

Cum sa scapi de ingrijorare pentru... totdeauna

Planul lui Dumnezeu pentru o liniste sufleteasca de durata



Autor: George, Elizabeth
Editura: LIFE PUBLISHERS
Cod de bare: 9789737908483

URL produs:

https://librariaonline.ro/practice_si_timp_liber/spiritualitate/diverse/cum_sa_scapi_de_ingrijorare_pentru_totdeauna-george_elizabeth-life_publishers-p10036829

Descriere produs

Descopera cum este sa fii eliberat de ingrijorari pe termen lung

Te ingijorezi? Pentru lucruri mari? Pentru lucruri mici? Din cauza ingrijorarii, nu mai ai pace si bucurie? Vino alaturi de Elizabeth George, scriitoare de succes si invatatoare biblica indragita, pe masura ce se confrunta cu aceasta chestiune, pe baza invataturilor pe care le desprinde din Cuvantul lui Dumnezeu si din experienta personala, pentru a ne descoperi secretele de care avem nevoie pentru a invinge ingrijorarea o data pentru totdeauna.

Elizabeth recunoaste ea insasi ca este greu sa lasi in urma si sa-L lasi pe Dumnezeu, si iti ofera sfaturi practice, pas cu pas, care te vor ajuta:

- sa-ti schimbi punctul de focalizare
- sa gasesti partea pozitiva in situatii negative
- sa stii ce ai de facut cand te simti coplesita

- sa dezvolti aptitudini proactive pentru prevenirea anxietatii
- sa stii ca Cristos este mereu cu tine

Cartea include un ghid de studiu complet care te ajuta pe tine sau grupul din care faci parte sa aplici adevarurile lui Dumnezeu si sa revendici promisiunile Sale. Poti scapa de ingrijorare... pentru totdeauna!

Cuprins

Te invit sa invingi ingrijorarea

1. Ce e in neregula cu mine?
2. Mai ...

Cum să scapi
de îngrijorare...
pentru totdeauna!

Elizabeth George



Originally published as *Breaking the Worry Habit... Forever!*

Copyright © 2009 by Elizabeth George

Published by Harvest House Publishers

Eugene, Oregon 97402

www.harvesthousepublishers.com

Dacă nu există alte precizări, citatele biblice sunt luate din Sfânta Scriptură,
traducerea D. Cornilescu.

Drepturile de autor pentru ediția în limba română:

© 2011 LIFE PUBLISHERS INTERNATIONAL

Springfield, Missouri, SUA

și LIFE PUBLISHERS ROMÂNIA

410610 Oradea, OP10, CP 25, Bihor, România

Tel.: +40-359-177 636; +40-359-322 744

Mobil: +40-744-624 236 • Tel./Robot/Fax +40-359-177 636

E-mail: liferom@rdslink.ro • Website: www.liferomania.ro

Toate drepturile rezervate.

Tehnoredactarea: *Daniel Ardelean*

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

GEORGE, ELISABETH

**Cum să scapi de îngrijorare... pentru totdeauna! : planul lui
Dumnezeu pentru o liniște sufletească de durată / Elizabeth George ; -**
Oradea : Life, 2011

ISBN 978-973-7908-43-8

28

Romanian Edition.

Printed in Romania by *Tipografia Leș s. r. l.*

Satu Mare

Tel. (0261) 768 352

Cuprins

Te invit să învingi îngrijorarea	7
1. Ce e în neregulă cu mine?	9
2. Mai multe zile decât bani	21
3. Până când moartea ne va despărți	33
4. Știi unde-ți sunt copiii?	45
5. Am 30 de ani și sunt încă necăsătorită	57
6. De ce trebuie să fiu eu aia responsabilă?	69
7. Ai grijă cu aia!	79
8. Nu vreau să mă duc!	91
9. După faptă și răsplată	103
10. Ce vor crede ceilalți?	115
11. Ce-ar trebui să fac?	127
12. Poți fugi dar nu te poți ascunde	139

Te invit să învingi îngrijorarea... o dată pentru totdeauna!

Există un motiv foarte bun, pentru care ai ajuns, să citești această carte—te-ai săturat să suporti consecințele îngrijorării. Știi, că este un obicei dăunător. Știi, că este inutil. Și mai știi, că nu schimbă cu nimic lucrurile. Pe de altă parte, îți distruge sănătatea, relațiile și liniștea sufletească.

Ei bine, am vești bune pentru tine! Nu ești singura în această situație. Îngrijorarea afectează pe toată lumea. De fapt, pe parcursul vieții mele, îngrijorarea mi-a fost o tovarășă nedespărțită. După ce am înțeles, că îngrijorarea neagă puterea lui Dumnezeu și nu produce rezultate pozitive, mi-am dat seama că trebuie să scap de ea. Deoarece propriile metode de a elimina neliniștea nu au funcționat, am căutat ajutor în Biblie. Atunci—și acolo—am descoperit adevărurile lui Dumnezeu, care transformă oameni și care mi-au arătat, cum să scap de acest obicei al meu de a mă îngrijora. Te invit, să vii alături de mine, o persoană plină de griji în curs de vindecare, și să-mi permiți, să-ți împărtășesc soluțiile, pe care le-am descoperit. Deoarece acestea se bazează pe Cuvântul lui Dumnezeu, ele pot funcționa și în cazul tău.

Cum să scapi de îngrijorare... pentru totdeauna analizează 12 domenii din viața cotidiană, care produc îngrijorare în inimile femeilor. De exemplu, te-ai confruntat vreodată cu o problemă de sănătate? Ai avut vreodată un copil, care a trecut prin greutăți, sau părinți în vârstă, bolnavi sau chiar pe moarte? Cum te descurci cu

problemele financiare, cu teama, cu circumstanțele obișnuite din viața ta de zi cu zi sau cu remușcarea? Atunci când ai de luat o decizie dificilă, te cuprinde din nou îngrijorarea? Apoi, îți faci cumva griji cu privire la ceea ce spun oamenii despre tine? Fii curajoasă! Nu trebuie să te îngrijești cu privire la nimic... niciodată. Prin harul lui Dumnezeu și cu ajutorul Lui, poți scăpa complet de îngrijorare... și pentru totdeauna.

Ce e în neregulă cu mine?

*Și apoi, cine dintre voi, chiar îngrijorându-se,
poate să adauge măcar un cot la înălțimea lui?*

MATEI 6:27

În viața oricărei femei există anumite zile critice. Eu, cel puțin, îmi voi aminti mereu una anume—și neliniștea pe care mi-a provocat-o ea. Totul a început cu un examen medical anual de rutină. Primul semnal de alarmă a fost privirea îngrijorată de pe chipul doctoriței mele. Al doilea a fost când mi-a spus: „Nu-mi place ce văd. Voi solicita o biopsie.” Apoi s-a auzit un semnal de alarmă și mai puternic. Rezultatele biopsiei conțineau un cuvânt foarte înfricoșător—„anormal.”

Priveam în jos, în gol, fără să vreau să aud ce-mi spunea doctorița, și totuși o auzeam. „Nu putem ști încă sigur, dacă este cancerigenă sau nu. Dar, categoric, ceva nu este în regulă. Voi solicita o operație pentru extirparea excrescenței.”

În cele din urmă, formațiunea mea anormală de celule nu era cancerigenă. Pentru asta sunt profund recunoscătoare! Dar, crede-mă, în momentul respectiv m-am luptat serios cu îngrijorarea, teama, neliniștea și speculația.

Problemele de sănătate sunt ca un pământ fertil pentru acest obicei al îngrijorării, atât de ușor de cultivat. Știu ce spun și o zic din experiență. Lupta pe care am dus-o nu a avut loc pe tărâmul *fizic*. Ci pe tărâmul *spiritual*! Am început un plonjon spiritual la viteză maximă. Era ca și cum atinsesem fundul credinței și încrederii mele în Dumnezeu. După o perioadă de eșec și lipsă totală de control, am înțeles că trebuie să mă adun. Trebuia să nu mă mai îndrept în direcția

distructivă, în care mă purtau mintea și emoțiile mele. Trebuia să mă opresc, să mă regroupez, să mă reeduc și să pornesc într-o cu totul altă direcție—în direcția mai bună, în direcția corectă. A trebuit să-mi prelucrez obiceiul de a mă îngrijora, pentru a putea avea pacea, pe care numai Dumnezeu o poate da, atunci când ne încredem în El din toată inima.

O gamă amplă de îngrijorări

Atunci când ceva nu este în regulă cu noi—sau chiar și atunci când doar *este posibil* ca ceva să nu fie în regulă cu noi, mințile noastre o iau razna! Putem începe de la a ne îngrijora cu privire la ceea ce a declanșat criza noastră de sănătate, după care să trecem rapid la tot felul de scenarii și evoluții posibile... până ajungem chiar să ne vedem sub pământ! Nimic și nimeni nu scapă din acest vârtej al îngrijorării.

„Cum rămâne cu ai mei copii? Ce viață vor duce ei dacă eu mor sau rămân invalidă? Și cum rămâne cu soțul meu? Cum o să se descurce fără mine? Abia de găsește o pereche de șosete asortate de unul singur! Dar părinții mei? Oh, nu! Și-așa au destule probleme de sănătate și griji! Nu este normal ca un copil să moară înaintea părinților săi!”

Și așa mai departe... și mai departe! O avalanșă de îngrijorări. Și adrenalina curge și ea valuri-valuri... la fel ca acidul stomacal. Și cresc... și tot cresc pulsul și tensiunea arterială. Uneori, suntem atât de tulburați, încât nu mai putem nici măcar mânca. După care vin zilele acelea, în care nu ne putem opri din mâncat, sperând că vom găsi ceva „alinare” în alimentele ingerate. Poate chiar ne gândim să luăm—sau îi cerem doctorului nostru—ceva medicamente, care să ne ajute, să trecem peste neliniștea, care ne copleșește, ceva care să ne calmeze sau care să ne ofere cel puțin o noapte de somn liniștit. Noaptea nu ne aduce pic de liniște, iar răsăritul soarelui nu ne oferă pic de speranță sau de ușurare. Uneori ajungem, chiar să gândim, că mai bine am fi murit deja!

Ce are Dumnezeu de spus despre sănătate, viață și moarte?

Ai auzit vreodată zicala: „În momentul în care te naști, începi să mori?” Sau pe cea care spune: „Singurele două lucruri, de care nu poți scăpa în viață, sunt moartea și taxele?” Viața și sănătatea sunt ambele daruri de la Dumnezeu și nu ar trebui luate de-a gata. Dar la fel de

adevărat este că ambele sunt trecătoare. Moise a vorbit despre moarte și despre efemeritatea vieții atunci când a scris:

Anii vieții noastre se ridică la șaptezeci de ani, iar, pentru cei mai tari, la optzeci de ani; și lucrul cu care se mândrește omul în timpul lor nu este decât trudă și durere, căci trece iute, și noi zburăm.
(Psalmul 90:10)

După cum vezi, nu poți evita moartea. Și așa cum a sugerat și Isus în Matei 6:27—când întreba: „Cine dintre voi, chiar îngrijorându-se, poate să adauge măcar un cot la înălțimea lui?”—nu poți adăuga nici măcar o zi la numărul anilor tăi. Prin urmare, așa cum ne sugerează și Isus, de ce te-ai îngrijora de realitatea și momentul morții tale?

Dar sănătatea și viața trebuie înțelese în continuare dintr-o perspectivă biblică corespunzătoare. Meditează puțin la următoarele adevăruri extrase din Cuvântul lui Dumnezeu.

O sănătate bună este ceva natural și normal. Ce Dumnezeu măreț și plin de har avem! El lasă ploaia, să cadă atât peste cei drepti, cât și peste cei nedrepți (Matei 5:45). Majoritatea oamenilor de pe pământ se bucură de o sănătate relativ bună. Bineînțeles, mai apare din când în când o gripă, o răceală sau o întindere de mușchi. Dar, în mod normal, cei mai mulți avem o sănătate bună. Zi de zi, chiar an de an, ne vedem voioși de treburile noastre, fără să ne gândim la sănătatea noastră, deoarece nu suferim de probleme fizice sau boli. Și așa ar trebui, să stea lucrurile! Chiar și în mijlocul unei lumi blestemată de păcat, Dumnezeu ne-a proiectat corpurile, astfel încât să se simtă bine și să funcționeze fără dureri, atunci când suntem sănătoși. Omenirea se bucură de harul Lui, atunci când vine vorba de sănătate fizică.

Nu ni se garantează o viață fără durere sau boală. Când păcatul a intrat în lume, a adus cu sine durerea, boala, maladia și moartea. Oameni fiind, ne aflăm cu toții sub blestemul care a rezultat din păcatul săvârșit de Adam și Eva în grădina Edenului. Isus a vrut ca adepții Lui și ca tu și cu mine să cunoaștem acest adevăr crunt. Așa că ne-a spus fără ocolișuri: „În lume veți avea necazuri” (Ioan 16:33). Necazurile respective pot include persecuția religioasă, relații personale deteriorate sau îmbătrânirea inevitabilă! Dumnezeu nu le-a promis niciodată copiilor săi o viață sănătoasă. Poate tocmai de aceea apostolul Pavel nu le-a cerut niciodată altora, să se roage pentru

sănătatea lui. Și nici nu s-a rugat vreodată pentru sănătatea *fizică* a cititorilor săi. El s-a rugat, în schimb, pentru sănătatea lor *spirituală* (Coloseni 1:9-11).

*Indiferent de
lucrurile cu care
te vei confrunta
aici, pe pământ,
indiferent de
durerea și
agonia prin
care vei trece,
dă la o parte
îngrijorarea, și
privește înspre
cer!*

Cu câțiva ani în urmă, când soțul meu păstora și predă cursuri de Școală duminicală pentru cetățeni în vârstă, i-a auzit pe mulți dintre aceștia împărtășind cu ceilalți un verset anume, care le aducea alinare, atunci când își pierdeau partenerul de viață. Era vorba de o descriere a „cerurilor noi.” „El va șterge orice lacrimă din ochii lor. Și moartea nu va mai fi. Nu va mai fi nici tânguire, nici țipăt, nici durere, pentru că lucrurile dintâi au trecut” (Apocalipsa 21:4). Acest verset descrie realitatea și nelinıştea provocată de suferință... dar și desfătările și starea de bine, care îi

așteaptă pe oamenii lui Dumnezeu, promise pe măsură ce își vor petrece eternitatea în prezența Sa. Indiferent de lucrurile cu care te vei confrunta aici, pe pământ, indiferent de durerea și agonია prin care vei trece, dă la o parte îngrijorarea și privește înspre cer!

Durerea fizică nu este neapărat ceva rău. Este extraordinar să fii sănătos și plin de energie, dar putem fi mulțumitori și atunci când corpurile noastre ne înștiințează, că ceva nu este în regulă. De obicei, în funcție de locația și natura durerii noastre, un medic profesionist ne poate ajuta. Probabil că va trebui să îndurăm o boală sau o condiție de scurtă durată, dar de obicei, ne punem repede pe picioare și lucrurile revin la normal. Dacă nu ar fi apărut durerea respectivă, nu am fi știut, că ceva nu este în regulă în primul rând. Sunt sigură, că știi pe cineva sau ai auzit de cineva, care s-a dus din timp la doctor cu o problemă sau o durere și i s-a spus, că faptul că a luat măsuri timpurii i-a salvat, de fapt viața. Așa că, data viitoare când ai o durere, mulțumește-I mai întâi lui Dumnezeu pentru avertisment. Apoi treci la acțiune! Nu aștepta! Află cauza durerii și trateaz-o.