

**Дорогой Господь!**

Я бессилен(ьна) и не могу управлять своей жизнью без Твоей помощи и водительства. Сегодня я прихожу к Тебе, потому что готов(а) поверить, что Ты можешь восстановить меня и удовлетворить мои сегодняшние нужды. Так как я не могу управлять своей жизнью и делами, я решил(а) отдать их Тебе. Я полагаю свою жизнь, волю, желания и стремления в Твои руки, чтобы Ты распорядился ими по Своему усмотрению.

Я отдаю Тебе всего(ю) себя, все хорошее и плохое, изъяны характера и недостатки, мой эгоизм, ненависть и проблемы. Я знаю, что Ты воздействуешь на них по Своему усмотрению. Прими меня таким(ой), как есть, и используй для Своего служения. Руководи и направляй мои пути и покажи, что я могу для Тебя сделать.

Я не могу управлять своим друзьями и близкими или изменить их, поэтому вверяю их Твоей заботе, в Твои любящие руки, чтобы Ты поступил с ними по Своему усмотрению. Пожалуйста, покажи им через меня Свою любовь и удержи меня от осуждения их. Когда они будут нуждаться в изменении, Боже, Тебе придется это сделать. Я не могу. Я прошу Тебя, дай мне познать Твою волю и силу выполнить ее.

Помоги мне увидеть, где я причинил зло другим, и поддержи во мне готовность возместить причиненный всем им ущерб. Покажи мне мысли и поступки, которыми я причинил зло другим и себе, и которые не соответствуют Твоей воле. Когда я делаю ошибки, укажи мне это и помоги немедленно признать каждую из них.

Господь, научи меня терпению и дай мне сил для трудной работы выздоровления. Напоминай мне, что это стоит моего труда. Помоги мне помнить, что ответом на некоторые из моих молитв, является ожидание. Спасибо, что Ты всегда рядом, чтобы помочь мне.

Я хочу полагаться на Тебя каждый день...

АМИНЬ

# ШАГИ, ПОМОГАЮЩИЕ ИЗМЕНИТЬ ОБРАЗ ЖИЗНИ

*Наш большой недостаток в том, что мы слишком быстро опускаем руки. Наиболее верный путь к успеху – все время пробовать еще один раз.*





# Шаги, помогающие изменить образ жизни

**Подготовьтесь. Займитесь самообразованием.** Читайте любую доступную литературу, в которой говорится, почему непременно следует произвести те или иные изменения в образе жизни, как избежать срывов и какие выгоды и преимущества вас ожидают в результате.

**Примите решение относительно того, что вы собираетесь поменять.** Работайте над изменением одной конкретной привычки в отдельности от остальных.

**Составьте план и определите день, в который вы начнете изменения.**

Например, если вы хотите избавиться от лишнего веса, ваш план может включать следующие пункты:

- Уменьшите свою обычную порцию вполтину.
- Тщательно пережевывайте пищу (не менее 20 раз).
- Ешьте только за столом.
- Покупайте преимущественно здоровую и ценную в питательном отношении пищу.
- Исключите десерты из своего ежедневного рациона, заменяя их фруктами, сухофруктами, ягодами.
- Не ешьте между приемами пищи (избегайте перекусов). Ешьте с интервалом приблизительно в 5 часов, если, конечно, более частый прием пищи не предписан вам врачом.
- Старайтесь, чтобы завтрак был наиболее насыщенным, а ужин – самым легким.
- Пейте воду каждый раз, когда испытываете чувство голода, за исключением тех случаев, когда вы осуществляете основной прием пищи.
- Регулярно, минимум 30 минут в день, занимайтесь физическими упражнениями.

**Поделитесь содержанием своего плана с другом или членом семьи,** для того, чтобы ощущать свою ответственность и подотчетность перед ним. Заручитесь поддержкой друзей, семьи и знакомых. Начните посещать группу поддержки.

**Ожидайте появления преград и препятствий.** Сделайте ощутимыми возможные способы преодоления этих препятствий. Например, если во время коротких перерывов на работе у вас появляется искушение между основными приемами пищи выпить кофе и съесть несколько пончиков, выпейте вместо этого один или два стакана воды.

**Допускайте для себя возможность срывов и неудач.** Не бросайте начатого, если даже время от времени вас будет постигать «провал». В то же время старайтесь не допускать частых отступлений от намеченного курса. Каждый раз старайтесь вернуться на «круги своя» как можно скорее (не позже, чем через 24 часа). Единственная область, где особенно важно не позволять себе отступлений, – это преодоление пристрастий. Человека курящего, употребляющего алкоголь или кофе, единичный рецидив может очень быстро привести к прочному откату назад, и тогда будет очень трудно вновь вернуться на тропу перемен.

**Устанавливайте для себя еженедельные цели,** к достижению которых вы будете стремиться в течение этих семи дней. Заведите дневник или таблицу, чтобы следить за продвижением вперед. Повторяйте каждый день про себя вслух: «С каждым разом я все ближе к успеху».

**Поощряйте себя за каждое новое свершение** (сходите на прогулку в парк или музей, организуйте встречу с друзьями, сходите на массаж, приготовьте свое любимое блюдо и т.д.). Радуйтесь своему успеху, независимо от того, каким бы малым он ни был. Говорите себе: «Это уже прогресс». Порадуйте себя чем-нибудь.

**Продолжайте стимулировать себя возможными для вас мерами.** Расклейте по всему дому карточки с напоминанием о ваших целях и устремлениях. Попросите своих близких или друзей напоминать вам о достижениях поставленной вами цели.

**Провозгласите свою абсолютную надежду и упование на Господа.** У христианина есть дополнительное и очень существенное преимущество – желание Бога помочь ему в достижении успеха «Все могу в укрепляющем меня Иисусе Христе», – говорит апостол Павел (Библия, Послание к Филиппийцам, 4 глава, 13 стих).

**«Помните о том, что ваша жизнь определяется не только тем, что вы видите, но и тем, что можете себе представить. Это и называется верой».** Ник Вуйчич