

Az egészséggel kapcsolatos felfogás, a személyes felelősség

A legtöbb ember nagyrészt az egészségügyi szakemberekre bízva egészségük ellenőrzését, s nem vállalja személyes felelősséget, hogy egészséges életmódot folytasson.

Ha sikeres egészségügyi evangélikusok akarunk lenni, fontos előfeltétele, hogy képesek legyünk felelősséget vállalni egészségünkért. Mindenre tudni a megfelelő választ, nem ugyanazt jelenti, mint annak megfelelően is lenni. Ha például leszállunk az általunk tanított elveknek, és személyesen is megtapasztaljuk, milyen közdelemmel jár, ha megpróbáljuk irányítani az életünket, és megvalósítani azt a változást, amelyet szákságunknak tartunk, akkor hitelesek leszünk, és egyértelműen fogunk érezni azokkal, akik máig változik a harcot.

Egy szokás megváltoztatása sok időt igényel, mivel a megszokott utat kell az agyban egy mássikra cserélni. Vegyük például az étkezések kifizetési közhatalmát! A legtöbb ember ilyenkor feláll a székben, kimegy a konyhába, kefinom harapnivalót, és elfogyasztja. Ha már megtanultuk azt, hogy szőlünk és emésztőrendszerünk szempontjából jobb, ha nem eszünk az étkezések kifizetést, akkor egy új, akaratunk által vezérelt döntéssel kell helyettesítenünk a régi, automatikus szokást. Fel kell kerülnünk a bennünk működő ézrobotpilátáknak. Döntésünk most már éreseinken, hanem az információ fog alapulni. Tudni fogjuk, hogy ha megfelelően étkeztünk, akkor ez az éreseink valóságos-nüleg azt jelzi, hogy a szervezetünknek több vízre van szákság, s nem azt, hogy máig ételt kifizet. Tehát, megiszunk egy nagy pohár vizet, és nem látjuk a konyha kifizetést; Á-gy az éreseink megzúnil.

Az első néhány nap a legnehezebb, mert a régi magatartás átvonala sokkal könnyebben kitaposott, mint az új szokás amit most próbálunk ki. De minél többet használjuk az új érvényesítést, annál jobban kitaposunk, mágnem ez a cselekvésünk változik ézrobotpilátáknak. Az életünkben. A legtöbb szokás megváltoztatásakor az első 21 nap a legnehezebb. Rács szokásaink továbbra is kifizethetnek, de a kifizetés gyakorisága és intenzitása idővel csökken.

Az életmód megváltoztatása megéri az erőfeszítést; ezt a tényleg tényleg az a tanulmány, amelyet dr. Lester Breslow és csapata készített. E tanulmány azt mutatja, hogy az egészséges szokások hosszabb életet eredményeznek. Az észak-karolinai Alameda megyében 7000 lakosnak tettek fel kérdéseket, mint például azt, hogy dohányoznak-e, isznak-e alkoholt, vágnak-e testmozgást, töltszölyosak-e, reggeliznek-e, alszanak-e hatnyolc órát naponta, és nassolnak-e az étkezések kifizetést.

Miután kilenc éven át nyomon követtük e csoport életét, azt tapasztaltuk, hogy azoknak a 60-69 éves férfiaknak, akik egészséges életmódot élve kifizetést nem gyakoroltak kettőnél többet, 38 százaléka meghalt. Ezzel ellentétben azok akik nem vagy át alapvetően gyakoroltak, csak 24 százaléka halt meg. Azon nők esetében, akik nem éltek meg kettőnél többet, ez az arány 38 százaléka volt, azoknál azonban, akik nem vagy át gyakoroltak, mindössze 9 százaléka. Ez a tanulmány azt bizonyítja, hogy bárki, aki 60 éves kora után is egészséges szokásokat vezet be az életében, csökkentheti annak kockázatát, hogy idő előtt meghaljon az olyan főbb betegségek valamelyikében, mint a szívbetegség, rák és az agyvérzés. (Forrás: Lisa F. Berkman és Lester Breslow: Health and Ways of Living, The Alameda County Study, New York, Oxford University Press, 1983)

E tanulmány alapján fontoljuk meg saját egészségügyi szokásainkat! A dohányzás és az alkohol valóságos-nüleg jelent problémát, de mi a helyzet a többi szokással? Vágnak-e elegendő testmozgást? Teljes ételkű reggelit fogyasztunk-e? Alsunk-e legalább hatnyolc órát? Nassolunk-e az étkezések kifizetést? Iszunk-e elegendő vizet? Nem fogyasztunk-e túl sok zsiradékot és cukrot? Ellenőrzés alatt tartjuk-e negatív gondolatainkat? Olyan kiegyensúlyozott-e az életünk, mint amilyennek lennie kellene?

A legtöbbben ahhoz a beteghez hasonlítunk, aki 60 éves kora után orvosától tartott neki arról, hogy nem szabad agyondolgoznia magát, Á-gy panaszkodott: 60% nem azért jötttem ide, hogy elmondják nekem, kifizetést és gyertyát, hanem azért, hogy több viaszt kapjak!

Az egészséggel kapcsolatos információk nemcsak a fejünkben nem éresemmit, ha nem döntünk úgy, hogy a kifizetéstől elvonjuk. Az a bajunk, hogy amíg betegek nem leszünk, olyan könnyelmesnek találjuk a jelenlegi szokásainkat, hogy eszünkbe sem jut megváltoztatni azokat. Ez nem azért van, mert nem érdekel bennünket az egészségünk. A legtöbb embert komolyan foglalkoztatja ez a téma. A kifizetésboltok és árszolgálatok tele vannak a legfrissebb egészségügyi információkkal. Amíg amíg nem éresemmit, hogy a gyakorlatban kellene alkalmaznunk azokat, addig a többnyire beérjük azzal, hogy látást tartunk az információkkal, de nem tényleg a kifizetést, hogy alkalmazni is kellene a tudásunkat. Valójában arra van szákság, miszerint valami nagy erővel kifizetessen minket arra, hogy gyakorolni akarjuk az egészséges életmódot.

Ritka pillanatainkban időnként képesek vagyunk tényleg tényleg jelenlegi életmódunk horizontjain. Ilyenkor éresemmit a kifizetéstől elvonjuk. Ez akkor fordul elő a leggyakrabban, amikor ismerőseink kifizetést valaki drasztikusan és pozitíván változtat az életmódjain. Ha a pipogya, Áreg Gyuri bácsi képes arra, hogy a kifizetést fiatalabbnak nézzen ki, és így is érezze magát, akkor mi is képesek vagyunk rá. Kifizetessen va

arra, hogy kirobbanás leterővel és kedvvel keljünk fel reggel, azzal a tudattal, hogy ez lesz a legjobb nap az egész életünkben. De hogyan? Erről szól a fejezet további része. Ha megértjük az egészséggel kapcsolatos magatartás megváltoztatásának lélektanát, akkor sokkal inkább képesek leszünk arra, hogy javítsunk saját egészségünk sokkal hatékonyabban vágezzük egészségségünk missziós feladatunkat mások felé. Hogyan lesz az információs reformáció?

Noha a legintelligensebb emberek is ostobán viselkednek. A tudás olykor a bölcsességgel ellentétben áll. Például amikor a tudományra pontosan szemlélyek elutasítják az Istenbe vetett hitet, mert nem tudják empirikus módszerrel a laboratóriumban bizonyítani Isten létezését. Pedig a világ legbölcsőbb embere, Salamon arról tett bizonyítást, hogy a valódi bölcsesség kezdete az az ész az, amelynek fellelme (Péld 9:10).

Ebben az összefüggésben a lélelem azt jelenti, hogy tisztelnie valakit. Akik tisztelik magukat, mint Isten gyermekei és a Teremtő teremtéseit, amelyek az őt adták, hogy a legjobb életet és egészséget biztosítsák a számukra, nemcsak jobb egészséggel élnek, hanem megismerik, hogy ez a gondolkodásunk valódi boldogságot jelent. Az embert nem lehet kicsiny részre felosztani, ahogy az életről szóló, az életről szóló, az életről szóló, az életről szóló utóbbi részek egyik legnagyobb, az egészséggel kapcsolatos felfedezés az, hogy a gondolkodásunk sokkal inkább hozzájárul a betegség kialakulásához, mint a mikroorganizmusok. A fentebb felsorolt öt elem annyira összefügg egymással, hogy ha valami hat az egyik elemre, az hatással van mindegyikre.

A Psychology Today 1977. februári számjében Kenneth Pelletier adja meg a kulcsot az egyre sokasodó egészségügyi problémákhoz, amelyeket ő "civilizációs ártalmaknak" nevez. Egyértelműen a teljes szemlélyiség szempontjában a következő: az elménk és testünk egy egységként működik, és csak akkor vagyunk egészségesek, ha e két részhangban van egymással. Vagyis a következő: ahhoz, hogy egészségesek maradjunk, sokkal többet kell tennünk, mint azt, hogy egyszerűen elmegyünk az orvoshoz, amikor betegek vagyunk. Egész életünk nagyon fontos ahhoz, hogy egészségesek maradjunk; az, hogy mit eszünk, milyen a családi életünk, a munkánk, és hogy milyenek egyáltalán a hétköznapi napjaink.

Mivel a legtöbb betegség, amellyel napjainkban szembesülünk, a mindennapi életünkben gyökerező okokra vezethető vissza, ezért nem lehet csupán kórházakban vagy laboratóriumokban leküzdölni vagy ellenőrizni azokat. Ezt bizonyítja az a tény is, hogy az utóbbi fél században a krónikus betegségekben szenvedők halálozási aránya drámai módon emelkedett, amíg hatalmas fejlődés dacára is, amely a szürgősségi ellátás területén megnyilvánult. Magas szintű technológiánk és szürgősségi ellátási rendszerünk nem arra rendezkedett be, hogy pozitív hatással legyen az életmódra, a táplálkozásra, az egészséggel kapcsolatos magatartásra, a testmozgásra, valamint a stresszre és a feszültségre, amelyet a krónikus betegségek legfőbb okaként tartanak számon.

Az Egyesült Államok egészségügyi szervezeteinek vezetője 1979-es jelentésében, amely a Healthy People (Egészséges nemzet) címűt viseli, ezt írja: "A nemzet polgárainak egészsége jelentős mértékben javítható, egyének maguk is tényleg valamit az egészségük megőrzésére. Gyakran csak egyszerűen cselekedni kell az életmódbeli változtatásra lenne szükség ahhoz, hogy számottevően csökkentsék a nemkívánatos betegségek kockázatát. A legtöbb amerikai gyakorlatilag ismeri is azokat az egyszerű lépéseket, amelyek az egészség javulásához vezetnek. Ilyenek a következők.

A dohányzás káros hatásaitól, -

az alkoholfogyasztás csökkentése, -

másrészt a trendben való változtatások, csökkent kalória-, zsír-, és cukorbevitel, -

másrészt a testmozgás, -

rendszeres szűrés (időnként, a kor és nem figyelembevételével) a főbb rendellenességek, mint például a szívbetegségek és a rák káros hatásait megelőző táplálékának felfedezése érdekében, -

a káros szokások szabályok betartása és a biztonsági átvásználata.

Á

Éz ezeknek az elveknek a szövegben található gyakorlása sokat segítené polgáraink egészségének javítását (oldal)

A jelentős további részekben a főparancsnok kijelenti: „Kora gyermekkorunktól kezdve, egészen a letáncolásig mindig olyan döntéseket hozunk, amelyek befolyásolják az egészségszolgálatunkat. Ezeket általában nem az egészségszolgálati rendszerrel való tekintettel vagy azzal kapcsolatosan hozzuk, hanem a teljesített hatásunkkal még nagyobb befolyással bír az életünk hosszúságára és minőségére, mint az egészségszolgálati ellátás valamennyi erőfeszítése egyértelműen (oldal). A vallásos motiváció ereje

A komoly vallásos meggyőződésű emberek miért inkább gyakran jobb egészségszolgálatot? Bár mely elhatározásnak amelyet az egészséggel kapcsolatos szokásaink megváltoztatásához hozunk, a motiváció az egyik leghatékonyabb eleme. Az az asszony, akinek a férje egy bűntudatát, ha leszokik a dohányzásról, természetesen elvesztés-ti motivációjának jelentős részét, miután megkapja a bűntudatát.

Később egy érdekes tanulmány azokról, akik megpróbálták leszokni a dohányzásról. E tanulmány azt mutatja, hogy a vallásos volt az egyik legerősebb motiváció a társasági dohányzásról. Akiket tehát erőteljes vallásos motivációval készítettek a szokás elhagyására, sokkal sikeresebbek voltak a társasági, és abban is, hogy soha többé ne győztesse meg, mint azok, akiknek nem volt ilyenfajta motivációjuk (Waingrow, S. M. Report from National Clearinghouse on Smoking and Health, USPHS. O. W. Elsingher, „Psychological Predictors of Smoking Recidivism”, Journal of Social Behaviour, 1971. december).

Sam egyszerre hagyott fel a dohányzással és az ivással. Ez volt a letételek legnehezebb harca. Rájárat arra, hogy mind a segítőkre szükség van, ami csak elérhető a számára. Szerencsére a családja és barátai is támogatják. Ez nem volt elég. Amikor minden más kudarcot vallott, kérésre fordult Istenhez segítségért, és megkapta a szükséges erőt. Sam átadta a letételeket Istennek, és akkor egy új, erős kérészt adott, hogy ne dohányozzon, és de ahhoz is segítséget kapott, hogy ellenőrzése alatt tudja tartani a vágyait, amikor azok le akarják győzni őt. Az a személy aki nem akar segítséget, gyakran erőtelen lesz, és nem tudja legyőzni a kísértéseket, amelyek testi és lelki egészséget rombolják.

Figyelj meg, milyen csodálatos üzenetet tartogat a Biblia azok számára, akik úgy érzik, a kísértés fenyegeti őket egyébként, hanem csak emberi kísértés esett rájuk; de hű az Isten, aki nem hagyja titeket feljebb kísérteni, mint elszívhatitek; sőt, a kísértéssel egyetemben a kimenekedést is megadja majd, hogy elszívhatessetek. (1Kor 10:13)

Nagyon nagy előnyök van azoknak az embereknek, akik lelki erővel rendelkeznek. Cselekedeteiket Isten és az Ő akarata irányítja erős elképzelésgtudat vezérelti, amely magában foglalja a felelősgtudatot is, hogy testüket a lehető legegészebb állapotban tartásuk, annak érdekében, hogy jobban tudják szolgálni Isten, és a földi életükre legyenek kényelműk. Motiváljunk pozitívan!

Bizonyos dolgokkal gyakran keltünk olyan benyomást másokban, hogy amit javasolunk, az inkább a minket tün mintsem a minket. S aztán csodálkozunk, hogy az emberek miért riadnak vissza. Sokszor előfordul, hogy kérésre megpróbálunk egészségesen lenni, és másokat is rávenni erre, s úgy rettenetesen észszabályszer és elidegenítőnk magunktól másokat. Többé gyakran hangsúlyozzuk a negatív dolgokat, szemben a pozitívakkal. Ás így teszünk, mintha tudnánk, mi a legjobb, s éppen ezért úgy gondoljuk, hogy jót teszünk mások is, ha odafigyelnek a mondandónkra, amennyiben tudni akarják, mi a legjobb a számukra. Többé, hogy néha nagyon elszántan próbáljuk elfogadtatni saját kényelműnk zenetáinket, és nem ismerjük fel, mi a valódi probléma, ami arra kérészteti az embereket, hogy továbbra is azt az életvitelt folytassuk, ami nem válik a javukra.

Vegyünk például egy tanárt, aki rajtakap egy hetedik osztályost, amint éppen cigarettázik. Tegyük fel, hogy a kényvetkező pártbeszéd zajlik le körülöttük.

„Jaj, neked ezt nem szabad tenned!”

„De miért nem?”

„Mért, mért! Hát azért, mert káros. Szívbetegséget, tüdőrákot és tüdőgyógyulást okoz.”

Mi fog történni? Vagy mi történik akkor, ha a tanár bemegy az igazgatóhoz, hogy segítséget kérjen egy filmsorozatvetésnek megszervezéséhez, amit bemutathat a hetedik osztályban. A filmek természetesen a szívbetegségről tüdőrákról és a tüdőgyógyulásról szólnak.

Vajon ez megoldandó probléma? Valószínűleg nem. A tanár ezzel csak a problémát kezelni, és nem annak okát. Sokkal jobb lenne, ha a tanár megpróbálna rájuttatni, vajon miért szokott rá a gyermek a dohányzásra, és a kiváltó okot orvosolni. A legtöbb esetben a dolog áll a háttérben. Vagy azt mondja a gyerek: „Olyan akarok lenni, mint anyám apám”; vagy „A haverok zűldfűlűnek neveznek, ha nem cigiznek.”

Mire van tehát szükség? Egyértelmű, hogy nem egy kiselőadásra, ami a szívbetegségről, tüdőrákról vagy

emfizikális szék. A gyerekeknek, akik ezzel a nagyon is valóságos problémával szembesülnek, tudniuk kell, hogyan hasonlítanak szüleikhez anélkül, hogy rongálnák a tádejüket; és mit tegyenek, ha valaki ázzáldfűlűnekáé őket.

Valaki már sok esztendővel ezelőtt megtalálta a kulcsot ahhoz, hogy miképpen kell helyesen megközelíteni az egészséggel kapcsolatos magatartásmód megváltoztatásának témáját. Az egészségleges életmódról, immenszikussá vált, a nagy orvos lábnyomán című könyvben olvassuk a következőket. „Nem sok haszna van annak, ha az általunk rossznak minősített szokásokkal szembeállunk, hanem sokat megreformálni. Az ilyen tájreklámból sokszázból az egyik az igazság, mint haszon. A samáriai asszonnyal való beszélgetésekor Jézus nem becsmérelte a kámbot, hanem valami jobbat ajánlott. »Ha ismernéd az Isten ajándékait, » mondta, » és hogy ki az, aki ezt mondja nekem innom; te kérted volna őt, és adott volna nekem élő vizet.« (Jn 4,10) A beszélgetést arra a kincsre terelte, amelyet a kászálta. Felajánlta az asszonynak valami jobbat annál, mint amije volt; az élő vizet, az evangélium írtát és reményét.

Ez szemlélteti azt a módot, ahogyan nekünk is dolgoznunk kell. Valami jobbat kell felajánlunk az embereknek, mint amijük van. Krisztus békességét, amely minden értelmet felhalad. Beszélünk nekik Isten szent írvány jellemének tájreklámpáról, ami kifejezi azt, hogy Isten mit vár el tőlük. » (A nagy Orvos lábnyomán, 1998, 101. oldal)

Figyelj meg azt a kijelentést, hogy »nem sok haszna van«, ha megtámadjuk mások rossz szokásait. Miért? Az az ok, hogy az írtettek valódeni kezdik a delgetett szokásaikat, és ázlekapcsolják azokat, akik segéteni próbálnak nekik. Mivel a legkényesebb módja annak, hogy elősegítsük a változást egy másik szemely életében? Kellemes, optimista, megerősítő és pozitív hangnemben kell bemutatnunk, hogy van valami jobb annál, mint amit ő tesz. Ez értelmese hangzik, nemde? Sokan el is indulnak a helyes irányba, mihelyt igazán megértették, milyen előnyök származhat ebből.

A javasolt viselkedésbeli változást úgy kell megközelíteni, legyen az akár a dohányzásról való leszokás, vagy az, hogy igyunk meg naponta írt-hat pohár vizet, mint egy írtírteli, hasznos dolgot, valami olyasmit, ami segéti megtapasztalnunk a bővítködő életet, amit Krisztus ajánl fel Jn 10:10-ben.

A Jézus élete című könyv úgy világtája meg Jézus tanítását a »valami jobbra«-ra. »Én hegyi beszédben [a táves nevelés okozta ázeteket eloszlatni, és hallgatáiba helyes elképzelést áltetni országjárás, saját jellem megsemmisítését, a tájreklámpa hibáit. Láttam a világnak a bűn miatti nyomorúságát, de nem rajzolta el a tájreklámpa áleszen szájnalmass állapotukat. Valami sokkal jobbra tanította őket, mint amit addig ismertek. Nem szíllt harcba az Isten országjárás alkotott elképzeléseikkel, hanem elmondta, milyen feltételekkel íphetnek be oda, s rájuk hagyta a tanulás levonását annak természetéről. Az általa tanított igazság nem kevésbé fontos számunkra, mint a Jézust követő sokaság számára.« (245. oldal; a kiemelés tőlünk származik.)

Felfigyelünk arra, mit is mond a fenti idézet? Arról beszél, hogy Jézus nemcsak »valami jobbra«, hanem »VALA SOKKAL JOBBRA«-ra tanította az embereket. Ez az, amit Isten rajtunk keresztül a másoknak is fel akar ajánlani, miután mi magunk ráitalítunk. Mindenki kudarcot vall valamiben

A változtatás úgy egy terv elkészítését követi. Sok intézmény és szervezet ajánl fel szájjal olyan programok, amelyek villámgyors és biztos eredményeket ágárnek az embereknek az egészségügyi szokásaik megváltoztatásához kapcsolatosan. Amikor a tájreklámpa szokások és módszerek lassan módolnak el. A tájreklámpa sikeres változást gyakran hosszú távú kudarc követi. Valami tájreklámpa, esetleg egy váratlan stresszhelyzet otthon vagy a munkahelyen, amely arra kázteti az embereket, akik éppen felhagytak a tájreklámpa szokásaikkal, hogy visszaessenek, és újra gyakorolják a tájreklámpa szenvedélyüket. Ez családást, bűntudatot és csökkent írtírtkelést okoz.

Egyesek sikeresen lemondanak egy tájreklámpa szenvedélyéről, ám valóban egy másik romboló szokással cserél fel a tájreklámpa. Vannak, akik sikeresen leszoknak a dohányzásról, de az tájreklámpa rabjává válnak, s úgy átelekkel cserél cigarettát. Az ebből tájreklámpa elhá-zás nem hordozza ugyan magában a tájreklámpa kockázatát, de megnívelheti a szávbetegség rizikóját. Nem minden változtatás jelent sikert!

Arra mindenki kápes, hogy változtasson a tájreklámpa rossz szokásán, de mindenkinek vannak olyan tájreklámpa szenvedélyei is amelyekről úgy gondolja, nem tudja megváltoztatni. Vannak, akik éppen ezért meg sem próbálják, és egészség hátralekétákbán rabjai maradnak annak a bizonyos szokásnak. Mások ájllandán próbálkoznak, de sohasem árnek el tájreklámpa a korlátozott vagy tájreklámpa idejű sikernél. Van azonban egy megoldás erre az emberi dilemmára! A változás lehetséges! Isten adja a sikert

Isten áltette az ember elmájébe a vágyat, hogy a tájreklámpa cselekedje, vagy jobban ájjen. Ő lehetővé szeretné tenni a tájreklámpa szokások feletti győzelemeket is. S ha egy tájreklámpa vele, ahogy azt az alábbi, hájrom pontból álló tájreklámpa terv vájzolja, meg is fogja cselekedni.

VALLJUK MEG! Előszőr is, be kell vallanunk, hogy nem tudjuk megváltoztatni írtmagunkat. Lehet, hogy már tájreklámpa megpróbáltuk, de mindig be kellett írtunk, hogy saját akaraterőnk által nem tudjuk valóghoz vinni a tájreklámpa

vájltoztatásokat.

Kérlek! Másodszor, konkrétan kénünk kell Istent arra, hogy segétsen. Ennek a kérésnek nem muszáj mind állva vagy a gyülekezetben elhangoznia. A tény, hogy valamilyen módon ismerjük el azt, hogy képtelenek vagyunk ártalmunkat megváltoztatni; ezért fordulunk Istenhez, mert egyedül csak Ő tud győzelmet adni. Arra is megkérhetjük, miszerint tegyen kérésre arra, hogy akarjunk változni. Lehet, hogy még akkor is bizonytalannak érezzük magunkat, amikor ezt megtettük, és nem érzünk semmi kálálást. De elindítottuk azt a folyamatot, amelyet Isten felvállal, s így kérésük, hogy átgörögjön hánven lépjen kálzbe az életünkben.

CSELEKEDJÉNK! Harmadszor, tennünk kell valamit. A hitet cselekedetekkel lehet bizonyítani. Ha a dohányzás is a problémánk, akkor dobjuk el a cigarettát és a hamutartást, és szellőtessük ki a házat! Ha társak vagyunk, kezdjük el mozogni, és állítsunk össze egy alacsony kalóriájú és koleszterinszintű étrendet. Tervezzük konkrét dologokat arra az esetre, ha társilagosan erős kórosztást éreznénk az evésre. Kerüljük el azokat a helyzeteket, amelyek heves vágyat ébresztenek bennünk, hogy visszatérjünk káros szokásainkhoz. Imádkozzunk folyamatosan, hiszen felismertük, hogy Isten az, aki a győzelmet adja nekünk. A régi magatartás-megváltoztatás technikai dologok, amelyeket korábban már kipróbáltunk, de úgy tűnt, hogy nem hatékonyak, most Isten kálálást leges segétséggel működni fognak. Erőfeszítéseinket siker koronázza ott, ahol eddig csak kudarcban volt részünk. Mindig vigyázzunk azonban arra, hogy Istennek tulajdonítsuk a sikert és az érdemeiket.

Á

Isten nem engedi, hogy elbukjunk. Ha megtettük minden tőlünk telhetőt, akkor Isten is meg fog tenni mindent, amire mi nem vagyunk képesek. Amit mi meg tudunk tenni, az sohasem elég, de mindig szükségünk van. Isten pártolni fogja azt, aminek hájában vagyunk, és sikerre fog vezetni. Természetesen bármikor szabadon visszatérhetünk régi szokásainkhoz, ha ezt megesszük, azért nem Isten a felelős! Tudatosan döntünk úgy, hogy nem élünk a segétséggel, azonban továbbra is rendelkezésünkre áll. Elvesztettünk egy csatát, de a háborút nem kell elvesztünk.

Egyesek azt hiszik, hogy ha egy szokást ártadtak Istennek, az sohasem fog visszatérni. Sajnos, ez nem így van. Egy társak hálgy, aki 18 kilót fogyott, rájött arra, hogy a testsúlycsökkenés egy folyamatos harc. Felismerte, hogy ha nem beszél Istenrel a reggeliről, akkor társakat reggelizik. Ha nem beszélget Istenrel a délelőtti folyamán, akkor végignassolja az egész délelőtti. Ha nem bázza rá Istenre társak problémáit minden átközéskor és a nap egyaránt, akkor kudarcot vall. Isten csak azoknak átgörög hosszútávú sikert, akik hosszútávú kapcsolatot tartanak fenn vele.

Isten nem akarja, hogy megelégedjünk azzal, ha egy problémát leküzdöttünk az életben. Ha egy szokást legyőztünk, és újfajta magatartásformát alakítottunk ki, akkor ideje, hogy új győzelmek felé induljunk, egy új életmód felé, amely még jobban szolgálja az egészségünket. Sokakat meglep, hogy amikor Isten segétséggel legyőztek egészségünknek ártást szokást, akkor a mentális és lelki egészségünk is javul. A letünk sikerek incolata lesz kudarcok sorozata. Mi a helyzet a betegségekkel és a fogyatékossággal?

Sokakban, akik helytelen életmódot folytattak a múltban, máris kialakult valamilyen betegség vagy fogyatékosság. Miért történik, ha ezek a személyek életformát változtatnak? Ha valakinek társadalmi gulája van a hosszútávú évekig tartó dohányzás miatt, ez a betegség már nem fog meggyógyulni attól, hogy az illető eldobja a cigarettát, de nem is fog továbbbőlyosbodni. A szűbetegség és a rák kockázata azonban azonnal drasztikus mértékben csökken. Isten nem feltétlen áll meg bennünket az egészségtelen életmóddal kálvetkezményeitől, de felajánlja számunkra a bűnbocsánatot, a bűntudattól való szabadulást, és azt a megelégedettséget és jó kálzást, amelyet akkor ére ha újra kapcsolatba lépünk vele, és bővelkedő életet élünk. A keresztények előnye

Mivel napjaink egészségügyi problémáit főként a helytelen életmód okozza, ezért sokkal nehezebb azokat kezelni a múlttal járványait. Az egészségnevelők társak tudatában kell lennie annak, hogy az egészségügyi szokás megváltoztatásának a leghasznosabb és leghatékonyabb eszközei a vallásban találhatóak. Ezen nemcsak az erős motiváció társak, hanem az egészség megőrzésére való elkálzettség is, amely abból a felismerésből ered, hogy testünk Isten temploma.

Egy kereszténynek olyan előnyök is a birtokában vannak, amelyek nem állnak rendelkezésére azoknak, akik Isten segétséggel nélkülözhetetlenül járhatnak a magatartásukon változtatni. A keresztények társak Isten hatalmára, a Szentlélek munkájára, a szervezett egyház társak, a kálzbenjárás ima erejére és a Bibliában található átgörög és információk sokaságára. A Biblia nemcsak kálálást leges tanácsokkal szolgál az egészséggel kapcsolatban, hanem megváltoztatásához, de számomra esettanulmányt is leír azokról, akik sokáig kálzást és káros szokásokat győzedelmeskedtek. Ez a legjobb forrás, amelyben megtalálhatjuk az Istentől származó lehetőségeket és erőt, hogy egy egészségesebb, boldogabb és szentebb életet éljünk.