, когда переживаем любовь и принятие, ощущая, что о нас заботятся и поддерживают. Согласны ли вы с этим утверждением? Можете ли поделиться ситуацией из жизни, когда вы увидели это воочию?

«НАШИ СОЦИАЛЬНЫЕ КРУГИ, ТЕ СОЦИАЛЬНЫЕ СФЕРЫ, В КОТОРЫХ МЫ ВРАЩАЕМСЯ, ВЛИЯЮТ НА НАС ДАЖЕ БОЛЬШЕ, ЧЕМ НАШЕ ДНК. ЕСЛИ У НАШИХ ДРУЗЕЙ ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ, ТО И У НАС СКОРЕЙ ВСЕГО ТОЖЕ БУДУТ ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ»
ДОКТОР МАРК ХЕЙМАН

ОБУЧАЯСЬ ВМЕСТЕ:

- Бог сотворил нас, чтобы мы во взаимоотношениях. Мы всегда лучше, когда мы вместе.

Нам нужна Божья сила, нам требуется напарник, чтобы выполнить то, что Бог поручает нам.

^{4:9} Двоим лучше, чем одному, потому что получают хорошую награду за их труд.

Екклесиаст 4:9

^{4:19} Будем же прилагать все усилия, чтобы делать то, что ведет к миру и взаимному назиданию.

Послание Римлянам 14:19

- Основополагающая цель в жизни сводится к двум фундаментальным вещам:

Любить всем своим сердцем.

Любить, как самого себя.

Если я хочу, чтобы моя жизнь радикально изменилась, её нужно наполнить любовью.

Любовь – это самая могущественная сила во вселенной, потому что «Бог есть любовь».

Римлянам 12:9-10

- Есть четыре главных проявления любви с нашей стороны. Когда любим:

1. Мы друг ко другу.

2. Мы друг у друга.

3. Мы друг с другом.

4. Мы друг друга.

^{4:15} Говоря с любовью истину, мы будем возрастать, во всем отражая характер Христа, Который является Главой... ³² Будьте добры друг ко другу, проявляйте сострадание, прощайте друг друга, как и Бог в Христе простил вас.

Ефесеям 4:15 и 32



- Если наши дети не претворяют в жизнь всего, что заложено в них Богом, если они не достигают максимума просто потому, что не питаются правильно, значит это вопрос морали.

Плохое питание влияет на способность ребёнка концентрироваться в школе, что, в свою очередь, может привести к ранней смертности или потери трудоспособности уже во взрослом возрасте.

Если люди в церкви могут помочь друг другу вести более здоровый образ жизни, то у всех нас будет больше сил и энергии служить обществу и тем самым служить Богу.

- Суть и смысл «План Даниила» пронизаны
- Если вы хотите в жизни, особенно в вопросах правильного питания и здорового образа жизни, проводите больше времени с единомышленниками.

Община ободряет нас к тому, чтобы желаемое становилось действительным в нашей жизни. Это вопрос цели и её достижения.

На нас скорее повлияют друзья, чем генетические предрасположенности, доставшиеся от родителей

ВОЗРАСТАЯ ВМЕСТЕ:

- Прислушиваться друг ко другу, учиться друг у друга, освобождать друг друга и быть предельно искренним друг с другом – как же нам непросто даётся это всё! Какое из этих проявлений любви ближе всего лично вам?
- Стремление к здоровому образу жизни, правильное питание и занятия спортом влияют не только на нас самих, но и преображают общество в целом. Можете ли вы привести примеры этого? Видели ли вы когда-нибудь такие перемены?
- Были ли у вас случаи, когда вы обсуждали с друзьями питание, здоровый образ жизни или тренировки? Были ли ситуации, в которых вы бы тренировались вместе с другом? Можете ли поделиться своим опытом?

МЫ ЛУЧШЕ, КОГДА МЫ ВМЕСТЕ:

Друзья – это секретный ингредиент «Плана Даниила». Договоритесь с одним из ваших друзей о том, что вы встретитесь на этой неделе, чтобы насладиться вместе полезным завтраком, обедом или ужином, прогулкой в парке, пробежкой или совместной тренировкой. Расскажите своей группе, что именно вы планируете сделать на этой неделе, а потом поделитесь результатами. Как эта группа помогала вам в течении последних нескольких недель добиваться поставленных целей? Уделите сейчас время тому, чтобы выразить свою благодарность ребятам.

ВЕРА:

- Выучите вместе с напарником следующий стих из Библии – **«Пусть ваша любовь будет искренней. Ненавидьте зло и держитесь добра. Любите друг друга братской любовью, стремитесь оказывать уважение друг другу»** (Послание Римлянам 12:9-10). Поддержите друг друга в ежедневном чтении Библии.



ПИТАНИЕ:

- **РЕКОМЕНДАЦИЯ НЕДЕЛИ:** узнайте где именно в вашем излюбленном супермаркете находятся рекомендованные «Планом Даниила» продукты. Поинтересуйтесь где проходят «ярмарки выходного дня» в вашем районе. Сходите на рынок, чтобы сравнить цены на овощи, рыбу и мясо.
- **РЕЦЕПТ НЕДЕЛИ:** салаты кажутся вам скучными? На этой неделе мы расскажем вам в видео, как приготовить потрясающий салат. Посмотрите видео у нас на сайте: biblechurch.ru/danielplan.
- **СОВМЕСТНЫЙ ПРОЕКТ НЕДЕЛИ:** посмотрите видео и научитесь тому, как создавать «салатное застолье», когда каждый может на свой вкус выбрать ингредиенты для салата. Договоритесь со своей группой о том, кто что приносит в следующий раз, чтобы сделать такое «салатное застолье».

ФИТНЕСС:

- **РЕКОМЕНДАЦИЯ НЕДЕЛИ:** задумайтесь о том, в чём вы черпаете силы, чтобы продолжать заниматься спортом. Что движет вами? Сделайте заметку в телефоне или на отдельной карточке. Обсудите их с группой на следующей встрече или с напарником на этой неделе.
- **УПРАЖНЕНИЕ НЕДЕЛИ:** Посмотрите видео с новыми упражнениями: t495.ru. Вы обсуждаете с группой эти упражнения?
- **СОВМЕСТНЫЙ ПРОЕКТ НЕДЕЛИ:** Хотите разнообразить свой досуг? Вот вам вызов: соберитесь всей группой в бассейне, чтобы поплавать вместе. Возможно, вы захотите вместе посетить занятие аква-аэробикой.

ЧТЕНИЕ:

- Мы настоятельно рекомендуем в течение недели прочитывать по несколько глав из книги Рика Уоррена «План Даниила, сжигающий вес и болезни!» На этой неделе прочитайте седьмую главу книги, посвящённую друзьям.

МОЛЯСЬ ВМЕСТЕ:

- Поблагодарите Бога за друзей, за вашу группу. Будьте конкретны в вашей молитве, выражая определённые вещи, за которые вы признательны.
- Завершите ваши молитвы чтением славословия: «*Радуйтесь, стремитесь к исправлению, ободрите друг друга, пусть среди вас будет единство, живите в мире, и Бог, источник любви и мира, будет с вами.*» (2 Коринфянам 13:11)

ЭТО СТОИТ ПРОЧИТАТЬ:

- Книга пророка Даниила 9:1-19
- Книга пророка Даниила 9:20-27
- Послание Римлянам 12:1-13
- Книга пророка Даниила 10:1-14
- Книга пророка Даниила 10:15-21
- Евангелие от Иоанна 13:1-20
- Евангелие от Иоанна 15:1-17

ЭТО СТОИТ ЗАПОМНИТЬ:

«Пусть ваша любовь будет искренней. Ненавидьте зло и держитесь добра. Любите друг друга братской любовью, стремитесь оказывать уважение друг другу».

Послание Римлянам 12:9-10



ШЕСТАЯ ВСТРЕЧА:

ОБРАЗ ЖИЗНИ ЖИВЯ ПО-НОВОМУ

**«ЕСЛИ КТО-ТО НАХОДИТСЯ В ХРИСТЕ, ОН УЖЕ НОВОЕ
ТВОРЕНИЕ. ВСЕ СТАРОЕ МИНОВАЛО,
ТЕПЕРЬ ВСЕ НОВОЕ!»**

2 ПОСЛАНИЕ КОРИНФЯНАМ 5:17

Порой окончание пути – лишь его начало. Теперь в вашей жизни есть все ключевые составляющие здорового образа жизни и именно с этого начинается настоящее путешествие. Живя верой, меняя небольшие, но важные привычки в питании и занятиях спортом, учась концентрироваться на главном и находя всё новых друзей для взаимопомощи, мы находим жизненные силы для претворения в жизнь замыслов Творца. Вы видите, как небольшие перемены ведут к грандиозным свершениям. У вас есть всё необходимое, чтобы придерживаться нового образа жизни.



СОБИРАЯСЬ ВМЕСТЕ:

- Оглядываясь назад, скажите, что изменилось? Вера? Привычки в питании, занятия спортом, способность концентрироваться на важном, круг общения? Задумайтесь и дайте подробный ответ: что было «раньше» и что есть «сейчас».
- В нашем стремлении к духовно и физически здоровому образу жизни что для вас означают слова «вплести благо в повседневную ткань жизни»?

**«ЕСЛИ МЫ СКОНЦЕНТРИРУЕМСЯ НА ТОМ, ЧТОБЫ ВПЛЕСТИ БЛАГО В ПОВСЕДНЕВНУЮ
ТКАНЬ ЖИЗНИ, МЫ СМОЖЕМ НАСЛАДИТЬСЯ БОЖЕСТВЕННЫМ ИЗОБИЛИЕМ
И СТАНЕМ КРЕПЧЕ ТЕЛАМИ, РАЗУМОМ И ДУХОМ!»**

ПЛАН ДАНИИЛА

ОБУЧАЯСЬ ВМЕСТЕ:

- Нам следует удалить всё, что

^{12:1} Итак, нас окружает целое облако свидетелей! Поэтому давайте сбросим с себя все, что мешает нам бежать, а также грех, легко запутывающий нас в свои сети, и будем терпеливо преодолевать отмеренную нам дистанцию.

Послание Евреям 12:1

Наше прошлое и сформированные в нём привычки мешает нам реализовать заложенный Богом потенциал сильнее всего.

^{43:18} Забудьте о прежнем; о минувшем не размышляйте.

Книга пророка Исаии 43:18

^{3:13} Братья, я не считаю, что я уже достиг этого, а лишь забывая все, что осталось позади, иду к тому, что впереди. ¹⁴ Я стремительно иду к цели, чтобы получить награду высшего Божьего звания в Иисусе Христе.

Филиппийцам 3:13-14

- Нам нужно помнить, мы делаем то, что делаем, и какова за это.

Мы следуем «Плану Даниила», потому что хотим прославить Бога.

Наградой за следование «Плану Даниила» является здоровый образ жизни, дающий новые силы и энергию, делающий нас более здоровыми и бодрыми, углубляющий дружбу и укрепляющий нашу веру и разум.

- Мы призваны ежедневно.

^{4:16} Мы не унываем. Если даже мы изнашиваемся физически, то внутренне мы изо дня в день обновляемся,

2 Коринфянам 4:16

^{93:18} Когда я сказал: «Колеблется моя нога», Твоя милость, Господи, поддержала меня. ¹⁹ Среди многих моих скорбей Твое утешение радует душу мою.

Псалом 93:18-19

«ПРЕПЯТСТВИЯ – ЭТО ТО, ЧТО ЗАМЕЧАЕШЬ, КОГДА ПЕРЕСТАЁШЬ СЛЕДИТЬ ЗА ДОРОГОЙ»

РИК УОРРЕН



- Пусть ежедневное чтение Писания с молитвой войдут в привычку.
Когда вы начинаете сомневаться в себе, напомните себе: *«Бог был благ ко мне вчера, Бог рядом со мной сегодня и всегда, Бог обещает заботиться обо мне завтра».*

- Мы должны противостоять

Отчаянье – враг жизненных целей.

^{6:9} Не уставайте делать добро. Если мы не прекратим делать добро, то настанет время, когда мы соберем и жатву с посеянного.

Галатам 6:9

- Наконец, мы должны всецело на Христа!

Сама по себе сила воли – это ещё одна слабость.

^{1:6} Я уверен, что Тот, Кто начал в вас это доброе дело, доведет его до конца ко дню возвращения Иисуса Христа... ^{2:13} Это Сам Бог совершает в вас работу, пробуждая в вас и желание, и действия согласно Своей воле.

Филиппийцам 2:13

Не обращайтесь внимание на поражения, обращайтесь внимание на Христа.

- План Даниила обращает основное внимание на, а не на лишение.

Цель не в том, чтобы лишить, а в том, чтобы одарить.

^{10:10} Я пришел, чтобы дать жизнь, и притом в избытке.

Евангелие от Иоанна 10:10

- Когда мы преобразуемся, меняется всё вокруг нас.

Продолжайте искать новые здоровые продукты питания, экспериментируйте с физическими нагрузками. Регулярное повторение этих действий приводит к изменённому сознанию и телу.

- Цель – это не, цель – это процесс

Это процесс преображения, пропитанный Божьей благодатью.

^{12:9} Он отвечал мне: «Достаточно для тебя Моей благодати, ведь сила Моя лучше всего проявляется в слабости». Поэтому я и хвалюсь с такой радостью своей слабостью, чтобы во мне была сила Христа.

2 Коринфянам 12:9

ВОЗРАСТАЯ ВМЕСТЕ:

- В видео уроке основное внимание уделялось пяти составляющим, которые помогают придерживаться нового образа жизни: не отвлекаться, помнить причину и награду, обновляться, противостоять отчаянью и всецело полагаться на Христа. Что даётся вам проще всего? С чем возникают самые большие проблемы?
- В уроке упоминалось, как важно проводить время с Богом в чтении Его Слова и молитве. Насколько это легко вам даётся? Как часто вы это делаете? Что мешает вам?
- Здоровый образ жизни – это побочный эффект от здоровых привычек. Какие привычки появились у вас благодаря этому курсу? Как вы собираетесь придерживаться этих привычек в будущем?
- В нашей жизни есть люди и дела, которые дарят силы и крадут их. Можете поделиться несколькими вещами, что обновляют ваши силы?

МЫ ЛУЧШЕ, КОГДА МЫ ВМЕСТЕ:

«ОШИБАТЬСЯ – ЕСТЕСТВЕННО. ЕСЛИ СБИЛИСЬ С ПУТИ, ПРОСТО РАЗВЕРНИТЕСЬ!»

ПЛАН ДАНИИЛА



- В эту последнюю неделю мы сконцентрируемся на выработке нового образа жизни. Мы также уделим внимание еде и фитнесу. Уделите время тому, чтобы отпраздновать перемены в вашей жизни. Чего вы добились как группа? Например, сколько сбросили в весе? Сколько текстов из Священного Писания выучили наизусть? Как именно изменилось ваше самочувствие за это время? Ощутили ли начало духовного преображения в вашей жизни?
- Какой следующий шаг, вы хотите сделать, чтобы продолжать «бежать отмеренную вам дистанцию»? Возможно, таким шагом станет принятие святого водного крещения? Может быть, вы решите стать членом церкви?
- Изучение подошло к концу, но как эта группа может помогать вам впредь придерживаться новых привычек и образа жизни?

ВЕРА:

- Выучите вместе с напарником следующий стих из Библии – **«Давайте сбросим с себя все, что мешает нам бежать, а также грех, легко запутывающий нас в свои сети, и будем терпеливо преодолевать отмеренную нам дистанцию»** (Послание Евреям 12:1). Поддержите друг друга в ежедневном чтении Библии.

ПИТАНИЕ:

- **РЕКОМЕНДАЦИЯ НЕДЕЛИ:** звучит странно, но иногда мы путаем жажду и голод. Поэтому следите за тем, чтобы пить достаточное количество воды в течении дня. В среднем взрослому человеку рекомендуется пить 2-2,5 литра воды в день. При активных занятиях спортом 3-3,5 литра. Чтобы рассчитать количество воды, которое вам следует пить в день, просто умножьте ваш вес в килограммах на 30 для женщин и 35 для мужчин, чтобы получить объём воды в миллилитрах. Например, если вы мужчина и весите 80 кг, то ваша суточная норма воды – это 2,8 литра.
- **РЕЦЕПТ НЕДЕЛИ:** запланируйте попробовать новое блюдо из курицы на этой неделе. Посмотрите видео ролик с рецептом на сайте: biblechurch.ru/danielplan.
- **СОВМЕСТНЫЙ ПРОЕКТ НЕДЕЛИ:** договоритесь о совместной трапезе, чтобы отпраздновать свой успех, распределив заранее, кто какое блюдо приносит.

ЭТО СТОИТ ПРОЧИТАТЬ:

- Книга пророка Даниила 11:1-20
- Книга пророка Даниила 11:21-35
- Книга пророка Даниила 11:36-45
- Евангелие от Иоанна 10:10
- Книга пророка Даниила 12 глава
- 2 Послание Коринфянам 5:16-21
- Послание Евреям 12:1-13

ЭТО СТОИТ ЗАПОМНИТЬ:

«Давайте сбросим с себя все, что мешает нам бежать, а также грех, легко запутывающий нас в свои сети, и будем терпеливо преодолевать отмеренную нам дистанцию».

Послание Евреям 12:1



ФИТНЕСС:

- **РЕКОМЕНДАЦИЯ НЕДЕЛИ:** остерегайтесь утверждений, которые лишь порождают самобичевание или чувство стыда. Не расстраивайтесь, если вы пропустили тренировку. Поддержание здорового образа жизни требует терпения и посвящения. Помните, что в данном случае прогресс важнее, чем конечный результат.
- **УПРАЖНЕНИЕ НЕДЕЛИ:** посмотрите видео нового простого упражнения. Реально выполнять его всю неделю?
- **СОВМЕСТНЫЙ ПРОЕКТ НЕДЕЛИ:** договоритесь со своей группой об участии в забеге. Вы можете присоединиться к церковной команде в благотворительном забеге. Не обязательно для этого бежать 10 километров или половину марафонской дистанции. Достаточно выбрать 5 километров для начала.

ЧТЕНИЕ:

- На предстоящей неделе завершите чтение книги «План Даниила, сжигающий вес и болезни!»

МОЛЯСЬ ВМЕСТЕ:

- Есть древняя традиция молитвы общины, когда лидер (литург) провозглашает «Бог благ» и церковь отвечает ему: «Бог благ всегда». В продолжение лидер говорит: «Всегда» и община говорит: «Бог благ». Используйте эту древнюю традицию, чтобы начать сейчас время прославления Творца в молитве.
- Воздайте Ему хвалу за конкретные вещи, которыми Он благословил вас в эти последние шесть недель. Поблагодарите Его за ответы на молитвы, за новых друзей, за новые привычки, за новый духовно и физически здоровый образ жизни.
- После того, как все помолились, пусть лидер дискуссионной группы прочитает вслух следующее славословие из Священного Писания: *«Пусть же Бог, источник всякой надежды, через вашу веру наполнит вас радостью и миром, чтобы вам в силе Святого Духа изобиловать надеждой».* (Римлянам 15:13)



ПРИЛОЖЕНИЕ:

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ



ПРАВИЛА НАШЕЙ ДИСКУССИОННОЙ ГРУППЫ:

Начиная встречаться, давайте договоримся об определённых простых правилах, которые помогут сделать нашу группу более предсказуемой и в чём-то лучше организованной. Каждой группе надо обговорить свои общие ценности, ожидания и обязательства. Такие договорённости помогут избежать неожиданностей и несбывшихся ожиданий. Обсудите эти правила с вашей группой. Если какие-то из них не работают, вы сможете позже их изменить, предварительно обговорив.

МЫ СОГЛАСНЫ СО СЛЕДУЮЩИМИ ПРАВИЛАМИ И ЦЕННОСТЯМИ:

- **ЯСНАЯ ЦЕЛЬ.** Развивать здоровую духовную жизнь, посредством построения здоровой малой группы.
- **ПОСЕЩАЕМОСТЬ.** Давать приоритет встречам группы (позвонить, если я не могу прийти или опоздаю).
- **ИНФОРМИРОВАННОСТЬ.** Наша группа будет поддерживать связь в течении недели через рассылку по электронной почте, СМС, в мессенджерах, в группе в социальной сети (отметить нужное).
- **БЕЗОПАСНАЯ СРЕДА.** Создать безопасное место, где люди могут быть услышанными и понятыми, в атмосфере взаимного уважения (никаких быстрых ответов, поспешных суждений, или исправлений).
- **КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТЬ.** Мы не выносим происходящее за пределы группы без взаимной договорённости.
- **РАЗРЕШЕНИЕ КОНФЛИКТОВ.** Стоит немедленно разрешать любые проблемы лично, разговаривая по возможности лицом к лицу, избегая, насколько возможно, переписку по электронной почте или телефонных разговоров. При разрешении конфликтов мы будем следовать следующим принципам: *«Если твой брат согрешил против тебя, то пойди и с глазу на глаз скажи ему, в чем он не прав. Если он послушает тебя, то ты приобрел своего брата. Если же он не будет тебя слушать, то возьми с собой еще одного или двух человек, чтобы «каждое слово было подтверждено показаниями двух или трех свидетелей». Если он и их не захочет слушать, то скажи об этом церкви, и если он не послушается и церкви, то тогда пусть он будет для тебя как язычник или как сборщик налогов»* (Евангелие от Матфея 18: 15-17).
- **ДУХОВНОЕ ЗДОРОВЬЕ.** Я буду давать возможность другим членам группы с любовью указывать мне на те сферы моей жизни, в которых у меня есть проблемы и которые я по тем или иным причинам не замечаю сам, чтобы я мог жить сбалансированной духовной жизнью.
- **ПРИНИМАТЬ НОВИЧКОВ.** Приглашать друзей, которым может помочь это обучение и тепло их принимать.
- **ПОСТРОЕНИЕ ОТНОШЕНИЙ.** Ближе узнавайте других членов группы и регулярно за них молитесься.
- **ДРУГОЕ**

.....

МЫ ТАКЖЕ ОБСУДИЛИ И СОГЛАСИЛИСЬ О СЛЕДУЮЩЕМ:

ПРИСМОТР ЗА ДЕТЬМИ

ВРЕМЯ НАЧАЛА

ВРЕМЯ ОКОНЧАНИЯ

Я согласен с этими правилами и ценностями: (дата и подпись).

Выделите несколько минут, чтобы заполнить «Календарь дискуссионной группы».

**КАЛЕНДАРЬ ДИСКУССИОННОЙ ГРУППЫ:**

	ДАТА, ВРЕМЯ И МЕСТО ВСТРЕЧИ:	НАПИТКИ:	ЕДА:	ДЕСЕРТ:
ПЕРВАЯ ВСТРЕЧА				
ВТОРАЯ ВСТРЕЧА				
ТРЕТЬЯ ВСТРЕЧА				
ЧЕТВЁРТАЯ ВСТРЕЧА				
ПЯТАЯ ВСТРЕЧА				
ШЕСТАЯ ВСТРЕЧА				

ОБЯЗАННОСТИ, КОТОРЫЕ НУЖНО РАСПРЕДЕЛИТЬ:**ПОМОЩНИК ЛИДЕРА ДИСКУССИОННОЙ ГРУППЫ:**

- Начинает группу, задавая вступительные вопросы. Завершает время молитвой. Готовит комнату к группе, распечатывает при необходимости материалы.

КОординАТОР ПОКЛОНЕНИЯ:

- Ведёт дневник молитвенных просьб и благодарностей.
- Побуждает группу к тому, чтобы вместе приходиться на богослужение.
- Помогает лидеру группы в проведении хлебопреломления, вечеров молитвы и прославления на группе (совместное пение может быть под гитару, фонограмму или акапелла).

КОординАТОР ОБЩЕНИЯ:

- Координирует совместное времяпровождение (походы в кино, празднование дней рождения, совместные трапезы и так далее).
- Звонит и пишет новым членам группы, особенно если они перестали посещать встречи.
- Ведёт базу данных группы, следите за «*Правилами группы*» и «*Договорённостями группы*».



ПРОСЬБЫ И ОТВЕТЫ НА МОЛИТВЫ В ГРУППЕ:

ИМЯ И ПРОСЬБА: ДАТА / /
.....
.....
.....
.....

ОТВЕТ: ДАТА / /
.....
.....
.....
.....

ИМЯ И ПРОСЬБА: ДАТА / /
.....
.....
.....
.....

ОТВЕТ: ДАТА / /
.....
.....
.....
.....

ИМЯ И ПРОСЬБА: ДАТА / /
.....
.....
.....
.....

ОТВЕТ: ДАТА / /
.....
.....
.....
.....

ИМЯ И ПРОСЬБА: ДАТА / /
.....
.....
.....
.....

ОТВЕТ: ДАТА / /
.....
.....
.....
.....

ИМЯ И ПРОСЬБА: ДАТА / /
.....
.....
.....
.....

ОТВЕТ: ДАТА / /
.....
.....
.....
.....

ИМЯ И ПРОСЬБА: ДАТА / /
.....
.....
.....
.....

ОТВЕТ: ДАТА / /
.....
.....
.....
.....



ОЦЕНКА БАЗОВЫХ КОМПОНЕНТОВ:

Оцените, по шкале от 1 до 5 ваше состояние в пяти базовых компонентах духовно и физически здорового образа жизни. Оцените себя в начале кампании и по прошествии шести недель.

ВЕРА	СОВСЕМ ВСЁ ПЛОХО	БЫВАЮТ ХОРОШИЕ ДНИ	УЖЕ ЛУЧШЕ	РАСТУ И РАЗВИВАЮСЬ	ВСЁ ЗДОРОВО!
Близость отношений с Богом	1	2	3	4	5
Понимание своего предназначения в жизни	1	2	3	4	5
Духовные дисциплины и практики (молитва, чтение Писания и т.д.)	1	2	3	4	5
Духовный рост и развитие	1	2	3	4	5
Жертвенность по отношению к другим	1	2	3	4	5
ИТОГО:					

ПИТАНИЕ	НИКОГДА	БЫВАЮТ ХОРОШИЕ ДНИ	ИНОГДА	ПОЧТИ ВСЕГДА	ЕЖЕДНЕВНО
Ежедневно я ем 7 и более порций различных овощей и фруктов	1	2	3	4	5
В каждом приёме пищи присутствует нежирный белок	1	2	3	4	5
Ежедневно я пью 2-2,5 литра воды	1	2	3	4	5
Я обращаю внимание на то, чтобы жиры, потребляемые мною были полезными	1	2	3	4	5
Я ем питательный и здоровый завтрак	1	2	3	4	5
ИТОГО:					



ФИТНЕСС	СОВСЕМ ВСЁ ПЛОХО	НЕУДОВОЛЕТВОРЁН	НИЧЕГО	УДОВОЛЕТВОРЁН	ВСЁ ЗДОРОВО!
Внешний вид	1	2	3	4	5
Выносливость	1	2	3	4	5
Сила	1	2	3	4	5
Гибкость	1	2	3	4	5
Здоровье	1	2	3	4	5
ИТОГО:					

КОНЦЕНТРАЦИЯ	СОВСЕМ ВСЁ ПЛОХО	НЕУДОВОЛЕТВОРЁН	НИЧЕГО	УДОВОЛЕТВОРЁН	ВСЁ ЗДОРОВО!
Положительный настрой	1	2	3	4	5
Претворение в жизнь личных целей	1	2	3	4	5
Благодарность	1	2	3	4	5
Умение справляться с ошибками или неудачами	1	2	3	4	5
Спокойствие	1	2	3	4	5
ИТОГО:					

ДРУЗЬЯ	СОВСЕМ ВСЁ ПЛОХО	НЕУДОВОЛЕТВОРЁН	НИЧЕГО	УДОВОЛЕТВОРЁН	ВСЁ ЗДОРОВО!
Отношения с мужем/женой	1	2	3	4	5
Отношения с семьёй	1	2	3	4	5
Отношения с друзьями	1	2	3	4	5
Отношения с коллегами и соседями	1	2	3	4	5
Навыки общения с другими	1	2	3	4	5
ИТОГО:					



РЕЗУЛЬТАТ:

Поздравляем! Вы с успехом завершили 40 дней духовно и физически здорового образа жизни. Подведите итоги вашей оценки в начале пути и в конце. Запишите их и посмотрите наши рекомендации о том, что делать дальше.

В НАЧАЛЕ ПУТИ: (ДЕНЬ 01)		ПО ОКОНЧАНИИ КАМПАНИИ: (ДЕНЬ 40)	
МОЙ ИТОГ:		МОЙ ИТОГ:	
ВЕРА:		ВЕРА:	
ПИТАНИЕ:		ПИТАНИЕ:	
ФИТНЕСС:		ФИТНЕСС:	
КОНЦЕНТРАЦИЯ:		КОНЦЕНТРАЦИЯ:	
ДРУЗЬЯ:		ДРУЗЬЯ:	

- **20-25:** Молодец! Если вы набрали от 20 до 25 очков в той или иной сфере Плана Даниила, значит вы осознаёте важность этой области в вашей жизни, понимаете, как она влияет на ваше самочувствие и развиваете здоровые привычки в этой сфере.
- **15-20:** Если вы набрали от 15 до 20 в том или ином базовом компоненте, значит вы на верном пути. Но вам ещё предстоит поработать над собой. Определите, чем именно вы недовольны, и начните вырабатывать план того, как эту сферу жизни можно исправить.
- **10-15:** Если вы набрали от 10 до 15 в каком-то из базовых компонентов, значит вы точно знаете, с чего именно вам стоит начать. Уделите внимание именно этой сфере. Воспользуйтесь нашими рекомендациями, чтобы исправить положение дел.
- **МЕНЬШЕ 10:** Если вы набрали меньше 10 очков в определённой сфере жизнедеятельности, значит пора приниматься за работу. Выделите все утверждения, в которых вы поставили 1 или 2 бала, и задумайтесь, как вы можете их исправить. Начните с небольших шагов, очень важно закрепить успех в каждой из этих областей.

Предлагаем вам отметить именно тот базовый компонент, над которым вы бы хотели поработать. Это делается для того, чтобы помочь вам сделать следующий шаг в вашем развитии:

- Вера
- Питание
- Фитнесс
- Концентрация
- Друзья

Выберите одно утверждение, которое лучше всего описывает вашу готовность поменять свой образ жизни в той области, что вы выбрали:

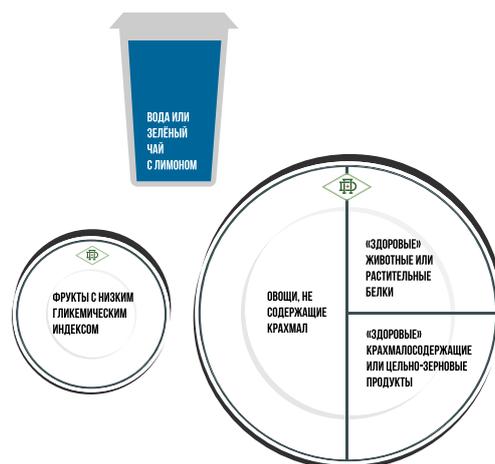
- «Честно говоря, я не так уж сильно заинтересован в переменах в этой области»
- «Я подумываю о том, чтобы поменять что-то в этой сфере моей жизни в ближайшие несколько месяцев»
- «Я собираюсь начать работать над этим базовым компонентом в течение ближайших 40-ка дней»
- «Я готов приступить к работе над этой областью жизни прямо сейчас!»
- «Я уже работаю над этой сферой жизни как минимум последние полгода».



ТАРЕЛКА ДАНИИЛА:

План Даниила даёт нам простые рекомендации для любого приёма пищи:

- 50% того, что на тарелке – овощи, не содержащие крахмал,
- 25% того, что на тарелке – «здоровые» животные или растительные белки,
- 25% того, что на тарелке – «здоровые» крахмалосодержащие или цельно-зерновые продукты,
- На десерт фрукты с низким гликемическим индексом,
- Вода или травяные чаи без кофеина с лимоном.



ОВОЩИ, НЕ СОДЕРЖАЩИЕ КРАХМАЛ:	БЕЛОК:	КРАХМАЛОСОДЕРЖАЩИЕ ИЛИ ЦЕЛЬНО-ЗЕРНОВЫЕ ПРОДУКТЫ:	ФРУКТЫ С НИЗКИМ ГЛИКЕМИЧЕСКИМ ИНДЕКСОМ:
Брокколи	Бобы	Свекла	Яблоки
Болгарский перец	Чечевица	Коричневый рис	Ежевика
Цветная капуста	Индейка	Морковь	Голубика
Листовая капуста	Говядина	Греча	Ягоды годжи
Обычная капуста	Курица	Зелёный горошек	Грейпфрут
Огурцы	Яйца	Кукуруза	Слива
Стручковая фасоль	Палтус	Киноа	Киви
Шпинат	Лососёвые	Батат (сладкий картофель)	Нектарины
Цуккини	Орехи	Репа	Персики
Спаржа	Семечки	Тыква	Малина

10 СОВЕТОВ, КАК ПОБЕДИТЬ СВОИ ПРИСТРАСТΙΑ И АППЕТИТЫ:

- 1. ИЗБЕГАЙТЕ ТРИГГЕРОВ.** Триггер – это своего рода спусковой механизм. Наши пристрастия в еде продиктованы привычкой. Чем чаще мы выбираем здоровое питание, тем чаще нам будет хотеться питаться правильно. Но есть ситуации, которые могут перечеркнуть все усилия. Например, вы отправляетесь в кино, и сама ситуация становится триггером для вас. Вам начинает казаться, что вам нестерпимо хочется купить большой попкорн и газировку. Определите для себя такие места и тех людей, в присутствии которых вам особенно тяжело придерживаться здорового питания, чтобы вы могли заранее подготовиться к этим ситуациям. Скажем, с тем же примером с кино, возьмите с собой здоровые продукты, чтобы перекусить во время фильма. Вы не только сэкономите здоровье, но и деньги сэкономите.
- 2. СЛЕДИТЕ ЗА УРОВНЕМ САХАРА В КРОВИ.** Исследования показывают, что низкий уровень сахара ведёт к низкому притоку крови к мозгу, что, в свою очередь, вредит принятию решений. Для того, чтобы поддерживать здоровый уровень сахара в крови, ешьте завтрак богатый белками, например, приготовив яичницу или протеиновый коктейль. Запланируйте несколько небольших приёмов пищи в день. Старайтесь не есть за пару часов до сна.
- 3. ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ «ЗЛОГО» САХАРА, ИСКУССТВЕННЫХ ПОДСЛАСТИТЕЛЕЙ И РАФИНИРОВАННЫХ УГЛЕВОДОВ.** Лучше всего просто взять и в одночасье исключить все эти вредные продукты из своего рациона. Исключите из своего рациона рафинированный сахар, газировку, соки и искусственные подсластители. Многие врачи считают, что именно чрезмерное потребление сахара ведёт к ожирению, высокому давлению, заболеваниям сердца и диабету.

