

 **Ochota odpustit'**

**„AKO DIEŤA SOM STÁLE
POČÚVALA KRIK
A URÁŽKY,“
spomína Patrícia.**

„Nenaučila som sa odpúšťať.

Ešte aj ako dospelá som sa celé dni dokázala zaoberať tým, že ma niekto urazil, a nemohla som preto spať.“



NEODPUSTENIE JE VÄZENIE,
KTORÉ SA DÁ OTVORIŤ
LEN ZVNÚTRA

* ľudia, ktorí nevedia odpúšťať

Ak sa niekto často hnevá a je zatrpknutý, nie je šťastný a neprospieva to ani jeho zdraviu.

Štúdie ukazujú, že ľudia, ktorí nevedia odpúšťať...

majú pre hnev a zatrpknutosť pokazené vzťahy a sú osamelí,



**ľahko sa urazia a podliehajú sklúčenosti či dokonca
t'ážkej depresii,
sú takí zameraní na negatívne veci, že sa nedokážu
tešiť zo života,
sú hlboko vo svojom vnútri nespokojní, pretože cítia,
že by mali odpustiť,**



zažívajú viac stresu a viac im hrozí, že budú trpieť zdravotnými problémami, ako je napríklad vysoký krvný tlak, choroby srdca, artritída či bolesti hlavy. *



* ČO ZNAMENÁ ODPUŠTIŤ?

Odpustiť znamená prepáčiť niekomu, kto sa voči nám previnil, zbaviť sa myšlienok na odplatu a viac sa naňho nehnevať.

* To neznamená, že by sme tvárili, že sa nič nestalo

To neznamená, že by sme priestupok ospravedľovali, zľahčovali alebo sa tvárili, že sa nič nestalo. Skutočné odpúšťanie je premysleným osobným rozhodnutím, z ktorého vidno, že nám veľmi záleží na zachovaní pokoja a dobrých vzťahov.



* Odpúšťanie súvisí s pochopenia

Odpúšťanie veľmi úzko súvisí s prejavovaním pochopenia. Človek, ktorý je ochotný odpustiť, chápe, že všetci robíme chyby v reči aj v skutkoch.



* v Biblii nachádzame radu

Preto neprekvapuje, že aj v Biblii nachádzame radu:
**„Ďalej sa navzájom znášajte a ochotne
si vzájomne odpúšťajte, ak má niekto proti
inému dôvod na sťažnosť.“**



* odpúšťanie
je dôležitou
stránkou lásky

Je zjavné, že odpúšťanie je dôležitou stránkou lásky,
ktorá je „dokonalým putom jednoty“.

(Kolosanom 3:14)



*** Podľa Mayovej
klinky odpúšťanie
vedie...**

**k lepším vzťahom, empatii, pochopeniu a súcitu
voči previnilcovi,**

k väčšej duchovnej a duševnej pohode,

k zmierneniu stresu, pocitov hnevu a úzkosti,

k zmierneniu príznakov depresie.



* ODPÚŠŤAJTE SAMI SEBE.

Podľa lekárskeho nálezu môže byť najt'ažšie odpustiť samému sebe, ale pre mentálne a fyzické zdravie je to najdôležitejšie.



* Čo nám v tom môže pomôcť?

**Neočakávajte od seba dokonalosť.
Bud'te realistickí a prijmite fakt,
že chyby robí každý, teda aj vy.
(Kazateľ 7:20)**



* **zo svojich chýb
poučiť'**

**Snažte sa zo svojich chýb poučiť'.
Môže to pomôcť, aby ste sa im v budúcnosti vyhli.**



* **Bud'te k sebe
trpezliví.**

**Bud'te k sebe trpezliví. Niektorých zlých
vlastností alebo zlovykov sa nezbavíte zo
dňa na deň. (Efezanom 4:23, 24)**



Vyberajte si priateľov, ktorí sú pozitívni

Vyberajte si priateľov, ktorí sú pozitívni, láskaví a dokážu vás povzbudiť, ale aj otvorene povedať, čo by ste mali na sebe zmeniť. (Príslovia 13:20)



* Vyberajte si priateľov, ktorí sú pozitívni

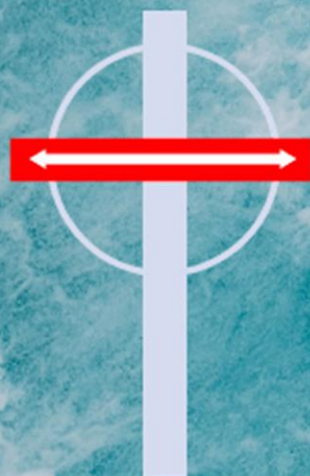
Vyberajte si priateľov, ktorí sú pozitívni, láskaví a dokážu vás povzbudiť, ale aj otvorene povedať, čo by ste mali na sebe zmeniť. (Príslovia 13:20)





TRI ROVINY ODPUSTENIA

(Ktoré by mali byť očistene krvou baranka)



ZMIERENIE
MEDZI ĽUDMI



ZMIERENIE
MEDZI BOHOM
A ČLOVEKOM



ZMIERENIE SO
SAMIM SEBOU

FIREproduction.sk



* ODPUSTENIE JE
SLOBODA