

## **Шесть шагов к тому, чтобы создать свой режим тренировки**

**Шаг №1:** Поймите свою миссию в жизни. Для это, решите смотреть на свою жизнь, как на путь, где Христос формирует вас в условиях распространения Своей славы!

**Шаг №2:** Определите цели в вашей жизни. Для этого, следует понять, что значит именно для вас жить в Царстве Бога. Помогут ответы на следующие вопросы:

- Как Иисус мог бы идти рука об руку с вами?
- Как Иисус перестроил бы вашу жизнь?
- Какое отношение было у Иисуса, какие были Его амбиции, распорядок дня, привязанности, какова была Его преданность? Из всего этого был ли очевиден Его выбор в пользу Царства Бога?

**Шаг №3:** Определите свои барьеры. Выделите в вашей жизни то, что мешает Христу формировать вас. Помогут ответы на следующие вопросы:

- Что мешает тебе быть более любящим, радостным, мирным, терпеливым, добрым, хорошим, верным, вежливым и способным себе контролировать?
- Типичными барьерами обычно являются: эгоизм, себялюбивые амбиции, страх, незащищенность, саможалость, стресс, высокомерие, апатия, усталость, цинизм, легкомыслие, конфликт приоритетов (даже хороших правильных приоритетов!), критичность, пессимизм, расстройство и т.д. Есть ли что-то подобное у вас? Имейте с этим дело, выносите на свет, меняйтесь.
- 

**Шаг №4:** Выберите свой собственный режим тренировки. Для этого соберите все вместе в мудрый тренировочный режим. Помогут ответы на следующие вопросы:

- Вы уверены, что вы копаетесь в корнях, а не в плодах? (т.е. иметь дело с причинами, а не с последствиями). Будьте уверены, что имеете дело с причинами.
- Фиксируете ли вы (записываете, запоминаете, размышляете) то, что замечаете в своей жизни? Если нет, начните делать. Такие упражнения помогут вам точнее определить «мускулы», нуждающиеся в подтяжке.
- Например: Я теряю самообладание со своим ребенком. Я пробовал считать до десяти перед тем, как сделать вывод об его поведении, но без реальных изменений в моем сердце в аспекте его грубости. Почему? Я имел дело с симптомом. В чем причина? Если я на самом деле копну глубже, то я увижу, что настоящая причина – это мое высокомерие. Я говорю или поступаю грубо с ребенком, потому что я могу это делать. Я больше, сильнее и у меня больше власти. Итак, как мне иметь дело со своим высокомерием? Я разверну свою тренировку таким образом, чтобы иметь больше уважения к своему ребенку. Я проведу следующую неделю, ведя себя с ним так, как я вел бы себя со своим руководителем на работе. Мои мускулы уважения окрепнут, начнет быть видной отвратительная глупость моего характера, я и моя дочь вырастем в любви и уважению друг к другу. Вот и все!

**Шаг №5:** Празднуйте победы и изменения! Оценивайте периодически свой рост и раздели его радость со своими друзьями.

- По окончании заранее определенного времени тренировки в определенной области выработайте у себя привычку оценивать свои результаты по сравнению с первоначальной точкой, в которой вы находились. Пусть ваши изменения станут источником благодарности нашему Господу.
- Просмотрите свой уже выработанный режим тренировки с целью продолжить меняться и расти.

## Шаг №6. Растить не в одиночку, а вместе с другими!

Каким образом ваш рост мог бы дополнять рост других учеников, и рост церкви, как тела Христа? Для этого подумайте о следующих моментах:

- Определите общие области роста. Где можно и нужно расти вместе?
- Убеждения: Ефесецам 4:15-16, Колоссянам 2:19
- Не давайте места таким оправданиям: Я хочу быть самим собой – западный индивидуализм: Филиппийцам 2:1-11.
- Единство: Тело Христа, они радикально едины: Иоанна 17. Иисус молился об этом и мечтал. Тренируйтесь быть едиными, никогда не ослабевайте в этом.
- Спорт: Тренировка в командных спортивных играх, помогает видеть друг друга с разных сторон и взаимодействовать. Хороший способ тренироваться вместе с другими.
- Дружба: Чтобы быть друзьями, надо учиться быть дружелюбными. Притчи 18:25.
- Дружба на свету: быть духовными друзьями очень важно, носить бремена друг друга и оставаться на свету – Исповедь 1Иоанна1:1-10.
- Наставление: Представить друг друга совершенными во Христе.
- Молитва вместе (Деяния, практически вся книга об этом, это то, что ученики делали вместе)
- Причащение кровью и телом Христа 1Коринфянам 10-11 главы
- Поклонение: воскресные службы — собираться вместе, чтобы поклоняться Богу.
- Учиться вместе: срединедельные собрания
- Строить духовную семью и обращать людей вместе: Домашние церкви и беседы по Библии.
- Поддержка: в этом нуждаются все и всегда!
- Конфликты и дисциплина: первые надо учиться решать быстро и с миром в сердце, второе сохранять и расти.
- Отдых, и восстановление и сил: в этом тоже нуждается каждый и постоянно.
- Свидания и ухаживания: снова дружба, но уже особенная!

Теперь, сложите все это вместе – установите лично для себя «Правила жизни».

Удачной вам тренировки! Пусть Господь благословит вас ростом лично и церковь в целом!