

Ведение дневника «Эммануил». Часть 1 – Интерактивная признательность
(создает радость, согревает сердце и открывает реляционные связи в мозгу)

Псалом 99

Воскликните Господу, вся земля!
Служите Господу с веселием, идите пред Господом с восклицанием!
Познайте, что Господь есть Бог, что Он сотворил нас, и мы – Его,
Его народ и овцы паствы Его.
Входите во врата Его со славословием, во двory Его – с хвалою.
Славьте Его, благословляйте имя Его,
Ибо благ Господь: Милость Его вовек, и истина Его в род и род.

1. Назовите 3 вещи, за которые вы благодарны, воспоминание, в котором вы ощущали радость, мир, благодарность, любовь, принятие и связь.
 - 1)
 - 2)
 - 3)
2. Выберите самое позитивное из этих трех.
3. Напишите благодарственное письмо Богу за это воспоминание.
 - а. Запишите детали: что вы видите, слышите, запахи, вкусы, ощущения;
 - б. Как вы себя чувствовали – позитивные эмоции;
 - в. Как вы себя чувствовали – в теле

«Исус, благодарю Тебя ...»
4. Спросите Иисуса, где Он был в тот момент.
 - а. Что вы видите или ощущаете?
 - б. Обращайте внимание на Него – наслаждайтесь Его присутствием.
5. Спросите Иисуса, что Он хочет сказать вам о вашей благодарности и признательности.
 - а. Запишите все спонтанные мысли, которые приходят вам в голову (подумайте, как хороший родитель отреагировал бы на благодарность со стороны его ребенка)

«Мой ребенок ...»

Ведение дневника «Эммануил». Часть 2 – Созвучие

Создает близость и надежную привязанность с Иисусом, облегчает боль от травмы и укрепляет веру. Развивает навык слышать и видеть Божье отношение к вам и быть в созвучии с Ним. Цель состоит в том, чтобы почувствовать себя утвержденным, утешенным, умиротворенным, имеющим надежду, а также завершить путь обработки боли в мозгу.

1. Иисус, о чем бы Ты хотел поговорить сегодня?
2. Иисус, каким Ты меня видишь?
3. Иисус, как Ты меня слышишь?
4. Иисус, как Ты понимаешь, насколько это тяжело для меня?
5. Иисус, что у Тебя есть для меня (покажи мне или скажи, чтобы дать мне утешение)?
6. Прочтите свое общение с Богом кому-то, кому вы доверяете.

«Чтение нашего дневника вслух другому человеку выводит ведение дневника на новый уровень переживаний. Слова, исходящие из нашего левого полушария мозга и эмоциональные переживания, исходящие из правого полушария, синхронизируются, мы делимся радостью, мир в сердце увеличивается и общение углубляется» («Радостное путешествие», Джим Вайлдер).