**EMOCJE – Tydzień 2**

**Ulga w niepokoju**

* Lipiec 2019 – 8,2% dorosłych przejawiało objawy zaburzeń lękowych
* Lipiec 2020 – 36% dorosłych przejawia objawy zaburzeń lękowych

**Jak znaleźć ulgę w niepokoju?**

1. **Rozmawiaj z przyjaciółmi**

*Gdy przybyli na miejsce zwane Getsemani, powiedział do swoich uczniów: Usiądźcie tutaj i poczekajcie, aż się pomodlę. 33Następnie wziął ze sobą Piotra, Jakuba i Jana, ogarnął Go smutek i niepokój.* Marka 14:32-33

*Jest mi smutno na duszy — powiedział — śmiertelnie smutno. Zostańcie tu i czuwajcie.* Marka 14:34

1. **Rozmawiaj z ojcem**

*Potem odszedł nieco dalej. Tam padał na ziemię i modlił się, aby — jeśli to jest możliwe — ominęła go ta godzina. 36W modlitwie powtarzał: Abba, Ojcze! Dla Ciebie wszystko jest możliwe, oddal ode Mnie ten kielich; jednak niech stanie się nie to, co Ja chcę, ale to, co Ty.* Marka 14:35-36

1. **Mów do swoich emocji**

*W modlitwie powtarzał: Abba, Ojcze! Dla Ciebie wszystko jest możliwe, oddal ode Mnie ten kielich; jednak niech stanie się nie to, co Ja chcę, ale to, co Ty*. Mark 14:36

*Przestańcie martwić się o cokolwiek. Raczej w każdej sprawie, gdy się modlicie i prosicie, z wdzięcznością przedstawiajcie swoje potrzeby Bogu. 7A pokój Boży, którego nie ogarnie żaden umysł, będzie w Chrystusie Jezusie strzegł waszych serc oraz myśli*. Filipian 4:6-7

**Pytania do dyskusji**

* Przypomnij sobie czas w swoim życiu, w którym modlitwa stanowiła dla ciebie priorytet. Pomyśl również o czasie, w którym tak nie było. Jakie dostrzegasz różnice?
* Czy są jakieś emocje, których nie potrafisz utrzymać pod kontrolą? Czy poddawanie emocji wierze mogłoby zmienić twoje życie? W jaki sposób?
* W jaki sposób mógłbyś już w tym tygodniu skorzystać z pomocy przyjaciół, rozmawiać z Ojcem lub poddawać swoje emocje wierze?

Dyskusja na temat tego kazania pomoże ci lepiej zrozumieć to, co Bóg chce ci przez nie przekazać. Dołącz do dyskusji na naszej stronie na Facebooku. Pójdź o krok dalej z przewodnikiem, który znajdziesz na **www.facebook.com/groups/KolejnyKrok**