SOUNDTRACK

Ce spune Dumnezeu e adevărat și după asta trăiesc.

Un soundtrack este o melodie care se aude pe fundal într-un film. Nu o observăm în mod conștient, și totuși ea este decisivă pentru felul în care trăim filmul. Dacă ne-am uita la film cu altă melodie pe fundal, tot filmul ar avea alt efect asupra noastră. Dacă ne-am uita, de exemplu, la un film foarte palpitant cu o muzică veselă și amuzantă pe fundal, filmul nu ni s-ar mai părea nici pe departe atât de palpitant. Soundtrack-ul de pe fundal influențează deci ce trăim și ce simțim.

Cu gândurile din mintea noastră e cam la fel. De cele mai multe ori nu ne observăm gândurile în mod conștient, și totuși ele sunt decisive pentru felul în care trăim o situație. Gândurile care se aud cel mai tare în mintea noastră ne influențează cel mai mult. Când avem un gând iar și iar, el e ca un soundtrack care se aude pe fundalul vieții noastre.

Soundtrack-ul nostru poate suna, de exemplu, așa:

- *„Sunt foarte creativ.”*
- *„E în regulă dacă mai greșesc uneori.”*
- *„Pot să fac asta!”*
- *„Sunt curajos.”*

Dar soundtrack-ul nostru poate suna și așa:

- *„Nu-mi iese niciodată nimic.”*
- *„Nu mă înțelege nimeni.”*
- *„Ceilalți se enervează mereu din cauza mea.”*
- *„Sunt urât.”*

Numai că aceste soundtrack-uri de-al doilea fel sunt soundtrack-uri stricate. Soundtrack-urile stricate ne împiedică să ne atingem visurile și ne fac să nu mai putem crede în noi înșine. Soundtrack-urile stricate ne fac să ne îndoim că Dumnezeu ne-a creat minunat și că are un plan bun pentru viața noastră.

Problema cu soundtrack-urile stricate este că sunt stricate. Nu sunt adevărate. Sunt o minciună.

Vestea bună este că suntem în stare să schimbăm gândurile din mintea noastră. Vestea bună este că poți crea un soundtrack nou. Dumnezeu are un soundtrack unic pentru fiecare dintre noi, iar noi putem să descoperim acest soundtrack, să învățăm să-l ascultăm și să-l trăim.

Exercițiile de mai jos te ajută să recunoști soundtrack-ul stricat din viața ta și să creezi tot mai mult un soundtrack nou.

SOUNDTRACK

Ce spune Dumnezeu e adevărat și după asta trăiesc.

Așa sună soundtrack-ul meu stricat:

Mi-aș dori ca soundtrack-ul meu să sune așa:

> *„Căci sunt convins că nici moartea, nici viața, nici îngerii, nici conducătorii, nici lucrurile prezente, nici cele viitoare, nici puterile, nici înălțimea, nici adâncimea, nicio altă ființă nu vor fi în stare să ne despartă de dragostea lui Dumnezeu, care este în Cristos Isus, Domnul nostru!”*
>
> **Romani 8:38-39**

Citatele biblice sunt preluate din Noua Traducere Românească (NTR), Copyright © 2007, 2010, 2016, 2021 Biblica, Inc. Folosit cu permisiune. Toate drepturile sunt rezervate.

Creează un SOUNDTRACK nou

Gândul meu este...

True? (adevărat)

Helpful? (de folos)

Inspiring? (inspirant)

Necessary? (necesar)

Kind? (bun, blând)

1. Gândul meu este ADEVĂRAT?

Când trăim ceva rău, ne gândim adesea că răul acela e vina noastră și că e ceva în neregulă cu noi. Dar asta e o minciună. Nu e adevărat.

1. Scrie gândul tău negativ în partea stângă a tabelului.
2. Conștientizează că gândul acesta e o minciună.
3. Scrie în partea dreaptă ce gând se apropie mai mult de adevăr.

Sfat: Dacă îți e greu, vorbește despre asta cu cineva în care ai încredere și gândiți-vă împreună ce gând se apropie mai mult de adevăr.

gând negativ	gând adevărat
Fac mereu totul greșit.	*Uneori greșesc, dar de multe ori fac și lucruri bine.*

2. Gândul meu este DE FOLOS?

Uneori ne gândim ore întregi la o problemă. Și la final ne dăm seama că nu ne-a folosit la nimic să ne gândim atât de mult. Dimpotrivă, ne-a făcut doar mai multe griji sau mai multă frică, dar n-a rezolvat problema. Atunci ne dăm seama că gândurile noastre nu ne-au fost de fapt de folos.

Știai că? 85% dintre lucrurile pentru care ne facem griji nu se întâmplă niciodată.

1. Pune-ți o alarmă la 10 minute.
2. În aceste 10 minute scrie aici, pe foaia aceasta, tot ce te îngrijorează acum. Când sună alarma, trebuie să te oprești din scris!
3. Ia foaia, du-te la o persoană în care ai încredere și vorbește cu ea despre ce ai scris. Cealaltă persoană te poate ajuta să te gândești care griji nu sunt de folos și nu sunt realiste. Gândiți-vă și care griji sunt realiste și ce soluții ar putea exista pentru ele. Puteți scrie soluțiile posibile pe o a doua foaie.

Sfat: Pune-ți întrebarea: Din ce altă perspectivă s-ar mai putea privi problema? Ce gânduri ai avea despre problemă din perspectiva aceea?

3. Gândul meu este INSPIRANT?

Când avem gânduri negative sau critice, sunt adesea afirmații foarte absolute, care ne pun o ștampilă. Ne trag în jos și ne fac să ne îndoim de noi înșine.

Regulă de bază: Cu cât un gând negativ e mai absolut, cu atât e mai probabil să fie o minciună.

1. Scrie-ți gândurile negative și critice pe o foaie.
2. Ia un pix roșu și taie peste tot cuvintele acestea: „mereu”, „niciodată”, „nicicând”, „toți”, „nimeni”, „niciunul”.
3. Citește acum din nou propozițiile schimbate. Cum te simți?

~~mereu~~ ~~niciunul~~ ~~toți~~ ~~nimeni~~ ~~nicicând~~ ~~niciodată~~

4. Gândul meu este NECESAR?

Ai făcut sau ai spus și tu vreodată ceva despre care te-ai gândit după aceea: „Asta a fost complet inutil”? Multe dintre gândurile pe care le avem sunt inutile...

Știai că? Peste jumătate dintre gândurile noastre le-am mai gândit deja o dată.

Pe unele gânduri le gândim iar și iar, deși nu ne ajută deloc. Ne fură somnul și ne fac și mai multe griji, dar nu ne duc cu adevărat mai departe.

1. Scrie-ți gândul în stânga tabelului.
2. Bifează ce se potrivește gândului tău.
3. Dacă la gândul acesta ai pus trei bife, atunci gândul e inutil.
4. Cu ce alt gând ai putea înlocui gândul acesta?

gândul meu	Am gândul acesta foarte des.	Dacă sunt sincer, gândul acesta e cam exagerat.	Gândul acesta nu îmbunătățește cu adevărat situația.

5. Gândul meu este BUN?

Când se întâmplă ceva rău sau ne e rău, adesea nu ne pricepem să avem grijă de noi înșine sau să ne lăsăm ajutați. Credem că nu merităm ca cineva să aibă grijă de noi și să fie bun cu noi. Multe dintre gândurile pe care le avem despre noi înșine nu sunt deloc frumoase. Ce-ar fi dacă ai fi mai bun cu tine însuți?

1. Scrie mai jos, pe prima jumătate a liniilor, gânduri sau propoziții pe care ți le spui ție însuți.
2. Imaginează-ți că un prieten sau o prietenă de-a ta sau un copil mai mic decât tine ar fi în aceeași situație în care ești tu acum. Ce i-ai spune? Scrie pe a doua jumătate a liniilor.
3. Ia foaia, așază-te în fața unei oglinzi și citește-ți cu voce tare ce ai scris pe a doua jumătate. Cum te simți?

Ce îmi spun mie însumi:

Ce i-aș spune unui prieten, unei prietene sau unui copil mai mic:

SOUNDTRACK-UL LUI DUMNEZEU

„Nu pot nimic.”

Pot totul prin Cristos, Care mă întărește. **Filipeni 4:13**

„Nu merit să fiu iubit.”

Fiindcă atât de mult a iubit Dumnezeu lumea, încât L-a dat pe singurul Lui Fiu, pentru ca oricine crede în El să nu piară, ci să aibă viață veșnică. **Ioan 3:16**

„Nu valorez nimic.”

Căci ați fost cumpărați cu un preț. Glorificați-L deci pe Dumnezeu în trupul și în duhul vostru, care sunt ale lui Dumnezeu. **1 Corinteni 6:20**

„Sunt urât.”

Îți mulțumesc că sunt o făptură atât de minunată. Minunate sunt lucrările Tale, și sufletul meu știe foarte bine lucrul acesta. **Psalmul 139:14**

„Sunt un ratat.”

Însă, în toate aceste lucruri, suntem mai mult decât învingători prin Cel Care ne-a iubit. **Romani 8:37**

„Corpul meu nu e nimic special.”

Sau nu știți că trupul vostru este templul Duhului Sfânt Care este în voi, pe Care-L aveți de la Dumnezeu, și că voi nu sunteți ai voștri? **1 Corinteni 6:19**

„Nu m-a vrut nimeni.”

Căci Tu mi-ai creat ființa; m-ai țesut în pântecul mamei mele. **Psalmul 139:13**

„Nimeni nu are grijă de mine.”

DOMNUL este Păstorul meu: nu voi duce lipsă de nimic. El face să mă culc pe pășuni verzi și mă conduce la ape odihnitoare. Îmi înviorează sufletul și mă călăuzește pe cărări drepte, datorită Numelui Său. **Psalmul 23:1-3**

„Nu mă înțelege nimeni.”

DOAMNE, Tu mă cercetezi și mă cunoști! Tu știi când stau jos și când mă ridic și, de departe, îmi cunoști gândurile. **Psalmul 139:1-2**

„Greșelile mele îmi hotărăsc viitorul.”

Prin urmare, dacă este cineva în Cristos, este o făptură nouă. Cele vechi s-au dus. Iată, toate au devenit noi! **2 Corinteni 5:17**

„Sunt rău.”

Așadar, acum nu mai este nicio condamnare pentru cei ce sunt în Cristos Isus, care nu trăiesc potrivit firii pământești, ci potrivit Duhului. **Romani 8:1**

„Nimeni nu vrea să fie prietenul meu.”

... v-am numit prieteni, pentru că v-am făcut cunoscut tot ceea ce am auzit de la Tatăl Meu. **Ioan 15:15**

„Îi fac pe toți nefericiți.”

DOMNUL, Dumnezeul tău, este în mijlocul tău, un viteaz care poate salva! El va tresălta de bucurie pentru tine, te va liniști cu dragostea Lui și Se va bucura pentru tine cu un strigăt de bucurie. **Țefania 3:17**

„Nu am voie să vin la Dumnezeu.”

Căci, prin El, amândoi avem intrare, într-un singur Duh, la Tatăl. **Efeseni 2:18**

„Nimănui nu-i pasă de viața mea.”

Când eram doar o făptură fără chip, ochii Tăi mă vedeau, iar în Cartea Ta erau scrise toate zilele care mi-au fost hotărâte mai înainte să existe vreuna dintre ele. **Psalmul 139:16**

„Sunt singur.”

Deci nu te teme, căci Eu sunt cu tine! Nu te înspăimânta, căci Eu sunt Dumnezeul tău! Eu te voi întări, te voi ajuta și te voi sprijini cu credincioșia dreptei Mele. **Isaia 41:10**

Fișă de lucru la articolul lui Gina Abbas, publicat pentru prima dată de Parent Cue (în engleză). Versiunea germană: Nora Wendt. Versiunea în limba română: Pulse.

Citatele biblice sunt preluate din Noua Traducere Românească (NTR), Copyright © 2007, 2010, 2016, 2021 Biblica, Inc. Folosit cu permisiune. Toate drepturile sunt rezervate.

Gratuit pentru lucrarea ta cu tinerii. Ce ai voie să faci cu acest material: **thepulse.org/ro/terms**