telka naplánovala – a za babičku. Pak jí babička pomohla vymyslet plán, jak zmírnit její strach ze psů. Začali s malými psy, protože těch se Sofie tolik nebála. Naplánovaly návštěvu sousedky s malým psem. Příště by byly na návštěvě déle a Sofie by zkusila psa pohladit. Plánovaly, že každý krok bude o něco těžší než ten předchozí. Po měsíci modliteb a tvrdé práce přišel den povolání. Sofie byla připravena!

„Dokázala jsem to, babi!" Sofie křičela, když vyskakovala z autobusu. „Měla jsem strach, ale důvěřovala jsem Bohu – a dokázala jsem to!"

Cítili jste někdy úzkost jako Sofie? Pokud ano, je to dobrá zpráva – jste normální! Bůh však nechce, aby úzkost stála v cestě šťastnému životu. Níže uvádíme několik tipů:

1) Zjistěte si něco o úzkosti a jejích účincích.

2) Naučte se způsoby, jak se uvolnit, například pomalé, pravidelné dýchání.

3) Zvažte své myšlenky. Odpovídají skutečnosti?

4) Čelte svým obavám postupně – nejprve těm nejméně děsivým!

A hlavně nezapomeňte, že Bůh se o vás stará! Když mu důvěřujete, může vám pomoci vaše obavy překonat.

Bible on-line: www.biblenet.cz
Obrázek: © www.typofire.com

SVĚTLO VŠEM I TOBĚ

Zajímají tě i jiná témata?
Prohlédni si další letáčky s životně důležitými tématy!

Chceš poznat Bibli více?
Nejprodávanější kniha všech dob má aktuální poselství i pro tebe. Začni studovat Bibli ještě dnes!



Navštiv náš web nebo využij kontaktní informace níže:

www.glowonline.cz

Nabídka studia Bible zdarma:
Středisko korespondenčních kurzů
www.skk.cz, e-mail: skk@casd.cz

JAK SE PŘESTAT BÁT

Světlo všem i tobě - *pro děti*

Děti v Sofiině třídě po učitelčině oznámení hučely nadšením. V den přehlídky povolání měl jejich třídu navštívit policista – psovod se svým psem.

Hana se k Sofii naklonila a zachichotala se: „Nikdy jsem neviděla policejního psa! To bude tak super!"

Sofie se trochu zavrtěla. „Jo," řekla, „asi…"

Hana se však mezitím otočila k někomu jinému. „Vsadím se, že bude velký," řekla, „a divoký, aby mohl zastřelit všechny zločince! Ale mně je to jedno – já psy miluju!"

V autobuse byla Sofie ztichla. V hlavě jí vířily myšlenky a žaludek měla sevřený. Jak velký je policejní pes? Nejspíš je obrovský. Hana říkala, že bude divoký. Co když si bude myslet, že jsem zločinec? Určitě by mě pokousal! Jestli se ke mně přiblíží, vím, že budu křičet! Co si pak Hana pomyslí? Raději ten den do školy nepůjdu…"

Na zastávce Sofii čekala babička. Sofie si otřela zpocené dlaně o džíny a rozběhla se k ní.

„Co se děje, Sofie? Vypadáš rozrušeně!"

„Ach, babi, já nemůžu jít do školy v den povolání!" vyhrkla Sofie. „Umřela bych, kdyby se mi Hana vysmála!"

„Ach jo," soucítila s ní babička. „Je ti úzko. Bojíš se toho psa – a také toho, co si o tobě myslí tvoje kamarádka."

Sofie si povzdychla: „Máš pravdu, babi. Přesně tak se cítím."

Strach je normální

„Sofie, mít někdy strach je úplně normální! Kdybys v lese potkala vrčícího psa, bylo by dokonce dobře, že by ses bála. Strach je Boží dar, který ti pomáhá rozpoznat nebezpečí."

„Opravdu?"

„Ano! Ve skutečnosti se tě celé tvé tělo snaží chránit. Dýcháš rychleji, abys měla k dispozici více kyslíku. Tvé svaly se napínají. Jsou v pozoru a připravené k akci!"

„Ale mně se to nelíbí, babi. Někdy mě bolí břicho."

„Ano, může to být nepříjemné. A úzkost se může postavit do cesty i dobrým věcem."

„Jako třeba?"

„Třeba to, že chceš zůstat doma v den povolání. O co přijdeš, když to uděláš?"

„Bude tam zdravotní sestra, pilot, … ten policista…" Sofie se zachvěla. „Ale nejlepší na tom bude Ryanův táta. Vlastní pekárnu v centru města. Učitelka říkala, že pro nás přiveze dobroty."

„To by byla škoda, kdybys o to všechno přišla."

„Jo." Sofie si dřela špičku boty o chodník. „Ale vím, že budu křičet, jestli se ten pes přiblíží…"

Když odbočily na příjezdovou cestu, babička vytáhla klíče. „Pojď dál, děvče. Něco ti ukážu."

Tři kroky vpřed

Babiččin dům byl příjemně chladný a přívětivý. Babička si zula boty, vzala do ruky Bibli a usadila se na pohovku. Otočila na barevně označenou stránku a nahlas četla:

„Netrapte se žádnou starostí, ale v každé modlitbě a prosbě děkujte a předkládejte své žádosti Bohu" (Filipským 4,6).

Sofie si prohlížela barevné značky v babiččině Bibli. Podtrhla si modlitbu, prosbu a poděkování.

„Už to chápu, babičko," řekla Sofie. „Když cítíme starosti nebo úzkost, měli bychom se modlit a prosit o to, co potřebujeme."

„Přesně tak, Sofie! Říct Bohu o svých obavách a požádat ho o pomoc je prvním krokem vpřed!"

„Ale proč jsi podtrhla poděkování? Necítím se vděčná – cítím se ustaraná!" postěžovala si Sofie.

„Poděkování je druhý krok vpřed. Možná tě to překvapí. Ale změna způsobu myšlení je součástí překonání úzkosti! Takže až požádáš o pomoc, vzpomeň si na něco, za co jsi vděčná."

„Jsou ještě nějaké další kroky?" zajímalo Sofii.

„Ještě jeden, drahá," řekla babička a zalistovala Biblí dozadu. „Král Saul chtěl Davida zabít. David utekl do jiné země, ale narazil jen na další nebezpečí! Měl se čeho bát, ale tohle napsal:

„… v Boha doufám, nebojím se, co mi může udělat člověk?" (Žalm 56,12). David se rozhodl. Všimla sis toho?"

„Ne, čeho?" zeptala se Sofie.

„Rozhodl se důvěřovat Bohu, místo aby se bál. To je třetí krok vpřed."

Praktické tipy

Než se Sofie vrátila domů, ještě se s babičkou pomodlila. Vyprávěla Bohu o policejním psu a o tom, že se bojí, že se jí Hana vysměje. Děkovala Bohu za zábavné věci, které její uči-